BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL AGUA

1. Menor impacto sobre las articulaciones



2. Mejora de la fuerza muscular

3. Aumento de la capacidad cardiovascular



4. Mayor movilidad y flexibilidad

5. Disminución del dolor

6. Mejora del equilibrio y la coordinación

7. Favorece la recuperación funcional

8. Beneficios psicológicos

9. Control del peso corporal

10. Actividad apta para diferentes edades

