



i 10 benefici del nuoto

1. Salva la vita

Chi sa nuotare non annega



2. Salute cardio-circolatoria

L'attività acquatica migliora le funzioni cardiocircolatorie



3. Malattie croniche

L'attività acquatica riduce il rischio di malattie croniche



4. Sviluppo muscolo-scheletrico

Il nuoto favorisce un equilibrato sviluppo muscolo - scheletrico

Il nuoto favorisce un equilibrato sviluppo muscolo - scheletrico



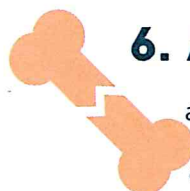
5. VO2 Max

Le attività acquatiche migliorano la capacità polmonare e la funzionalità dell'apparato respiratorio



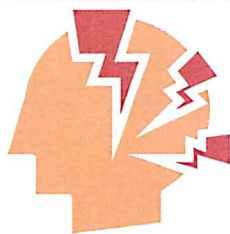
6. Assenza di peso

Le attività acquatiche si svolgono in assenza di gravità. Il galleggiamento in acqua evita infortuni muscolari e articolari, tanto comuni nelle attività fuori dall'acqua.



7. Stress

Nuotare aiuta a ridurre lo stress, stimola le endorfine e dona una sensazione di relax



8. Bruciare calorie

L'attività acquatica fa bruciare tra le 400-500 kcal in un'ora



9. Dimagrire

L'attività acquatica permette di dimagrire, senza sovraccaricare le articolazioni, a chi è in sovrappeso e ha poco tono muscolare



10. Cellulite

L'attività acquatica contrasta la cellulite (anche grazie all'azione drenante dell'acqua)

