

ESTE INVIERNO...

¡APÚNTATE AL ESQUÍ DE FONDO!

Cuatro buenas razones para hacerlo

**COMPLETO Y EQUILIBRADO**

Existe una gran solicitud de grupos musculares que actúan de forma muy equilibrada; a la vez que se realiza un trabajo cardiovascular óptimo.

Eso es lo que hace que sea uno de los deportes más completos y recomendables que existen.

**ECONÓMICO**

Por no más de 15 euros tienes pase de pistas y alquiler de material.

Respecto a la ropa, puedes arreglarte con pantalones de montaña, chándal o mallas y un forro polar o chubasquero. No olvides gorro y guantes finitos, y gafas de sol.

También existe material y ropa específica a buen precio.

**PRÓXIMO A LA NATURALEZA**

Te permite un contacto pleno con la naturaleza y te sorprenderán los parajes idílicos en los que se practica.

Te recomendamos las pistas de Linza y Gabardito, pistas de Somport-Candanchú, pistas de Benasque y de Tramacastilla.

**FÁCIL APRENDIZAJE**

Dar los primeros pasos es fácil y seguro. El riesgo de lesiones es mínimo.

Si quieres llegar a la esencia del esquí de fondo ¡Deslizar! Contrata unas pocas clases. Asegúrate de que son profesionales cualificados: técnicos deportivos de esquí de fondo, o licenciados en Ciencias de la Actividad física y el deporte expertos en la especialidad.

Además puedes practicarlo a cualquier edad  
Desde los 3 años hasta los 70 y más

**Y conseguir sus beneficios:**

1. Gracias a las posibilidades lúdicas que ofrece su aprendizaje es **óptimo** para que los niños mejoren su **motricidad y cognición**, así como sus **relaciones sociales** y su **afectividad**.
2. Tonifica todas las partes del cuerpo y adquieres con ello una **firmeza corporal armónica** sin aumento excesivo del volumen muscular. La tonificación equilibrada ayuda a mantener una **postura diaria correcta** y puede **prevenir problemas de espalda**.
3. El **contacto** directo con la **naturaleza disminuye el estado de ansiedad y estrés** e incluso puede **prevenir síntomas de depresión**.
4. Igualmente si lo practicas de forma regular y consigues hacer al menos 30 minutos de ejercicio físico moderado diario (unos días esquiar y otros ir en bici, correr o simplemente caminar....), ha sido demostrado científicamente que existen **mejoras en la función cognitiva** (lo que podría prevenir posibles deterioros cognitivos como las demencias), **en el sistema cardiovascular** (lo que podría prevenir posibles enfermedades relacionadas con el corazón) y **en el sistema óseo** (lo que podría prevenir la osteoporosis).

¡¡¡PRACTICA ESQUÍ DE FONDO Y SIÉNTETE MEJOR!!!