

BENEFICIOS DE JUGAR PALETAS

Las paletas es un deporte que no requiere práctica y que lo puedes jugar este verano en la playa, la piscina o en el barrio con tus amigos. Un ejercicio que te aportará muchas ventajas en tan sólo 20 a 30 minutos. Anímate y disfruta de ellas, sin molestar al resto, hidratándote y ocupando un buen bloqueador solar.

MEJORA LA CIRCULACIÓN Y LA RESISTENCIA

Caminar por la playa ayuda a mejorar la circulación y al fortalecimiento de los músculos de las piernas. Si a esto le sumas otra actividad física, los beneficios serán mayores. ¡Juega a las paletas y mejorarás aún más tu resistencia!

FORTALECE EL TREN INFERIOR

Cada vez que vayas a recibir la pelota trata de ponerte en tensión, flexionando las piernas. De esta manera ayudarás a fortalecer piernas, glúteos y abdominales a la vez que disfrutas del juego.

VITAMINA D

ANÍMATE A TOMAR SOL

Tomar sol en las horas de menor índice UV y guardando todas las precauciones del caso, sintetiza la vitamina D y mejora el ánimo. En vez de estar dando vueltas en la toalla, juega a las paletas y obtendrás todos esos beneficios.

REDUCE EL RIESGO DE LESIÓN

Las paletas no es un deporte de alta intensidad, es una actividad para entretenerse y disfrutar. Realiza algunos movimientos para soltar brazos y piernas, antes de empezar y listo. Si no haces movimientos bruscos no habrá que preocuparse mayormente por lesiones.

AYUDA A PERDER PESO

Las paletas son una actividad quema grasa. En una hora de actividad puedes llegar a perder 200 calorías, incluso algo más, dependiendo de la intensidad que apliques.

