

# bet aposta de 1 real

<p>Esportes aquáticos: pratique um exercício enquanto se diverte

</p>

<p>Os esportes aquáticos são praticados apenas na água, com  
seguem promover bem-estar e ao mesmo tempo uma brecha para um  
momento de lazer.</p>

<p>Além disso, são os mais completos quando o assunto se sa-  
de.</p>

<p>Leia mais:</p>

<p>Quais são alguns dos principais esportes aquáticos mais prati-  
cados?</p>

<p>Muitos esportes aquáticos ocorrem em mares ou rios, por isso, depe-  
ndem das condições climáticas.</p>

<p>Mas, existem aqueles que podem ser feitos o ano todo, dentro das piscin-

as, como: 1 Nata</p>

<p>Além de ser um dos esportes mais conhecidos, a nata</p>

é também uma das atividades mais tradicionais dos jogos olí-  
mpicos.</p>

<p>É uma competição que envolve quatro estilos b-  
ásicos de nado e são eles:</p>

<p>crawl, o peito fica submerso enquanto braços e pernas batem altern-  
adamente;</p>

<p>borboleta, o tronco sai para fora da água com o impulso  
dos braços e pernas;</p>

<p>costas, a barriga fica voltada para cima e o movimento é  
semelhante ao nado crawl;</p>

<p>peito, as pernas são movidas depois dos braços e impulsionam  
mais o movimento.</p>

<p>A nata, assim como todos os esportes aquáticos,  
deixa o suor aparente de quem pratica.</p>

<p>Contudo, essas atividades são ótimas para perda de peso e fortalecimento da musculatura.</p>

<p>Além disso, ela causa impacto nas articulações e  
qualquer idade pode praticar esses esportes radicais aquáticos

.</p>

<p>2 Polo aquático</p>

<p>Semelhante ao handebol, que na água, a prática desse e-  
sporte é em conjunto com outros competidores.</p>

<p>Divide-se o grupo em duas equipes, e o objetivo é fazer  
gols com as mãos no adversário.</p>

<p>Sem dúvidas, saber nadar é essencial para ganhar e-  
ssa competição esportiva.</p>

<p>3 Biribol</p>

<p>Também conhecido como frescobol ou mesmo vlei de piscina, o  
biribol é um esporte criado na década de 60, por um brasileiro