

CURIOSIDADES SOBRE NATAÇÃO

Sabia que...

O **Alongamento** é fundamental no final de qualquer tipo de atividade física. No caso da Nataação, o praticante deve realizar um retorno à calma nas últimas tarefas da aula (tarefas de baixa intensidade) e para finalizar os alongamentos fora de água.

Principais efeitos fisiológicos:

- Reduzir a rigidez e a dor muscular
- Eliminar o excesso de ácido láctico
- Aumentar a produção de endorfinas
- Regular o fluxo sanguíneo
- Aliviar a tensão e ansiedade
- Melhorar a flexibilidade e prevenir lesões
- Promover o desenvolvimento da consciência corporal

