



Secretaría General para el Deporte  
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación  
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

## ***DOCUMENTACIÓN***

2008**23**101

# ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO: AQUARUNNING

## **Bloque II** **Actuación de los servicios deportivos** **de un municipio**

\*\*\*

**MANUEL PALOMO TOUCEDO**  
Técnico deportivo. Licenciado en Pedagogía

**Granada**  
**18 y 19 de abril de 2008**

---

**Actividades en el medio acuático: Aquarunning**

---

**BLOQUE II: AQUARUNNING EN EL ÁMBITO DE FITNESS**

1. Introducción
2. Antecedentes del aquarunning
3. Actualidad del aquarunning
4. Aplicaciones del aquarunning
5. Beneficios del aquarunning
  - 5.1. Beneficios para los usuarios
  - 5.2. Beneficios para los gestores deportivos
6. Control de la intensidad del ejercicio en aquarunning
7. Diferentes ejercicios y técnicas en aquarunning
8. Dificultades del aquarunning
9. Sesión tipo de aquarunning
10. Materiales
11. Conclusiones
12. Referencias bibliográficas

---

## Actividades en el medio acuático: Aquarunning

---

### 1. INTRODUCCIÓN

El aquarunning, también conocido como aquajogging, es una actividad colectiva que se desarrolla en posición vertical, bien sea en parte profunda o en parte poco profunda (en este curso nos centraremos en la primera de ellas), en la cual se realizan desplazamientos en esta misma posición con gestos técnicos de carrera acuática, similares a los de la carrera en tierra, con diversas variantes de ejercicios y trabajándose principalmente la resistencia cardiovascular y resistencia muscular.

Este tipo de ejercicios ha sido muy empleado en el mundo del deporte de alto nivel y de la recuperación de lesiones, donde será utilizado principalmente tanto para el mantenimiento de la condición física de atletas lesionados como del lado de la rehabilitación para lesiones del aparato locomotor, principalmente para tren inferior.

Cada vez son más los estudios sobre los beneficios de este tipo de práctica colectiva para poblaciones cuyos objetivos se encuentran dentro del ámbito de la salud y el mantenimiento de la condición física.

### 2. ANTECEDENTES DEL AQUARUNNING

Aunque es una actividad poco conocida como tal, muchos son los técnicos que han incluido dentro de sus clases de aquafitness y de natación ejercicios de carrera acuática, aunque eso sí, prestando escasa atención al tipo de carrera, las posiciones adoptadas, etc... usándolos más bien para el calentamiento, transición o vuelta a la calma de la sesión.

La carrera acuática ha sido conocida principalmente en el ámbito deportivo y en la recuperación de lesiones, y es cada vez más de aplicación a la población en general e incluso de poblaciones especiales y sectores específicos.

El desarrollo de nuevos materiales de aquafitness y la generalización de su uso, como es el caso de los cinturones de flotación, hace que nos planteemos nuevas alternativas de actividades en parte profunda que innoven en los planteamientos existentes.

Según Klaus (1997), el aquajogging es importado a Europa desde Estados Unidos en la segunda fase de la ola de fitness.

En España, son escasas las instalaciones acuáticas en las que sea cual sea la denominación (aquarunning, aquajogging, running pool) se hayan desarrollado clases colectivas de carrera acuática para la población general, aunque está teniendo un importante auge gracias a un aumento de la información y el conocimiento de sus beneficios y, sobre todo, gracias al desarrollo de formación relacionada con la carrera acuática.

### 3. ACTUALIDAD DEL AQUARUNNING

En países como Estados Unidos, Reino Unido, Alemania o Australia es donde más han llegado a desarrollarse los estudios y la actividad en sí del aquafitness, existiendo países como Nueva Zelanda donde actualmente las instalaciones acuáticas poseen ya, al margen de las calles de “nado libre”, calles exclusivamente para correr.

## Actividades en el medio acuático: Aquarunning

---

Igualmente podemos encontrar diversos puntos de Europa donde el aquarunning se contempla como una clase colectiva de agua más.

### 4. APLICACIONES DEL AQUARUNNING

Partiendo de características distintivas como pueden ser la eliminación del impacto articular, el mantenimiento de las curvaturas fisiológicas de la columna, el desarrollo de gestos cíclicos de gran implicación muscular, y la gran adaptabilidad de la actividad, nos encontramos con una actividad ideal para un amplio espectro de población.

Son realmente pocas las prácticas acuáticas de aquafitness en las que se da un verdadero planteamiento cardiovascular, implicando prácticamente a la totalidad de la musculatura del organismo, por tiempo prolongado y de forma cíclica.

Al margen del alto nivel deportivo y del campo de la rehabilitación, centrándonos en la población general podemos encontrar tres grandes ámbitos de aplicación para la población general:

#### *a) Introducción más cómoda al medio acuático*

Introduciendo al socio en las actividades acuáticas a través del aquarunning antes de iniciarse en la natación, evitaremos los iniciales problemas con los que se encuentra especialmente la población adulta, que no domina el medio, en cuanto a tensión muscular en trapecios, excesiva lordosis y sobrecarga lumbar, problemas con la respiración, cambios bruscos de posturas, etc. y que normalmente hacen que al socio le resulte incómoda su práctica acuática inicial, lo que hace que abandone el programa al poco de empezar.

En estas posiciones es más fácil relacionarse con otros miembros de la actividad, dado el escaso avance y que la cabeza se encuentra fuera del agua, lo que permite comunicarse y crear vínculos con el grupo, algo fundamental en los primeros momentos.

#### *b) Clase colectiva de carácter vertical en parte profunda*

Hablamos de una clase colectiva en la que a través de desplazamientos verticales podemos llegar a plantear una alternativa clara de ejercicio físico en parte profunda, a combinar con otras como natación o aquagym.

El escaso avance, poder usar más o menos material de resistencia al avance, regular la intensidad del trabajo de tren inferior al ritmo de una música determinada a través de gestos que son tan naturales como correr, confieren a esta actividad tan integradora una gran proyección.

#### *c) Alternativa de ejercicio físico en el agua para práctica individual posterior*

Si se dotan los espacios oportunos, sea con desplazamiento o con sujeción a la pared con una goma elástica, este tipo de práctica se presta a un uso espontáneo e individual, que complementa perfectamente la natación.

### 5. BENEFICIOS DEL AQUARUNNING

Cuando nos planteamos diseñar actividades acuáticas novedosas que puedan demandar nuestros usuarios y que puedan funcionar a medio o largo plazo, es

## Actividades en el medio acuático: Aquarunning

---

importante analizar las dificultades con las que nos encontramos en las ya existentes o en las que no funcionaron, para intentar evitarlas en las nuevas.

A través del aquarunning veremos que podemos salvar las principales dificultades con las que se encuentran la mayoría de los usuarios que acuden a nuestras instalaciones para introducirse en el medio acuático, obteniendo así los beneficios del agua.

Del lado de la gestión de las actividades de piscina, al gestor le interesa maximizar el rendimiento de sus espacios sin que por ello decaiga la calidad del servicio.

### 5.1. Beneficios para los usuarios

Al margen de los beneficios para los usuarios que practiquen la carrera acuática de forma individualizada, es una clara alternativa de trabajo colectivo para realizar ejercicio físico de forma efectiva, segura y divertida, desde el primer día de participación.

Hemos de entender que a través de la sesión de aquarunning el individuo aprende de mejor forma las diferentes técnicas y ejercicios que luego podrá realizar de forma individual en la medida en que se le creen los espacios.

Asistiendo periódicamente a las sesiones de aquarunning, la persona puede reafirmarse en una correcta técnica, a la par que puede aprender ejercicios nuevos.

Para determinados individuos a los que les cuesta realizar bien los ejercicios, resulta una garantía tener la corrección del profesor en estas clases, lo que hace que algunas personas realicen carrera acuática solamente en grupo.

Para la población mayor, es interesante realizar la carrera de forma colectiva, ya que le resulta más compleja la ejecución de los ejercicios, corrección postural, aplicación adecuada de fuerzas, etc...

El principal beneficio es el hecho de que puedan simultanearse necesidades y públicos diferentes en una misma sesión, y que se atienda de forma conjunta, con las adaptaciones particulares oportunas, a las necesidades individuales de los participantes.

### 5.2. Beneficios para los gestores deportivos

El potencial de una actividad que puede optimizar tanto los espacios es digno de estudio a efectos de considerarla como actividad comodín.

- El tipo de ejercicios y dinámicas planteados en este tipo de sesiones, hace que nos podamos plantear sesiones específicas para determinados sectores de población, que podamos introducir al medio acuático gestionándolo con asociaciones o colectivos externos a la instalación: tercera edad, embarazadas, etc.
- Igualmente, diseñar clases de aquarunning en las que los objetivos pasen por desarrollar unas cualidades específicas (resistencia cardiovascular, determinadas manifestaciones de fuerza, flexibilidad...) hará que el usuario tenga más alternativas de elección, dentro de la propia actividad.
- El escaso avance de este tipo de ejercicios y la posibilidad de realizarlo con sujeción de la pared permite que se compartimenten las calles y se optimice la explotación de ese espacio, estructurando las mismas según objetivos, materiales empleados, grado de avance, etc.

En espacios acuáticos reducidos, al no poder realizarse desplazamientos horizontales, podemos pasar de tenerlos ociosos a cambiar su concepción y que sean la novedad y estrella de la oferta de fitness.

---

## Actividades en el medio acuático: Aquarunning

---

### 6. CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO EN AQUARUNNING

A efectos prácticos podemos contemplar diferentes formas de medir la intensidad de trabajo en las sesiones de aquarunning:

- Frecuencia cardíaca: aunque no es la mejor medida a efectos prácticos para el ámbito de fitness, sí que será importante en el caso de haber personas que no deban de subir o bajar de un número de pulsaciones, que se tomen con frecuencia las mismas (en 10 segundos por ejemplo) en caso de no poder disponer de pulsímetro, que es lo ideal.
- Cadencia: puede ser una medida de la intensidad, aunque cuando hablamos de una sesión colectiva de público heterogéneo, con diferentes objetivos y características, ciertamente puede llegar a ser subjetiva. El ritmo de bits de una determinada música o el tempo de un metrónomo contribuirán en este caso a mantener la velocidad del ciclo de piernas.
- Percepción de esfuerzo: ésta es en la práctica la mejor forma de cuantificar la intensidad del ejercicio en grupos de fitness, donde tras acostumbrar al individuo a percibir la intensidad de sus esfuerzos, el mismo dosifica su implicación en cada uno de los ejercicios.

Como referencia podemos fijarnos en la tabla I del bloque I, donde se relacionaban la percepción de esfuerzo y la cadencia de piernas.

### 7. DIFERENTES EJERCICIOS Y TÉCNICAS EN AQUARUNNING

Junto a los ejercicios de carrera acuática ya considerados, existen variantes de los mismos que en el ámbito de fitness nos van a permitir conseguir mejoras de la condición física, a la par que se diversifican las posibilidades de ejercicios y se amenizan las sesiones.

Al margen de hacer ejercicio para encontrarse bien o mejorar la condición física de la persona, el público demanda de las actividades que existan variedad y diversión; por tanto, de realizar única y exclusivamente este tipo de prácticas de fitness, las clases deben ser lo más completas posible, por lo que incluiremos si es necesario, en una proporción menor, ejercicios no específicos de carrera en el agua.

En el diseño de una sesión de aquarunning combinaremos dichos ejercicios de carrera acuática con otros de tren superior, así como con otros que complementen todo este trabajo, como son los de estabilización y de equilibrio de la cintura pélvica.

El trabajo lumbar y sobre todo abdominal es fundamental para la correcta postura durante la carrera, al margen de la implicación en determinados gestos motores de tren inferior, donde efectúa una fuerte función estabilizadora.

Dejando claro que pueden contemplarse más ejercicios de los aquí expuestos y más combinaciones de los mismos, las principales técnicas de carrera acuática aplicadas al aquarunning que vamos a desarrollar en el presente curso son fruto de la consolidación de diferentes técnicas estudiadas en bibliografía, con las oportunas incorporaciones y adaptaciones que en el ámbito de fitness es importante contemplar:

---

## Actividades en el medio acuático: Aquarunning

---

- *Ejercicios específicos de tren inferior*
  - Paso corto
  - Paso trote
  - Paso largo
  - Skipping arriba
  - Skipping atrás
  - Paso corto de sky
  - Paso largo de sky
  - Carrera corto
  - Carrera trote
  - Carrera largo
- *Ejercicios de tren superior*
  - Brazada de crol
  - Brazada de braza
  - Brazada de braza alterna
  - Brazada de mariposa
  - Brazada de crol subacuático
  - Arrastre corto
  - Arrastre largo
- *Ejercicios complementarios*
  - Abdominales. Recto anterior
  - Abdominales. Oblicuos
  - Adducciones y abducciones de cadera
  - Tijeras

## 8. DIFICULTADES EN EL AQUARUNNING

Al margen de los errores ya citados en la ejecución de las distintas técnicas de carrera acuática, hemos de precisar que cuando consideramos la clase colectiva nos encontramos con lo siguiente:

- Cuando no hay sujeción a la pared, el usuario intenta avanzar inclinando su cuerpo y flexionando en exceso cadera y rodilla, lo que hace que no sólo no sea efectivo el trabajo, sino que afecta a la dinámica de la clase.
- Las correcciones del técnico, sobre todo al principio, son fundamentales, ya que en grupo es muy frecuente la pérdida de concentración, con lo que en un breve espacio de tiempo se pasa de trabajar una musculatura a trabajar otra, o a no trabajar. Esto supondrá que el técnico deba estar dirigiendo la sesión desde fuera de la piscina, donde tenga visión del grupo.
- Por ello es básico que en las diferentes técnicas y ejercicios desarrollados fomentemos que haya conciencia corporal de las posturas adoptadas y de qué tipo de ejecución hacemos, siendo importante el feedback con el alumno sobre las sensaciones que está teniendo. Es importante esa comunicación bidireccional con el alumno sobre los grupos musculares que percibe que trabaja en cada momento.
- Dado que no todos avanzan de igual forma, han de buscarse dinámicas que permitan que los desplazamientos del grupo sean fluidos sin que los usuarios se

## Actividades en el medio acuático: Aquarunning

detengan, pues rápidamente bajará la intensidad de trabajo y el individuo pasará de una fase de trabajo a una de recuperación, no deseada.

En general, la labor del técnico es fundamental a efectos de planificación, organización, dirección y control de la sesión de trabajo, si realmente desea conseguir clases efectivas y seguras a la par que divertidas.

### 9. SESIÓN TIPO DE AQUARUNNING

- Objetivo: mejora de la condición física cardiovascular e introducción al medio acuático de sujetos sin habilidades acuáticas previas.
- Piscina: profunda.
- Material: cinturón abdominal.
- Tiempo: 45 min.
- Tempo de música: 108 bits

- Desarrollo de la sesión:

Contamos con una de las calles de los extremos de la piscina, de aproximadamente 16 x 2 metros.

En principio la persona permanecerá de frente a la pared, o en todo caso girada hacia un lado en el bordillo de la misma, en posición vertical y sujeta en todo momento al menos con una mano al mismo.

Existirá alternancia de ejercicios de brazos, piernas, abdominales y cadera, manteniéndose generalmente en vertical, en busca de una correcta alineación de la columna y controlando el técnico las amplitudes extremas alcanzadas por los participantes en la actividad.

PERIODO	
Calentamiento (5 min)	Desplazamientos lentos con escasa amplitud articular, hacia movimientos de mayor amplitud y de mayor velocidad de ejecución. Técnica de base, skipping, arriba.
Parte principal (35 min)	Método de entrenamiento continuo variable tipo fartlek, con cambios de ritmos y ejercicios. Técnica de base, skipping, skipping atrás, paso corto y trote. Introducción de ejercicios de abdominales en pared, junto a ejercicios de cadera. Continuación nuevamente con técnica de base, skipping, skipping atrás, paso corto y trote, incorporando ya diferentes intervenciones de brazos y manos de forma alternativa. Cambios de intensidades controlados y sentido de avance y/o fuerza.
Vuelta a la calma (5 min)	Desplazamientos lentos de gran amplitud con gran componente de estiramiento. Estiramientos analíticos finales, en pared y/o fuera se piscina según estructura del bordillo y temperatura del agua.



## Actividades en el medio acuático: Aquarunning

---

### 10. MATERIALES

Los materiales básicos para el desarrollo de una sesión colectiva de carrera acuática son los flotadores abdominales o chalecos de flotación.

De hecho, es fundamental que la persona consiga la flotación adecuada, ya que una flotación insuficiente irá en detrimento de la correcta ejecución de los ejercicios.

Lo más interesante para un gestor es que el material necesario para un grupo es de un coste escaso en comparación con, por ejemplo, el coste de una sola máquina de la sala de fitness para un solo sujeto. Será interesante concienciar a los gestores de la importancia de una buena dotación de materiales, que además no serán específicos para nuestra actividad, sino que serán empleados en otras actividades acuáticas.

En función del material que utilicemos, en el caso de dinámicas en las que exista movimiento, no sólo será importante la cualidad física que queramos trabajar en ese momento con el usuario, sino también el que se dé avance o no, ya que según apliquemos las fuerzas conseguiremos avance o retroceso.

De hecho, alternando materiales en tren superior y/o inferior veremos cómo cambia la biomecánica de los ejercicios, la estabilización, la resistencia opuesta, etc.

Determinados materiales aún deben perfeccionarse, pues resultan incómodos para la práctica continuada con los mismos, al margen de que surgen nuevos materiales que suponen nuevas posibilidades de trabajo.

En definitiva, el uso de unos materiales no sólo nos permitirá conseguir diferentes resultados en el usuario, sino que dará recursos al técnico y variedad a la sesión.

### 11. CONCLUSIONES

El principal motivo del éxito de programas de este tipo radica necesariamente en la propia sencillez del mismo y en las escasas exigencias que comporta.

Con escasos recursos podemos desarrollar sesiones bastante completas, que permitan al individuo mantener y mejorar sus cualidades físicas mientras que se divierte.

A la vista está que hay todo un mundo por descubrir dentro de las actividades acuáticas, y no es precisamente con posiciones y desplazamientos horizontales, ampliamente estudiados, lo cual nos da un gran campo de desarrollo para los diferentes profesionales relacionados con el medio acuático.

### 12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOSA, T. Jogging acuático: una variante da hidrogimnástica. *Revista de Educação Física e Desporto*, 15 (85), septiembre-octubre 1998, pp. 20-24.
- COLADO, J.S. *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Ed. Paidotribo. 2004.
- GARCÍA TENORIO, P; ARRIAZA LOUREDA, R. La carrera en agua profunda. En: *I Congreso Internacional de Actividades Acuáticas*. Murcia, 2003.
- ISERN SABADÍ, A. Running pool. Una nueva modalidad motriz para el ámbito de la natación. En: *18 Congreso Internacional AETN*. Pp. 1-8, octubre 1998.

---

### Actividades en el medio acuático: Aquarunning

---

KLAUS D.; El Aguajogging: una alternativa en el agua. En: *I Congreso internacional de natación y salud*. Manzanares el Real, mayo 1997.

LAMARQUE, J. M. *Aquajogging aquamoving aquarunning*. Ed. Desiris.2001.

LAMARQUE J.M.; OSTERMEYER, F.; La gymnastique aquatique: remise en forme par le jogging aquatique. *Méolans: DésIris*, 1995. ISBN 2-907653-26-1.

LUCAS, R. Deep water running: tips and techniques. *Sports Coach*, enero-marzo: 13-18. 1994.

QUINN, T.J.; SEDORY, D.R.; FISHER, B.S. Physiological effects of deep-water running following a land-based training program. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65:386-389, 1994.

SOLÉ, F.J.; GOMEZ, C.J. El programa running pool. *Comunicaciones técnicas ENE de la RFEN*, nº 5: 3-10. 2001.

WILBER, R.L.; MOFFAT, R.J.; SCOTT, B.E.; LEE, D.T.; CUCUZZO, N.A. Influence of water run training on the maintenance of aerobic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28 (8): 1056-1062. 1996.

WILDER, R.P.; BRENNAN, D.K. Physiological Responses to Deep Water Running in Athletes. *Sports Medicine*, 16 (6): 374-380. 1993.