



ADELGAZAR NADANDO | La forma mas divertida de adelgazar este verano: perderás peso sin enterarte

Descripción

Se acerca el verano y con él las ganas de pasar el día en el agua. Este dato muy refrescante puede ayudarte a perder peso si le das un poco de ejercicio. ¿Y la natación es una excelente forma de actividad física que puede ayudarte a perder peso? Activa todos los grupos musculares principales y puede ser una buena opción para las personas que buscan un ejercicio de bajo impacto.

¿Qué estilo de natación es mejor para perder peso?

Aquí hay algunas formas de nadar que pueden ayudarte a quemar calorías y perder peso:

1. Front Crawl (o Freestyle): esta es probablemente la forma más común de nadar y una excelente manera de quemar calorías. Según la intensidad y el peso de la persona, se pueden quemar entre 400 y 700 calorías por hora.
2. Espalda: nadar boca arriba también puede ayudar a quemar muchas calorías. Al igual que con el estilo crol, puedes quemar entre 400 y 700 calorías por hora, dependiendo de tu peso y la intensidad del ejercicio.
3. Braza: aunque es un poco más lento, este estilo sigue siendo un excelente quemador de calorías. Puede esperar quemar entre 350 y 500 calorías por hora.
4. Mariposa: este es el estilo más desafiante y puede quemar hasta 750 calorías por hora dependiendo del peso y la intensidad del ejercicio.



Consejos para nadar este verano sin lastimarte

Trucos para perder más peso nadando

Para maximizar la pérdida de peso mientras nadas, puedes usar las siguientes estrategias:

1. Intervalos: trate de nadar lo más rápido que pueda durante un minuto, luego nade lentamente durante dos minutos para recuperarse. Repita esto durante su lección de natación.
2. Vueltas: Cuando estés en una piscina, trata de nadar de punta a punta sin detenerte. Esto le da una meta a seguir y lo mantiene en movimiento.
3. Use equipo de natación: las ayudas a la flotabilidad, las tablas flotantes y las palmas pueden proporcionar resistencia adicional y ayudarlo a quemar más calorías.

La natación es uno de los deportes más completos. pixabay

Recuerda que cada persona es diferente. Por lo tanto, las calorías exactas que quema pueden variar según factores como su peso, metabolismo y la intensidad de su entrenamiento. Además, para perder peso de manera efectiva, debe tener cuidado con su dieta y asegurarse de consumir suficientes nutrientes. Como siempre, es una buena idea consultar a un médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios.

Fecha de creación

junio 2023