

TIRATE A LA PILETA

SI CREES QUE LA NATACION ES SOLO UNA DISCIPLINA DE VERANO, TE DAMOS VARIAS RAZONES PARA QUE TE METAS AL AGUA DE CABEZA. POR CAROLINA ROSSI*

► **NO EXISTE DEPORTE MAS**

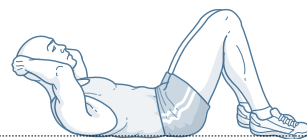
noble que la natación. Y si creés que nadar es algo de verano, animate a descubrir qué pasa cuando metés tu cuerpo en una pileta tibia un día de frío.

El simple contacto con el agua ejerce un alto poder desestresante natural. Nadando te relajás y descargás más tensiones que en otros deportes, porque a las endorfinas que se liberan cuando se hace cualquier tipo de actividad física, se le suman los beneficios que aporta el agua. Además, la pileta es ideal para rehabilitar lesiones, la recomiendan todos los médicos a quienes padecen problemas en la columna o dolores de espalda y es la mejor actividad aeróbica para personas con sobrepeso, ya que se pueden quemar energías sin impacto y adelgazar cuidando las articulaciones. Nadar también mejora notablemente la capacidad pulmonar y cardiovascular, la fuerza y la resistencia de todo el cuerpo (se usan prácticamente todos los músculos) y la elasticidad.

Si nunca nadaste, es indispensable que tomes clases para adquirir la técnica, y si son individuales, mejor: vas a aprender mucho más rápido. Si ya nadás bien, una excelente alternativa al entrenamiento que puedas hacer vos solo en pileta libre es sumarte a algún grupo o equipo de un club. Generalmente, no es requisito excluyente estar dispuesto a competir para poder integrarse: a veces es suficiente con tener una base, saber nadar bien y estar dispuesto a entrenar de verdad.

Después, las ganas de participar en carreras vienen solas. Acá van una serie de ejercicios de fuerza y elongación para nadadores y once consejos para que te den ganas de empezar ya.

¡NADADORES, AL GIMNASIO! (EJERCICIOS DE FUERZA)



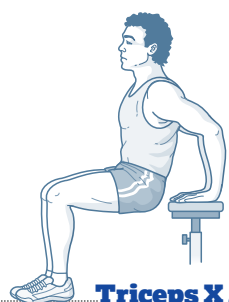
Abdominales X 30

- Mantener los codos bien separados y la mirada hacia arriba.
- No hacer fuerza con el cuello llevando el mentón al pecho.
- No subir a más de 45 grados.



Lumbares X 15

- Con las manos cruzadas atrás de la cabeza, subir el tronco sin levantar los pies del suelo.



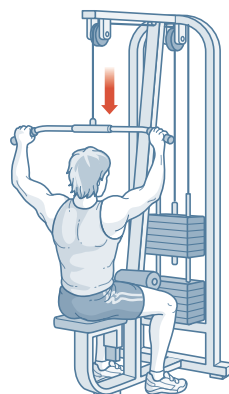
Triceps X 20

- Flexionar y extender los codos para subir y bajar, sin ayudarse con la cadera.



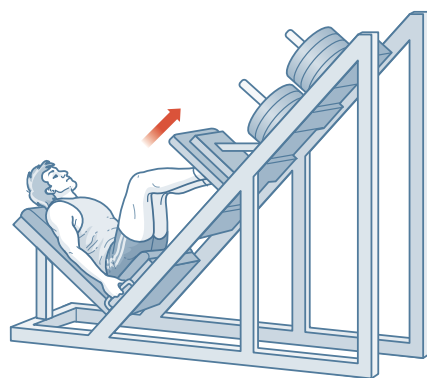
Vuelos Laterales X 15

- No pasar con las manos la altura de los hombros.
- No quebrar las muñecas.



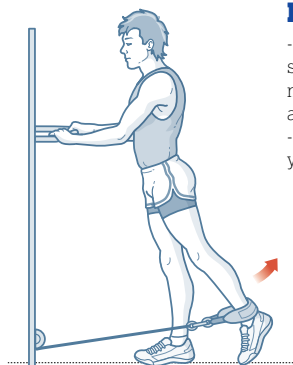
Dorsales X 20

- Mantener una separación entre las manos apenas superior al ancho de los codos.
- Llevar la barra al mentón y no a la nuca.



Prensa X 20

- No llegar a extender completamente las rodillas.
- Mantener los pies paralelos y un poco separados.
- Mantener la cintura bien apoyada.



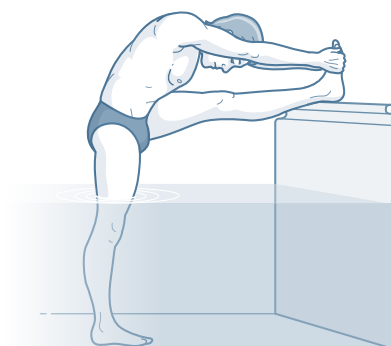
Glúteos X 20

- Mantener el cuerpo erguido y llevar la pierna extendida hacia atrás sin quebrar la cintura.
- Usar un peso que permita hacer las repeticiones indicadas y al menos 3 series de cada una, dos veces por semana.

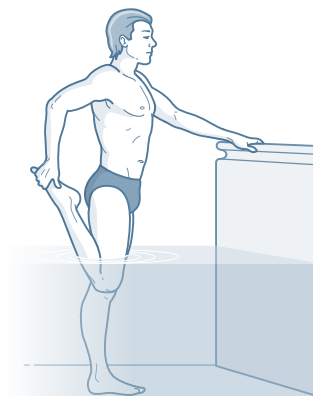
ENCUENTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO .COM

ANTES DE SALIR DEL AGUA... EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.

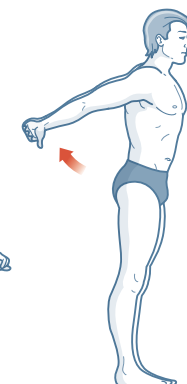


Isiotibiales

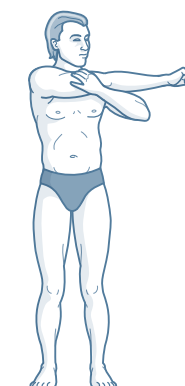


Cuádriceps

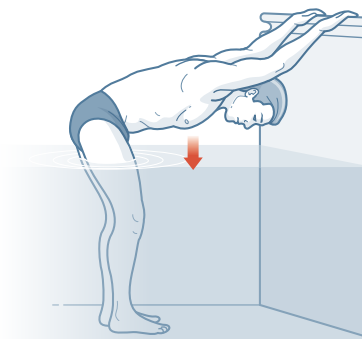
Pecho



Hombros



Triceps



Espalda



* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar

*Sostener cada posición 20 segundos y repetir dos veces con cada lado.

TIPS

Arrancá con uno o dos entrenamientos semanales hasta llegar a cinco, pero no te pases de ahí.

Para empezar, hacé siempre un "ablande" (entrada en calor) a ritmo suave de aproximadamente un 20 por ciento del total de la distancia que vas a nadar, y al final hacé otro de un 10 por ciento para retomar la calma.

Llevá alguna bebida para tomar en los entrenamientos; aunque no lo parezca, nadando podés perder más agua que en los deportes de tierra. Si vas a nadar más de dos mil metros o más de una hora, llevá también alguna barra de cereales.

Usá gorro de siliconas y antiparras anti-fog (no se empañan) y nunca te olvides las ojotas; en la pileta es muy fácil contagiarse hongos.

Hacé regularmente trabajos con manoplas y de patada con o sin tabla; son imprescindibles para mejorar la técnica.

No hagás siempre lo mismo. Variá las distancias, intensidades y estilos. Es la única forma de mejorar.

Si nunca nadaste, andá sumando entre 200 y 400 metros por semana. Durante el primer año no es aconsejable

que te pases de los 2000 por sesión de entrenamiento. Para los avanzados no profesionales, con 3.500 metros es más que suficiente.

Proponete dar la menor cantidad de brazadas posibles en cada largo; cuanto más te impulsos con cada tracción, mejor.

No lleses la cabeza levantada cuando nades crol porque te va a causar molestias

en el cuello, y para respirar, tenés que sacarla hacia el costado lo menos posible.

La patada debe ser lo más continuada posible y es fundamental que te mentalices que nace de la cadera y no de la rodilla. Esto es vital para nadar bien.

Antes de salir del agua, elongá los músculos de la espalda, brazos y piernas.