



# Aquaona – Empieza por ti

Descubre la fuerza de la naturaleza en cada movimiento.  
Un programa progresivo, sencillo y adaptado a ti.



# *Tu guía en el agua*

**Quién soy:** Silvia, entrenadora personal y monitora de natación con amplia experiencia trabajando en el medio acuático.

**Mi objetivo:** Acompañarte para que te sientas mejor, más fuerte y, sobre todo, disfrutes del agua.

**El enfoque:** Entrenamiento diseñado para que evoluciones de forma progresiva y sin presiones.



# Escucha a tu cuerpo ante todo



- **Seguridad médica:** Si tienes lesiones o patologías, es obligatorio consultar con tu médico o fisioterapeuta antes de empezar. (Recuerda: Silvia es especialista en fitness acuático, no person, no personal sanitario).



- **La regla de oro:** Un ejercicio nunca debería doler. Si algo te molesta, para inmediatamente y adáptalo. El objetivo es el bienestar, no el sufrimiento.

# Requisito imprescindible: Saber nadar.




Para garantizar tu seguridad y el correcto desarrollo de todas las sesiones, es fundamental que te sientas segura y sepas desenvolverte de forma autónoma en el agua.

# El Método Aquaona: Dos niveles a tu elección

Puedes elegir tu nivel en cada sesión, o empezar en el Nivel 1 y transicionar gradualmente.






## Nivel 1 (Iniciación)

-  **Contacto:** Siempre tocando el suelo.
-  **Intensidad:** Moderada.
-  **Objetivo:** Control, confianza y movilidad articular básica.



## Nivel 2 (Avanzado)

-  **Contacto:** Combina ejercicios tocando el suelo y en suspensión (sin tocar).
-  **Intensidad:** Mayor exigencia cardiovascular y de fuerza.
-  **Objetivo:** Desafío físico, resistencia y progresión.

# Tu semana, a tu propio ritmo



**Frecuencia ideal: 3**  
entrenamientos semanales  
para notar una mejora real y  
mantener la constancia.

**Flexibilidad total:** ¿No  
puedes 3 días? Haz 2 sin  
problema. Adapta los días a  
tu agenda.

**La clave de la recuperación:**  
Intenta dejar siempre al  
menos un día de descanso  
entre sesiones para que tu  
cuerpo asimile el trabajo.

# Decodificando tu entrenamiento



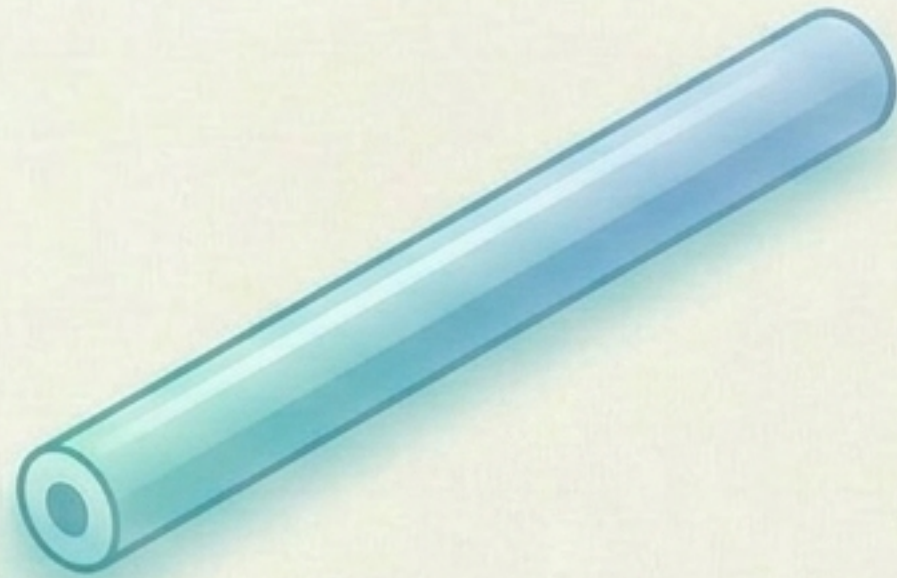
¿Ves un tiempo (ej. 30 seg o 1 min)? Simplemente realiza el movimiento de forma fluida y continua durante ese periodo.

# La prioridad absoluta



En Aquaona, priorizamos siempre hacer el ejercicio bien antes que hacerlo rápido. La técnica correcta garantiza un entrenamiento seguro, de bajo impacto y altamente efectivo.

# Tu equipo acuático



Churro (Fideo de piscina)



Tabla de natación

Material básico y accesible. Los ejercicios están pensados para adaptarse al material del que dispongas en tu piscina.

# Ajuste y Adaptación Constante

¿Algún ejercicio te resulta difícil o te cansa más de la cuenta?

A. Reducir las repeticiones.

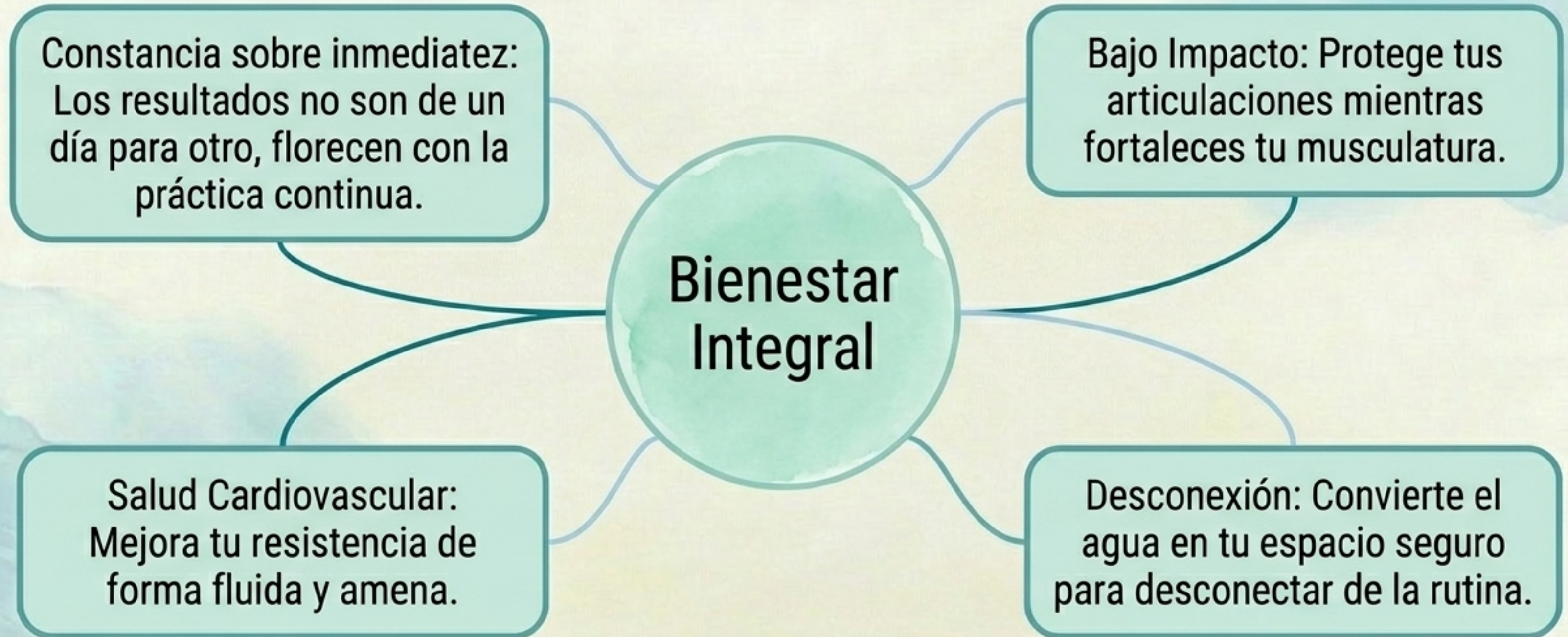
B. Reducir el tiempo de ejecución.

C. Hacer menos series.

D. Bajar al Nivel 1 (ejercicios más sencillos).

Adapta el reto a tu energía de hoy.  
El plan se ajusta a ti, no tú al plan.

# El destino de tu constancia



Lo importante no  
es hacerlo perfecto,  
sino hacerlo.

No busques la perfección en cada brazada,  
busca la constancia en cada intento.

# Bienvenida a tu cambio.

Espero que disfrutes de los entrenamientos y, sobre todo, que te sientas **increíble** haciéndolos. Si tienes cualquier duda durante el proceso, estaré aquí para ayudarte.

*Nos vemos en el agua. — Silvia.*