3 buenas razones para comenzar a practicar surf

* *Descubre qué hay detrás de este increíble deporte y las herramientas que ofrece G-SHOCK para*

*subirte a las mejores olas*

**Ciudad de Panamá, 18 de junio de 2021.-** La popularidad del surf ha crecido como la espuma en las últimas décadas. En Panamá, la región y el mundo cada vez cobra más relevancia, así lo demuestra su reciente inclusión en la lista de deportes olímpicos. A diferencia de lo que pueda pensarse sobre el surf, es un deporte de acción muy noble, que tiene múltiples beneficios, no solo para la salud física sino también para el bienestar mental e incluso, un impacto positivo para el medio ambiente, por ello no es de extrañar que cautive a tantas personas de distintas edades y orígenes.

Una de las ventajas de surfear es que no se necesita demasiado para hacerlo, sin embargo, será clave tener el entrenamiento o asesoría adecuada, tomar las medidas de seguridad necesarias y contar con un equipo básico en óptimo estado para disfrutar de todas sus bondades. A propósito de la celebración cada mes de junio del Día Mundial del Surf, conoce a continuación de la mano de G-SHOCK, fabricante de los relojes más resistentes del mundo, incluyendo la línea G-LIDE preferida por surfistas en todo el mundo, algunos de los sorprendentes beneficios que tiene este deporte.

1. **Mejora la salud física:** Al ser un deporte completo en el que se emplean diferentes grupos musculares y un gran ejercicio aeróbico, su práctica incrementa la capacidad cardiorrespiratoria, la resistencia, tonifica los músculos, mejora el equilibrio y la coordinación; el surf es un entrenamiento muy efectivo para mantenerte en forma y sentirte bien. Una herramienta que puede ayudarte a medir tu progreso es el [GBX-100](https://www.casio-intl.com/latin/es/wat/watch_detail/GBX-100-1/) de G-SHOCK, además de sus utilidades pensadas para el mar, cuenta con funciones deportivas para la medición de entrenamiento (distancia, velocidad, ritmo, vuelta, altura, calorías quemadas y más).
2. **Aumenta el bienestar mental:** El surf es un remedio natural para la ansiedad y el estrés por distintas razones. Practicar deportes al aire libre ayuda en la producción de endorfinas, las “hormonas de la felicidad”, que incrementan la sensación de bienestar. También el hecho de requerir concentración y enfoque, nos obliga a estar más presentes en el momento y olvidar la rutina y preocupaciones. Esperar las olas y disfrutar de la naturaleza es una experiencia muy relajante, siempre y cuando las condiciones del mar sean las adecuadas. El [GBX-100NS](https://www.casio-intl.com/latin/es/wat/watch_detail/GBX-100NS-1/) de G-SHOCK con su gráfico de mareas, datos lunares, horas de mareas altas y bajas y horas de salida y puesta del sol, nos ayudará a lanzarnos al agua en el mejor momento.
3. **Ayuda al Medio Ambiente:** La práctica de este deporte de una manera u otra nos implica con la naturaleza, al estar en contacto con el mar u océano y su biodiversidad somos más conscientes del respeto que merece, además, el hecho de estar a la espera de una ola y encontrarse con desechos o residuos nos da visibilidad de un problema que enfrentamos como sociedad actualmente en materia de ambiente. El respeto por los mares y océanos está fuertemente arraigada en la cultura del surf y quienes lo practican suelen “devolverle el favor” a las playas que los acogen a través de limpiezas o jornadas educativas.

Estas son solo algunas de las razones que hacen del surf un deporte completo y generoso, su práctica también nos lleva a conocer gente nueva, lugares sorprendentes dentro y fuera de nuestro país, nos enseña a ser persistentes, humildes y especialmente respetuosos con el ambiente. Por todo esto y más, haz del surf tu nueva práctica favorita y acompaña tu experiencia con una herramienta diseñada tanto para aficionados como para profesionales, los relojes BABY-G como el [BAX-100](https://www.casio-intl.com/latin/es/wat/watch_detail/BAX-100-1A/) para ellas y los G-SHOCK G-LIDE, te ofrecen útiles funciones para disfrutar las mejores olas, con la resistencia absoluta

a impactos y al agua hasta a 200 metros de profundidad que tanto caracteriza a sus relojes, ¿qué esperas para lanzarte al agua?

Encuentra estos modelos G-SHOCK y BABY-G por un precio aproximado entre USD $110 y $175 en las tiendas autorizadas Relojin, Tiempo y Casiolandia, en los principales centros comerciales de la Ciudad de Panamá: Albrook Mall, Altaplaza Mall, Metromall, Multiplaza, Multicentro, Town Center y Westland Mall o en línea. Para mayor información visita el sitio de G-SHOCK Latinoamérica en [www.gshocklatam.com](http://www.gshocklatam.com/). Mantente conectado a través de Instagram [gshockpanama](https://www.instagram.com/gshockpanama/?hl=es-la) y Facebook [G-Shock-Panama](https://www.facebook.com/CasioGShockPanama/).

# Acerca de G-SHOCK

G-SHOCK, con un diseño y estructura resistente a impactos, es sinónimo de resistencia absoluta. Fue creado a partir del sueño del Ingeniero Ibe de desarrollar “el reloj inquebrantable”. Fueron diseñadas y hechas a mano alrededor de 200 muestras y puestas a prueba hasta que salió al mercado en el año 1983 el ahora icónico G-SHOCK, que comenzó a posicionarse como “el reloj más resistente de todos los tiempos”. Todos los relojes G-SHOCK cuentan con dos características que lo hacen único, resistencia a impactos y resistencia al agua de 200 metros, algunos modelos también cuentan con otras tecnologías como resistencia a las descargas eléctricas, a la gravedad centrífuga, al magnetismo, a las bajas temperaturas, a la vibración, etc. El reloj está fabricado con las innovaciones y tecnologías de CASIO que lo resguardan de sufrir impactos directos; esto incluye un diseño y estructura únicos y materiales como la resina de uretano así como componentes internos de amortiguación que logran que el módulo quede "suspendido" dando como resultado una estructura de caja "hueca" del reloj. Desde su lanzamiento, G-SHOCK ha continuado con la filosofía de evolución del Ingeniero Ibe: “nunca te des por vencido”.

Para más información visita, [www.gshocklatam.com](http://www.gshocklatam.com/)

# Acerca de Casio Computer Co., Ltd.

Es uno de los líderes mundiales en productos de electrónica de consumo y soluciones tecnológicas para empresas. Desde su fundación en 1957, la compañía se ha esforzado por trabajar en su filosofía basada en la “creatividad y contribución” a través de la introducción de productos innovadores e imaginativos. Con presencia en más de 25 países ubicados en Asia, Norteamérica y Europa, cuenta con una plantilla conformada por más de 12 mil empleados alrededor del mundo. Su amplio portafolio de productos incluye: relojes, calculadoras, cámaras digitales, diccionarios electrónicos, rotuladores, instrumentos musicales, cajas registradoras, video proyectores profesionales, entre otros.