

Hola Xirucaires,

Aquest diumenge us proposem una activitat diferent de l'habitual per La Xiruca. És una nova modalitat anomenada Marxa aquàtica, que va néixer a França fa uns 5 anys i que al nostre país ja en fa 2 que hi és present.

Es tracta de caminar pel mar amb l'aigua a l'alçada entre el melic i el pit. Això fa que l'aigua provoqui una resistència en avançar però no té impacte a les articulacions. Per altra banda, als que portem uns quants quilos de més, aquesta activitat ens fa aplicar menys esforç del que fariem habitualment caminant, ja que flotem més i desplaçem menys pes del que tenim.

Pels que els agrada competir, també hi ha la vessant competitiva.

Què obtenim de la pràctica d'aquest esport?

- Augmenta la musculatura sense tenir impacte sobre les articulacions.
- Va bé per regular la pressió arterial.
- Ajuda a la bona coordinació de moviments.
- Concentració, relaxació i molts altres beneficis com en tota activitat física

Val la pena provar-ho.

Podeu fer les inscripcions en aquest enllaç: <https://forms.gle/jswAQspjyCmVhwAg8>

Sortirem diumenge al matí a $\frac{1}{4}$ de 8 per estar a les 8 a la Platja Llarga de Tarragona. L'activitat durarà com a molt 2 hores, i de material només fa falta banyador, mitjons ajustats o uns escaupins prims, bambes velles i aigua per hidratar-se. S'aconsella una samarreta ajustada, ulleres de sol, crema solar i gorra. I sobretot ganes de provar coses noves i divertir-se.

