

Facultad de Ciencias del Deporte
Universidad de Murcia

ENSEÑANZA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

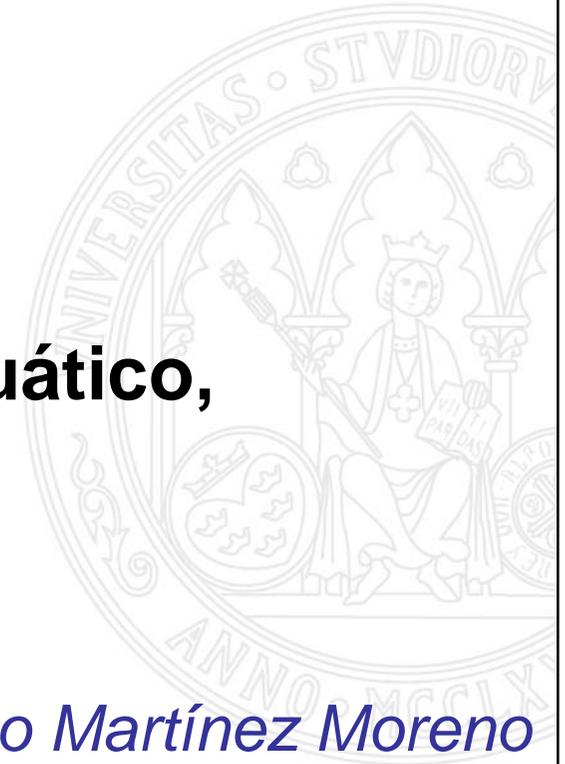
**Las gimnasias acuáticas: fitness acuático,
aquaerobic, aquagym y aquapilates**

Prof. Dr. Alfonso Martínez Moreno
Prof. Dr. Jesús García Pallarés

ENSEÑANZA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

**Las gimnasias acuáticas: fitness acuático,
aquaerobic, aquagym y aquapilates**

*Prof. Dr. Alfonso Martínez Moreno
Prof. Dr. Jesús García Pallarés*



OBJETIVO

Conocer las gimnasias acuáticas: fitness acuático, Aquaerobic, Aquagym, Aquapilates, sus ventajas y características

INTRODUCCIÓN

Actividades acuáticas

Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

“Filosofía de vida que pretende alcanzar o mantener un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuando cobra una importancia capital, aunque sin desligarlo en ningún momento de otros hábitos que complementarán los beneficios que éste aporta”

¿QUÉ ES FITNESS?

Actividades acuáticas

Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

“es un programa destinado a mantener la salud y la imagen, que permite llevar las tareas diarias con vigor, sin excesiva fatiga, con energía para disfrutar del ocio y disponer de Energías imprevistas, teniendo la seguridad de poder actuar en circunstancias extrañas”

OBJETIVO

Conseguir que sus participantes , además de alcanzar beneficios a nivel orgánico, consigan también ventajas psicológicas y que se creen Y se consoliden unos hábitos estables hacia la práctica física



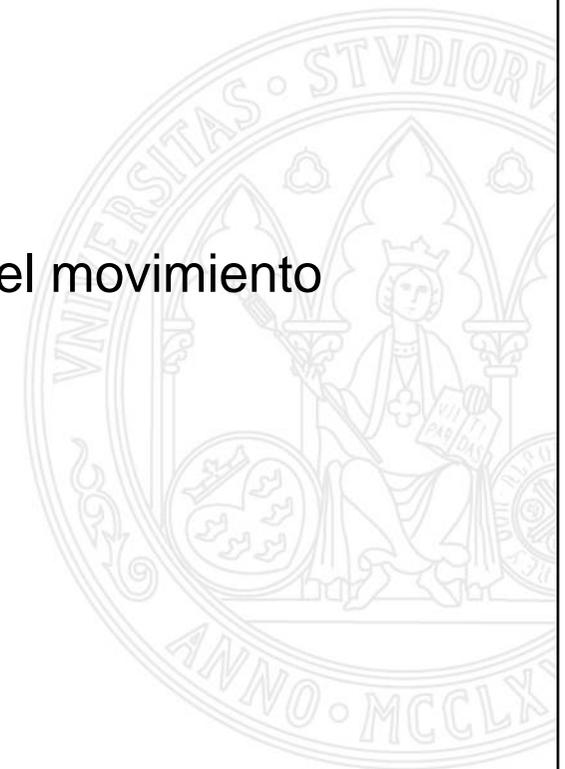
FITNESS ACUÁTICO

¿POR QUÉ EL FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO?

- Hipogravidez
- Presión hidrostática
- Resistencia al movimiento
- ↑ la intensidad del ejercicio al ↑ la velocidad del movimiento
- Equilibrio muscular
- Facilita la termorregulación

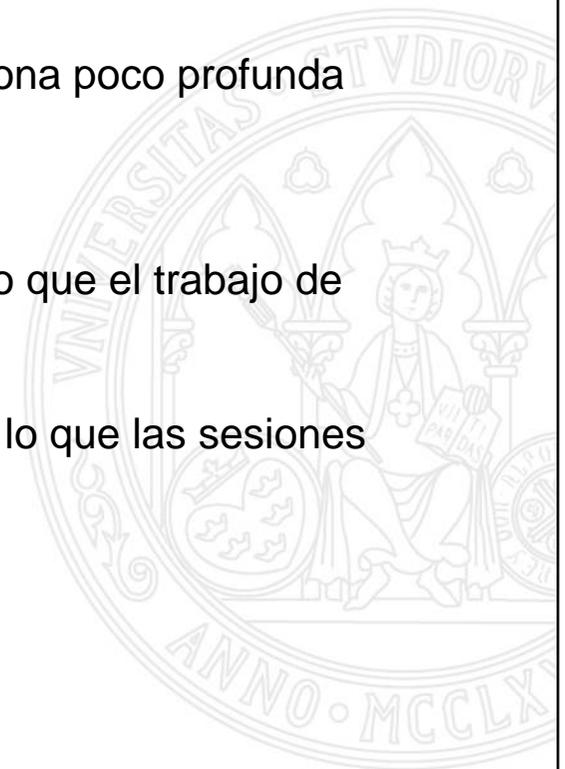


VENTAJAS MEDIO ACUÁTICO



VENTAJAS FITNESS ACUÁTICO

- Todo tipo de personas podrá ejercitarse si se realizan en la zona poco profunda
- Se suelen utilizar movimientos variados y de gran amplitud
- Se produce una mayor y variada implicación muscular, con lo que el trabajo de tonificación es más global
- El clima de trabajo en grupos suele cuidarse al máximo, con lo que las sesiones son altamente divertidas y motivantes



Actividades acuáticas

Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



<http://www.youtube.com/watch?v=ltWQeqFUIrY&feature=related>

AQUAERÓBIC

Actividades acuáticas

Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

BENEFICIOS

- Favorece la circulación sanguínea.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Mejora la actividad de las articulaciones y el tono muscular.
- Elimina la grasa y previene la obesidad.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Previene ante enfermedades coronarias.
- Combate la osteoporosis.
- Tiene efectos tranquilizantes, reduce el estrés.
- Mejora el humor.
- Aumenta la vitalidad.
- Favorece y mejora la autoestima.

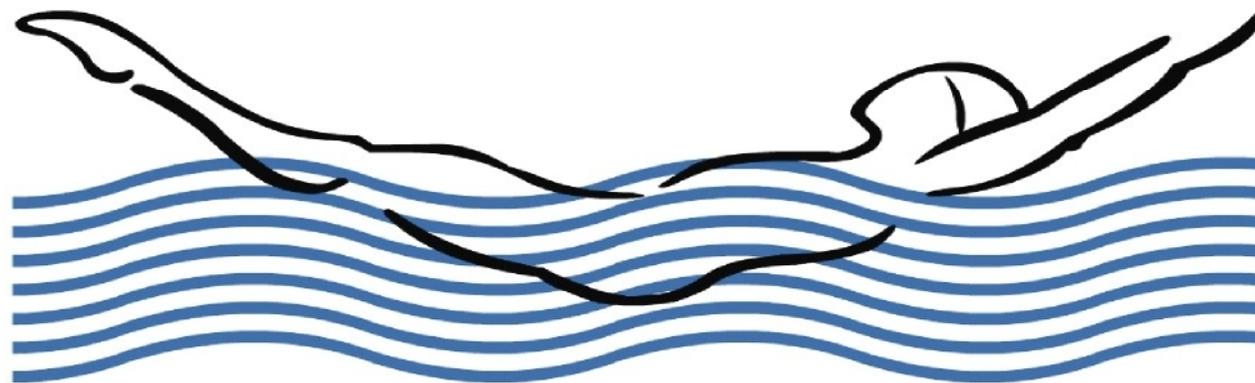


AQUAERÓBIC

Actividades acuáticas
Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Aqua-pilates



<http://video.google.com/videoplay?docid=-8143983623492555810>

¿QUÉ ES PILATES?

¿EN QUE CONSISTE?

Aqua-pilates



Actividades acuáticas

Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

- Concentración
- Control
- El centro del cuerpo
- Fluidez
- Precisión

Aqua-pilates



PRINCIPIOS



Actividades acuáticas

Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Es una forma de entrenamiento creativo que utiliza de los Principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático



AQUAPILATES

Actividades acuáticas

Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

- Fortalecer todos los grupos musculares, tanto los principales, como los secundarios
- Revisar los principios de la postura apropiada y columna neutra
- Aprovechar y utilizar las ventajas únicas de los ejercicios en agua: flotabilidad, resistencia, efectos de enfriamiento, etc.
- Trabajar los movimientos adaptados de Pilates en el agua en todos los planos y articulaciones
- Desarrollar un mayor equilibrio y estabilidad muscular en la piscina
- Mejorar la fuerza, la flexibilidad, con o sin a utilización de accesorios
- Enseñar como aplicar los principios del método **Pilates** en los movimientos acuáticos de **Aqua Pilates**
- Enseñar las técnicas y ejercicios de estabilización central, agregados con los movimientos de las extremidades.
- Desarrollar la conciencia corporal, la concentración y el uso de la respiración junto con el movimiento
- Aliviar tensiones, estrés y dolores musculares
- Enseñar los beneficios únicos de Aqua Pilates

OBJETIVOS
AQUAPILATES

Actividades acuáticas

Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

-**Calentamiento.** Durante 15 minutos realizarás ejercicios sencillos, básicamente de propiocepción y de movilidad articular. ¿El objetivo? Tomar conciencia de cada una de las partes y músculos corporales. De esta manera, conseguiremos aumentar la temperatura del cuerpo y estimular el sistema nervioso, además de mejorar la coordinación.

-Tonificación muscular de las extremidades superiores. 8 minutos.

- Ejercicios de movilidad de espalda. 4 minutos.

- Tonificación muscular de las extremidades inferiores. 8 minutos.

- Estiramientos del tren inferior. 5 minutos.

- Concienciación postural acuática para el control abdominal del movimiento.

- Entrenamiento de la capacidad aeróbica y ejercicios de estabilización. Durante 10 minutos realizaremos ejercicio de inestabilidad y equilibrio

- Estiramientos y relajación. Los 5 minutos del final hay que reservarlos para devolver la musculatura a su posición de reposo. Aprender a relajarse será uno de los objetivos de esta parte final de la sesión.

**SESIÓN TIPO DE
AQUAPILATES**

BENEFICIOS

- Mejor hábito postural gracias a una clase de reeducación postural dentro del agua y, por lo tanto, sin gravedad.
- Autoconciencia del cuerpo.
- Relajación cuerpo-mente y equilibrio emocional.
- Reducción de tensiones musculares, y de dolores de espalda y articulares.

AQUAPILATES

Actividades acuáticas

Las gimnasias acuáticas

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

O B J E T I V O S

- Mejorar de la condición cardiorrespiratoria
- Trabajar la fuerza y resistencia muscular
- Mejorar de la flexibilidad
- Trabajar la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.



<http://www.fitnessvideos.es/aquagym-workout.htm>

AQUAGYM

BENEFICIOS

- Favorece la corrección de la postura (presión hidrostática)
- Favorece el retorno venoso (presión hidrostática)
- Favorece la reeducación de la respiración (presión hidrostática)
- Mejora las cualidades y capacidades físicas, como el acondicionamiento físico general, aeróbico y muscular (resistencia del agua)
- Desarrollando la condición física, proporciona al individuo una apariencia joven y de salud, disminuyendo las probabilidades de enfermedades.
- Proporciona al individuo mayor capacidad de resistencia al estrés.
- Favorece la relajación (flotación, turbulencia y temperatura - efecto del masaje)

AQUAGYM

ESTRUCTURA DE CLASE

Calentamiento - (8' a 10')

Fase de importancia vital, ya que debe preparar al alumno para afrontar la fase principal (aeróbica y/o de tonificación muscular) en las mejores condiciones posibles

2. Parte aeróbica - (de 15' a 20')

El objetivo es la elevación de la frecuencia cardiaca hasta llegar en tu zona del entrenamiento (efecto sobre el sistema cardiorrespiratorio).

Localizada - (de 10' a 15')

Trabajo de fuerza y resistencia muscular. Es importante para la "consciencia corporal". Podemos utilizar como apoyo, diferentes materiales como: bordillo de la piscina, barra, tabla, etc.

Vuelta a calma - (5' a 8')

Tiene como el objetivo, entre otros, la disminución de la frecuencia cardiaca hasta el estado de relajación. Distintas formas de trabajo: estiramientos, relajación inducida, etc.

AQUAGYM

NIVELES

Nivel I - (Básico)

- Trabajo de base con introducción a los ejercicios del Aquagym. Preocupación en la postura, limpieza de los movimientos y mucha corrección. (30' de clase).

Nivel II - (Intermedio)

- Aumenta la velocidad y la intensidad de los ejercicios. Introducción de los ejercicios combinados, mayor complejidad. Introducción a las clases con coreografías. (45' de clase).

Nivel III (Avanzado)

- Mayor intensidad y velocidad en los ejercicios. Ligaciones (combinación de movimientos y coreografías). (45' de clase).

AQUAGYM