

POR QUÉ NADAR ES LO MEJOR

LO DICEN DESDE LAS ABUELAS HASTA LOS PSICÓLOGOS: LA CALMA VIENE DEL AGUA. RAZONES PARA ADOPTAR LA NATACIÓN COMO DEPORTE DE CABECERA. POR CAROLINA ROSSI *

► EL VERANO NOS TRAE

una contradicción: queremos movernos, pero el calor nos puede acobardar. Yo creo que existe el deporte ideal para esta época del año, y es la natación. Anotarse estos meses en una pileta puede ser la mejor decisión para combinar actividad física, recreación y relax. Hay muchos lugares en donde, además de nadar, después podés quedarte a tomar sol. Eso sí: como una desventaja frente a los espacios techados, la lluvia puede frustrar todos los planes. Pero quizás vale la pena resignar algunos días en caso de mal tiempo en pos de hacer unos largos bajo el sol. Hay planes que incluyen clases más pileta libre y son los más recomendables para quienes no dominan la técnica. Porque para que resulte realmente una actividad aeróbica y provechosa a nivel respiratorio, cardíaco y muscular, hay que nadar medianamente bien: con una técnica incorrecta puede resultar complicado hacer más de tres piletas seguidas. Por eso, sería bueno que te anotaras con un profesor que te enseñe a nadar correctamente, sobre todo al comienzo.

¿Las razones, además de la posibilidad del bronceado, para hacer natación? Sobran. Pero, por las dudas, las refrescamos:

EL PODER DESESTRESANTE DEL AGUA

A los beneficios ya conocidos del ejercicio físico en sí y su poder para liberar tensiones, se suman los efectos del agua y su alto potencial desestresante. El simple contacto con el cuerpo resulta placentero si su temperatura es la adecuada. Se disfruta en cualquier época del año: en invierno sumergirse en agua tibia

es una experiencia muy agradable; en verano es refrescante como pocas cosas.

UNA ACTIVIDAD PARA TODO PÚBLICO

Pocas actividades son tan democráticas como la natación. Sus beneficios alcanzan a personas de todas las edades y condiciones físicas. Es casi imposible lesionarse en el agua (salvo si se es un nadador profesional que recorre 7.000 metros por día). Al trabajar los músculos sin existir impacto en las articulaciones, es de lo más indicado en la rehabilitación de lesiones y el deporte ideal en personas propensas a tener problemas articulares.

EL CALOR NO ES PROBLEMA

Si ya de por sí a veces cuesta hacer actividad física, con calor las cosas se ponen mucho más complicadas, especialmente al aire libre y si solo se dispone de tiempo en horarios calurosos. En la pileta no importan el horario ni la temperatura, siempre vamos a estar bien.

SE TRABAJA TODO EL CUERPO

Quien crea que nadando solo se fortalecen la espalda y los brazos está muy confundido. Es excelente para la zona media del cuerpo (incluye abdominales, espalda y glúteos) y se usan también las piernas, aunque trabajen menos que el tren superior. Existen muchos ejercicios con tablas en los que se usan solo las piernas, por lo que se anula la acción de los brazos y son más que indicados. Además de que mejoran la técnica, balancean el trabajo corporal.



• **PODÉS CONSULTAR EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA NADADORES EN LA EDICIÓN 65 DE BRANDO O EN LA PÁGINA: CAROLINAROSSI.COM.AR**

ALGUNAS PILETAS EN CAPITAL FEDERAL Y ALREDEDORES

ALMAGRO

Megatlón: Humahuaca 3850.
T: 0810-666-6496.
megatlon.com.ar

AGRONOMÍA

Club Arquitectura: Av. Beiró 2116. T: 4523-7306.
clubarquitectura.webnode.com

BELGRANO

Club Harrods: José Hernández 1350. T: 4783-5864.
www.natatorioacercar.com.ar

CABALLITO

Le Parc: Yerbal 150.
T: 4901-8200. leparc.com

CONGRESO

Sportclub: Bartolomé Mitre 1625. T: 5199-1212.
sportclub.com.ar

FLORESTA

Megatlón: Jonte 4180.
T: 0810-666-6496.
megatlon.com.ar

FLORES

Sportclub: Carabobo 68.

T: 4632-0364. sportclub.com.ar

MICROCENRO

Le Parc: San Martín 645.
T: 4311-9191. sportclub.com.ar

NÚÑEZ

Megatlón: Av. del Libertador 8000. T: 0810-666-6496.
megatlon.com.ar

Sportclub: Av. del Libertador 7395. T: 4703-3030.
sportclub.com.ar

PALERMO

Well Club: Arenales 3674.
T: 5787-1044. www.wellclub.org
Club de Amigos: Figueroa Alcorta 3885. T: 4801-1213.
clubdeamigos.org.ar

PATERNAL

Asociación Atlético Argentinos Juniors: Punta Arenas 1271.
T: 4552-5603.
argentinosjuniors.com.ar

VILLA DEVOTO

Megatlón: Av. Beiró 5175.
T: 0810-666-6496.
megatlon.com.ar

VILLA URQUIZA

Sportclub: Monroe 4958.
T: 4521-9999. sportclub.com.ar

VILLA CRESPO

Megatlón: Juan B. Justo 2650.
T: 0810-666-6496.
megatlon.com.ar

SAN TELMO

Suterh: Venezuela 340.
T: 5354-6600. suterh.org.ar

MARTÍNEZ

Club 25 de Mayo: Rodríguez Peña 941. T: 4795-6464.
club25demayoolivos.org.ar

PALOMAR

Sitas: Marconi 1225.
T: 4751-0471. clubsitas.com.ar

RAMOS MEJÍA

Club Yades: Alvear 180.
T: 4669-3085.
clubdenadoyades.com

VICENTE LÓPEZ

Sportclub: Libertad 1650.
T: 4718-1967.
sportclub.com.ar

MEJORA NOTABLEMENTE LA CAPACIDAD CARDÍACA Y RESPIRATORIA

Es sabido que no solo trabajamos los músculos nadando: el corazón y los pulmones se verán altamente favorecidos como en pocos deportes. En personas con asma, sin duda, es una de las mejores opciones que existen.

ES LA MEJOR ACTIVIDAD PARA LOS PROBLEMAS DE ESPALDA

Al nadar, todos los músculos de la espalda están trabajando. Contrarresta las malas posturas de la vida diaria que nos obligan a permanecer sentados (mal sentados, generalmente) o parados por mucho tiempo. Cuando nadamos, estamos obligados a tener una posición recta y horizontal para no hundirnos, y para eso se contraen muchos músculos. Esto fortalece la columna vertebral y mejora la postura, a la vez que disminuye los dolores lumbares, dorsales y cervicales, o minimiza el riesgo de padecerlos.

NO EXISTE IMPACTO EN LAS ARTICULACIONES

Nuestro cuerpo pesa mucho menos en el agua y esto hace que se convierta en la mejor actividad en personas mayores, con sobrepeso importante o lesiones porque se lleva a cabo un excelente ejercicio, que fortalece el cuerpo y consume calorías sin ningún tipo de impacto en los músculos y las articulaciones.

SE DIFERENCIA DE TODOS LOS DEPORTES

Su principal diferencia es el medio en el que se practica: el agua, que brinda sensación de ingravidez y reduce las tensiones musculares. Además, es muchísimo más densa que el aire; por lo tanto, cualquier desplazamiento en sí ya significa un buen ejercicio. Otra gran diferencia es la postura. Nadamos acostados y eso favorece la circulación sanguínea y facilita el retorno venoso desde las extremidades hasta el corazón, lo que es de una gran ayuda para quienes sufren problemas de tensión arterial.



• Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FLA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. www.carolinarossi.com.ar

ENCONTRÁ
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANCO
COM

ODDKA®

BY / WYBOROWA

EXPERIMENTÁ LO NUEVO EN VODKA



BEBER CON MODERACIÓN. PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS.
ODDKA ORIGINAL: VODKA - ODDKA ELECTRICITY, APPLE PIE & TWISTED
MELON: COCTELES A BASE DE VODKA.