

A REMARLA...

COMO ACTIVIDAD DE FIN DE SEMANA O COMO DEPORTE, EL CANOTAJE ES UNA GRAN OPCIÓN PARA ESTA ÉPOCA DEL AÑO. TE CONTAMOS LAS CLAVES DE ESTA DISCIPLINA. **POR CAROLINA ROSSI***

► **AUNQUE A MENUDO SE** llame kayak a este deporte que a tantos fascina y aún más en esta época del año, el kayak en sí es el nombre de la embarcación. La actividad se denomina canotaje y abarca varias disciplinas náuticas. Su práctica no es compleja y solo se requieren tres elementos básicos: la embarcación o bote (kayak), la pala o remo (elemento de propulsión), y el salvavidas, indispensable dispositivo de flotación ante una caída. La eficiencia al remar se logra mediante la coordinación entre el remador, el remo, el bote y el agua. Además, se utilizan numerosas técnicas y maniobras para dominar y lograr diferentes acciones, como giros, frenos, apoyos, retroceso, reingreso al bote, según la especialidad y la necesidad. Cada persona tiene tiempos diferentes de aprendizaje: hay quienes en la primera clase de un curso básico, que dura tres encuentros, logran poner en práctica en pocos minutos lo que otras consiguen recién en la última clase o bien en la travesía final, que se realiza para aplicar y pulir todo lo aprendido.

La práctica del kayak tiene muchos beneficios. Es un deporte accesible por lo económico y permite relacionarse con gente por medio de salidas grupales, travesías y viajes, además de brindar la posibilidad de conectarse con la naturaleza y con uno mismo. Por otro lado, ayuda a despejar la cabeza, mejora el sistema cardiovascular, desarrolla y fortalece músculos y articulaciones, estimula el equilibrio y la coordinación psicomotriz, y al ser un deporte sin impacto, la posibilidad de lesiones es ínfima.

Opuesto a lo que muchas personas creen, hacer kayak no requiere gran fortaleza física o un estado atlético específico. Al aplicar la técnica correcta, se reduce la fuerza muscular y el gasto

energético de los músculos chicos, que son los más rápidos en cansarse. Para los que recién empiezan, es importante probar la sensación de desplazarse por el agua dentro de un ámbito seguro. Los más avanzados, para lograr una mejor performance, deben complementar el entrenamiento de agua con actividades aeróbicas alternativas, sumado a un plan de gimnasio para fortalecer los músculos, además de una buena nutrición, hidratación y descanso. Es importante, también, cuidar las articulaciones con ejercicios de movilidad antes y después de la actividad, para evitar posibles lesiones. La energía para impulsar el kayak sale de los músculos del centro del cuerpo y se obtiene principalmente de la rotación del torso, lo que hace que participen los músculos más grandes y fuertes de la espalda y del abdomen completo. El tren inferior también interviene de manera importante, pero en menor medida: las piernas impulsan hacia adelante, acompañando el movimiento de torsión a la vez que transmiten la energía generada al bote a través del hincapié (donde apoyan los pies y también donde está el control del timón). Como complemento físico para esta actividad, es recomendable realizar ejercicios tanto aeróbicos (prácticas de baja intensidad y larga duración) como anaeróbicos (trabajos más intensos). También trabajar la potencia y la resistencia, principalmente de los músculos que forman el tronco superior, mediante ejercicios como tracción con mancuerna a un brazo, para fortalecer dorsales; ejercicios para deltoides, vuelo lateral, vuelo posterior, abdominales cruzados y espinales, y ejercicios de pectorales. En lo que respecta a lo aeróbico, todo ejercicio es recomendado, especialmente



ASESORÓ:

Ezequiel Molina,
instructor de kayak y
remo. Más info:
www.canoo.com.ar

RECOMENDACIONES

- APRENDER LA ACTIVIDAD CON PROFESIONALES IDÓNEOS.
- LLEVAR SIEMPRE CHALECO SALVAVIDAS Y UTILIZAR EQUIPAMIENTO ADECUADO Y EN BUENAS CONDICIONES.
- EN TRAVESÍAS, NAVEGAR PREFERENTEMENTE CON LA LUZ DEL DÍA Y DE FORMA COSTERA, ACOMPAÑADO DE AL MENOS UNA PERSONA IDÓNEA.
- AVERIGUAR EL PRONÓSTICO DE POSIBLES TORMENTAS, VIENTOS FUERTES Y MAREAS.
- DAR AVISO A LA GUARDERÍA, CLUB O ESCUELA, DEL CIRCUITO QUE SE RECORRERÁ Y RESPETARLO PARA QUE PUEDAN DAR ASISTENCIA EN CASO DE REQUERIRLO.
- CONOCER LAS SEÑAS Y LOS SÍMBOLOS DE SEGURIDAD BÁSICOS PARA COMUNICARSE CON OTROS.

la natación, ya que comparte movimientos similares al kayak. En cuanto a lo anaeróbico, pueden realizarse carreras con cambios de ritmo para alcanzar intensidades importantes, a pie o en bicicleta, o series de nado a buena velocidad, con aumento considerable de la frecuencia cardíaca. Para esto es imprescindible contar con un apto médico y el asesoramiento de un instructor o profesor entendido en la materia.

Se puede hacer canotaje en toda la ribera del Río de la Plata y del Delta. Recomendamos lugares que posean instructores calificados, con experiencia y certificaciones.



• Carolina Rossi es capitana del *running team* FILA de Palermo y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar; hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro en 2010; participó de la maratón de Malvinas en 2012 y acaba de cruzar los Andes corriendo. Ahora, sueña con un Iron Man. www.carolinarossi.com.ar