

Monitor de Marxa Aquàtica

Com a novetat i per promocionar aquesta nova disciplina, l'Àrea de Formació i ECAM convoca un curs de monitor de marxa aquàtica.

Voleu viure una experiència inusual, vigoritzant i descobrir un esport nou? Ara podreu gaudir i fer gaudir als membres del vostre club de les virtuts de l'aigua de mar practicant aquesta nova activitat a la platja!

Orígens

La Marxa Aquàtica va néixer el 2005 a la costa del nord de França i va ser desenvolupada per un entrenador professional de rem, buscant una activitat muscular i d'enfortiment cardiovascular sense traumatismes articulars. Es tracta d'una activitat física que consisteix a caminar en el medi aquàtic, preferiblement el mar, amb una profunditat dins l'aigua entre el melic i les aixelles (immersió mínima per sobre de la cintura) amb i sense rem. Es practica tot l'any en rutes prèviament identificades i paral·lelament a la costa. Les sessions, que poden durar entre 1 h i 1h 30', tenen lloc a platges de sorra, sense grans obstacles ni riscos.

La comissió mèdica de la Federació Francesa de Senderisme, l'equivalent a la FEEC a França i de qui depèn la pràctica d'aquest esport, ens dona el punt de vista mèdic de forma resumida: "Caminar amb aigua fins a la cintura ofereix un doble benefici. L'aigua aixeca el caminador i alleuja les articulacions de suport: malucs, genolls, turmells i algunes vèrtebres lumbars segons el nivell de l'aigua. També ofereix una resistència a la marxa que pot enfortir les cames, les cuixes i els abdominals sense problemes: la resistència és proporcional a la pressió del caminador. A més, l'entorn marí en moviment desperta funcions inactives, desconegudes o menyspreades a causa de l'avanç en l'edat: la postura i l'equilibri guanyen força. Per a una bona pràctica en aigües fredes, un neoprè prou gruixut fa possible evitar la hipotèrmia. Finalment, atès l'esforç que exigeix al sistema cardiovascular, és del tot recomanable la vista al nostre metge o cardiòleg per a practicants majors de 50 anys."

Beneficis de la marxa aquàtica

La marxa aquàtica permet un reforç muscular i cardiovascular sense traumatisme articular, afavoreix la circulació sanguínia i millora l'equilibri i la resistència. Uns moments de benestar amb els efectes relaxants de l'aigua al cos mentre es tonifiquen els músculs. A més, el treball amb les mans o el rem mobilitza tota la cadena muscular (espatlla, braços, esquena...).

No és necessari ser atleta per a practicar-la, tothom pot fer-ho. Cal adaptar la pràctica segons el nivell, les condicions del mar i ser supervisat per un monitor qualificat.

La marxa aquàtica és una pràctica emmarcada i segura dins dels clubs afiliats a la FEEC. A partir d'ara, la FEEC incorpora el desenvolupament de la disciplina en totes les seves formes (oci, esport, competició).

Requisits d'accés

- Tenir la llicència federativa de la FEEC del 2019
- Ser major d'edat