

# PARA EMPEZAR A NADAR

SUELE DECIRSE QUE LA NATACIÓN ES EL DEPORTE MÁS COMPLETO, Y LA VUELTA AL AJETREO ANUAL PUEDE SER UN BUEN MOMENTO PARA INCORPORAR LA PILETA DENTRO DE LA RUTINA. POR CAROLINA ROSSI \*

► **MARZO SUELE TRAER UN POCO DE melancolía.** El último mes del verano significa para muchos la bienvenida oficial de la rutina. El año y sus obligaciones están en marcha y ya no hay vuelta atrás. Lejos van quedando las vacaciones y las tardes de ocio con mates al aire libre. ¡Pero a no deprimirse! Todavía estamos a tiempo de usufructuar un poco de la buena energía estival que nos queda y aprovechar el agua y el sol, experimentar el placer de una zambullida. ¿Sentís que ya es hora de arrancar a moverte un poco? ¿Y si te anotás en una pileta? Esa simple idea puede darle otro color a un mes como este, devolviéndole algo de vacaciones a la rutina anual. No queremos que el calor se vaya pero tampoco que nos agobie. Y todo cuesta más cuando hace calor. Pero a la hora de nadar, la temperatura no es excusa. Porque el agua, casi siempre, es un placer.

## RAZONES PARA NADAR

Sin duda, hay un sinfín de motivos para practicar tan noble deporte, pero quizás estos tres sean los que pisen más fuerte:

- **No existe el impacto en las articulaciones.** Así tengas sobrepeso, problemas de columna o te estés recuperando de alguna lesión, lo más probable es que nadar no te resulte contraindicado. Más bien todo lo contrario. Es la actividad física más democrática por excelencia.
- **Es un deporte completo.** Todo trabaja en el agua y de forma armoniosa. Los beneficios se darán en distintos ámbitos: corazón más fuerte, mayor consumo de oxígeno y músculos más ágiles, flexibles y tonificados.
- **Es un remedio contra el estrés.** La actividad física tiene un alto poder desestresante y el agua por sí sola también. Estas dos cosas, juntas, son algo así como el summum del NO ESTRÉS.

## CONSEJOS PARA ARRANCAR

• **Apto físico.** Por más noble que parezca, la natación es un deporte que exigirá a tu corazón, pulmones y músculos. Necesitás determinar que estás en condiciones físicas antes de empezar, y esto debe hacerlo un médico. Si en el club o gimnasio donde vas no te lo piden y se conforman con el chequeo para acceso al natatorio, igual hacelo. Visitar al doctor una vez al año y hacer los

estudios de rutina que indique no es demasiado trabajo y te dejará tranquilo. Es por vos.

- **No arranques a lo loco.** Como en cualquier actividad física, la sesión de entrenamiento debe comenzar con una entrada en calor. Nadá algunos metros a ritmo suave y relajado antes de encarar lo que pueda tener mayor intensidad o complejidad.
- **Date un tiempo para aflojar al final.** ¡No te vayas a las apuradas! La idea es hacer algo similar a la entrada en calor, terminar con unos largos a ritmo tranquilo antes de abandonar la pileta; es decir, no parar de golpe e irse. Darse un tiempo para bajar un cambio antes de salir y volver a la vida fuera del medio "relax". En la jerga de los nadadores, a esos largos iniciales y finales a ritmo lento se los llama "ablande".
- **No dejes de elongar.** Cuando termines con todo, hacé algunos estiramientos dentro o fuera de la pileta. Cinco minutos para elongar un poco los brazos, la espalda y las piernas no son tiempo perdido.
- **No dejes de hidratarte.** En el agua parecería que no transpiramos y por eso es fácil deshidratarse. Llevá siempre con vos una botellita de agua o bebida deportiva (solo si vas a entrenar fuerte), y obligate a tomar cada veinte o treinta minutos aunque no tengas sed.
- **No descuides la técnica.** Nadar requiere coordinación, buena postura y conocimiento de los movimientos adecuados para cada estilo. Una mala ejecución siempre se traduce en menos velocidad y más cansancio. Para que realmente podamos beneficiarnos con la natación como actividad aeróbica, necesitamos saber nadar medianamente bien, ya que esto nos va a permitir hacerlo durante un tiempo aceptable sin tantas interrupciones y así lograr que surta efecto a nivel cardíaco, pulmonar y en el metabolismo de las grasas.
- **Tomá algunas clases.** Es muy difícil aprender a nadar solo. Hay elementos fáciles de usar que te mostramos a continuación y pueden resultar útiles para mejorar la técnica y corregir errores, pero siempre lo ideal será contar con la instrucción de un profesor o entrenador calificado. Anotate en clases al menos un tiempo al principio, y cuando ya domines algún estilo decentemente, ahí sí, si preferís, largarte solo a implementar todo lo aprendido y sumar largos sin nadie más que el agua y vos.

## ELEMENTOS ÚTILES

Hay cuatro elementos que pueden ayudarte a optimizar las sesiones de trabajo en el agua. Si bien no se encuentran disponibles en todas las piletas, son fáciles de conseguir en casas de deportes y por su costo no significan una gran inversión. No solo harán más fructíferas las horas en el agua, sino también más amenas, porque aportan variedad a los entrenamientos. Te contamos para qué sirven y cómo usarlos.

• **Tabla.** Es perfecta para quien está aprendiendo a nadar ya que da flotabilidad completa, e incluso aquellos que nadan muy bien pueden beneficiarse. Es excelente para perfeccionar la técnica de la patada porque anulando la acción de los brazos podemos concentrarnos únicamente en las piernas, lo que genera un mayor trabajo muscular del tren inferior, y su consiguiente incremento de fuerza.

Una buena toma de la tabla sería de forma vertical, colocando los brazos extendidos por encima de esta para sujetarla por el extremo de adelante. De este modo, logremos mayor estabilidad. Otra opción puede ser agarrándola desde el extremo más cercano a nosotros, así seremos responsables, en mayor medida, de la flotabilidad. Esto suma algo de complejidad. Durante la ejecución de los ejercicios es importante no llevar siempre la cabeza en la misma posición, mirando hacia el frente, para que no se contracture mucho el cuello.

• **Pull boy.** Resulta un elemento perfecto para anular por completo la acción de las piernas y focalizarnos en los brazos. De este modo, se puede mejorar la técnica de la brazada, además de ejercer toda la fuerza con el tren superior. Puede colocarse tanto entre las piernas a la altura de la ingle como entre los tobillos. Es muy bueno también para aquellos que nadan con las piernas

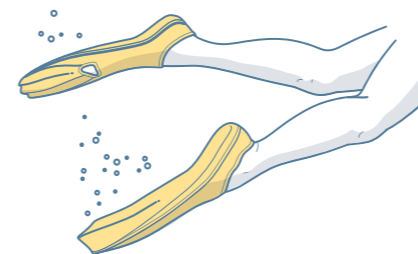


separadas: para no perderlo, estamos obligados a cerrar las piernas sujetándolo con fuerza. Es beneficioso también para fortalecer el centro del cuerpo, ya que al generar inestabilidad nos hace contraer más los músculos abdominales y espinales.

• **Manoplas.** Hay de muchos tamaños y formas, pero lo ideal es que no sean demasiado grandes, para ser precisos en los movimientos y percibir con claridad la posición de entrada y salida del agua. Es un elemento muy bueno para mejorar la brazada, deteniéndonos en la acción de las manos, y también para hacer más fuerza con los brazos, porque con ellas se empuja más agua con cada tracción. Por eso vamos más rápido cuando las usamos.



• **Patas de rana.** Hay de distintos tamaños. Las más grandes son para los que practican buceo y las más chicas para nadar más rápido. Quizás las mejores como elemento para perfeccionar la técnica sean las de tamaño mediano. Las patas de rana se convierten en una extensión de nuestros pies, alargándolos, haciendo que podamos patear mejor y así progresar en la técnica. Además, nos permiten llevar una mejor posición del cuerpo en el agua y enfocarnos más cómodamente en ciertos puntos que queramos trabajar, como pueden ser la respiración o la brazada, entre otros. Por último, su uso hará más flexible el tobillo, algo esencial para patear bien.



En [www.carolinarossi.com.ar/prensa](http://www.carolinarossi.com.ar/prensa) podés encontrar más ejercicios específicos para nadadores y un listado con piletas en Capital Federal y Gran Buenos Aires.

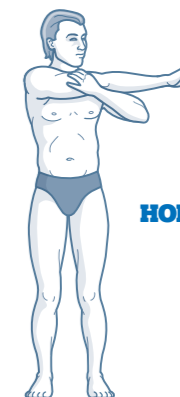
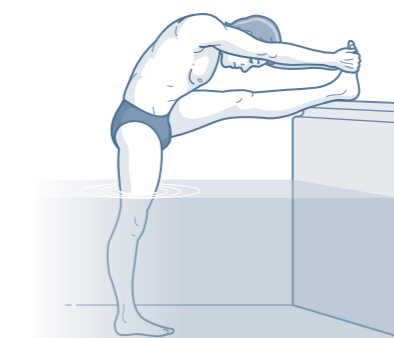


• Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas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

## EJERCICIOS PARA DESPUÉS DE NADAR

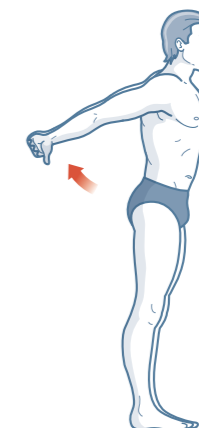
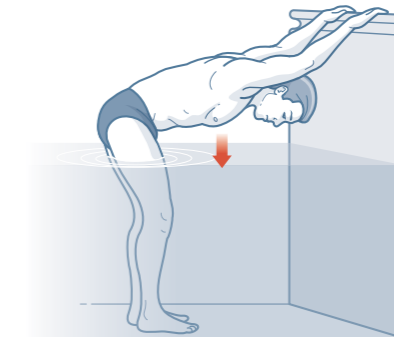
Casi nadie elonga antes de irse de la pileta, y es un error. Sostener veinte segundos cada una de estas posiciones no te llevará mucho más de cinco minutos y será muy relajante, además de favorable para tus músculos.

### ISQUIOTIBIALES



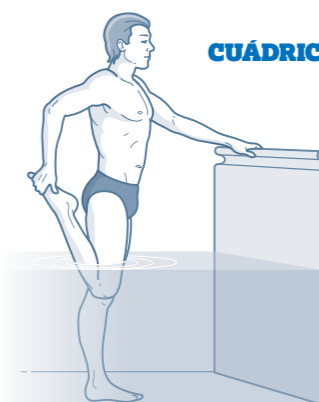
HOMBROS

### ESPALDA



PECHO

### CUÁDRICEPS



TRÍCEPS

