La natación: El deporte que más calorías quema

Soñamos con que llegue el deporte definitivo que haga que quememos el mayor número de calorías. Deseamos olvidarnos de esos kilitos de más y lograrlo con el menor esfuerzo y tiempo posible. Queremos desterrar, de una vez por todas, todos los mitos sobre el deporte y la forma de perder más calorías. Pues bien, hoy en COOLthelifestyle te contamos cuál es el deporte que más calorías te hará perder. Quédate con nosotros y descubre todos los detalles sobre esta fascinante disciplina. ¡Toma nota!.



Sin lugar a dudas, la natación es el deporte que más calorías te hará perder. Esto es gracias a diferentes motivos entre los que destaca el bajo impacto de las articulaciones, que permite que personas de todo tipo de complexiones puedan realizar esta disciplina. Ayuda a aumentar la flexibilidad y elasticidad de todos los músculos. La natación también favorece la salud cardíaca y ayuda a prevenir las enfermedades cerebrales. Además, como cualquier actividad física que suponga poner en funcionamiento la musculatura, se producirán grandes dosis de endorfinas. Todo ello reducirá el estrés y ayudará a combatir la depresión.

Para lograr reducir esos ‘kilitos’ de más, se recomienda realizar natación entre dos o tres días a la semana. Además, se aconseja realizarla 45 minutos como mínimo. Por cada media hora de práctica, podrás quemar entre 300 y 330 calorías. La diferencia de calorías dependerá de tu peso y del estilo de natación que practiques.



Si lo que deseas es lograr una figura fuerte y tonificada, la clave está en encontrar el balance entre la fuerza y el cardio. Pero, si solo buscas ganar masa muscular, la natación no es demasiado adecuada para ello. Es por eso que se debería combinar con otras modalidades que la complementen como los ejercicios de cardio o fuerza.

Consejos que debes tener en cuenta

Intentar nadar en línea recta y siempre en posición horizontal.

Controlar constantemente la respiración.

Estirar la brazada lo máximo que puedas y coordinar el movimiento de los brazos.

Centrarse en la técnica y corregirla cada vez que sea necesario. Debes escoger la técnica que mejor se adapte a tus habilidades.

Mantener una actitud positiva y marcarse constantemente objetivos.

Por OKDiario