

La **natació** és un dels esports més complets i saludables que hi ha, ja que fa treballar gairebé tots els músculs i moltes altres parts del cos.

Es pot practicar a qualsevol edat; de fet, hi ha nens i nenes que aprenen abans a nedar que a caminar.

Ara descobrirem aquest esport!



# QUÈ NECESITES?

## TOVALLOLA

Està feta d'un teixit que eixuga molt bé el cos quan està moll.

## BANYADOR

Ha d'anar ajustat al cos per nedar a més velocitat.



## CASQUET

Cobreix les orelles i els cabells i això permet nedar més ràpid. Acostuma a estar fet de silicona.

## ULLERES

Protegeixen els ulls del clor i permeten veure-hi més bé dins l'aigua.

## XANCLETES

Són un calçat lleuger, ideal per moure't per tot l'espai de la piscina.





# COM ES PRACTICA?

Els quatre **estils** més coneguts són aquests:

## CROL

Els braços es mouen cap endavant per sobre de l'aigua.  
Primer l'un, després l'altre.



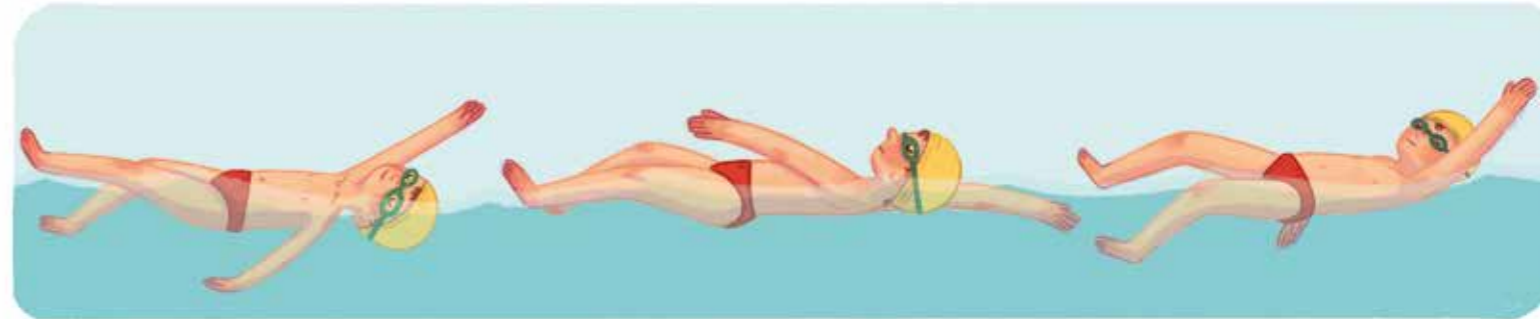
## BRAÇA

Els braços i les cames es flexionen  
i s'estiren de cop per agafar embranzida.



## ESQUENA

S'assembla molt al crol, però cal posar-se  
de panxa enlaire i nedar cap enrere.



## PAPALLONA

Els braços es mouen alhora passant per sobre l'aigua  
i, per cada braçada, es donen dos cops de peu.

