

INFORMACIÓ

UNIÓ EXCTA. DE SABADELL

info@ues.cat

Tel. +34 725 87 12



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



WWW.FEEC.CAT



MARXA AQUÀTICA



**VINE A CONÈIXER
AQUEST ESPORT**

UES

Unió Excursionista de Sabadell



QUÈ ÉS LA MARXA AQUÀTICA ?

Activitat física o esport que consisteix en caminar en el medi aquàtic amb el nivell correcte de immersió (BNI), és a dir, amb un nivell d'aigua òptim entre el melic i les aixelles (immersió mínima per damunt de la cintura) amb o sense eines de propulsió no motoritzada, com per exemple un rem.



Un BNI ajustat ens dona les oportunitats idònies per a la pràctica de la Marxa Aquàtica



HISTÒRIA DE LA MARXA AQUÀTICA

La marxa aquàtica és ara una pràctica coneguda i reconeguda a tot França. Tot i això, fa més de 15 anys no existia. Va ser Thomas Wallyn qui va pensar, imaginar, provar i crear ...

L'origen de la Marxa aquàtica és ara una història antiga, però inicialment era un mètode d'entrenament per als remers. Buscava un nou mètode de musculació per treballar els músculs antagonistes. Aquells que no són motors al rem i que pateixen dèficit muscular en relació amb músculs importants com el bíceps i els quàdri-ceps. La idea era reequilibrar la musculatura dels remers, especialment els d'alt nivell.

ALGUNS BENEFICIS DE LA MARXA AQUÀTICA

- El nostre cos pesa la meitat: no tenim impacte a les articulacions i la progressió és suau.
- Millora la nostra circulació sanguínea: la pressió de l'aigua afavoreix el retorn venós a les nostres extremitats.
- Els minerals de l'aigua i oligoelements enriqueixen el nostre cos, així com l'aire que respirem enriquit de iode marí.
- L'aigua afavoreix també la circulació sanguínea.

Activitat esportiva indicada per a totes les edats i condicions físiques

