

Fundamentos a tener en cuenta en fitness acuático y su aplicación individualizada

Abel Isasi Razkin
Gorka Mutuberria Zabala

¿significado de la palabra fitness?

La palabra fitness proviene de la palabra “Fit”, que significa estar en forma.

El "wellness" amplía este concepto bienestar a todos los aspectos de la persona. Con el "wellness" se busca el equilibrio cuerpo / mente, es decir, el bienestar físico, psíquico y emocional.

DIFERENCIAS ENTRE FITNESS Y WELLNESS

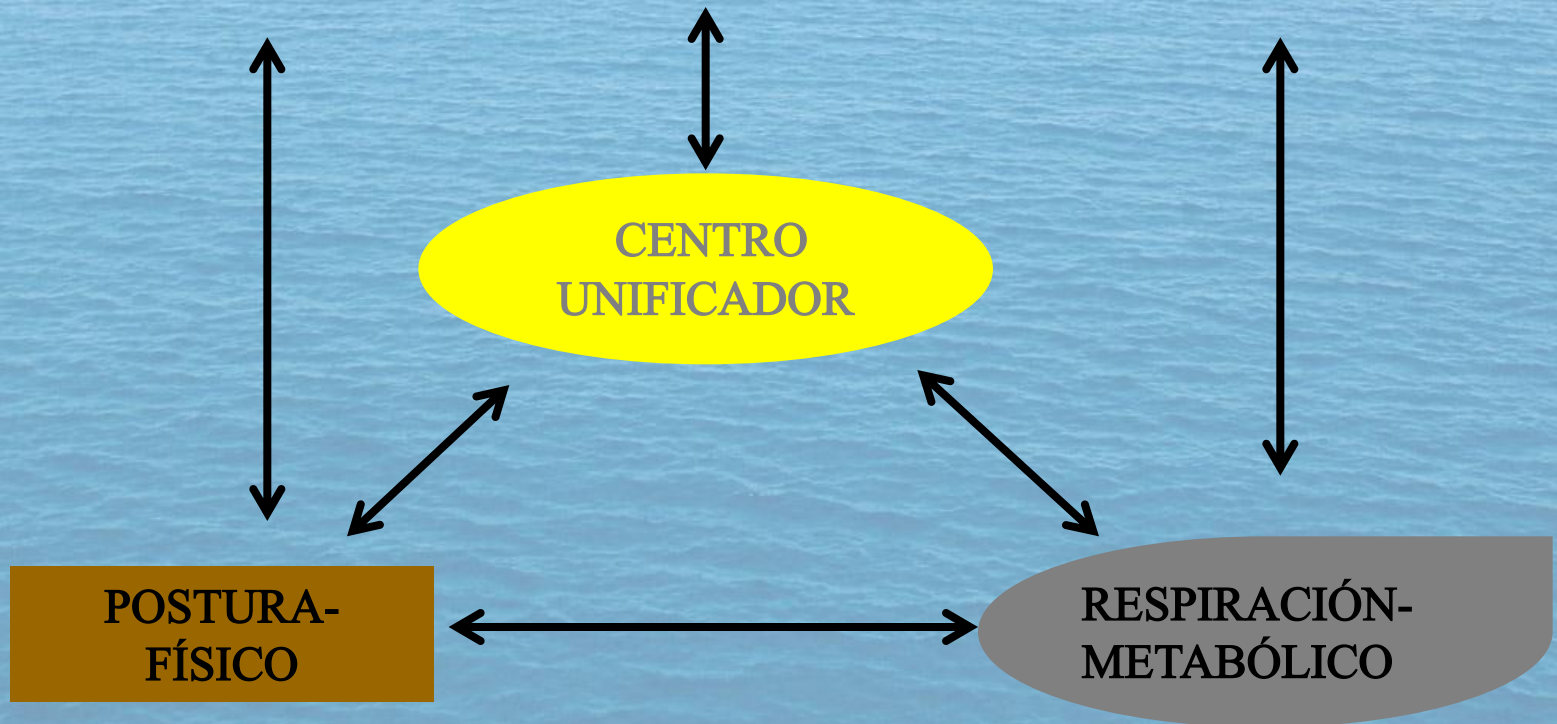
RESPIRACIÓN	FITNESS	WELLNESS
	Voluntaria/involuntaria	
	Apneas inspiratorias/expiratorias	
	Modificación del ritmo respiratorio	
	Mayor duración de la expiración que de la inspiración	
	Inspiración por la boca	

DIFERENCIAS ENTRE FITNESS Y WELLNESS

	FITNESS	WELLNESS
POSTURA	Orientada hacia el rendimiento: Mirada vertical	
ATENCIÓN	En el movimiento	
CENTRO	No prioritario	

Físico-Emocional-Mental

ATENCIÓN-MENTAL



LA RESPIRACIÓN

Los sistemas del cuerpo funcionan de forma automática: la digestión, la circulación etc. La respiración también pero se diferencia de los demás sistemas en que además es la única función del organismo que puede ser modificada voluntariamente.

Calais-Germain Blandine , La Respiración, ed. Liebre de Marzo, abril 2009

LA RESPIRACIÓN

Si realizamos una respiración completa el diafragma desciende realizando un masaje profundo de la espalda. En el caso de realizar una apnea el diafragma se detiene y además de aumentar la presión arterial, la respiración se vuelve cada vez más torácico alta.



EL CENTRO

Se sitúa aproximadamente dos dedos por debajo del ombligo.

"El centro de gravedad es un punto teórico desde el cual se coordina todo el cuerpo. A mayor amplitud de movimiento (más fuera del centro) mayor será su dificultad".

El centro une la parte superior e inferior del cuerpo.