

¿Es bueno caminar por la arena?



En el Área de Deporte se quiere potenciar la marcha como un medio de promoción de la salud, asequible y al alcance de todos. Caminar reporta los siguientes beneficios:

1. Mejora el acondicionamiento cardiovascular y el aparato locomotor.
2. Es idóneo para todas las edades y fácil de practicar.
3. Presenta un escaso riesgo de lesiones.
4. Ayuda a prevenir y/o controlar factores de riesgo cardiovascular:

- Tabaquismo
- Infarto
- Diabetes
- Exceso de peso.

Aun así, en muchas ocasiones nos asaltan dudas a la hora de practicar este tipo de ejercicio. En una provincia como Málaga, disponemos de un valiosísimo recurso natural, la playa, que nos brinda un inmenso abanico de actividades tanto deportivas como de ocio. En este caso, caminar por la arena de la playa es una actividad física más que recomendable, ya que:

1. Se ha demostrado que caminar y/o correr por la playa es más beneficioso a la hora de perder peso que caminar y/o correr en suelo. Este incremento del gasto calórico es debido a que las articulaciones y los músculos tienen que trabajar más para caminar en la arena que en el suelo y para mantener el equilibrio del cuerpo
2. Las articulaciones, los ligamentos, los tendones y los músculos sufren menos impacto en la arena que en una superficie dura, por lo que el riesgo de lesión disminuye. Permite a los deportistas entrenar con un gasto calórico elevado sin necesidad de alcanzar velocidades elevadas. Esto puede ser beneficioso cuando se está lesionado o en periodo de recuperación.
3. Sin embargo, caminar por la arena produce un mayor trabajo articular y muscular, sobre todo en las rodillas y en los tobillos. Es por ello que para plantearnos caminar por la arena, debemos disponer de un tono muscular adecuado. Recuerda siempre seguir y respetar una progresión, por lo que si nunca has caminado, empieza primero caminando en suelo, y más adelante, prueba caminar por la arena. Si tienes dudas, contacta con un profesional de la actividad física y del deporte.

Recuerda, si caminas con regularidad y quieres aumentar tu gasto calórico, caminar por la arena es una magnífica opción, ¡anímate!

