



DESCUBRE MÁS SOBRE LOS
BENEFICIOS DEL REMO:



SCAN ME

BENEFICIOS DEL REMO

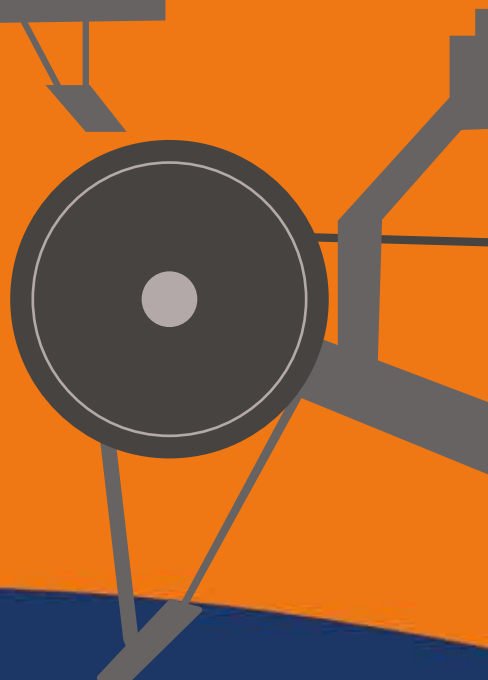
EN PERSONAS
CON DISCAPACIDAD



Proyecto subvencionado por:



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



CLUBES DE REMO ACTIVOS EN
LA PROVINCIA DE ALICANTE:



SCAN ME

BENEFICIOS DEL REMO



- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO
- MEJORA LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR
- MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD
- ES UN ENTRENAMIENTO IDEAL PARA TODO TIPO DE DEPORTES

EN PERSONAS



- SE PUEDE PRACTICAR TANTO INDOOR COMO AL AIRE LIBRE
- ES DESAFIANTE Y MOTIVADOR
- ES SALUDABLE PARA EL CORAZON
- AYUDA AL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO

CON DISCAPACIDAD

- ALIVIA LA ANSIEDAD Y REDUCE EL ESTRÉS
- PREVIENE EL DETERIORO COGNITIVO
- ES POSITIVO PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD
- BAJO IMPACTO EN LAS ARTICULACIONES
- MEJORA LA HIGIENE POSTURAL
- BENEFICIOSO PARA LA ARTITRIS Y LA OSTEOARTRITIS

