

# I VANTAGGI DELL'ATTIVITÀ FISICA IN ACQUA

## **Un vantaggio per il sistema circolatorio**

Nuoto, acquagym o comunque ogni attività fisica effettuata in acqua permette al cuore di pompare più sangue per ogni battito, con benefici a tutto il sistema circolatorio e più in generale, favorisce il benessere psico-fisico dell'organismo.

## **Un vantaggio per il cuore**

Inoltre la pressione dell'acqua sulle gambe e sulla parte inferiore del corpo, facilita il flusso del sangue verso il cuore, migliorando la sua efficienza e diminuendo lo sforzo cardiaco.

## **Un vantaggio per muscoli e articolazioni**

Un altro vantaggio delle attività fisiche svolte in acqua, oltre alla ridotta possibilità di infortuni, è anche il minor stress muscolare ed articolare che viene esercitato sul nostro corpo.

## **Un vantaggio per tutti**

Possiamo quindi dire che non solo "nuotare...è l'arte di star bene" ma che ogni attività fisica svolta in piscina aiuta a stare meglio con noi stessi e con gli altri.