
HIDROGIMNASIA



Hidrogimnasia o gimnasia acuática son los términos más comúnmente empleados para designar a los grupos de ejercicios que se realizan con cuerpo parcialmente sumergido en el agua sin que el cometido sea el traslado, como es la natación.

Alternativa de movimiento para todos en general, pero se ven particularmente beneficiadas las personas con sobrepeso, los

que sufren dolores en la espalda, quienes padecen enfermedades articulares reumáticas o artritis, artrosis, embarazadas, y los adultos mayores.

Es conveniente su práctica porque:

- ☑ No hay sobrecarga en la columna vertebral.
- ☑ El agua no tiene contraindicaciones.
- ☑ Facilita el aumento gradual de la amplitud articular.
- ☑ Favorece la musculatura sin riesgos.
- ☑ Ofrece mayor respuesta muscular a través de la resistencia del agua.
- ☑ El efecto masajeador del agua favorece el retorno venoso y acelera el trabajo del corazón, permitiendo así un mejor funcionamiento cardio-respiratorio.
- ☑ Ayuda como todo deporte, a aliviar las tensiones psicológicas.

Saber nadar no es necesario para practicar hidrogimnasia, los ejercicios son realizados con el ejecutante haciendo pie en la piscina.
