

Running Pool

¿Sabías que correr por el agua puede ser beneficioso para ti? Descubre qué es el running pool y cómo puede ayudarte a mejorar tu forma física.

Running pool es un tipo de entrenamiento de running que consiste en **correr en el agua** con el fin de fortalecer la musculatura y mantener e incluso aumentar la condición física. El **running en el agua**, es un tipo de running que tiene múltiples ventajas: activa la circulación sanguínea y mejora la capacidad cardio-respiratoria de quien lo practica, al mismo tiempo que es considerado un método eficaz para la **rehabilitación de problemas de espalda** y para el desarrollo de fuerza muscular.

El **Aquarunning** puede ser practicado de dos maneras diferentes: con los pies apoyados en el suelo de la piscina, o bien, sin contacto alguno con el suelo o las paredes de la misma. Además, si queremos iniciarnos en este deporte, es aconsejable **correr con el agua a la altura del pecho**, ya que puede ser una buena manera de adaptarnos al entrenamiento. Si escogemos **correr en agua poco profunda**, potenciaremos nuestro equilibrio y coordinación.

Beneficios de correr por el agua

El **running en el agua**, al igual que el resto de ejercicios en el agua, tiene la ventaja de mejorar la resistencia y reducir la tensión de los músculos y los tendones. También es ideal para trabajar la **respiración** cuando los pulmones se extienden por la presión del agua.

Es muy importante realizar **ejercicios de estiramientos** antes y después del entrenamiento así como realizar una fase de **calentamiento** previa a los ejercicios en el agua para preparar nuestro cuerpo para la actividad y prevenir lesiones.

A continuación, te indicamos los **beneficios de correr por el agua**:

- Favorece la circulación sanguínea
- Ayuda a trabajar la respiración cardio-pulmonar
- Estabiliza las articulaciones débiles
- Fortalece los músculos, los tendones y los huesos
- Facilita el movimiento y mejora la resistencia
- Aumenta la fuerza gracias a la presión que ejerce el agua en nuestro cuerpo
- Mejora el estado de la piel
- Favorece la recuperación de lesiones musculares