



Los beneficios del ciclismo acuático

En ocasiones los propietarios de piscinas privadas comentan que les gustaría sacar más provecho a su piscina, en algunos casos esto se limita a un chapuzón cuando venimos agotados de trabajar, seguro que este es el mejor momento del día, un baño y un poco de ejercicio son el mejor complemento para terminar un agotador día de trabajo.

Texto y fotos: Poolbike®

El ejercicio es siempre recomendable. Los expertos recomiendan ejercicios aeróbicos donde se trabaje el corazón y vaya acompañado de un buen consumo calórico. Muchas veces no se hace ejercicio por la pereza o dificultad de ir a un gimnasio o por falta de tiempo y en algunos casos en que el cliente dispone también suele dar pereza por no ser una actividad divertida y que requiere su tiempo.

Los equipos contracorriente de nado integrado en la piscina son una buena herramienta de ejercicio cardiovascular aunque es un recurso caro y que hay que tener previsto antes de construir la piscina.

Cuantas veces estando delante de nuestra piscina tomando el sol hemos pensado en que si tuviéramos una bicicleta dentro del agua haríamos ejercicio tomando el sol. Pues ya es posible y además con múltiples ventajas respecto al ciclismo tradicional.

El ciclismo acuático está empezando a hacer furor en centros de fitness de nuestro país. Este concepto unifica los beneficios de la resistencia en el agua y el pedaleo, el resultado un ejercicio de gran consumo calórico, sin impacto articular y que requiere de poco tiempo, las sesiones suelen durar entre 30 y 40 minutos.

Principales beneficios

Cualquier ejercicio desarrollado en el medio acuático proporciona resistencia continua y ningún impacto articular, por eso se recomienda a personas con dolencias físicas o sobrepeso. Cuando aceleramos el movimiento dentro del agua también aumentamos exponencialmente

la resistencia, así conseguimos que a poca cadencia la resistencia sea baja y a alta cadencia la resistencia sea alta. El usuario siempre encuentra la resistencia adecuada a su forma física.

Resultados de pedalear en el agua

Toda la parte sumergida y en movimiento encuentra la resistencia del agua. Es un ejercicio continuo que ayuda a perder peso y a moldear caderas, gemelos y glúteos.

Además el agua actúa de corrector debido a que ejerce la misma resistencia en ambas piernas este hace que para mantener un pedaleo redondo debamos realizar la misma fuerza y así equilibramos las dos piernas.

Peso en flotación

La medida adecuada para el usuario es que el agua se sitúe esté en la zona abdominal. Solamente la mitad de nuestro peso descansa encima del sillín, en casos de dolencias de espalda es recomendable que el agua llegue al cuello y así conseguimos hacer un ejercicio total sin que la espalda tenga que resistir nuestro peso.

Equilibrio de resistencia en ambas piernas

Todos tenemos una pierna más fuerte que la otra, en el pedaleo en bicicleta tradicional seguimos ejerciendo más fuerza con la pierna fuerte, esta descompensación a la larga puede originar algún problema muscular. En el pedaleo acuático la resistencia es siempre la misma en las dos piernas, no existe ningún tipo de

inercia que compense la fuerza desarrollada entre la pierna fuerte y la débil. El pedaleo constante que desarrollamos en el agua hace que la fuerza la marque la pierna débil de esta forma la reforzamos hasta conseguir que se refuerce y se equilibren las dos.

Acción quemacalorías

El agua ejerce resistencia en el total de la parte sumergible, tanto en compresión como en extensión. El trabajo muscular es más completo que en el ciclismo tradicional, trabajamos grupos musculares que en el ciclismo no se trabajan debido a que trabajamos en compresión y recuperación. Este trabajo muscular es más completo y esto se traduce en más consumo calórico. El no disponer de inercia y que toda la circunferencia del pedaleo es con resistencia hace que el consumo promedio de calorías por sesión de 30 minutos sea de 500 calorías. 🏊

500 calorías
500 calorías
en 30 minutos
en 30 minutos

Existen pocas actividades aeróbicas donde se puedan consumir 500 calorías/hora, sin ningún tipo de impacto articular. Una pequeña sesión de 500 calorías puede estar dividida de la siguiente forma:

- 5 minutos ritmos suave de calentamiento
- 5 minutos ritmo medio
- 1 minuto suave
- 2 minutos fuerte
- 1 minuto suave
- 2 minutos fuerte
- 1 minuto suave
- 10 minutos medio
- 2 minutos fuerte
- 1 minuto suave de relajación y estiramiento muscular.

