

# Deporte veraniego para todos

¡Llegó el verano! Y con él algunos días de vacaciones, las jornadas con más luz del sol, y la posibilidad de estar más tiempo fuera que dentro de casa. Pues bien, aquí va una serie de actividades deportivas que podemos llevar a cabo en esta época. Como verán, hay para todos los gustos... y bolsillos.

**Salir a caminar o a correr (0 €).** Para evitar los problemas del sedentarismo, los médicos suelen recomendar un ejercicio aeróbico moderado. ¡Qué mejor que salir a caminar y darle un poco de marcha a los huesos! Aconsejable salir en horas en que el sol no pegue muy fuerte y en todo caso llevar una gorra (1,95 €) y agua. Un ejercicio muy bueno para deportistas es salir a correr en la playa, sobre arena, pues cuesta más y se adquiere potencia y resistencia.

**Palas en la playa (9,95 €).** Si somos de los que vamos al mar, podemos practicar el deporte por excelencia de la playa: las palas. Mi amigo Pedro dice que es campeón del mundo de palas. El día que jugué con él, aunque perdí, me quedé satisfecho, pues fui el segundo, es decir, el subcampeón del mundo. La ventaja de las palas es que sin darnos cuenta estamos haciendo un ejercicio constante. Y si nos entra agobio por el calor: ¡al agua, patos!

**Fútbol en la playa (12,95 €).** Además del balón, lo que necesitamos son ¡amigos para jugar! El fútbol en playa, a pesar de que pueda parecer lo contrario por tener cierto toque festivo, es un deporte duro, con un buen nivel de exigencia física. La última vez que jugué en la playa de Los Alcázares con mis buenos amigos murcianos, acabé ¡pidiendo el cambio! Los movimientos del balón sobre la arena te harán descubrir que se puede jugar al fútbol de otra manera.

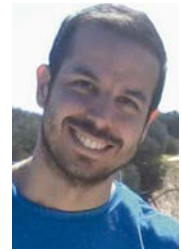
**Snorkel o excursión acuática.** 25,95 € es lo que nos costarían unas gafas, un tubo para respirar y aletas para los pies. Si estás un poco «pez» en esto del snorkel, descubrirás que hay un mundo impresionante debajo del agua que te dejará la «man» de contento.

**Vóley o bádminton en la playa o el parque.** 39,95 € es el precio aproximado de una red con soportes para aguantar firmemente.

Podemos combinar el tan conocido vóley-playa o, por qué no, probar un deporte novedoso como el bádminton, ahora que España tiene a la número 1 del mundo: Carolina Marín. Sinceramente, no es un deporte que cueste mucho empezar a jugar y divertirse, ya que la pelota (volante) no suele coger una gran velocidad.

**Excursiones en la montaña.** 69,95 € es el precio orientativo de un buen calzado de montaña. Dependiendo de lo duro del perfil, tendremos que optar por un tipo de bota especial o unas deportivas. La montaña guarda muchos secretos y la recompensa al sufrimiento de la cuesta está en la cima. Imprescindible llevar el móvil cargado, agua y algo de víveres. ¡Comparte las fotos de la cumbre!

**Vuelo sin motor, kayak, barranquismo, paracaídas, etc. (99,99 €).** Suena atrevido, pero ¡y lo genial que es volver a la oficina diciendo que hemos tenido una «aventura» de este estilo! Son experiencias para recordar siempre. Recientemente mi hermana pequeña –sí, la pequeña– practicó vuelo sin motor en un pueblo de Toledo. Pilló la oferta «al vuelo». El precio es importante, pero en este caso lo es más el arrojo y la valentía. Asegurarse bien de que la compañía que lo realiza tiene experiencia de sobra en este tipo de actividades.



SEBAS REVUELTA  
@SEBASREVUELTA  
lavidaescomoeldeporte.com

DEPORTE

