

Los ejercicios en el agua, un deporte infravalorado, según Piscinas Lara

Con la llegada del calor y las vacaciones muchas personas se proponen ponerse en forma para el verano, comenzar con rutinas deportivas y al igual que preparan sus piscinas para el verano, también preparan sus cuerpos. Y cuando llega el verano las personas dejan de lado su rutina de ejercicios y se olvidan de esos entrenamientos que han dado esos resultados que tanto les ha costado conseguir. Piscinas Lara tiene la respuesta a este problema: el aquagym

Es complicado seguir con las rutinas de ejercicios que tantos resultados han dado para el verano, por ese motivo, ¿por qué no trasladar esa rutina al agua? La resistencia que aporta el agua hace que el trabajo sea más difícil y se quemem más calorías. Esto ayudará a mantener la resistencia cardio respiratoria y mantener los músculos tonificados. Además, como la gravedad dentro del agua es distinta se puede tener un rango de movimiento mayor y por tanto mejorar la movilidad. Los ejercicios subacuáticos también mejoran la flexibilidad sin cargar demasiado las rodillas y la espalda.

Antonio Muñoz, experto en ciencias de la actividad física y del deporte de Madrid, afirma que se consigue quemar muchas más calorías en un medio acuático y además, el entrenamiento resulta más divertido y fácil ya que se percibe como un juego. Hay una rutina de 9 ejercicios que si se comienza de forma moderada hasta el punto de más intensidad y avanzado se conseguirá mantener esos resultados o conseguir resultados nuevos y quizás descubrir un nuevo deporte entretenido y eficaz.

Caminar por el agua es el primer ejercicio que Piscinas Lara recomienda para los atletas principiantes. Se trata de caminar de forma enérgica por el agua durante dos minutos para ir calentando y activando el cuerpo. Se recomienda hacerlo con el agua al nivel de la cintura de un extremo al otro dando pasos hacia delante y caminando también hacia atrás. Después, sin desplazarse por el agua, hay que comenzar a dar pasos rápidos levantando las rodillas como si se estuviera corriendo por la ciudad. Esto se puede realizar durante 5 minutos comenzando con poca intensidad y acabando con una intensidad lo más alta posible.

También es posible hacer sentadillas en el agua, de la misma manera que en el aire. Con el agua por la cintura, hay que ir comenzando por 20 sentadillas e ir incrementando las repeticiones para trabajar eficazmente. Después de hacer las sentadillas se recomienda hacer también saltos, con el agua al pecho, durante unos dos minutos para cada pierna. Tras acabar este ejercicio, toca un minuto de bicicleta. Sin apoyarse en el suelo y sin sostenerse hay que mover las piernas como si se estuviera pedaleando.

Otros ejercicios que se pueden realizar en el agua son burpees apoyando las manos, flexionando las piernas y saltando de la piscina. También es posible realizar abdominales superiores colocando las piernas en el bordillo y con los glúteos en la pared tratando de tocarse los pies. Si se quiere ejercitar los abdominales inferiores hay que colocarse al borde de la piscina y realizar levantamientos de piernas.

Datos de contacto:

Piscinas Lara

913 071 933

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Jardín/Terraza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>