

# clube atlético mineiro vs cruzeiro espor

Natação é um exercício, arte ou esporte de nadar. É considerada um dos exercícios mais completos por movimentar grande parte do corpo, dos músculos e articulações do corpo. Oferece vários benefícios como: liberação de tensões, resistência muscular, diminuição do estresse, do colesterol e da pressão arterial, melhora a circulação sanguínea. É um exercício antigo, existem registros de 2.500 a.C sobre prática no Egito. A nataçãõ é indicada com objetivos terapêuticos, no tratamento de problemas respiratórios e recuperação de atrofia muscular. O risco de lesões é que a nataçãõ oferece pequenos impactos que a água amorteceria. É essencial adotar uma dieta equilibrada para suprir as necessidades do corpo, pois a nataçãõ requer muita energia. Os estilos de nataçãõ dividem-se em quatro: crawl, costas, peito e borboleta. No nado crawl, o peito fica submerso, as batidas de pernas são alternadas, os braços são alternados simultaneamente. A força dos movimentos das pernas é de cima para baixo. No nado de costas, a barriga fica para cima, os movimentos dos braços e pernas são semelhantes aos do crawl, sendo que a diferença é a origem da força, que nesse caso é de baixo para cima. No nado de peito os braços são contraídos primeiro das laterais do corpo depois estendidos a frente. As pernas são encolhidas e depois estendidas. No nado borboleta os braços são elevados simultaneamente para fora da água, e levados para trás juntos. As pernas ficam juntas para dar impulso. As competições são realizadas em piscinas de 25 m ou de 50 m, divididas em raias. Não pare agora... Tem mais depois

</p></p>