**Disfruta de todo el año con Aqbierta, arquitectura de ocio**

****

Tener una **piscina** en casa es muy beneficioso. En ella uno puede relajarse, divertirse y practicar la natación, una disciplina deportiva que aporta muchas ventajas al organismo humano. Te las contamos a continuación:

* Las **articulaciones** se vuelven más **flexibles** y **elásticas**.
* Se **queman** los cúmulos de **grasas** del cuerpo.
* Se **combaten enfermedades** como la diabetes, el colesterol alto o el asma.
* **Aumenta** la **capacidad** de los **pulmones** y se produce una **mejora** en el **sistema respiratorio**.
* Son muchos los **beneficios a niveles neuronales** y **cognitivos**. Esto se produce gracias a la activación cerebral al recibir oxígeno. Es por esto que la memoria puede mejorar.
* Mejoras a nivel psicológico. El cuerpo humano al sumergirse en agua **disminuye** el posible **estrés** que pueda tener y entra en un **estado de relajación**, ya que la concentración en la **respiración es mayor**.
* Con la práctica de la natación el **corazón se fortifica**.
* El **beneficio** a la **columna vertebral** es mucho. Se **reducen** las **posibilidades** de sufrir **escoliosis** y otras lesiones de espalda. Aumenta la **higiene postural**.
* Se **tonifica** la **musculatura**.
* El **estado de ánimo** y la **autoestima aumentan**, ya que el cuerpo siente más energía cuando se nada. La confianza en uno mismo también puede aumentar por la práctica de este deporte.
* **Retrasa el envejecimiento**. El movimiento que requiere la práctica de la natación con el paso de los días, una persona se vuelve más enérgica y vital. Se puede sentir más joven.
* **Práctica con bajo impacto** con respecto a otros deportes. Nadar supone la práctica de un actividad física no tan impactante como otro tipo de deportes que podrían resultar más agresivos por el nivel de entrenamiento que requieren.

Por todos estos beneficios, es una idea fantástica tener una piscina en casa, para practicar la natación. Además, una piscina permite disfrutar del tiempo libre en familia, sobretodo durante la época estival. Anímate e instala una piscina en el jardín de tu chalet. Comienza ya a adecuar tu jardín para hacer hueco a la piscina de tus sueños.

**¿Te animas a instalar una piscina en tu jardín?**

[Aqbierta](http://www.aqbierta.es/) te puede ayudar con la instalación de una estupenda piscina en tu jardín. Con más de **10 años de experiencia** en el sector, son los más indicados para que asesorarte en el proceso de instalación de tu piscina.

Están especializados en realizar el diseño, construcción e instalación de **piscinas** y sus **cubiertas**, **spa** de **hidromasaje**, **jacuzzi** y **cerramientos de terrazas**.

Y para todos aquellos que ya cuentan con una **piscina** en casa, pueden **renovarlas o reformarlas** gracias a **Aqbierta**, en el caso que tengan un desperfecto. Ellos se encargan de rehabilitarlas para que vuelvan a su aspecto original. Asimismo, en **Aqbierta** encontrarás todos los complementos necesarios para el mantenimiento de tu piscina o spa.

Si quieres mejorar el **equipamiento de tu piscina** o de tu **spa**, Aqbierta te da la gran oportunidad de ponerle una **cubierta a tu piscina** (bajas y altas)o **instalar un cerramiento** en su alrededor. En este sentido, **Aqbierta** te da la posibilidad de elegir entre techos fijos y móviles. Las ventajas de este tipo de cerramientos son varias:

* Contribuyen a la **seguridad** de tu piscina.
* Pueden abrirse hasta un **66%** de la superficie cubierta.
* Son completamente **herméticos** al agua y al viento.
* Su apertura puede ser manual o automática.
* Una de las ventajas más importante es que ayudan a **mejorar el consumo. energético** de tu piscina.
* Su instalación es sumamente fácil, no se necesita realizar obras.

Además, si necesitas adecentar tu terraza, puedes lograr tener la mejor del vecindario con las **verandas** y **pérgolas** que **Aqbierta** ofrece. Solicita ya tu presupuesto sin compromiso.

!No dudes en contactar a Aqbierta para concretar el proyecto de nueva piscina!