Publicado en Madrid el 06/07/2020

Las ventajas del Paddle Surf disparan su práctica en 2020, por Paddlesurf.cat

Tras el confinamiento del Covid 19 y con la llegada del buen tiempo, se dispara la práctica del paddle board en España. Paddlesurf.cat, portal líder de la práctica del SUP, desvela las claves de este fenómeno

Son muchas las personas que salen a practicar deportes al aire libre con la llegada del verano, del buen tiempo y tras un periodo de encierro obligado, como el experimentado durante los pasados meses como consecuencia de la pandemia por el Covid 19.

El Paddel Surf, Paddle Board o SUP (del acrónimo anglosajón: Stand Up Paddle boarding) es uno de los deportes que ha incrementado significativamente su número de nuevos practicantes a mediados del 2020. En https://paddlesurf.cat/ , expertos en actividades subacuáticas en aguas abiertas y en todo lo relacionado con la práctica e iniciacion al paddle surf, conocen bien este fenómeno, desvelando aquí sus principales claves:

Ideal contra el sedentarismo

Iniciarse en este bello deporte, a tenor de la opinión de los expertos, resulta ideal para ponerse en marcha y dejar atrás el tan perjudicial sedentarismo. Y es que subirse a una tabla y adentrarse sobre la superficie laminar de un lago, un río o el mar, resulta una actividad altamente adictiva, de gran ayuda para quienes deseen introducir horas de actividad y disfrute, reduciendo las horas tumbado en un sofá.

Mejora el equilibrio

Permanecer en pie sobre la tabla, aun siendo fácil por la gran estabilidad proporcionada por la misma, ya sea ésta rígida o semi rígida, activa importante grupos musculares, no solo las piernas, sino todo el core (zona del tronco, abarcando las abdominales, lumbares, oblicuos, etc.), fortaleciendo esta musculatura y mejorando notablemente el sentido del equilibrio.

Mejora la salud cardiovascular

El paddle board es un deporte de bajo impacto, que puede ser practicado por todo el mundo. Grandes y pequeños pueden disfrutar de esta actividad deportiva, altamente recomendada por los especialistas por sus innegables beneficios sobre el sistema cardiovascular.

Reduce el estrés

La práctica del deporte, sumada al maravilloso entorno donde se desarrolla esta actividad al aire libre, hacen que el practicante desconecte de todo y pueda descargar el estrés acumulado en su rutinaria vida sobre el asfalto."Quien se adentra en el silencio del mar, del lago o de un río, escuchando la música del agua, el viento alrededor y la naturaleza, queda envuelto por una sensación de paz que perdura más allá del tiempo que emplee en esta práctica", destacan desde Paddlesurf.cat.

Ayuda a perder peso

Si a las ventajas anteriores se le suma que ayuda a perder peso, es normal que muchos de sus deportistas lo consideren como una actividad diez. El SUP es un deporte que no solo tonifica todo el cuerpo, sino que además ayuda a perder un buen número de calorías en función de las aguas donde tenga lugar su práctica y de la intensidad que se le imprima a la actividad deportiva.

Para leer más sobre este completo deporte, ampliar la información e incluso comprar todo el equipo necesario, puede visitarse la web de este centro formativo.

Datos de contacto:
Paddlesurf.cat
https://paddlesurf.cat/
608 05 56 27

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Sociedad Entretenimiento Nautica E-Commerce Otros deportes

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es