Practicar Skate mejora la salud, según compratuskate.online

La práctica deportiva tiene un incuestionable efecto positivo en la salud de las personas. Compratuskate.online, portal líder del sector, desvela las claves del positivo efecto en la salud de la práctica del Skate

Es de común conocimiento que practicar deporte reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio, cardio-pulmonar, y enfermedades degenerativas que aparecen con el paso de la edad.

La empresa especializada compratuskate.online, líder en el sector de venta de monopatines y skates, comparte su opinión y razones sobre por qué la práctica del skate hace estar mucho más sanos y saludables a las personas que desarrollan esta actividad deportiva.

La clave está en el movimiento

Tal y como comenta la empresa compratuskate.online: "La clave de todo este asunto está en el movimiento. El nivel de estrés metabólico, el aumento de la capacidad de atención y coordinación, y el aumento de muchos parámetros y capacidades que sufre la persona que practica skate con regularidad, son las razones principales para que el cuerpo del individuo se fortalezca, a la vez que practica deporte y se divierta. Es como un pack completo que permite al cuerpo hacerse mucho más fuerte y entrenar muchos parámetros básicos del cuerpo humano, como los que comentamos de la atención y coordinación, entre otros".

El ejercicio físico es fundamental para el bienestar del individuo. Toda práctica deportiva tiene algo en común: el movimiento. En este caso, al practicar skate el cuerpo de la persona está expuesto a muchos movimientos diferentes según el estilo que esté practicando. Si la persona realiza muchas acrobacias, estilo llamado 'freestyle', generalmente éste realizará movimientos bruscos constantes que hará que su cuerpo esté en constante alerta y movimiento, reforzando músculos y coordinación.

Algunas enfermedades que se pueden evitar con la práctica de este deporte, serían la artrosis y osteoporosis, las enfermedades cardio-pulmonares como infartos, los problemas de tensión, sobrepeso y obesidad, la diabetes, la fibromialgia, el estrés y la ansiedad, entre otras muchas.

Beneficios de practicar skate para la salud

Practicar un deporte como el skate produce numerosos beneficios para la salud. Es un deporte que mantiene activo al practicante, elemento importante para encontrarse sano mental y físicamente.

Los principales beneficios que impactan directamente en la salud de las personas cuando practican este deporte son:

Consigue reducir el nivel de estrés ya que descarga energía y produce una sensación de liberación. Como casi todos los deportes, mejora el estado de ánimo, ya que el cuerpo genera endorfinas y otras hormonas relacionadas con la actividad física.

Aumenta la capacidad y fuerza muscular, al realizar esfuerzos constantes, con varias partes del cuerpo, sobre todo las piernas.

El sistema cardiovascular mejora notablemente, ya que se trata de un deporte con parte aeróbica.

Aumenta considerablemente la coordinación y reflejos porque hace estar en constante alerta al skater para realizar los movimientos correctamente y para evitar una caída o accidente.

Una hora de skateboarding permite quemar hasta 600 calorías aproximadamente.

Dónde poder comprar todo lo necesario para el skate

Existen muchos portales online donde comprar monopatines, skates y accesorios para realizar este deporte, pero desde compratuskate.online se ofrece una tienda de skate donde comprar cualquier elemento relacionado con este deporte, a un precio muy competitivo y realizando una guía explicativa de cada tipo de patinaje, para que cada persona compre el skate que más se adapta a su estilo y sus gustos. Cualquier persona puede adentrarse en la práctica del skate, un deporte divertido y saludable a un precio.

Datos de contacto:

Compra Tu Skate Online

<https://compratuskate.online>

compratuskate.online

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

Categorías: [Medicina](#) [Entretenimiento](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>