GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Beneficios del deporte al aire libre, con Active Winners

Actualidad Empresarial | 26/02/2022 | 00:00

Una de las claves para seguir una vida saludable en medio de las obligaciones que afronta una persona es el ejercicio físico. En la actualidad, la oferta de gimnasios es cada vez mayor, siendo un reflejo de la importancia que esta actividad tiene en la vida personal.

En Barcelona, la empresa Active Winners ofrece planes de actividades dinámicas para disfrutar de los beneficios del deporte al aire libre. Bajo la dirección de su CEO Jordi del Campo Solé, el equipo de profesionales se enfoca en que los socios se sientan protagonistas.

¿Cuáles son los beneficios de realizar deporte al aire libre con los profesionales de Active Winners?

La empresa Active Winners combina distintas actividades deportivas al aire libre en parques, jardines y demás espacios públicos de la ciudad. El objetivo es ofrecer una alternativa diferente a todas las personas, sin diferenciación, con la misión de que la diversión predomine en todo momento.

Si bien en la actualidad las personas optan por ejercitarse en gimnasios, el deporte al aire libre no deja de ser la opción preferida para muchos. Los cambios de ambiente disminuyen el aburrimiento y son una motivación especial para aquellos a quienes se les dificulta empezar con una rutina.

Por otra parte, respirar aire fresco es una receta indispensable para reducir el estrés. De acuerdo con estudios científicos, los marcadores endocrinos como la adrenalina, noradrenalina y cortisol, responsables del nivel de estrés, disminuyen cuando el cuerpo humano está en contacto con la naturaleza.

La empresa trabaja en garantizar la salud de los socios con métodos vanguardistas

Combinar el ejercicio con la diversión no siempre resulta posible. Por ello, la empresa Active Winners se enfoca en implementar planes de vanguardia para mejorar la salud de las personas a través de métodos divertidos que permitan alcanzar los resultados y metas esperados por el cliente.

En ese sentido, la empresa dispone de una gran variedad de entrenamientos funcionales, basados en la biomecánica natural del cuerpo humano, para que el socio escoja el que más le

guste. De tal forma, se asegura una motivación extra para alcanzar el máximo rendimiento de una forma dinámica y segura.

Los ejercicios funcionales se componen de movimientos complejos y multiarticulares que fortalecen la zona superior, inferior y central del cuerpo. Para lograrlo, incorporan movimientos de la vida cotidiana para trabajar fuerza, resistencia y flexibilidad. La ventaja es que la pérdida de grasa es mayor, ya que los intervalos cortos de alta intensidad producen que el metabolismo se mantenga en activo.

Teniendo en cuenta los beneficios de realizar deporte al aire libre y la diversidad de planes disponibles en Active Winners, la empresa es una excelente opción para aquellas personas que buscan llevar un estilo de vida saludable, sin renunciar al pasárselo bien.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/167915-beneficios-del-deporte-al-aire-libre-con-active-winners.htm