

Piscinas contracorriente, lo mejor para la salud, según Piscinas Lara

Sumergirse en el agua y nadar puede ser uno de los mejores deportes que el ser humano puede practicar ya que activa una gran cantidad de músculos en el cuerpo. Pero nadar es un deporte que no solo es bueno para el corazón sino también para el cerebro ya que mejora la actividad neuronal y repara las neuronas dañadas

Una piscina para nadar contracorriente es una piscina que propulsa el agua creando una gran presión expulsando el agua mediante corrientes. Este tipo de piscina se utiliza para practicar la natación simulando el nado en el mar o en el océano. Nadar es un deporte que mediante muchos estudios se ha demostrado que es muy beneficioso para la salud. Por ejemplo, los niños que aprenden a nadar pronto desarrollan y mejoran sus capacidades motoras y sus habilidades visuales.

Pero la piscina contracorriente no solo sirve para el simple ejercicio de nadar, sino que la presión que ejerce el agua produce un impacto en el cuerpo que puede resultar terapéutico y muy relajante. Por lo tanto, el uso que se le puede dar a este tipo de piscinas es tanto para el deporte como para la relajación. El sistema de propulsión del agua puede regularse tanto para nadar como para que la presión del agua se convierta en una terapia relajante. Los distintos niveles de intensidad son regulables y la intensidad de trabajo se puede cambiar según el trabajo que se quiera hacer.

Otra de las ventajas que tiene es también que aunque el espacio del jardín sea limitado y no haya espacio para hacerse unos largos, en la piscina contracorriente se puede realizar esa actividad sin necesidad de disponer de espacio para una piscina de natación. Incluso se puede instalar en un ático ya que en una piscina como esta la natación se produce de en el mismo sitio sin moverse y en la misma dirección.

El número de jets se puede poner al gusto y para ello lo primero que se debe pensar es en las necesidades de cada uno. Ya sea para relajarse dándose un hidromasaje como practicar un deporte tan completo como la natación. Para esto también es importante pensar en el tamaño de la piscina ya que si es para utilizarla a modo de jacuzzi el espacio podrá ser más reducido, mientras que si será para nadar se necesitará ampliar un poco el tamaño.

Datos de contacto:

Piscinas Lara

+34 913 071 933

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Jardín/Terraza](#)

<https://www.notasdeprensa.es>