

La **esgrima** es un deporte olímpico que, desde hace unas décadas, ha cobrado un nuevo protagonismo. Son muchas las personas que se han aficionado a practicarla como una excelente opción para hacer ejercicio y mantener una estupenda condición física. Tal como indican numerosos clubs de esgrima, **es una actividad que puede practicar cualquiera persona, incluso de edades avanzadas**, porque el nivel de exigencia lo establece cada uno.

En una clase de esgrima, se trabajan **tanto las habilidades físicas como las mentales**. Los que empiezan tendrán que familiarizarse con las tres armas que se emplean en esgrima: **florete, espada y sable** e ir aprendiendo las distintas técnicas de ejecución que conlleva cada una de ellas. Conocer los pasos, las zonas corporales donde debes tocar al contrario para puntuar, las reglas básicas o el peculiar lenguaje que se utiliza, son algunos de los aspectos que se van descubriendo poco a poco a medida que se avanza en las sesiones o entrenamientos.

¿Es recomendable para mayores?

La Fundación Española del Corazón incluye la esgrima entre las prácticas deportivas recomendables para personas mayores, porque se trata de un ejercicio aeróbico que puede realizarse perfectamente a una **intensidad baja o moderada**, y que además se centra en los **estiramientos, la movilidad y la flexibilidad**.

Para participar en una clase de iniciación a la esgrima no necesitas tener una condición física extraordinaria y puede ser una excelente opción a la hora de practicar el ejercicio que favorezca el **envejecimiento activo**. Cada vez son más las escuelas que ofrecen sesiones de esgrima de mantenimiento, pensando precisamente en personas que quieren conocer y **disfrutar de este deporte a un ritmo suave** que les permita mantenerse en forma y aprender algo más del apasionante mundo de la esgrima y de sus técnicas de elegantes.

Es un deporte que favorece la postura corporal correcta. Hace que las piernas ganen fortaleza y va proporcionando una mayor agilidad / coordinación de la que, en general, todo el cuerpo se beneficia

Además, **exige concentración**, para que tu cerebro planifique el siguiente movimiento, y algo de astucia para intentar batir al contrario y poder exclamar *¡tocado!* Resulta muy importante definir una estrategia en un asalto, la cual cosa obliga a tener una mente activa y atenta para observar al rival (antes y durante el combate). Y no solo eso, sino que uno mismo debe planificar su estrategia y ejecutarla adaptándose a los movimientos que el rival va lanzando. Sin duda esto constituye un reto mental y de concentración muy interesante en la tercera edad.