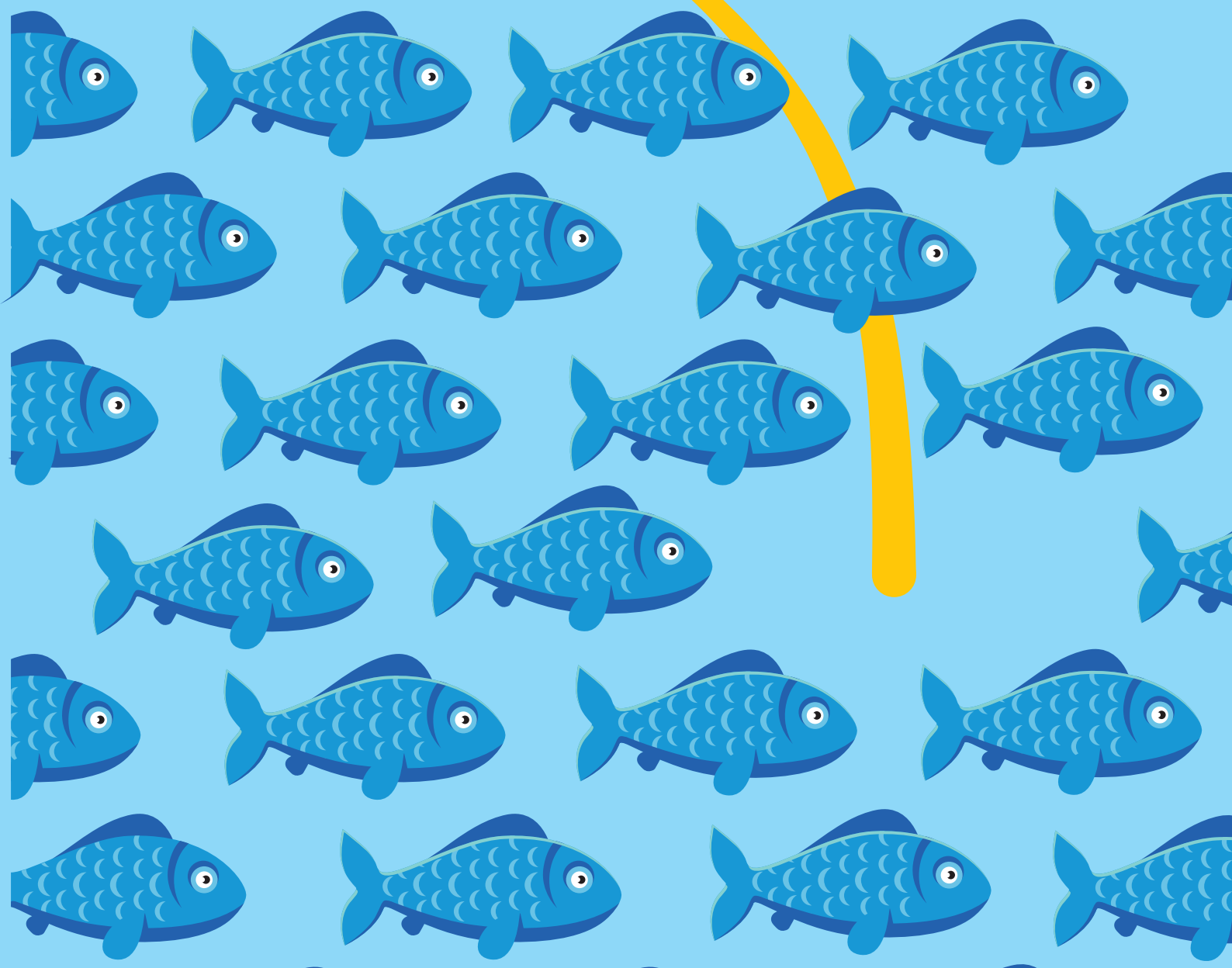
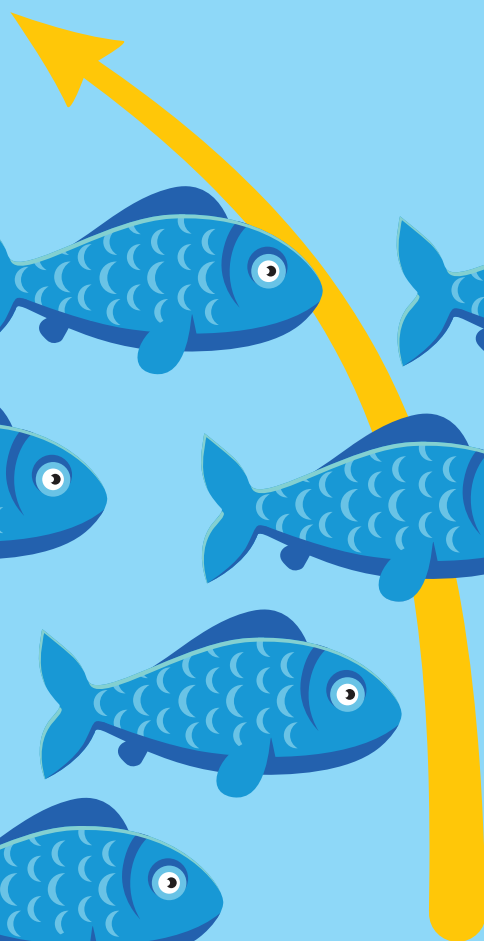
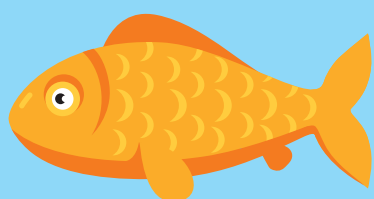


NÃO SEI NADAR.
E AGORA?




INTRODUÇÃO

Quer praticar alguma atividade física, mas nenhuma delas chama a sua atenção? Que tal uma em que você não precisará suar, nem sentir calor, se divertir e ainda condicionar e definir o seu corpo? A natação pode ser o que você procura e ainda trará diversos outros benefícios além desses que citamos acima. Nesse e-book você poderá conhecer um pouco mais sobre esse esporte, assim como todo o seu potencial para melhorar a sua qualidade de vida.

A natação não é apenas um esporte, ela está diretamente relacionada ao bem-estar e a saúde de quem a pratica, uma vez que trabalha com todos os grupamentos musculares, além de proporcionar a redução da gordura corporal e melhorar o funcionamento de diversos outros órgãos como o coração e pulmões. Além disso, é um dos poucos esportes onde o risco de sofrer lesões é mínimo, devido ao fato de ser uma atividade praticada na água. Pelo contrário, a sua realização pode acarretar na melhora de algumas lesões e é recomendada por médicos e especialistas.


Dentre os seus inúmeros benefícios, ainda podemos contar com a melhoria na qualidade do sono, diminuição da ansiedade e do estresse. Muitas pessoas utilizam a natação tanto para perder peso como para ganhar condicionamento físico e massa muscular. E de fato, ela proporciona ambas as coisas, além de aumentar o fôlego e melhorar alguns problemas respiratórios.





Quando se trata da saúde mental, estar na piscina executando os movimentos do estilo de nado que se esteja praticando pode proporcionar momentos de meditação e relaxamento, pois a sua mente e corpo ficam centrados na atividade. Você poderá refletir em como foi o seu dia e em decisões que precisa tomar ou simplesmente deixar a sua mente em branco e aproveitar um momento só seu.

apesar de proporcionar essa gama de benefícios, é importante ficar atento (a) a alguns cuidados antes de entrar de cabeça na piscina, dentre eles é fazer alongamentos e ser orientado (a) por profissionais capacitados. Nesse e-book você encontrará diversas informações sobre esse esporte que lhe auxiliará a tomar a decisão de pratica-lo ou não.



Gostaria de saber quais os mitos da natação? Não sabe nadar, mas gostaria de aprender? Quer conhecer mais benefícios que esse esporte pode lhe proporcionar? O que acha de saber mais sobre os estilos de nado? Aqui você encontrará respostas para tudo isso e ainda ganha terá uma surpresa no final, com um super bônus que fará com que você queira começar agora mesmo a nadar.

Não perca tempo e mergulhe nesse mundo com a gente!



Aprender a nadar não é apenas algo que se deveria saber ou que se é obrigado a fazer, mas sim uma possibilidade capaz de abrir as portas para muitas oportunidades e para a descoberta de um mundo novo. Além dos inúmeros benefícios que essa atividade física pode proporcionar a prática de nadar pode possibilitar mais do que um bom condicionamento físico ou um corpo definido. Estar imerso na água fará com que você desfrute de momentos de prazer e alegria com segurança.

Caso você não saiba nadar, ou se apenas consegue executar movimentos rudimentares e quer se aperfeiçoar, pode começar agora mesmo! E não adianta colocar a idade como pretexto, pois inúmeras pessoas aprendem a nadar com idades mais avançadas e continuam podendo aproveitar o melhor que a natação tem a oferecer

IDADE NÃO É PROBLEMA

Como falamos anteriormente, não importa a idade que você tenha, nunca é tarde para aprender uma nova atividade física. E caso isso não te convença, diversas academias separam suas turmas de natação por idade, nível e necessidades. Assim, basta você escolher aquela que melhor se adeque ao seu perfil e começar a nadar agora mesmo. Mas não deixe de consultar o médico anteriormente!



PERCA O MEDO

Permita-se aprender algo novo e vença qualquer tipo de resistência que você possa ter com relação a natação. Tudo o que você precisa fazer é dar o primeiro passo, ou melhor, a primeira braçada! Ademais, ao praticar a natação em uma academia, você terá a assistência de um profissional capacitado todo o tempo, com uma orientação certa, logo você estará nadando.

PROCURE UM LOCAL ADEQUADO

Para que o ato de aprender a nadar se torne algo eficaz, produtivo e ao mesmo tempo relaxante e divertido, é muito importante iniciar as aulas em um local adequado. Como saber se o local é adequado? Observe a estrutura destinada ao aprendizado, assim como se existe a orientação de profissionais especializados durante a prática. Uma dica é fazer uma visita ao local antes de fazer sua inscrição, assim como conversar com os alunos que já frequentam as aulas.



DEDIQUE-SE A PRÁTICA

Dedicação e regularidade são as palavras-chaves para um bom aprendizado. O ideal é ir de 2 a 3 vezes por semana, sempre evitando faltar. Uma dica para se comprometer com as aulas é reservar na agenda o horário destinado às aulas, assim a sua evolução será de forma natural e muito antes do que você imagina, estará percebendo os benefícios da natação.

RESPEITE OS SEUS LIMITES

É importante que você respeite os seus limites e comece a praticar devagar permitindo que o seu corpo se adapte ao ambiente no meio líquido, controlando a respiração e dominando e coordenando os movimentos de braços, pernas e respirações durante a execução dos movimentos indicados.

PERCEPÇÃO

Na medida em que a prática da natação for se tornando cada vez mais regular, você começará a perceber novos detalhes e aperfeiçoará o seu nado. A cada exercício observe os detalhes com relação ao posicionamento da cabeça, pernas e braços, assim como o deslocamento oferecido e os momentos em que deverá forçar e relaxar o corpo.



CONVERSE COM O SEU PROFESSOR

Desde o primeiro contato com o seu professor pergunte sobre quais os movimentos serão realizados durante o treino e converse com ele sobre os seus objetivos. Se surgirem dúvidas durante a aula, não hesite em esclarecê-las, o seu professor está ali para contribuir com o seu aprendizado.

CELEBRE CADA EVOLUÇÃO

A cada semana você descobrirá novas informações sobre a natação e obterá novos conhecimentos, além de aperfeiçoar novas formas de nadar. Com o tempo você aperfeiçoará os seus movimentos, por isso celebre sempre cada novo passo e obstáculo que você superar. Esteja orgulhoso (a) de si mesmo (a), celebre a sua vitória!

APROVEITE O MOMENTO

Fazer uma atividade física dentro da água já é algo prazeroso. Mesmo que no início você se sinta cansado (a) ao final da aula, será um cansaço gostoso, que causará uma sensação prolongada de prazer por muito tempo depois da aula.



NÃO DESISTA!

Agora que você começou a praticar a natação, não desista! Você é o (a) responsável por esta conquista, aproveite cada momento. Nadar será um prazer que você levará para a vida inteira, pois pode ser praticada desde criança até a velhice. Além disso, pode ser algo que você poderá compartilhar com outras pessoas, pensando nisso, que tal convidar os seus amigos e familiares para desfrutarem dessa atividade com você?

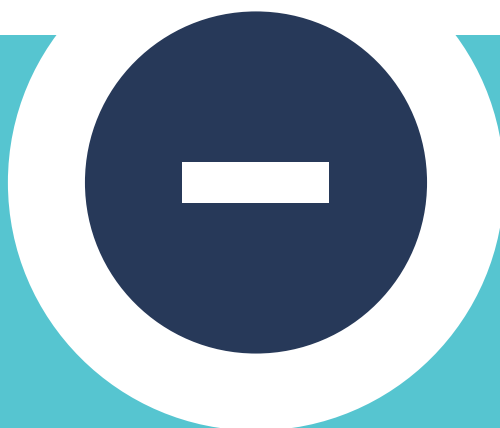


CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto ao longo desse e-book, podemos observar que a prática da atividade física está permeada por alguns mitos que podem prejudicar a sua evolução nesse esporte se levados a prática. Por isso é de extrema importância que você sempre busque informações com os profissionais da área, eles serão a sua principal e mais segura fonte de informação.

Também podemos ver que a natação pode ser praticada por qualquer pessoa, independente da idade, sexo ou condição física. Por ser uma modalidade esportiva tão democrática, é frequente que academias ofereçam aulas de natação para os mais variados públicos, abrangendo desde crianças até gestantes e idosos. Ao se tratar de uma atividade conhecida por não provocar impacto nas articulações é amplamente utilizada como forma de tratamento fisioterápico como, a reabilitação da capacidade motora.

Para iniciar basta dar o primeiro passo e enfrentar qualquer medo ou receio que o impeça de aprender a nadar e aproveitar os benefícios que essa atividade física pode proporcionar a você. No decorrer do tempo e na medida em que você for evoluindo o medo em permanecer muito tempo na água irá diminuir, sobretudo pelo fato de você adquirir mais confiança no seu desempenho e habilidade.



Com o apoio de bons profissionais e uma estrutura adequada essa experiência poderá mudar não só o seu corpo, como também o seu estilo de vida. Os momentos de tensão que você enfrenta no dia a dia passarão a cada braçada que você der dentro da piscina. A sensação de bem-estar será superior a qualquer situação estressante que você estiver passando.

Ao longo do e-book você também pode perceber quais os estilos de nado você poderá fazer na medida em que vai aperfeiçoando a sua técnica e habilidade na água. A sensação de superação e de ser capaz de enfrentar qualquer desafio é algo presente na vida daqueles que fazem natação, pois a maioria chega à primeira aula sem saber nadar e ao longo do tempo, nada em estilo borboleta com uma perfeição abismal.

Você também pode se juntar a esse grupo de pessoas. Se ainda não tem certeza se deseja praticar esse esporte, visite uma academia que ofereça aulas de natação e observe a estrutura, os professores e converse com os alunos, você saberá de primeira mão como essa atividade tem potencial para melhorar a sua saúde física, mental e social.

Não hesite, desafie-se e comece agora mesmo a dar braçadas nessa nova experiência! Depois volte e conte pra gente, seus amigos e familiares como foi essa experiência. Talvez eles queiram participar dessa aventura com você também.

