

Guías Boira asegura que Huesca es la capital del barranquismo con sus más de 160 barrancos

Entre todos los beneficios del barranquismo, destaca el importante beneficio para la salud del organismo

Con la llegada de la primavera, el deporte al aire libre se convierte en una de las principales actividades para la mayoría de las personas. Dentro de todas las posibilidades deportivas que ofrece la naturaleza, se encuentra el barranquismo, una actividad que ha demostrado sobradamente todos los beneficios que tiene para las personas tanto a nivel físico como emocional.

Para obtener todos esos beneficios, es necesario encontrar un lugar donde poder realizar la actividad de una forma adecuada y sin importar el nivel de base. Ese lugar perfecto para practicar el descenso de barrancos es la provincia de Huesca, porque cuenta entre sus parajes naturales con hasta 160 barrancos de todo tipo y para todos los niveles. De la mano de un centro especializado en barranquismo en Huesca, cualquiera podrá disfrutar de una jornada de aventura muy beneficiosa para la salud.

Ventajas de practicar barranquismo en Huesca

El centro especializado en descenso de barrancos, Guías Boira, garantiza una experiencia única en cualquier paraje natural de la provincia de Huesca gracias a su profesionalidad y a todas las ventajas del barranquismo en esta zona.

Entrar en contacto con la naturaleza

La primera y más clara ventaja de practicar barranquismo en Huesca es la posibilidad de entrar en contacto con la naturaleza y disfrutar de algunos de los paisajes más impresionantes de la provincia. Esto sirve para desconectar de la rutina, pero también para volver de alguna manera a las raíces que muchas veces se pierden en las grandes urbes.

Descarga de adrenalina

El siguiente beneficio para la salud es el de descargar adrenalina y energía en poco tiempo. Las sensaciones y las emociones se magnifican, y se obtiene una sensación placentera por la liberación de dopamina en el organismo, la conocida como hormona del bienestar.

Liberar estrés

Derivado directamente del anterior, se produce una liberación de estrés muy importante, que ayuda a relajar la tensión acumulada y que aleja a las personas de las preocupaciones, de la depresión y de la ansiedad. Nada mejor que el contacto con la naturaleza y las emociones fuertes para olvidarse de todo lo demás.

Sensación de superación

El barranquismo tiene también un importante beneficio en la seguridad de las personas, puesto que logran la sensación de superación cuando realizan con éxito esta actividad. Todo ello hace que sea más fácil mantener el equilibrio a nivel mental, lo que finalmente va a repercutir en la salud física.

Mejorar la salud cardiovascular

Como cualquier otro deporte, el barranquismo mejora la salud cardiovascular y el estado físico en general. Esto se traduce en una menor predisposición a sufrir determinadas enfermedades o a evitarlas durante más tiempo.

Lugares donde practicar descenso de barrancos en Huesca

El espacio más importante para practicar descenso de barrancos en Huesca es la Sierra de Guara, localizada en los Pirineos. El entorno es inmejorable por su belleza y por la cantidad de rutas diferentes con las que cuenta, con barrancos que pueden adaptarse tanto a personas que se inician como a aquellas más experimentadas. Por supuesto, es un lugar con oportunidades únicas para avistar parte de la fauna y la flora de la zona.

Además, esta zona se encuentra muy cerca de la localidad de Alquézar, una de las más relevantes de la provincia por la buena conservación de todo su patrimonio cultural medieval. Una visita a esta localidad antes o después de practicar barranquismo en la Sierra de Guara completará una jornada única que no dejará indiferente a nadie.

Datos de contacto:

Fernando
974318974

Nota de prensa publicada en: [Huesca](#)

Categorías: [Aragón](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>