



FAMOSOS | Redacció | Actualitzat el 07/09/2023 a les 10:30

Els esports que practiquen les teves artistes preferides

[inicentrareport]Els artistes necessiten estar en molt bona forma física per tal de poder tirar endavant els seus shows, i per això tots practiquen algun esport.

[View this post on Instagram](#)



A post shared by Shakira (@shakira)

La **Shakira**, per exemple, no només té la seva rutina de càrdio i força, sinó que també se l'ha pogut veure practicant esports com **surf, skate, wakesurfing, boxa, tenis, dansa...**

De fet, l'últim esport que se l'ha vist fent és el **flyboard, una activitat que consisteix a mantenir-se dreta sobre una taula que s'eleva sobre l'aigua gràcies a uns potents raigs d'aigua**. Aquest esport permet cremar gairebé 300 calories per hora, tonificar els músculs i reduir l'estrès.

[View this post on Instagram](#)



A post shared by ?itana (@aitanax)

L'**Aitana** també practica molt d'esport per mantenir-se en forma. Actualment, fa **boxa per tonificar el seu cos, alliberar la seva ment i cremar calories**. Aquesta disciplina millora la salut, incrementa la massa muscular, allibera tensions, potència l'estabilitat corporal i ajudar a treballar els reflexos i la presa de decisions. A més, també se l'ha pogut veure al rocòdrom practicant escalada i al gimnàs fent la seva rutina habitual.

[View this post on Instagram](#)



A post shared by LA ROSALÍA (@rosalia.vt)

La **Rosalía** va explicar en un vídeo que la seva rutina començava a la **piscina** i que també practicava **spinning**. A l'hivern, li agrada escapar-se a la neu per practicar **snowboard**. L'objectiu és tonificar el cos, cremar calories i reduir els nivells d'estrès.

[ficentrareport]