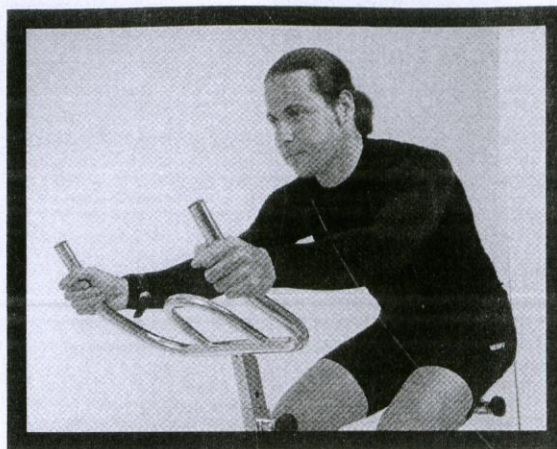


Dani Buyó Giné

Consultor deportivo y fitness

Mastertrainer en la empresa Poolbike / Resistance



"El ejercicio en medio acuático siempre aporta beneficios físicos"

¿Qué beneficios aporta el ejercicio en el medio acuático respecto al entrenamiento tradicional?

El ejercicio en medio acuático siempre aporta beneficios físicos. El ejercicio realizado dentro del agua tiene la ventaja de minimizar el impacto o riesgo de lesiones que se pueden ocasionar fuera del agua.

Una buena realización y coordinación por el instructor/a, así como la práctica regular de ejercicio acuático, permitirá a los practicantes mejorar su bienestar de forma eficaz.

El trabajo en un medio semi ingravido, permite un trabajo de baja velocidad o frecuencia, adecuado para personas con movilidad reducida o poca condición física.

El nivel del agua debe estar sobre la zona abdominal del usuario. Cualquier grupo muscular que esté sumergido y en movimiento realiza un trabajo de glúteos y caderas. Está demostrado que tres o cuatro sesiones semanales moldean la parte de caderas del usuario. Estos resultados empiezan a ser visibles a los dos meses.

¿El ejercicio en el agua puede ser practicado por personas de todas las edades y condiciones o existen algunas limitaciones?

Cualquier persona que desee mejorar su condición física y beneficiarse del ejercicio-salud, puede practicar ciclismo acuático. No existen limitaciones de edad ni condición.

El ciclismo acuático es beneficioso para cualquier tipo de usuario y especialmente recomendado a personas con sobrepeso, dolencias físicas o que estén en baja forma.

Con el pedaleo en medio acuático, todo el recorrido requiere la misma fuerza para mantener el pedaleo constante, creando un trabajo isotónico en todas las fases de su movimiento. De esta manera quemamos el doble de calorías que haciendo el mismo ejercicio fuera del agua.

Es tan eficaz que permite conseguir los mismos resultados en la mitad de tiempo. Media hora de pedaleo en medio acuático equivale a una hora de bicicleta estática en medio aéreo habitual.

¿Qué tipo de ejercicios podemos realizar en el agua?

Hay un amplio abanico de ejercicios, desde ejercicios de tipo cardiovascular, donde englobamos, "aquaeróbics o aquatraining", natación, o ciclismo acuático. En muchas instalaciones se está implantando el Aquatriatlon. El Aquatriatlon es un ejercicio muy completo donde se alternan en tres grupos las tres disciplinas del Triatlón. Un grupo realiza carrera acuática, otro natación y un tercero pedalea con las bicicletas acuáticas. Como ejercicio combinamos todos los grupos musculares con un trabajo cardio muy importante y de gran consumo calórico.

Uno de los ejercicios acuáticos con más adeptos es el ciclismo acuático, ¿Qué ventajas tiene practicar esta modalidad dentro del agua? ¿Se ha de estar especialmente en forma?

Los beneficios de practicar ciclismo acuático son muchos, por un lado el practicar un saludable ejercicio cardiovascular que nos permite quemar el doble de calorías que si realizamos este mismo ejercicio fuera del agua.

El ejercicio realizado dentro del agua tiene la **ventaja** de minimizar el impacto o riesgo de lesiones que se pueden ocasionar fuera del agua

No es realmente necesario un buen estado de forma para el ciclismo acuático, las sesiones son cortas y efectivas, la duración máxima del ejercicio es de 30 minutos.

¿En qué plazo de tiempo podemos empezar a notar los efectos beneficiosos de practicar con asiduidad el ciclismo acuático en nuestro organismo?

Como pasa con el resto de actividades, la constancia genera los beneficios. Con una práctica de 2 ó 3 veces por semana notaremos resultados. Estas mejoras se notan tanto en el tono muscular como en el estado de forma general.

¿Para qué tipo de dolencias estaría especialmente recomendada esta modalidad deportiva?

Por su condición de trabajo en flotación, el ejercicio no soporta nuestro peso corporal y hace que sea indicado para usuarios con dolencias de espalda y cadera en proceso de recuperación de lesiones musculares.

También en patologías como osteoporosis que demandan el uso combinado de trabajo dentro y fuera del agua.

Este tipo de equipamientos comienza a ser habitual en gimnasios, hoteles, spas, centros deportivos... sin embargo también podemos beneficiarnos de sus ventajas en las

piscinas de uso privado. ¿Con qué requisitos (medidas, profundidad, tipo de construcción...) ha de contar nuestra piscina, para poder realizar esta práctica deportiva?

El ciclismo acuático, requiere una profundidad de agua de entre 110 cm y 180 cm. Una clase colectiva de entre 10 y 15 bicicletas, ocupa el espacio equivalente a un carril de nado en piscinas de 25 metros; por lo que no hipoteca la piscina durante las clases.

Por otro lado en piscinas privadas ya empieza a ser común disponer de una bicicleta acuática (POOLBIKE) ya que es una excelente forma de realizar ejercicio con el placer que nos proporciona el agua, el aire libre y el sol. ☀

