



## ¿QUÉ ES EL AQUAFITNESS?

Es una modalidad de ejercicios realizados en el medio acuático que permiten mejorar todas las cualidades físicas, ya sean básicas como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, composición corporal (control de peso) y también las cualidades derivadas como la coordinación, equilibrio, ritmo y agilidad.

### Aquafitness no es natación

Es muy diferente porque en natación se perfecciona más la hidrodinámica (menor resistencia al agua) para lograr mejorar marcas de velocidad para la competición mientras que en el Aquafitness se busca la mayor resistencia al agua aprovechando todas las propiedades físicas de la misma como la flotación, empuje, viscosidad, densidad, aceleración, inercia y la presión hidrostática, logrando asimismo mejorar la condición física general del alumno (acondicionamiento físico).

Esta actividad esta abierta a cualquier sector de la población, ya que no es necesario saber nadar se adopta la posición de bipedestación (parado verticalmente).

Debido a esta ventaja esta actividad estaría dirigida primeramente a personas sanas que quisieran mejorar sus capacidades físicas como así también a practicantes con problemas reumáticos en proceso de rehabilitación, a mujeres gestantes y a individuos con patologías diversas como: enfermedad de Parkinson, fibromialgia, artrosis, artritis, personas con problemas cardíacos, deportistas con lesiones y finalmente personas con problemas de obesidad y estética (celulitis).

### Aquafitness tampoco es fisioterapia

Porque la fisioterapia esta dirigida a personas en sus primeras etapas de rehabilitación y solo pueden ir al medio acuático en esta fase preliminar solo en piscinas con temperaturas de 33 °C a 35 °C y con terapias donde se hace mas hincapié a ejercicios de estiramiento y relajación. Esta terapia se denomina hidroterapia.

El Aquafitness entraría en la fase final de la rehabilitación total del individuo ya que a pesar de que muchos participantes sigan realizando fisioterapia le ayudaría al terapeuta a realizar mejor sus terapias porque mejoraría sus capacidades como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, por consiguiente también mejoraría su sistema nervioso en el equilibrio, coordinación, ritmo y agilidad.

También al mejorar la condición física en personas sanas serviría para prevenir todo tipo de problemas de salud.

Al trabajar contra la resistencia natural del agua, da lugar a una sesión de ejercicios más sana y equilibrada lo que es imposible en tierra sin riesgo alguno de daños para el cuerpo. También estas prácticas en el agua resultan tan seguras que médicos y fisioterapeutas lo están prescribiendo como parte de los programas de rehabilitación.

El programa esta dirigido a personas de ambos sexos de 15 años en adelante con más de 1.60 de altura.