ChetuMail.com

PORTADA Noticias Secciones Comunidad Clasificados Email Clima Servicios Recursos

BUSCAR: [redacted] RSS | BOOKMARK | Anúnciate | Contacto

Community: Iniciar Sesión | Regístrate

Anuncios Google

Nadar con aletas quema grasa y fortalece el corazón

Las ventajas de usar aletas son que se refuerza el corazón y que modela la silueta. / Foto: Aqua Sphere

[Fuente: 20minutos.es]
Fecha de publicación:
Lun, 28 Abr 2008 12:45:00

Media hora de aleteo permite quemar el mismo número de calorías que una hora y media de ciclismo.

Esta es una de las afirmaciones que se desprenden de un estudio realizado sobre los efectos del uso de la aleta realizado por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva de la Universidad de Granada .

Las **ventajas de usar aletas** son que se refuerza el corazón y que modela la silueta.

Refuerza los músculos y modela la silueta

La aleta permite trabajar de forma eficaz los músculos de las piernas, nalgas y abdominales. Ello se debe a la presión del agua y a los efectos de masaje que consigue, por lo que resulta una actividad ideal para quiénes deseen remodelar su silueta.

Favorece el trabajo del corazón y los músculos

El aleteo también es favorable para el corazón y los músculos ya que permite un trabajo eficaz de cardiotraining acuático.

Aqua Sphere ha creado unas aletas con un diseño específico para la práctica de la natación fitness. Se llaman Zip Fin y su uso permite hallar la posición perfecta del cuerpo en el agua y concentrarse en los movimientos de la natación por lo que es de gran ayuda para todos los que desean nadar bien y con buenas sensaciones. Al contrario de lo que sucede con algunos accesorios como las tablas o los flotadores, la aleta no tiene un impacto negativo en la práctica natural de la natación.

Gracias a su articulación patentada Zip Fin permite una circulación continuada del aire y del agua, ya que **actúa como una prolongación natural de la pierna** y del pie.

5 Muy interesante Calificar artículo

MARKETING

CENTRAL ELÉCTRICA CHETUMAL
Matriz: Othón P. Blanco 205 Tel. (983) 83 2 14 82
Sucursal: Av. Héroes 189 Tel. (983) 83 2 14 24
www.centralectricachetumal.com

Herramientas del lector

- Recomienda este artículo
- Imprimir
- + Popular
- Versión PDF

5 Muy interesante Calificar artículo

MARKETING

Anuncios de referencias

Más de esta sección [artículos y noticias recientes en esta categoría]

28-04-2008 Ellos se depilan "algo más" que la barba y el bigote

Según un estudio para evaluar los hábitos de cuidado personal y...

25-04-2008 Innovadora terapia médica devuelve vitalidad perdida con los años

Mantener la vitalidad en la segunda etapa de la vida a través de la...

24-04-2008 Mitos y realidades sobre la visión

En el mundo el 75 por ciento de los casos de debilidad visual y ceguera pudieron...

24-04-2008 El uso correcto del glucómetro evita complicaciones de la Diabetes

Cuando las personas con diabetes utilizan glucómetros de codificación...

Abdominales
Prepárate para el verano Aclaramos todas tus dudas
www.elle.es

Curso Monitor Natación
y Educación (Infantil y de bebés) Acreditado CAM ¡No te lo pierdas!
www.natacion-bebes.es

[redacted]

Elimine grasa fácilmente
Reduzca drásticamente su cintura con uZap
www.osim.com

Reduce Peso y Celulitis
Pierde Peso y mejora tu silueta Celulitis fuera Kilos fuera
www.KilosFuera.com

Gimnasio femenino
Cuida tu cuerpo. Ejercicio sencillo Divertido, pensado para la mujer
www.CurvesEurope.com/website/

[redacted]

ejercicios

¡Vaya inicio de año! Total Gym + Bici Spinning y DVD portátil gratis

www.shopo.tv/spinningtotal