



GIMNASIA EN EL AGUA

Nacida en los Estados Unidos como una técnica para la recuperación de deportistas lesionados, la gimnasia en el agua es una de las prácticas deportivas que más terreno ha ganado en los últimos años, debido a los múltiples beneficios que tiene y a que puede ser realizada por cualquier persona, independiente del sexo o la edad.

Para hablar de sus ventajas, en primer lugar hay que destacar una de sus grandes virtudes: el peso corporal disminuye notablemente en el medio líquido (se estima que en un 90%), por lo que es la gimnasia ideal para quienes sufren alguna dolencia en las articulaciones, huesos o músculos.

Por otra parte, el menor impacto de los saltos y movimientos la convierte también en una excelente alternativa para las personas con sobrepeso, problemas de columna y contracturas crónicas.

A su vez, también es un arma muy eficaz para combatir la celulitis y flacidez, debido a su carácter modelador y tonificante, que tiene también un efecto diurético (aumento de la cantidad de orina eliminada).

Los ejercicios que se realizan son muy parecidos a los de la gimnasia convencional, con la diferencia de que acá se trabaja con la resistencia que provoca el agua, utilizando además sus leyes de flotación, acción y reacción.

El objetivo es estimular la circulación venosa y arterial, potenciar la fuerza muscular, eliminar la retención de líquidos, acelerar la oxigenación sanguínea, promover las funciones digestivas, y otorgar una sensación de equilibrio tanto físico como mental.



- La gimnasia en el agua puede practicarse en zonas de mayor o menor profundidad en una piscina.
- En épocas de baja temperatura es necesario que la temperatura en el agua no sea inferior a los 28 grados, y que todo el ambiente esté debidamente climatizado.
- En verano puede practicarse al aire libre y al sol.
- Como las rutinas de ejercicios son sencillas y fáciles de aprender, pueden practicarse en forma individual o grupal.
- Al igual que en toda actividad física, antes de iniciarla se debe realizar un precalentamiento de alrededor de 10 minutos, en donde se efectúan ejercicios de traslación y saltos, con movilidad articular de rotación permanente

Por qué elegir la gimnasia en el agua....

- Porque es apta para todas las edades y situaciones: embarazadas, personas con discapacidad, bebés, niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad.
- Porque es una de las actividades deportivas que menos lesiones y traumatismos provoca.
- Porque reduce el nivel de grasa y de tejido adiposo corporal.
- Porque incrementa el rendimiento muscular, la movilidad y la rapidez.
- Porque mejora la condición psicofísica.
- Porque aumenta la ventilación pulmonar (facilita la respiración y oxigenación del organismo).
- Porque mejora la movilidad intestinal.
- Porque eleva la capacidad circulatoria y cardiorrespiratoria.
- Porque previene la aparición de várices (al optimizar la circulación venosa y arterial).
- Porque modela y tonifica el cuerpo.
- Porque elimina la tensión nerviosa y el estrés (debido a las propiedades antiestresantes y relajantes del agua). SAM