



# VIDA SALUDABLE

SUPLEMENTO DE SALUD, DIETA Y MEDICAMENTO DE PERIODISTA DIGITAL

PORTADA | DIETA | EMBARAZO Y BEBÉS | FORMA FÍSICA | NIÑOS | TABACO | HÁBITOS DE VIDA | MEDICAMENTO

Industria Farmacéutica | Nutrición | Salud Mental | Psicología | Fertilidad | Embarazo | Cirugía Plástica | Diabetes | Sida | Alergias | Corazón | Oncología | Urología

## Nadar con aletas para modelar la silueta y reforzar el corazón

28.04.08 | 10:33. Archivado en [Ciencia médica](#)



(PD).- La natación es uno de los ejercicios más completos y beneficiosos, pero éstos se multiplican si se nada con aletas. Usarlas refuerza el corazón y modela la silueta. De hecho, media hora de aleteo permite quemar el mismo número de calorías que una hora y media de ciclismo.

Estas afirmaciones 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](#).

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 quienes deseen remodelar su silueta, según publica la web de 20minutos.

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

Hacer comentario

¿Te parece interesante esta información?



**Videncia100%**

No doy respuestas doy soluciones 806456417. Sin Preguntas. Comprueba [www.vitaonline.net](http://www.vitaonline.net)

### Opine sobre la noticia

Nombre:

Email (NO se mostrará):

Comentario:

Te faltan 1000 caracteres

Respetar saltos de línea

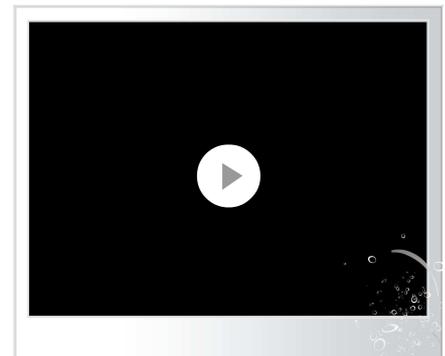
Enviar

### Comentarios

Aún no hay Comentarios para este post...

Martes, 29 de abril

Blog  Web



### Blogs destacados



**TuSexualidad.info**

Pérdida de erección al poner el condón



**Jorge Gómez Alcalá**

Los trastornos de conducta como síntomas de la educación



Contra las quemaduras, tomate



**Nicolás Ruiz Humanes**

¿Rajoy, sabes qué es la ideología de género?



**Silvia Cañella**

Interviú nos presenta lo que sólo veía Cristiano Ronaldo



**José Antonio**

Amizades sinceras



**Ricardo J. Nieto**

Mª José Rubio, conselleira de sanidade Xunta de Galicia inauguró las 35 Jornadas Sociodrogalcohol en A Coruña.



**Luis Hernández**

Grupos sanguíneos donadores y receptores



**Juan Antonio Reig**

El primer europeo

> Todos los blogs de Salud