

# Cuatro beneficios de practicar ejercicio físico en el agua

El deporte en el agua puede ser muy beneficioso, ya que, además de ser de gran entretenimiento, nos ofrecen entrenamientos muy completos y favorables para la salud.

De este modo, entrenar en el agua es beneficioso en todas las edades, y especialmente en mayores, ya que ayuda a prevenir las lesiones causadas por caídas y mejora la circulación sanguínea, siempre que se encuentre entre 27º y 31º C.

El medio acuático es especialmente beneficioso para personas limitadas físicamente a la hora de hacer ejercicio, como aquellas que padecen dolor de espalda, artritis, o enfermedades cardíacas.

Los ejercicios en el agua tienen un carácter preventivo y curativo y practicarlos nos brinda cuatro grandes beneficios:

- El agua te permite regular la intensidad del trabajo y aprovechar diferentes materiales.
- En el agua pesas menos, por lo que te mueves con facilidad y entrenas casi sin darte cuenta.
- El agua te permite tonificar el cuerpo y fortalecer los músculos.
- Entrenar en una piscina es favorable para mejorar la resistencia cardiovascular.

**Mundo Deportivo.**