

Las piscinas de natación a contracorriente para luchar contra la obesidad infantil, por Piscinas Lara

[Multimedia](#)

La salud es uno de los aspectos más importantes en la vida y sin la actividad física, es difícil mantener unos hábitos de vida saludables. Según Piscinas Lara, la natación podría ser esa actividad física que luche contra la obesidad y los factores de riesgo cardiovascular

Los datos de un estudio de la OMS y el Ministerio de Sanidad afirman que el 42% de los niños y niñas de 7 años de 35 países diferentes, sufren sobrepeso y obesidad. Los niños que no hacen actividad física frecuente, tienen hábitos sedentarios y una mala alimentación presentan más sobrepeso y obesidad, además de estar expuestos a riesgos cardiovasculares desde edades muy tempranas. La solución más sencilla para evitar estos riesgos para la salud es practicar deporte de forma frecuente y adaptada a cada persona.

[Piscinas Lara](#) afirma, apoyándose en un estudio realizado por la Escuela Andaluza de Salud Pública, que nadar es la solución perfecta para reducir estos riesgos en niños y adolescentes. Según estos profesionales, nadar supone un alto consumo energético y un ejercicio muy eficaz en la mayor parte de los grupos musculares del cuerpo. Esto convierte la natación en uno de los deportes más completos que podría realizar una persona.

A causa del confinamiento por prevenir el coronavirus y la pandemia por el Covid-19, hay muchas personas que han tenido que dejar de practicar muchos deportes y uno de estos deportes es la natación. Esto se debe al riesgo que suponen las aglomeraciones y no por el riesgo de contagio mediante el agua. Aunque poco a poco se van abriendo posibilidades, aún existen algunas limitaciones a la hora de practicar algunas actividades deportivas. Por ese motivo muchas personas han preferido abandonar este deporte tan positivo para la salud.

Ante esta problemática, Piscinas Lara tiene una solución para que una piscina normal y corriente, es decir, particular, se pueda utilizar para nadar de forma libre. Hay una gran variedad e equipos de natación contracorriente, que Piscinas Lara ofrece en su tienda. Lo más importante es escoger bien la potencia que se genera dentro del agua para que el nadador reciba más o menos resistencia en el desplazamiento, según su experiencia, fuerza, resistencia y agilidad.

El uso de estos mecanismos dentro de la piscina a la larga mejora de forma general la condición física de los nadadores, el sistema muscular y cardiovascular. Pero lo más destacable e importante es que ayuda a la

rehabilitación de muchos tipos de lesiones si este ejercicio se realiza de forma correcta. La efectividad de este deporte en el físico de las personas que lo realiza depende básicamente en la potencia que ejerce a la hora de nadar, tanto en la brazada como en el pataleo.
