

## VULL COMENÇAR A NEDAR

Parlem d'un esport que practica molta gent i que, en principi, és molt beneficiós per a l'organisme: la natació.

La natació, com tota activitat física, resulta bona per al cos, ara bé, cal veure què es fa i com es fa. No tot s'hi val: Estem segurs d'allò que fem a la piscina? Sabem què hem de fer per trobar la millora que estem buscant?

Algunes persones van a la piscina per passar-se 30 minuts a l'spa (bany de bombolles). D'altres fan un esforç tan gran per aconseguir nedar un estil determinat que s'esgoten de seguida, perquè neden malament. N'hi ha que es relaxen conversant a cada punta de piscina amb el company o companya de torn, passant-se 1 hora a la piscina però havent nedat solament 8 o 10 llargs. Altres no canvien d'estil ni de ritme en tota l'estona. Algunes d'aquestes conductes poden estar justificades o buscades en alguns casos, però no pas si el que un vol és treure profit de la pràctica de la natació.

En primer lloc caldria informar-nos a través d'un professional, que pot ser el professor de natació, el fisioterapeuta, el metge, o tots ells a la vegada, segons el cas. Seria llàstima fer un gran esforç i començar carregats d'il·lusió, com per sortir-ne perjudicats enlloc de beneficiats. Potser algú neda perquè li ha recomanat el metge a causa del dolor o d'alguna detecció de lesió d'esquena. En aquest cas ja li hauran marcat les pautes clarament. Podem dir d'entrada que per a l'esquena el millor estil que hi ha és l'esquena, seguit del crol. En aquest cas es desaconsellaria nedar braça i papallona, a causa de la hiperextensió sostinguda de l'esquena (i especialment de cervicals) que provoca la braça i a l'esforç i pressió que rep l'esquena si nedem papallona.

Moltes persones decideixen començar amb la braça, ja que és un estil còmode i tranquil, però no és el més adequat: a més de la postura forçada d'esquena també implica una rotació lateral de l'articulació dels genolls poc aconsellable. Si algú no sap prou bé la tècnica dels estils, hauria de fer algun curset previ i/o classe particular per assimilar-ho, ja que nedar amb eficiència a més d'un plaer i una sensació relaxant, és molt més econòmic (no ens cansarem ni la meitat) i beneficiós, ja que no provocarem posicions ni moviments erronis, la musculatura treballarà sense contractures ni moviments forçats o antinaturalment i el gran benefici de la natació (treball musculoesquelètic global i en flotació) es veurà multiplicat...no renunciem al plaer que dona sentir que nedem bé, lliscant per l'aigua quasi sense esforç!

No ho oblideu: nedar bé és més una qüestió de "comprendre l'aigua", que no pas de "barallar-se amb l'aigua".

Per a les persones que van a nedar per lliure, és aconsellable procurar nedar almenys 20 minuts seguits, fent petites parades de 10 o 15 segons a cada piscina (aproximadament). El ritme ha de ser el propi de cadascú. Si a les tres piscines ja t'has cansat, vés més a poc a poc. Agafar ritme vol temps, paciència i regularitat.

També és molt important combatre la monotonia i variar la forma de nedar per tal que no se'ns faci pesat; per això cal posar-hi els ingredients adequats. Podem dir que moltes persones no s'avorreixen gens ni mica perquè aprofiten les estones d'aigua per pensar i evadir-se, però si no és el cas, o igualment vols fer un treball més efectiu, podem optar per variar les rutines: el temps passarà més de pressa, obtindrem millors adaptacions i beneficis i gaudirem molt més de la nostra estona a l'aigua. Per exemple, si ens centrem en el crol i l'esquena podem fer algunes variacions com aquestes: crol complet, esquena completa, peus de crol, peus d'esquena, braços de crol, braços d'esquena, peus laterals per la dreta, peus laterals per l'esquerra, braços d'esquena simultanis, esquena complet amb braços simultanis...

Fixeu-vos, només amb això tenim deu modalitats diferents de nedar (només en crol i esquena). Si fem una piscina de cada ja en són deu (250 metres). Si ho repetim un cop tot, ja fem els 500. Per fer més variació podríem treballar el mateix amb aletes als peus o amb pales a les mans, o amb aletes i pales.

Les combinacions doncs, són múltiples i deixen lloc per a la imaginació de cadascú. Assessoreu-vos i no feu els vostres entrenaments avorrits. La natació és massa beneficiosa i tot un plaer com per no treure-li suc!

