

El 'aquarunning'reúne las ventajas de andar y correr

Guadalupe Sáez, Bien - 13/07/2007

Ya no tienes excusas para no practicar algún deporte o alguna actividad física este verano. Si lo que más te gusta es correr —pero no lo puedes hacer por falta de un terreno adecuado cerca de tu casa o miedo a una posible deshidratación por las altas temperaturas— o te encantaría nadar, pero no sabes, tu solución está en hacer *aquarunning*, una combinación fácil y práctica de ambos ejercicios que te evitará el mal rato de tragar agua o sudar bajo el sol veraniego.

El *aquarunning* surgió hace años en países como Alemania y Estados Unidos y en España ya ha entrado a formar parte del *fitness* acuático, aunque todavía no hay muchos programas específicos dedicados a esta actividad, afirma Moisés Gosálvez, director de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Natación. No obstante, añade, existen algunas instalaciones donde se utilizan algunas técnicas de esta actividad.

Pero, ¿en qué consiste exactamente el *aquarunning*? "Son movimientos de carrera realizados en el agua y en suspensión, es decir, se utilizan cinturones de flotación que te mantienen flotando para que no haya contacto con el suelo en ningún momento", explica este experto, quien indica que gracias a esta actividad se ejercitan todos los grupos musculares, desde el tronco hasta la columna vertebral o los brazos.

Más fácil que nadar

El *aquarunning* posee grandes ventajas. Una de ellas es que "para llevar a cabo esta práctica, no es necesario dominar la natación convencional, puesto que los movimientos se hacen en posición vertical", manifiesta Gosálvez. Asimismo, "tienes la posibilidad de reunir a más personas dentro del mismo espacio acuático, ya que los desplazamientos no son horizontales", añade.

Otra de las ventajas a la hora de trabajar tu cuerpo es que estos movimientos no suponen "ningún impacto" brusco, porque "no existe contacto con el suelo", declara. De este modo, se evitan lesiones o problemas que sí pueden surgir a la hora de correr al aire libre en articulaciones como las rodillas o los tobillos.

Por otra parte, este experto hace especial hincapié en la necesidad de mantener un "buen control postural para no dañar la columna vertebral, sobre todo, la zona lumbar". En este sentido, matiza, "el profesor también deberá fijarse en la posición para que ésta sea correcta".

A su juicio, los brazos pueden jugar un papel importante en la carrera acuática. "Como el agua está a nivel de los hombros o del pecho, también se pueden utilizar ciertos materiales como guantes o mancuernas para, al mismo tiempo, ejercitar el tren superior", apunta este especialista, quien añade que para trabajar la fuerza a un nivel mayor se pueden usar tobilleras o lastres".

En cuanto a sus beneficios, "siempre y cuando se practique *aquarunning* dos o tres veces por semana", la mejora de la condición física de la persona será notable, destaca Gosálvez. Luego, en función del diseño de trabajo que se realice, se aumentará la resistencia en general y se podrán llevar a cabo programas para incrementar la capacidad a nivel cardiovascular, dependiendo de las necesidades de cada uno o posibles indicaciones del médico