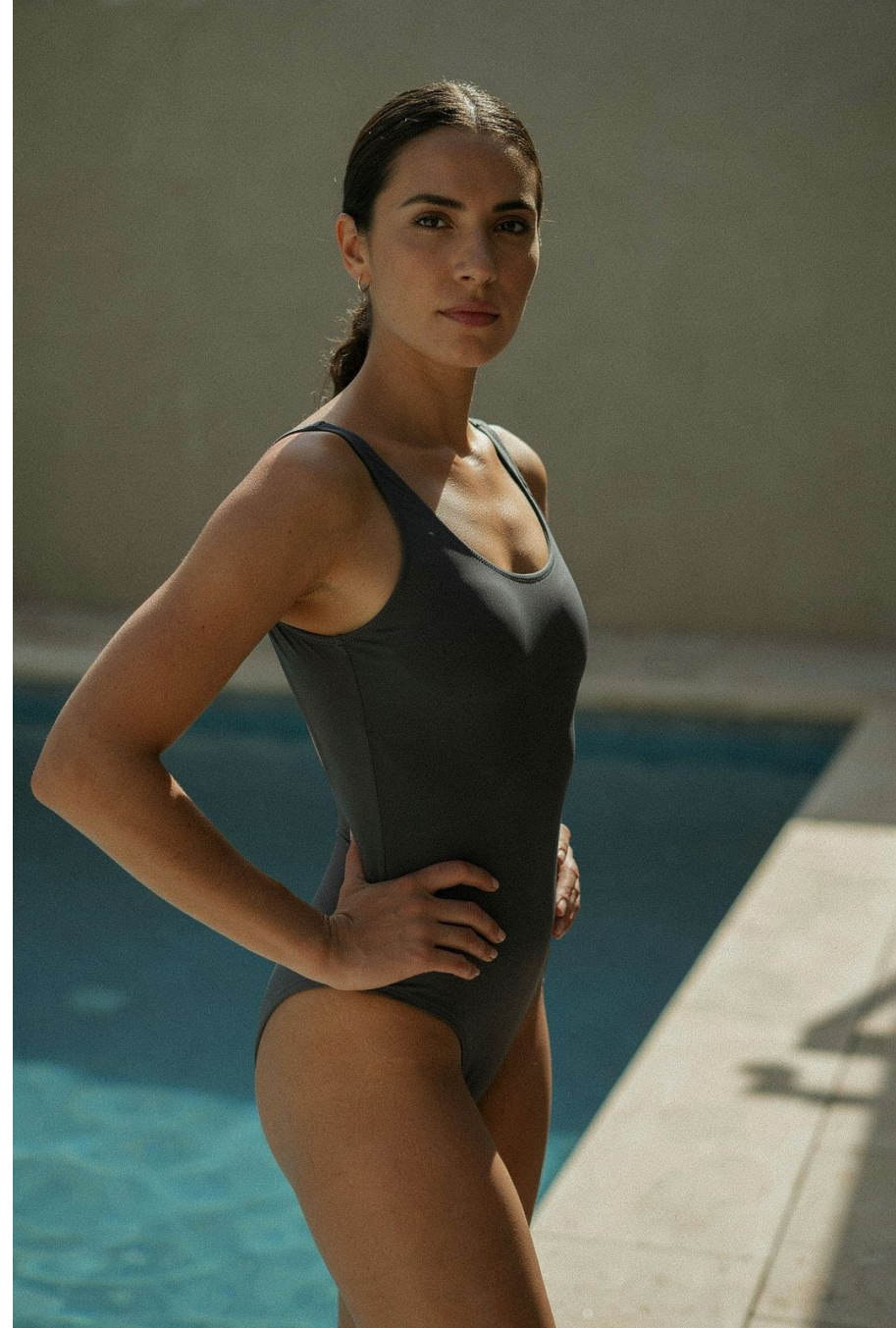




7 Beneficios de Entrenar en el Agua

Descubre todo lo que el agua puede aportar a tu entrenamiento.



Entrenar en el agua es mucho más que nadar

El agua nos ofrece un entorno diferente para movernos y entrenar.

La flotabilidad, la resistencia del agua y la posibilidad de realizar una gran variedad de movimientos hacen que podamos trabajar nuestro cuerpo de una manera diferente a la que hacemos fuera del agua.

Y no, no hace falta limitarse a nadar largos.

Podemos combinar diferentes ejercicios, desplazamientos, movimientos y natación para crear sesiones variadas y adaptadas a diferentes niveles.

En esta guía vamos a descubrir 7 beneficios de entrenar en el agua.

BENEFICIO 1

Menor impacto en las articulaciones

¿Por qué ocurre esto?

La flotabilidad hace que nuestro cuerpo soporte menos peso cuando estamos dentro del agua.

Esto permite realizar muchos movimientos con menor impacto sobre las articulaciones que fuera del agua.

Además, la profundidad influye: cuanto más sumergido está el cuerpo, mayor es el efecto de la flotabilidad.

¿Qué significa esto?

El agua permite realizar una gran variedad de movimientos reduciendo el impacto que recibiríamos al realizar determinados ejercicios fuera de ella.

Y recuerda: menor impacto no significa necesariamente menor esfuerzo.

BENEFICIO 2

Ayuda a tonificar el cuerpo

Cuando nos movemos dentro del agua encontramos resistencia al movimiento. Brazos, piernas y tronco participan para desplazarnos, mantener nuestra posición y controlar los diferentes ejercicios. Podemos modificar la velocidad, la amplitud del movimiento y la superficie que desplazamos para variar la intensidad. Esto permite realizar ejercicios en los que participa gran parte del cuerpo.



Brazos y hombros

Participan en movimientos de empuje, tracción y desplazamiento dentro del agua.



Piernas y glúteos

Participan en desplazamientos, patadas y diferentes movimientos del tren inferior.



Core y estabilidad

La zona central participa en el control de la posición y la estabilidad del cuerpo durante muchos ejercicios.

BENEFICIO 3

Mejora la resistencia cardiovascular

No necesitas nadar largos para realizar ejercicio cardiovascular en el agua. Los desplazamientos, los movimientos continuos y los cambios de ritmo pueden aumentar la intensidad del ejercicio y hacer trabajar nuestro sistema cardiovascular. Podemos combinar periodos de movimiento continuo con cambios de ritmo y adaptar siempre la intensidad al nivel de cada persona.

1

Movimiento continuo

Mantener el cuerpo en movimiento permite realizar trabajo cardiovascular.

2

Cambios de ritmo

Alternar diferentes intensidades permite variar el esfuerzo durante la sesión.

3

Progresión

La intensidad puede aumentarse progresivamente según el nivel de cada persona.

Mejora el equilibrio y la coordinación

Dentro del agua nuestro cuerpo tiene que adaptarse constantemente al movimiento.

Mantener una posición, desplazarnos, cambiar de dirección o coordinar brazos y piernas requiere control corporal y coordinación.

Por eso, podemos utilizar diferentes ejercicios acuáticos para trabajar el equilibrio, la coordinación y la estabilidad.

Equilibrio

Mantener diferentes posiciones dentro del agua requiere controlar constantemente el cuerpo.

Coordinación

Combinar movimientos de brazos y piernas requiere coordinación durante el ejercicio.

Estabilidad

Controlar nuestra posición mientras nos movemos ayuda a trabajar la estabilidad corporal.

BENEFICIO 5

Favorece la movilidad

La flotabilidad puede facilitar determinados movimientos y permitir mover el cuerpo con mayor libertad.

El agua ofrece muchas posibilidades para realizar movimientos amplios, progresivos y controlados.

Cada persona es diferente y no todos los ejercicios son adecuados para todo el mundo.

Si existe dolor, una lesión o una patología, los ejercicios deben adaptarse a cada situación y es recomendable consultar previamente con el profesional sanitario correspondiente.

Se adapta a diferentes niveles

Una de las grandes ventajas del entrenamiento en el agua es la cantidad de posibilidades que ofrece para modificar los ejercicios.

Un mismo ejercicio puede hacerse más sencillo o más exigente modificando diferentes variables:

- Velocidad de ejecución.
- Amplitud del movimiento.
- Profundidad del agua.
- Apoyos.
- Desplazamientos.
- Posición del cuerpo.
- Material utilizado.

La intensidad puede adaptarse a diferentes niveles modificando algunas variables del ejercicio.

Empieza por el nivel que mejor se adapte a ti y progresa poco a poco.

BENEFICIO 7

Es una forma diferente de mantenerte activa

Entrenar no significa hacer siempre lo mismo.

En el agua podemos combinar ejercicios, desplazamientos y natación para crear sesiones diferentes y variadas.

Encontrar una actividad que disfrutes puede ayudarte a ser más constante y a incorporar el movimiento a tu rutina.

Variedad

Combina diferentes ejercicios, movimientos y desplazamientos.

Constancia

Disfrutar de la actividad puede ayudarte a mantenerla en el tiempo.

Vida activa

Busca una forma de moverte que encaje en tu día a día.

El agua es fantástica, pero no hace todo

Entrenar en el agua tiene muchos beneficios, pero eso no significa que tengamos que olvidarnos del ejercicio fuera de ella. El entrenamiento de fuerza también es importante para mantener nuestra musculatura y nuestros huesos fuertes a lo largo del tiempo.

No se trata de elegir entre agua o fuerza.

Ambos tipos de entrenamiento pueden complementarse.

Entrenamiento en el agua

- Menor impacto articular.
- Trabajo cardiovascular.
- Movilidad y coordinación.
- Variedad de movimientos.

Entrenamiento de fuerza

- Trabajo específico de la fuerza muscular.
- Permite aumentar progresivamente las cargas.
- Ayuda a mantener la musculatura.
- Es importante para la salud ósea.

Agua, fuerza y unos buenos hábitos pueden formar parte de un estilo de vida activo.

Sobre Ona Natur

Soy entrenadora personal y monitora de natación.

En Ona Natur comparto **ejercicios en el agua, ejercicios de fuerza y hábitos saludables.**

Mi objetivo es enseñarte diferentes formas de moverte y demostrarte que entrenar en el agua puede ser mucho más que nadar.

Quiero ayudarte a descubrir nuevas formas de mantenerte activa y hacer del movimiento una parte de tu día a día.

Gracias por estar aquí y formar parte de esta comunidad.

Ona Natur

¿Quieres seguir entrenando conmigo?

Si quieres pasar de los ejercicios sueltos a tener tus entrenamientos preparados y organizados, tienes disponible mi programa:

14 ENTRENAMIENTOS EN EL AGUA

7 entrenamientos Nivel 1 + 7 entrenamientos Nivel 2

Entrenamientos variados y organizados para que sepas qué hacer en cada sesión.

Acceso a vídeos

Tendrás acceso a los vídeos para poder ver cómo se realiza cada ejercicio.

A tu ritmo

Puedes organizar los entrenamientos según tu disponibilidad y elegir el nivel correspondiente.

¿Quieres empezar?

QUIERO EMPEZAR MIS 14 ENTRENAMIENTOS

Importante



El contenido de esta guía es únicamente informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento de un profesional sanitario.

Si tienes una lesión, patología, dolor o cualquier condición que pueda afectar a la práctica de ejercicio, consulta con tu médico, fisioterapeuta u otro profesional sanitario antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento.

Los ejercicios y la intensidad deben adaptarse siempre a las características y necesidades de cada persona. Lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para otra. Escucha siempre a tu cuerpo y busca orientación profesional cuando lo necesites.

Contenido informativo

Esta guía no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento médico profesional.

Consulta profesional

Ante cualquier duda o condición especial, consulta siempre con un especialista sanitario.

Adaptación individual

Cada persona es diferente. Los ejercicios deben adaptarse a tu situación particular.