

Fets Pols analiza las principales ventajas de hacer deporte a nivel físico y mental

[Multimedia](#)

Hacer deporte de forma habitual y sistemática implica una práctica deportiva muy ventajosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud de la persona

Tener una vida activa, con un planning de entrenamientos repartidos a lo largo de la semana, es una rutina que está al alcance de todos. No sólo los deportistas profesionales necesitan pasar por el gimnasio para mejorar sus marcas. Las personas de a pie, también, requieren un mínimo de actividad física con el objetivo de potenciar su salud.

Tanto si son niños o niñas, personas adultas y/o personas mayores, independientemente de la edad que tenga la persona, es muy necesario hacer deporte, en algún momento del día. El ejercicio físico es fundamental para llevar una vida saludable y equilibrada, no sólo a nivel físico sino también en el ámbito de la salud mental.

El cuerpo humano está diseñado para que, durante el día y de forma regular, esté activo. Está demostrado que existen muchos beneficios del deporte para la salud física, como por ejemplo, mejora la resistencia muscular, la flexibilidad, y reduce el dolor, entre otros muchos. Pero también existe un incremento del bienestar mental que promueve la mejora de la autoestima, potencia la concentración y aumenta el optimismo.

Ventajas del deporte

La mayoría de las personas pasan mucho tiempo sentados en el trabajo y el cuerpo exige más movimiento para tener una vida saludable que lleva implícito, además, una alimentación equilibrada. La práctica deportiva implica un gran número de beneficios positivos que se ven reflejados tanto a nivel físico como mental. Los más destacados son los siguientes:

- Mejora la forma física y la resistencia.
- Mejora la autoestima.
- Regula la presión arterial.
- Disminuye la agresividad y la ira.
- Reduce la ansiedad y la angustia.
- Ayuda a mantener una buena densidad ósea.
- Fortalece músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.
- Ayuda a perder peso.
- Reduce el estrés.
- Favorece el sueño.

- Ayuda a combatir la ansiedad.
- Combate la depresión.
- Mejora la flexibilidad.
- Se debe escoger la mejor ropa deportiva para hacer deporte.

Uno de los aspectos importantes a la hora de hacer deporte es la equipación deportiva escogida. Elegir una buena ropa para realizar deporte es fundamental para la comodidad de la persona, según el tipo de actividad a realizar.

[Fets Pols](#), la nueva marca deportiva líder para todas aquellas personas que no son deportistas profesionales, recomienda escoger las prendas más adecuadas a las necesidades deportivas en función de la comodidad, la calidad y el diseño de la equipación deportiva.

Oscar Tadeo, CEO de [Fets Pols](#), asegura que "nuestras camisetas están preparadas y diseñadas para llevar a cabo cualquier deporte gracias a su tejido, que las hace, completamente, transpirables la cual permite evacuar el calor del cuerpo y evita la sensación de sudoración".

Además, esta empresa especializada en ropa deportiva cuenta con tres tipos de camisetas con distintos modelos y diseños hasta la talla 2XL. Además, todo el [equipo de Fets Pols](#) está trabajando con una nueva colección de ropa que sorprenderá a todos sus clientes.
