

LOCAL | Reportajes

Beneficios de la natación y motivos para practicarla.

Jorge Linares Torralbo

Jueves 27 de enero de 2011 - 13:36



La natación es el deporte por excelencia, el más recomendado para todo el mundo. Además, es una excelente terapia en casos de rehabilitación o problemas funcionales.

La gran ventaja de la natación es que las articulaciones y los músculos se mueven sin tener que soportar peso, por lo que el riesgo de lesión o daño es mínimo. Pero no por ello es menos efectivo: la resistencia al agua hace que el cuerpo gaste mucha energía para moverse, se tonifique desarrollando armónicamente todos los músculos, combatiendo la celulitis. Además, al

desarrollarse en un medio relajante (agua calentita) es uno de los mejores métodos para bajar el estrés.

Hay muchas razones por las cuales la natación y los ejercicios acuáticos pueden ser la mejor opción para practicar deporte a cualquier edad. Los ejercicios acuáticos ocupan el segundo lugar después de caminar. Se usan comúnmente para la terapia física de recuperación de una lesión o cirugía mayor. El agua proporciona más opciones para aquellos que carecen de un buen estado físico general o sufre alguna lesión que dificulta las otras actividades. Con la resistencia inherente del agua, la natación desarrolla la fuerza muscular, la resistencia, así como la flexibilidad. Debido a su multitud de efectos, la natación ofrece casi todos los mismos beneficios aeróbicos que correr. Este es un deporte especialmente suave para aquellos que están físicamente desafiados. El factor de flotabilidad del agua hace que la natación sea un ejercicio libre de lesiones. Por lo que es especialmente interesante repetimos, para las personas mayores, especialmente para aquellos con cualquier tipo de problemas en las articulaciones, especialmente los dolores de espalda. En los últimos años se ha visto incrementado el número de recomendaciones por parte de los profesionales de la medicina para las más variadas terapias y patologías. Algunas de ellas son:

Asma, molestias musculares y articulares, hernias de disco, lumbalgia o pinzamientos.

estrés, estimulación precoz, ayuda en dietas de adelgazamiento controlado, discapacidades físicas y motoras, Autismo.

10 RAZONES PARA NADAR

1-El agua contrarresta la fuerza de la gravedad siendo, por tanto, un deporte de bajo impacto que supone poca tensión para huesos y articulaciones. Mejora los problemas de espalda.

2-Si se realiza durante al menos 20 minutos seguidos, manteniendo un ritmo y velocidad constantes, puede ser un excelente ejercicio aeróbico, lo que ayuda a mejorar el estado de forma general, así como a estimular

el metabolismo y quemar grasa.

3-Es fácil de adaptar a todos los niveles de forma. No hace falta ser un gran deportista para practicar la natación si se toman las precauciones mínimas.

4-El ser humano se encuentra generalmente en posición vertical, y al nadar, pasamos a la horizontal, lo que ayuda a mover las secreciones del sistema respiratorio, mejorando la respiración

5-Se trabaja la coordinación motora de todo el cuerpo.

6-Mejora la capacidad cardiopulmonar al ser un trabajo aeróbico a la vez que tonifica la musculatura, ya que la resistencia del agua obliga a hacer fuerza.

7-Hace trabajar más de dos tercios de la musculatura corporal, al involucrar tanto el tren inferior, como el superior, el tronco y la cabeza, obligando a un esfuerzo equilibrado entre brazos y piernas.

8-Se ha demostrado muy favorable para personas con problemas de asma, ya que favorece la función pulmonar en reposo y el control de la respiración.

9-Ayuda a quemar calorías: practicando una hora de natación se queman 500 calorías.

Te puede ayudar a dejar de fumar, ahora es un buen momento con el cambio de ley.

10-Equilibra la presión arterial y normaliza el pulso. Fortifica las articulaciones y mejora la postura al contribuir a colocar la columna. Así, es un ejercicio muy recomendable para personas con problemas de espalda.

Por último decir que para poder obtener los beneficios ya mencionados es muy importante tener en cuenta lo siguiente:

-Hacerse un examen médico antes de comenzar la actividad física para estar seguro que se puede practicar este tipo de ejercicio. El médico nos recomendará el tipo de ejercicio que necesitamos y la intensidad de éste que podemos realizar.

-Ponerse en manos de buenos profesionales de la natación y la actividad física.

QUÉ NECESITAS

Unas gafas, un bañador deportivo, un gorro para el pelo, tapones para los oídos, una toalla o albornoz y unas chanclas. Hay tablas especiales que puedes utilizar para tonificar piernas y brazos.

La piscina climatizada de Priego presenta un amplio programa de actividades , con la seguridad de unos socorristas y personal especializado que garantizan tu nado y disfrute a un precio muy asequible. Desde este artículo te invitamos a conocer este interesante deporte.

Mas información de horarios y cursos en la página de la Delegación de Juventud y Deportes de nuestro Ayuntamiento:

http://www.deportedePriego.es/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=180&Itemid=477