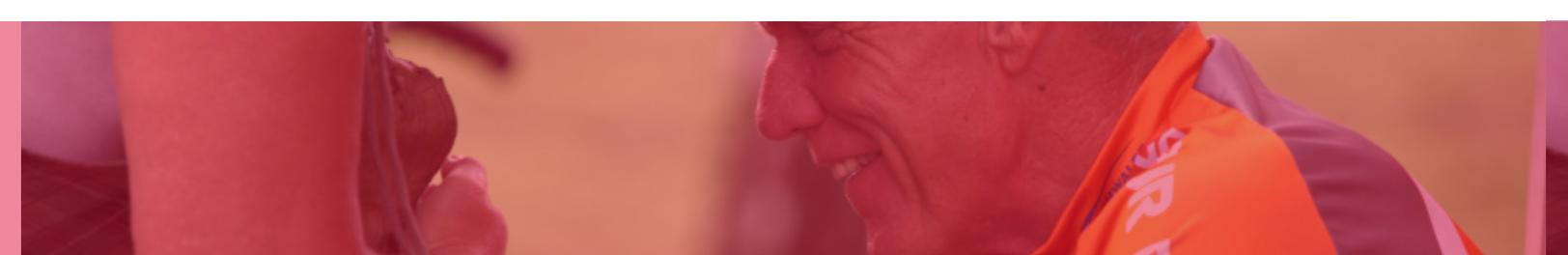




## Deportes populares sin silla de ruedas

Aprende sobre deportes que no requieren una silla de ruedas



Si tienes una lesión de médula espinal y quieres separarte de tu silla de ruedas y ponerte en marcha, existen muchos deportes aptos para ello. Aquí tienes las opciones más populares, incluyendo información sobre equipamiento, reglas y recursos.

- **Natación**

La natación es una de las actividades más populares para las personas con movilidad reducida que no requieren silla de ruedas. Ofrece una sensación de libertad que no se puede conseguir con otros ejercicios. Otros beneficios clave son el aumento de la flexibilidad y la fuerza, y la disminución de las posibilidades de sufrir una lesión.

**Equipación:** solo necesitas unas gafas y traje de baño. Las piscinas están obligadas a incorporar acceso a personas con movilidad reducida.

**Reglamento:** para las competiciones de natación para las personas con discapacidades físicas, la [Federación Española de Natación](#) ha llevado a cabo reformas para facilitar la adaptación del deportista, como plataformas opcionales o una salida desde el agua.

**Recursos:** aprenda más en la página web de la [Federación Española de Natación](#).

- **Hockey sobre hielo**

Este deporte aumenta la fuerza y la coordinación y es perfecto para el acondicionamiento de la parte superior del cuerpo.

**Equipación:** se utilizan trineos con dos esquíes, además, los participantes se impulsan con dos bastones cortos de hockey con picos de acero en la parte inferior. Se necesita equipo de protección de hockey para este juego lleno de acción.

**Reglamento:** los equipos están formados por un portero, tres delanteros y dos defensas. Todos se clasifican según su capacidad. El hielo, la red de la portería y los discos son todos iguales que en el hockey estándar.

**Recursos:** la página web de los [Juegos Paralímpicos](#) es un gran recurso. También puedes visitar la web del [Comité Paralímpico Español](#) para obtener más información sobre el hockey sobre trineo.



- **Esquí alpino**

El deporte cuenta con una tecnología avanzada para aquellas personas con lesión medular que quieran ir a las pistas de esquí. Es una forma estupenda para aumentar la coordinación y la fuerza de la parte superior del cuerpo.

**Equipación:** hay diferentes tipos de equipos de esquí, estabilizadores y bastones que se pueden usar, dependiendo de la situación individual de cada uno. Las personas parapléjicas y tetrapléjicas pueden esquiar usando una silla de esquí, monoesquí o biesquí.

**Reglamento:** si se decide competir, los eventos varían en las reglas de adaptación y en las clasificaciones para cada tipo de competición. Todos los eventos internacionales son dirigidos por el Comité Paralímpico Internacional (IPC).

**Recursos:** la mayoría de la gente esquía de forma recreativa, por lo que el centro de esquí local es un buen lugar para empezar a equiparse y asistir a clases. Para obtener información sobre las competiciones de esquí, visite el sitio web de los [Juegos Paralímpicos](#).

- **Buceo y snorkel**

El buceo y el snorkel ofrecen la oportunidad de experimentar una nueva libertad de movimiento bajo el agua. La falta de peso en el agua permite usar músculos que no se pueden usar en la superficie. Además, el buceo y el snorkel son actividades que se realizan en compañía, así que, las personas con problemas físicos, así como las que no los tienen, pueden trabajar juntas como un equipo.

**Equipación:** se necesita todo el equipo estándar de buceo y snorkel. Visite su centro de buceo local para obtener ayuda en la compra o alquiler de equipos.

**Reglamento:** [Disabled Divers International](#) enumera **tres niveles de requisitos** de asistencia basados en las necesidades únicas de cada persona. Los buzos pueden alcanzar diferentes niveles de certificación, desde principiantes hasta avanzados. No hay certificaciones de snorkel, pero siempre se deben seguir los consejos de seguridad del instructor o guía.

**Recursos:** explore la página web de la [Federación Española de Actividades Subacuáticas](#) para consultar recursos disponibles sobre ambos deportes.

*“ El día que buceé por primera vez, al principio, estaba muy nerviosa. Después de unos minutos, se convirtió en todo lo contrario: mi cuerpo se sentía genial. La tensión y los dolores de espalda omnipresentes fueron olvidados. Podría olvidar esta tensión física y relajarme. Era un mundo hermoso e ingrátido”.*

*- Una participante en su primer día de buceo como aficionada.*



- **Otras actividades populares**

Muchos jóvenes con problemas de movilidad están probando con las carreras de descenso. En este deporte, se recorre el campo en una bicicleta de montaña, especialmente fabricada, con cuatro ruedas. Es una combinación de ciclismo de montaña, carreras de rally y motocross, ¡no apto para cobardes!

Los karts para personas con problemas de movilidad también se están haciendo populares. El karting se ofrece como un deporte al aire libre o de interior. Podría ser sólo por diversión, o para aquellos con ambiciones de carreras profesionales. El nivel a alcanzar con este deporte de gran impacto lo decidirá uno mismo.

Otras actividades populares que no incluyen las ruedas son: canoa, kayak, equitación, vela, skateboarding, snowboarding, surfing, esquí acuático y yoga. Por supuesto, también **hay muchas opciones de deportes en silla de ruedas.**

**Hollister Ibérica, S.A.**

Edificio América, Avda. de Bruselas nº 13, 2º D  
28108 Alcobendas, Madrid  
Tel: 913 83 87 27 / Fax: 917 66 92 01  
¡Nueva web! [www.hollister.es](http://www.hollister.es)