Beneficios de la Práctica del Voleibol

Por: Julio Bardales - Entrenador de Voleibol

Unidad Educativa Monte Tabor Nazaret

El voleibol es uno de los deportes más completos que existen, razón por la cual, sus beneficios son bastante generosos. Es muy beneficioso en la solución de problemas de postura en general, actuando en la parte superior e inferior del tronco.

En este deporte se estimula el equilibrio, la precisión y la simetría de las extremidades, a través de diversos ejercicios.

Es beneficioso al ser un deporte de equipo, ya que fomenta la atención durante cada jugada y el trabajo en conjunto. Su práctica constante ayuda a reducir la grasa, tener mayor agilidad y mejora la presión cardiovascular.

En este deporte, es necesario contar con una potencia aeróbica y bastante flexibilidad, exigiendo ejercicios de estiramiento diarios. El estiramiento permitirá reducir los síntomas de presión muscular y aumentará la extensión de los movimientos.

La práctica responsable del vóleibol, será muy útil para que el alumno conozca las posibilidades y limitaciones de su estado físico, así como estar más prevenido en contra de lesiones o desgarros.

Es el deporte de moda

Tonifica tus piernas, reduce tu abdomen, agiliza tu mente y además es bueno para tu salud. El voleibol es sin lugar a duda, uno de los deportes más recomendados por los profesionales. El favorito para quienes quieren encontrar un equilibrio perfecto entre cuerpo, salud y mente. Si aun no lo practicas conoce sus beneficios y empieza hoy mismo. Notarás un cambio saludable.

En los últimos meses, el voleibol se ha puesto de moda. Los comentaristas deportivos lo aplauden por radio y televisión. Sin embargo muchos no tienen idea de cuáles son las numerosas ventajas de practicarlo. A continuación te damos buenas razones para convertirte en todo un voleibolista:

- Tonifica tu cuerpo.
- Quema calorías.
- Dureza no, flexibilidad sí.
- Coordinación en forma.
- Frena la osteoporosis estaría evitando el debilitamiento de los huesos.
- Menos estrés.
- Postura perfecta.
- Prevención cardiovascular, ya que ayuda a prevenir las enfermedades del corazón.
- Circulación en ritmo.

Hay que tener en cuenta que al principio es normal sentir dolor muscular, sobre todo si has dejado el deporte de lado, pero en menos de 72 horas, tendrás ganas de continuar con la rutina.

¡Reúnete con tus amigos y forma un equipo!