



## L'“aquarunning”

Des de fa uns anys la pràctica del *running* o atletisme popular s'ha convertit en quelcom més que una moda, atès que cada cop hi ha més persones que practiquen aquest esport per la gran quantitat de beneficis –tant físics com socials– que aporta. No obstant, aquesta època de l'any, en què per qüestions climatològiques és difícil trobar un lloc o una hora per entrenar-se, o simplement els corredors populars estan “de pretemporada”, un bon substitut pot ser l'*aquarunning*.

L'*aquarunning* és la pràctica del córrer dins d'un medi aquàtic, una manera de mantenir-se en forma durant aquestes altes temperatures o, simplement, una activitat a realitzar durant els períodes de recuperació d'alguna de les múltiples lesions que sorgeixen en molts dels *runners*, perquè es minimitza el risc d'una recaiguda sense perdre potència muscular ni aeròbica.

Per poder realitzar aquesta activitat només necessitem un medi aquàtic i un objecte que ens proporcioni certa flotabilitat (cinturó, xurro...); ens introduïm a la zona més profunda de la piscina i comencem a imitar el moviment de gambada de la mateixa manera que ho fem quan correm a l'aire lliure, intentant mantenir el tronc recte i les espatlles fora de l'aigua. La respiració és la mateixa que en el *running*, però el ritme serà molt més baix perquè l'aigua ens impedirà moure'ns igual de ràpid, però no passa res, atès que anar al 40 o 50% de la nostra cadència equival a portar el mateix ritme que en un entrenament normal, però amb molts més beneficis, com poden ser: menys desgast articular per l'absència d'impacte, millora de circulació sanguínia i de resistència aeròbica, o augment de la flexibilitat i la força.

Al finalitzar una sessió d'aquest exercici podem aprofitar per realitzar natació, amb què relaxarem la musculatura, i practicar estiraments, que són molt més efectius dins de l'aigua, medi que transmet molt més el seu efecte.

David Barranco Flores  
Fisioterapeuta esportiu col·legiat  
11.095  
Fisiorunning Les Franqueses  
[twitter.com/FisiorunningLF](https://twitter.com/FisiorunningLF)

tech&natural  
**kyrocreeam**  
F'activa