

El deporte Acuático: descubriendo el ejercicio no traumático por excelencia

A diferencia del deporte terrestre en el que existe un alto porcentaje de impacto, el deporte acuático se caracteriza por ser el ejercicio menos lesivo para las articulaciones. Esta particularidad hace que sea la opción más recomendable para diferentes situaciones y colectivos concretos como se verá a continuación

El deporte acuático se ha convertido en una opción muy atractiva tanto para los que se quieren iniciar en el mundo del ejercicio físico como para los que ya cuentan con una dilatada experiencia en este ámbito. No obstante, en el desarrollo del artículo se hará especial mención a la gimnasia acuática, también conocida popularmente como aquagym.

Y es que, hacer gimnasia en el agua comporta múltiples beneficios en torno a dos ejes diferentes. En primer lugar, se trata de un deporte en el que casi no existe riesgo de lesión, por lo que está especialmente recomendado para personas mayores, o con una capacidad de movilidad reducida; sin embargo, por la variedad de modalidades existentes, también puede ser categorizado como un deporte de alta intensidad cardiovascular.

Además de ser adecuado para niños, jóvenes o ancianos, su uso es especialmente conveniente como método en la recuperación de lesiones gracias a la resistencia del agua y los movimientos fluidos, realizados con suavidad y sin esfuerzo violento. Todo ello debido a la ventaja que aporta la ingravidez del agua, o la hipogravidez, es decir, la flotabilidad en el agua, lo cual hace que no tengas que soportar el peso de tu propio cuerpo, reduciendo al mínimo los impactos en cada desplazamiento.

Como se puede observar, el deporte acuático alberga multitud de variantes y usos que lo convierten en un deporte polivalente beneficioso para la salud física y mental. Euroinnova, una de las empresas de formación online más vanguardistas en la elección de las temáticas educativas, ha incorporado entre su oferta una serie de cursos de aquagym, orientados a formar al alumno en toda una serie de modalidades acuáticas (aquafitness e hidrocinesia, actividades acuáticas para embarazadas, eventos y competiciones lúdicas etc.) y aprender la profesión de monitor. Euroinnova cuenta, además, con una gama importante de cursos universitarios online, facilitando la compaginación de la formación universitaria con otras obligaciones al ser el medio digital el más idóneo para la configuración de horarios ad hoc.

Por otro lado, dentro del ámbito de los deportes y de las actividades físicas, cabe especial mención los ejercicios enfocados a la suplementación deportiva con el aporte de ayudas ergogénicas. En la actualidad el aspecto físico ocupa un lugar relevante en las relaciones sociales, es por ello que, cada vez con mayor frecuencia, personas realizan sus actividades físicas teniendo en cuenta estos suplementos y ayudas. Con el curso de suplementación deportiva de Euroinnova, el alumno adquiere los distintos conocimientos acerca de las sustancias que pueden consumir, dentro de la legalidad, para favorecer su musculatura y aspecto, sin poner en riesgo su salud física y mental.

Datos de contacto:

Sara Ávila

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

Categorías: [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>