

11

La mujer embarazada en el medio acuático

No toda práctica de actividad física es recomendable en la mujer embarazada. El medio acuático, en este sentido, va a tener un papel fundamental, puesto que por sí mismo, ofrece una serie de ventajas que el medio terrestre no presenta. Esos elementos beneficiosos, que pueden ayudar a afrontar mejor un embarazo, son los que se exponen en este apartado.

Algo que tienen en común todas las mujeres embarazadas que acuden a la piscina para iniciar su actividad física en el medio acuático es que todas son conscientes de la importancia que tiene este medio en el periodo de gestación y los beneficios que les puede suponer.

Beneficios de la actividad física en el medio acuático

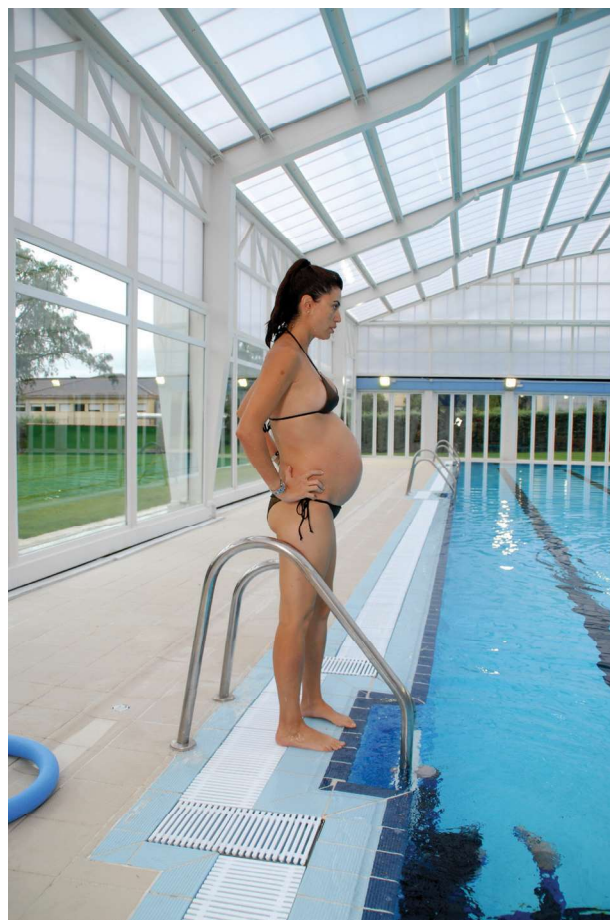
Reduce el peso corporal. El medio acuático va a mejorar notablemente las sensaciones de fatiga, sobrecarga muscular y dolor lumbar provocadas por el aumento de peso, ya que el agua hace que disminuya el peso corporal y permite una mayor libertad de movimientos: “Los especiales beneficios de la natación durante el embarazo vienen determinados por la capacidad del agua para amorti-

guar el peso corporal. De este modo, la embarazada adquiere mayor libertad de movimientos y relaja las zonas del cuerpo que se sobrecargan por la nueva distribución del peso durante la gestación. Libera sus articulaciones y se siente ágil, mejora el sistema cardiovascular, proporciona tonicidad en los músculos, disminuye los edemas circulatorios, colabora con la flexibilidad del cuerpo y en su resistencia



*aeróbica, prepara el organismo para los esfuerzos del parto*¹⁰.

En el embarazo, la columna vertebral va a sufrir de manera especial, puesto que tiene la función de contrarrestar el peso que se produce en la parte delantera del cuerpo. De ahí que la posición bípeda no favorezca en absoluto a esta parte del cuerpo. La situación en el agua es totalmente diferente, puesto que la columna y las articulaciones se relajan y alivian al no tener que soportar el peso adicional que sufren fuera del agua. Por lo tanto, al reducir el efecto de la fuerza de la gravedad, este ejercicio facilita la movilidad y aumenta la flexibilidad¹¹.

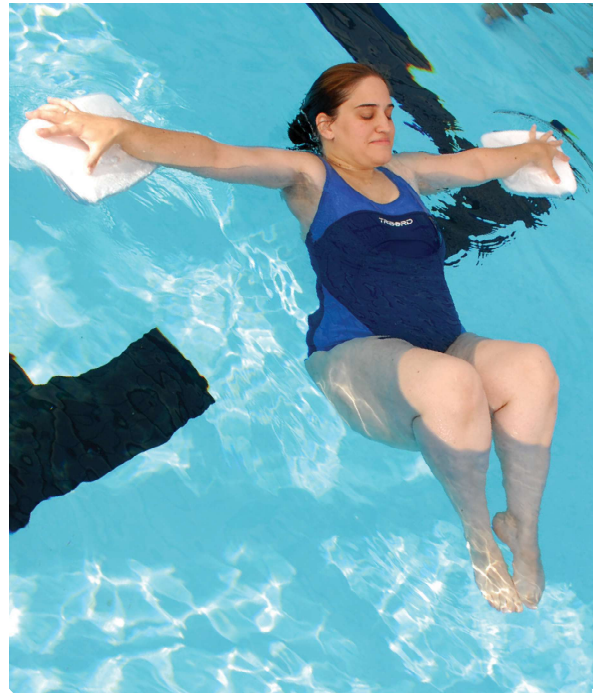


Disminuye el riesgo de lesiones.

La práctica del ejercicio físico fuera del agua hace que se tengan que realizar actividades, como correr o saltar, que en muchas ocasiones suponen altos impactos que pueden derivar en multitud de lesiones. Pero incluso al ejecutar ejercicios en los que estos impactos no se produzcan, puede darse lugar a la realización de movimientos demasiado bruscos que también causen daños. En el medio acuático se reducen al máximo estos impactos y los movimientos se realizan con una gran suavidad, algo que reduce al mínimo el riesgo de sufrir lesiones. Como afirma algunos autores, *“la presión del agua reduce el riesgo de lesiones tanto en la madre como en el bebé por traumatismos o movimientos bruscos, ya que impide sobrepasar los límites”*¹².

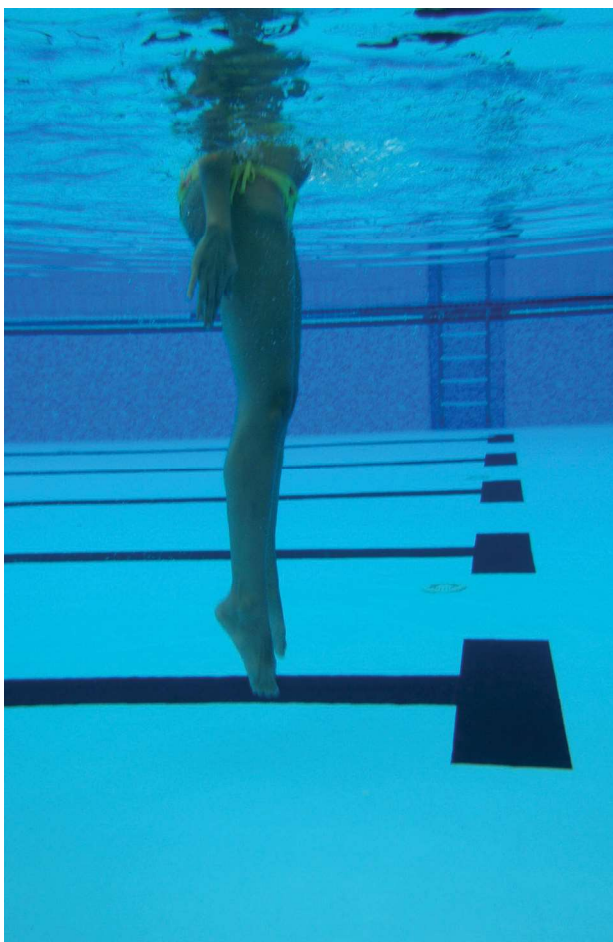
Aumenta el control postural.

El control postural ayuda a mantener una postura correcta, con lo que se evitan descompensaciones musculares que podrían producir deformidades y dolor. Al aumentar el control postural con la actividad física en el medio acuático, las cargas se distribuyen mejor en el cuerpo y se facilita la corrección de las descompensaciones existentes.



Mejora la capacidad de movimientos.

El incremento de peso durante el embarazo puede cambiar también los segmentos corporales, con un aumento de la masa muscular del organismo. Los movimientos se vuelven más torpes y hay que realizar un mayor esfuerzo para realizar cualquier actividad. El medio acuático facilita la movilidad y, sobre todo, evita las sobrecargas articulares que en la realización de ejercicio en seco se producen por la necesidad de contrarrestar la fuerza de la gravedad.¹³

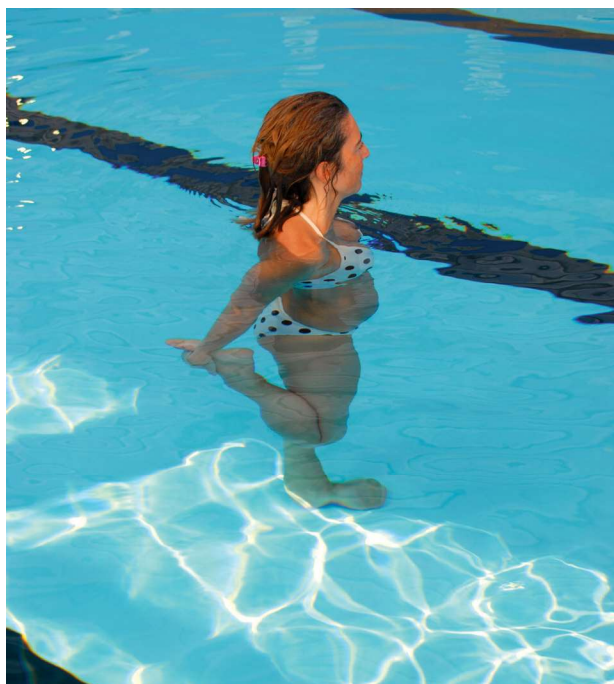
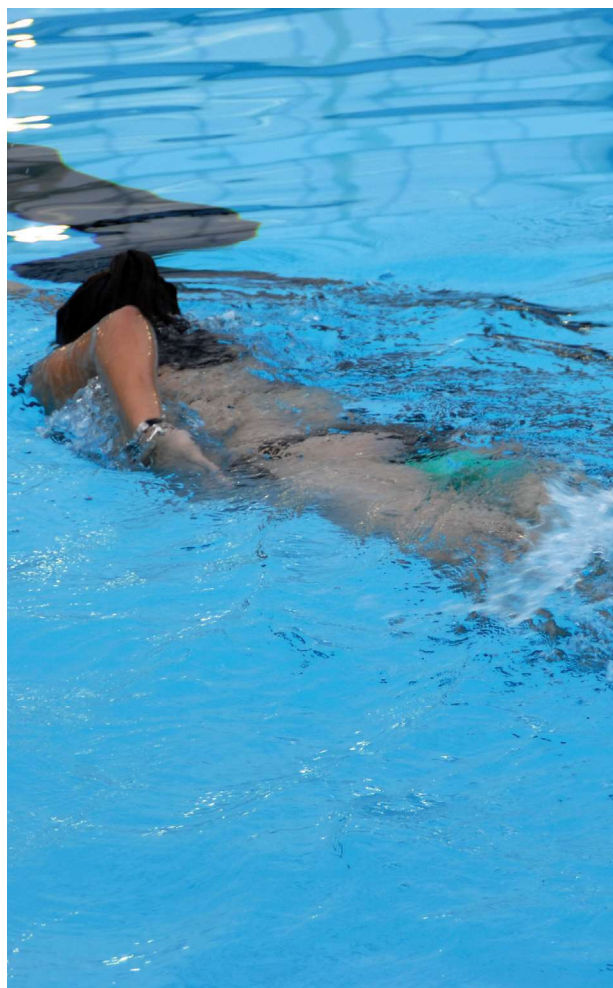


Por lo tanto, va a permitir una mayor libertad de movimientos y hará que la mujer se sienta mejor consigo misma al liberarla de esa sensación de pesadez y torpeza. El control de estas sensaciones va a ser vital en la mujer embarazada, puesto que los cambios producidos pueden hacer que se sienta mal consigo misma y no consiga realizar actividades con éxito.

Aumenta la resistencia, la capacidad aeróbica máxima y la tonicidad muscular y orgánica general.

El organismo se ve afectado desde el punto de vista muscular y es necesario el trabajo específico de la fuerza para conseguir un equilibrio. De esta manera, hay que fortalecer las partes del organismo que se ven más afectadas, como la columna vertebral o la zona abdominal, ayudando con ello a la estabilización y el control del cuerpo. La resistencia hidrodinámica permite trabajar la fuerza, con lo que se tonifican los músculos que más sufren durante el embarazo y se entrenan los que intervienen en el parto¹⁴.

La resistencia aeróbica representa un factor clave para la recuperación ante determinados esfuerzos y va a contribuir a evitar la sensación de fatiga y ahogo que pueden sufrir las mujeres embarazadas. El trabajo en la piscina va a contribuir a la mejora del estado general de estas y, como consecuencia, de su estado de ánimo.



Aumenta la elasticidad de los grupos musculares.

Una excesiva rigidez muscular puede provocar contracturas y la aparición de dolor en partes determinadas del cuerpo, por lo que mantener la elasticidad de los músculos permite una mayor facilidad de movimientos, facilita las correcciones de las posturas corporales y evita la producción de episodios de dolor. El aumento de la elasticidad de los grupos musculares se traduce en una menor rigidez y, por lo tanto, en una mayor armonía de todas las partes del cuerpo.

Mejora la circulación y el retorno venoso.

Las varices, las sensaciones de pesadez de las piernas o la inflamación de los tobillos suelen resultar problemas muy comunes durante el embarazo. El trabajo de natación puede incidir positivamente en este aspecto mediante la mejora de la circulación para descargar la presión a la que se somete el organismo y, en particular, la presión del útero sobre las grandes venas principales. El gran aumento hormonal que acompaña a la gestación y el incremento de peso son los factores clave que hacen que se produzcan problemas circulatorios¹⁵.

En este sentido, el ejercicio acuático activa la circulación sanguínea, lo que, junto con el efecto masaje, ayuda a prevenir las varices, la hinchazón de los tobillos y los calambres y garantiza una mejor oxigenación¹⁶.



Mejora la respiración.

En el medio acuático la respiración es diferente que en el medio terrestre y pasa de ser una respiración involuntaria a ser una respiración totalmente voluntaria y controlada, ya que llevar un ritmo respiratorio es fundamental para poder desplazarse en el medio acuático en posición de tendido prono (boca abajo). Durante el embarazo hay diversos factores, como el ensanchamiento del útero y la elevación del diafragma, que hacen que la capacidad respiratoria se reduzca¹⁷. En este sentido, el trabajo de la respiración en el medio acuático se hace imprescindible: “el sistema respiratorio trabaja a mayor intensidad (facilitando la ventilación pulmonar) y la resistencia cardiorrespiratoria aumenta a través de ejercicios sostenidos o de carácter aeróbico”¹⁸. El ejercicio en el medio acuático mejora la respiración y, como consecuencia, mejora la oxigenación del feto durante el embarazo y el parto.

Ayuda en el control de la temperatura corporal.

Durante el periodo de gestación la temperatura corporal se puede incrementar en 1 ó 1,5 °C. La temperatura del agua ayudará al control de la corporal para que esta no se eleve demasiado.



Consideraciones a tener en cuenta

Experiencia previa.

En función de ella se distinguirán dos grupos:

☀ **Mujeres que han realizado ejercicio físico de forma regular y las que no lo han hecho.** Si se ha realizado actividad física con anterioridad, el cuerpo de la mujer está preparado para comenzar el ejercicio. El programa que se desarrolle será una continuación del que ya se estaba haciendo, con las modificaciones concretas impuestas por la nueva situación del embarazo, que se citarán de forma específica a continuación. Si, por el contrario, la mujer que acude a la piscina no estaba realizando actividad física con regularidad, esta tendrá que afrontarse ahora con una progresión para lograr una buena adaptación. Así, se comenzará con actividades

muy suaves para no provocar fatiga en el organismo.



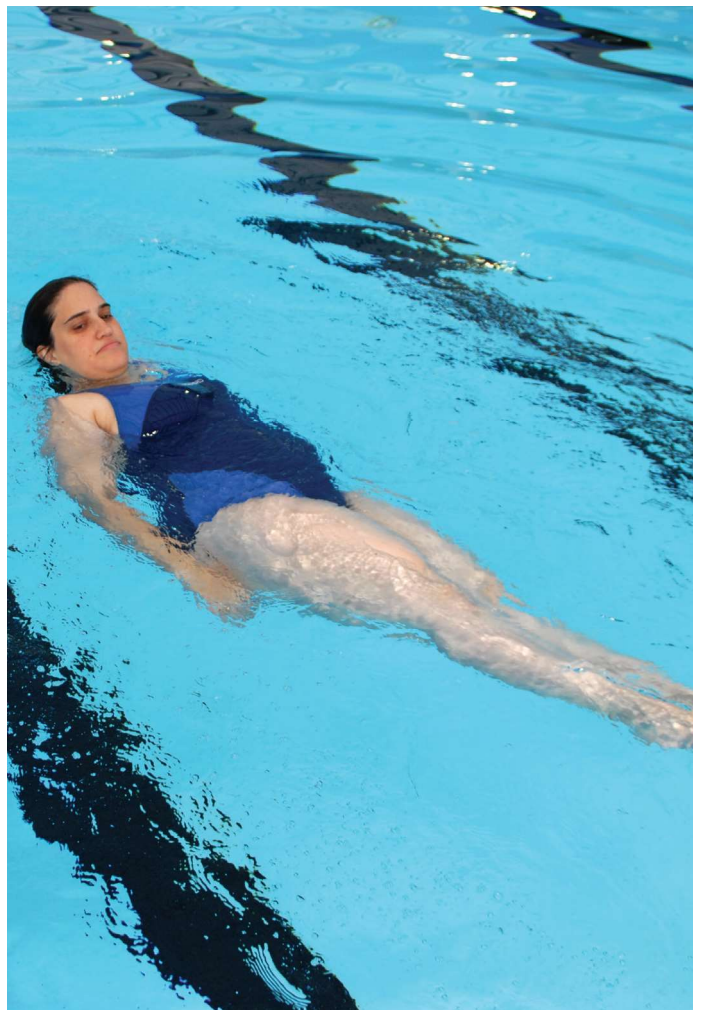
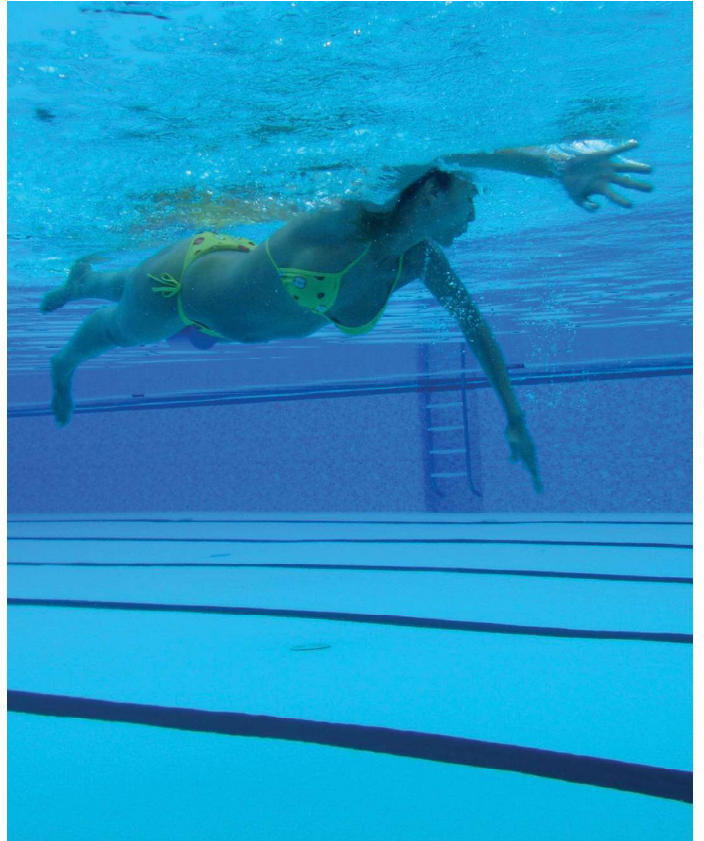
☀ **Mujeres que han realizado actividad acuática con anterioridad.** En muchas ocasiones, el médico prescribe el ejercicio acuático como actividad muy recomendable para la mujer embarazada. Esta actividad dependerá del nivel de natación que tenga la persona que acude a realizarla, puesto que no se indicará el mismo ejercicio para una persona que sepa nadar que para otra que no, ni tampoco se puede ignorar si controla la ejecución técnica correcta de un estilo u otro. Estas pautas se tendrán en cuenta a la hora de elaborar el programa específico para cada persona.

Intensidad del ejercicio.

La intensidad del ejercicio debe ser de leve a moderada. No conviene llegar en ningún momento a la fatiga y, si esto ocurre, debe interrumpirse el ejercicio. En todo momento la mujer debe encontrarse a gusto en el agua y, si en alguna ocasión hubiese síntomas de mareo, vómitos, etc., deberá abandonar inmediatamente el medio acuático y la práctica de actividad física para permitir que se recupere el organismo.

Temperatura del agua.

La temperatura debe ser agradable, ni muy caliente ni muy fría. Si el agua está fría puede hacer que los músculos se contraigan y que se produzcan contracturas



Movimientos.

Evitar la flexión y la hiperextensión excesiva.



Actividades aconsejadas

A continuación describimos actividades que la mujer embarazada puede realizar en el medio acuático y que son beneficiosas para su desarrollo durante el periodo de gestación.

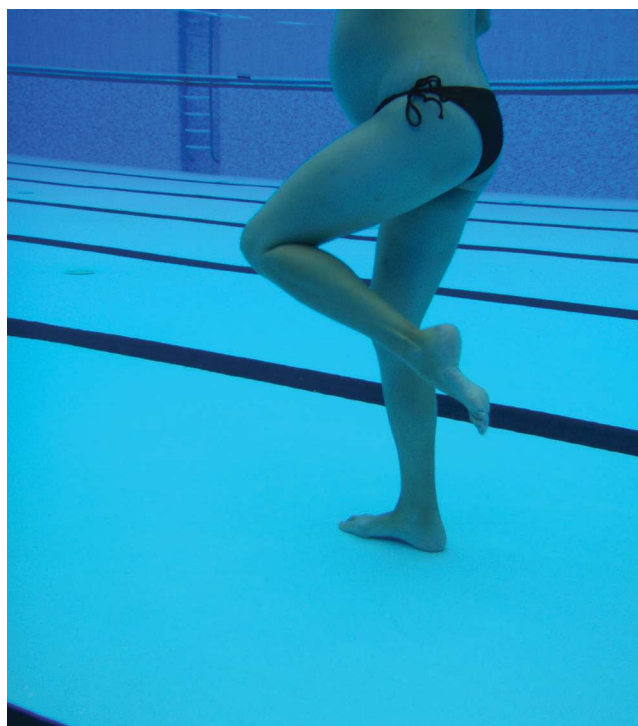
Antes de pasar a la realización de las actividades es importante señalar y tener en cuenta que determinados estilos de natación, en concreto la braza y la mariposa, no son aconsejables para las mujeres embarazadas, puesto que con ellos se acentúa la curvatura lumbar y puede provocar

una mayor sobrecarga en esa zona. No obstante, sí se puede aprovechar la práctica de movimientos aislados para mejorar aquellas partes del cuerpo a las que benefician. El estilo espalda será el más aconsejable para esta etapa, aunque en una primera fase del embarazo también puedan llevarse a cabo actividades basadas en el estilo crol, siempre y cuando la técnica sea la apropiada y se tenga en cuenta que la respiración ha de realizarse de forma bilateral.

Actividades de movilidad articular

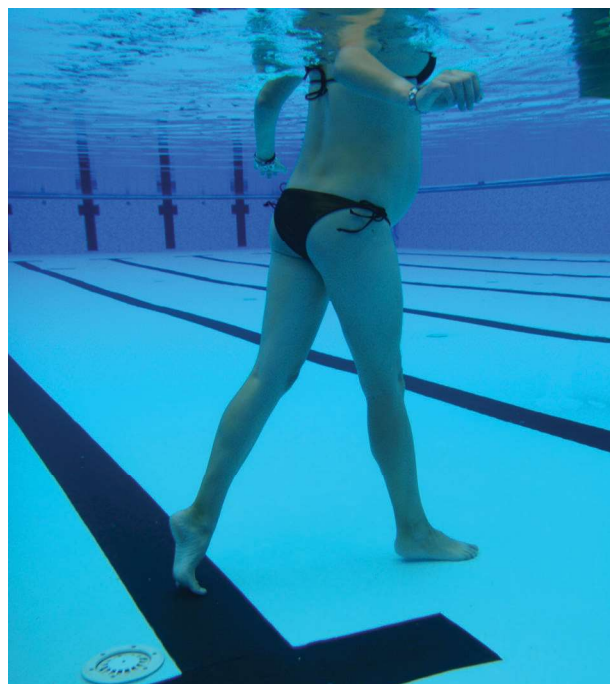
1 Movilidad articular

Caminar en el agua. Se puede realizar en una piscina poco profunda, aunque también en una profunda con la ayuda de materiales auxiliares como churros o tablas.



Movilidad articular

Elevar las rodillas hasta el pecho de forma alternativa.



2 Movilidad articular

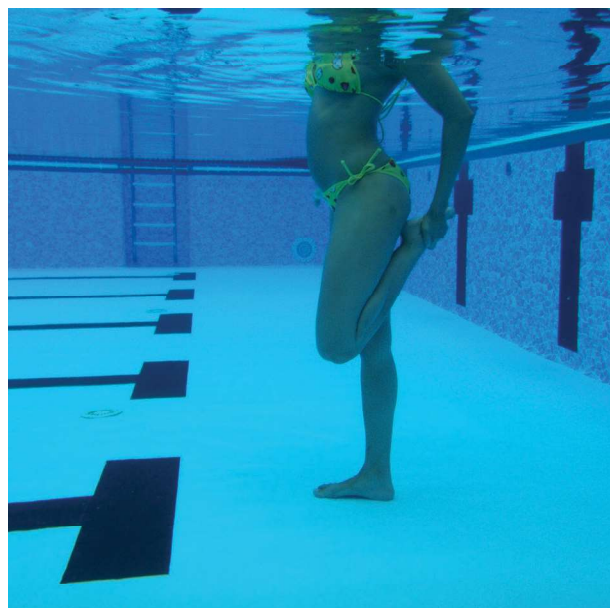
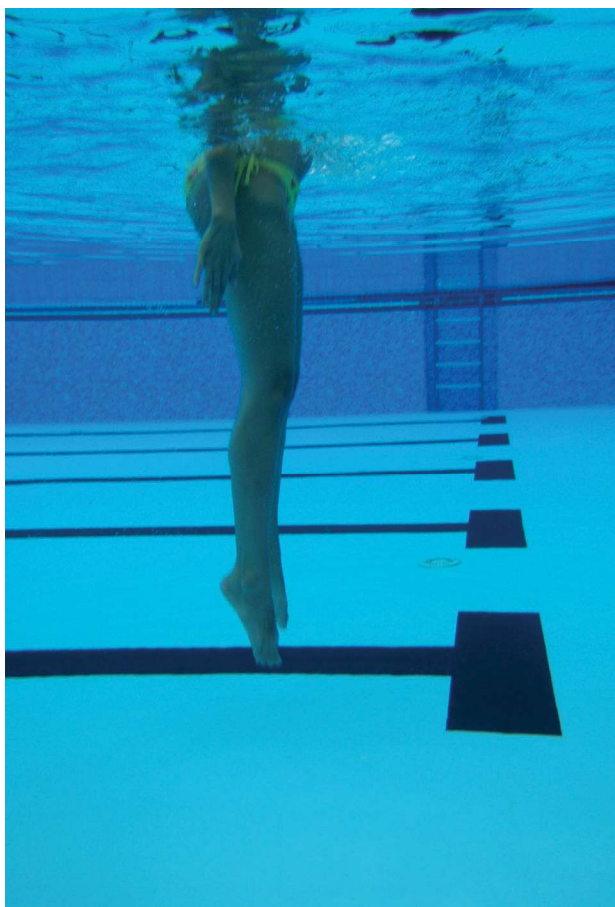
Correr en el agua hacia delante y hacia atrás, acompañando con el movimiento de brazos.



Movilidad articular

Llevar los talones hasta el glúteo, primero alternando las piernas.

4



Movilidad articular

Impulsándose con las manos de delante hacia atrás, sin flexionar excesivamente las rodillas.

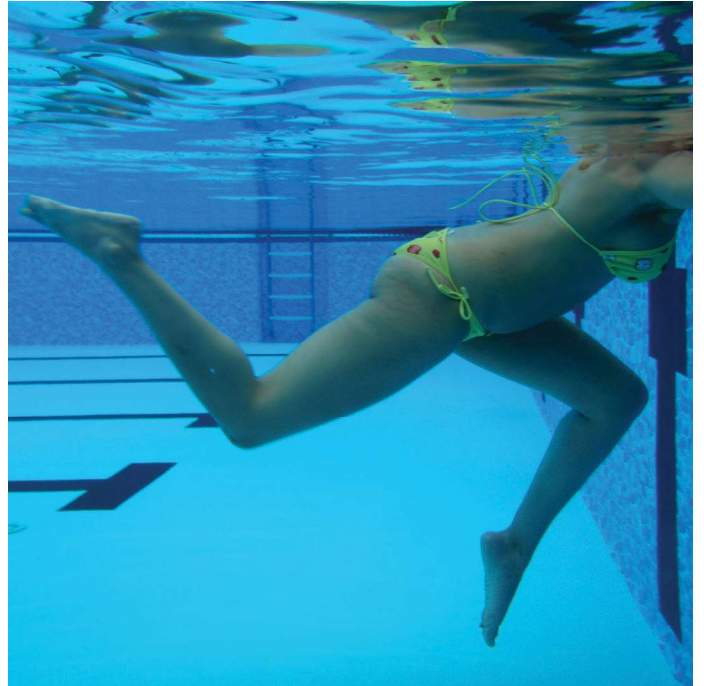


Movilidad articular

Andando, **realizar movimientos con los brazos** (giros, flexiones y extensiones...).

7 Movilidad articular

Movimientos de bicicleta con las piernas en el agua.



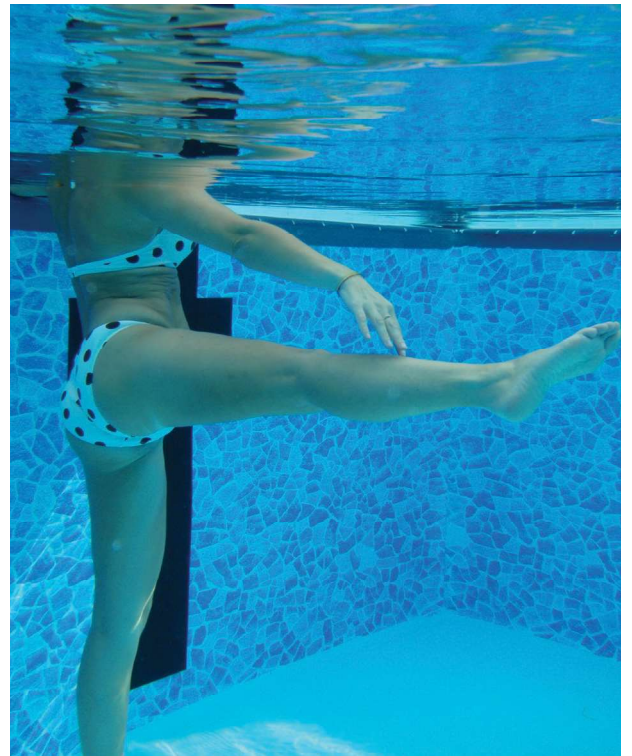
Actividades de tonificación muscular

.....

Movimientos de piernas

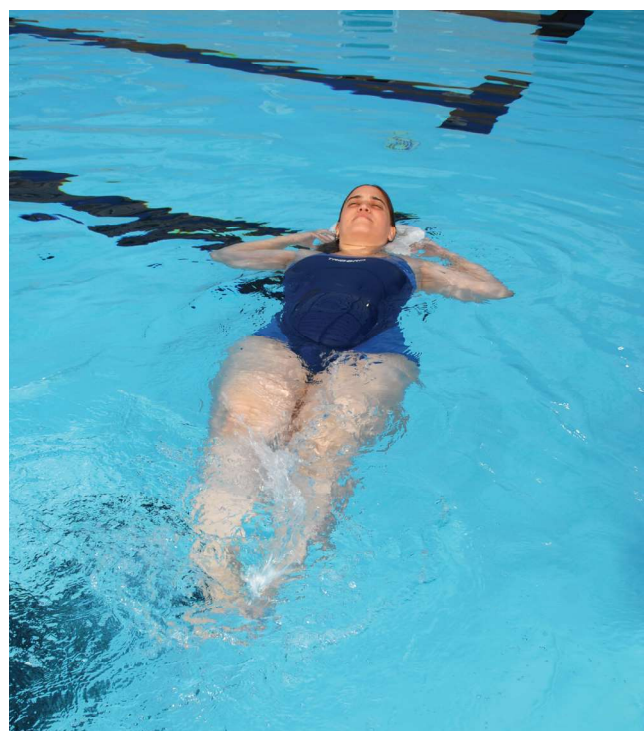
Movimientos de piernas

En la parte poco profunda, con una mano agarrada al borde de la piscina, colocarse de forma lateral y elevar y descender la pierna.



2 Movimientos de piernas

Patadas de espalda con la tabla detrás de la cabeza.



3 Movimientos de piernas

Patadas de braza en posición dorsal (boca arriba).

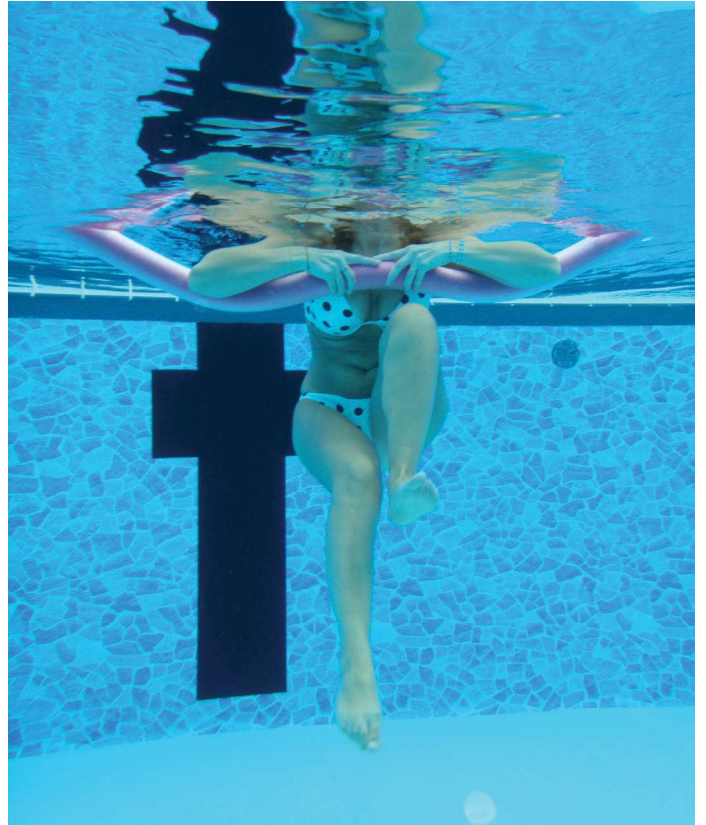
4 Movimientos de piernas

Con un churro debajo de los brazos por debajo de las axilas, realizar pies de bicicleta en la parte profunda ayudándose con los brazos.



5 Movimientos de piernas

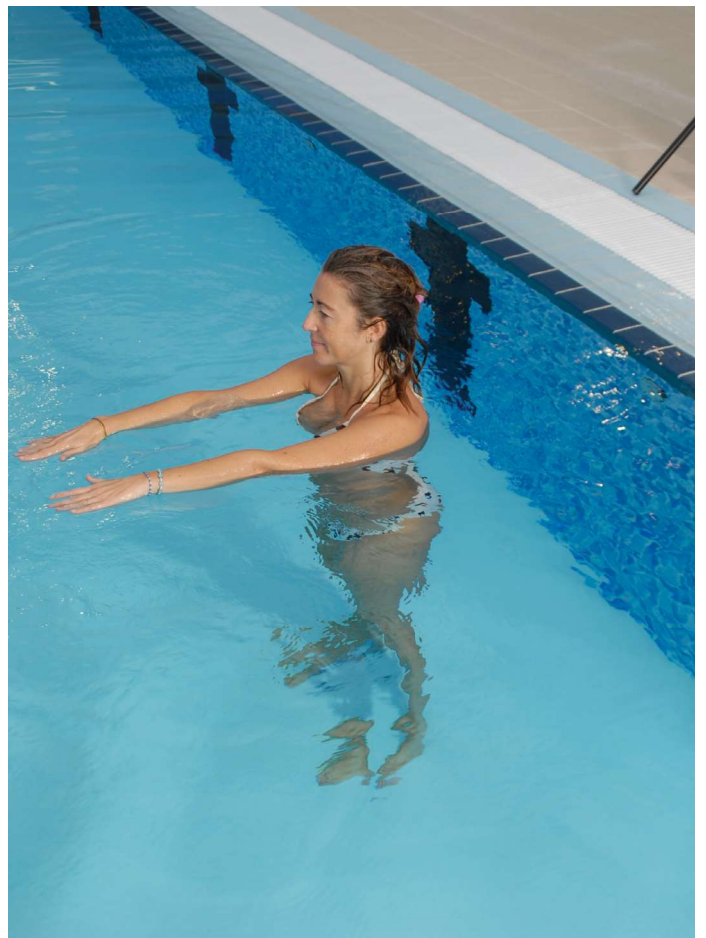
En la parte poco profunda pueden realizarse semiflexiones de piernas y extensiones (de 10 a 15 repeticiones).



Movimientos de brazos

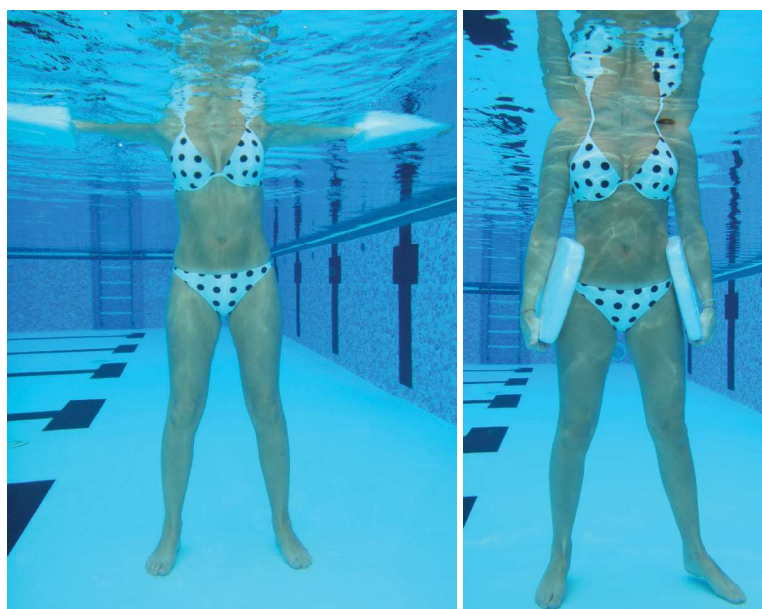
Movimientos de brazos

En la parte poco profunda, de pie con los brazos extendidos al frente, juntar las palmas y separarlas después hasta la línea de los hombros.



Movimientos de brazos

En la parte poco profunda, apoyarse en la pared con los brazos y realizar movimientos de flexión y extensión



Movimientos de brazos

En la parte poco profunda, sujetar una tabla con cada mano y con los brazos en cruz. Desde esta posición, aproximar las tablas por debajo del agua hacia los muslos y subirlas. Repetir de 10 a 15 veces.

Movimientos de brazos

Realizando una flotación en posición dorsal, sin mover los pies, avanzar en dirección a la cabeza moviendo solo los brazos.



5 Movimientos de brazos

Realizando una flotación en posición dorsal, avanzar en dirección a los pies moviendo solo los brazos.



6 Movimientos de brazos

En posición dorsal y con un *pullboy* entre las piernas, mover los brazos según el estilo de espalda.

Movimientos de brazos

Con un pull-boy entre las piernas, realizar movimientos de remada por debajo del agua, desplazando los brazos de atrás hacia delante (de la cabeza a los pies).



Abdominales

1 Abdominales

En la parte poco profunda, llevar una rodilla al pecho y abrazarla con los brazos.



2 Abdominales

Con un churro por debajo de las axilas, juntar las piernas y girar de un lado a otro.

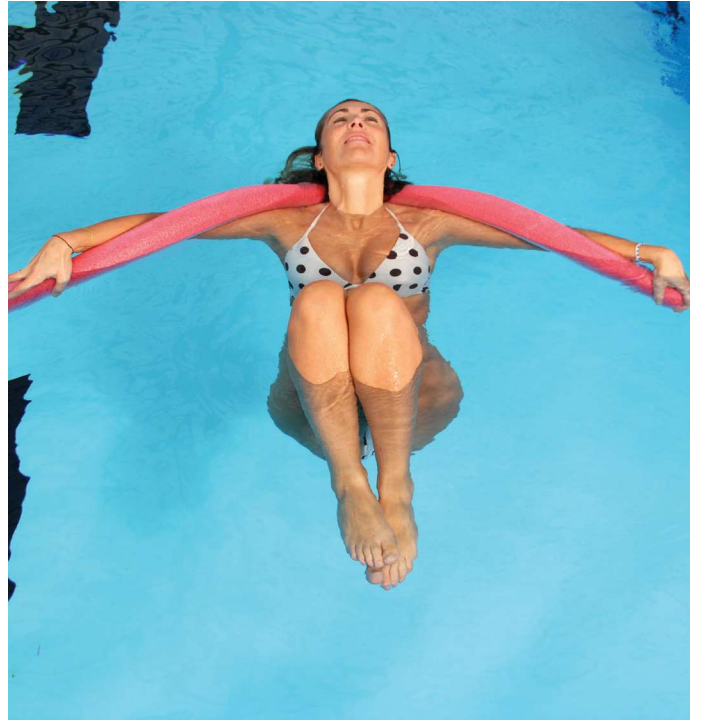


3 Abdominales

Con una tabla en cada brazo en posición de sentada, impulsarse con las piernas.

4 Abdominales

Con un churro por debajo del cuello en posición dorsal, llevar las rodillas al pecho.



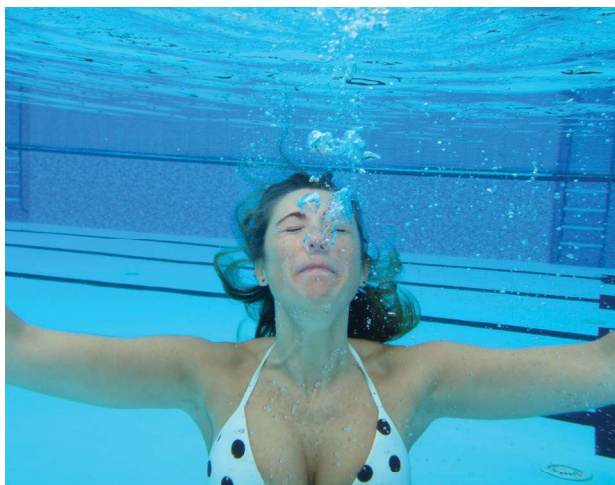
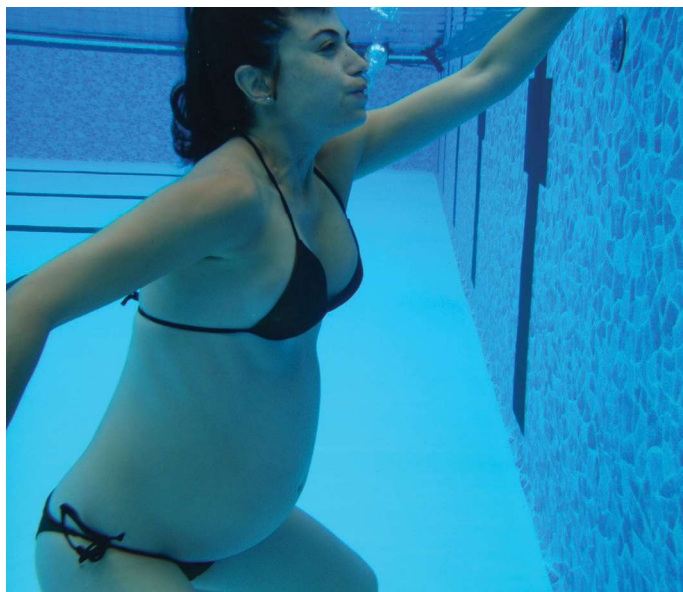
5 Abdominales

Con una tabla en cada mano en posición de sentada, separar y juntar las piernas.

Respiración

Respiración

De pie y con las manos agarradas al borde, coger aire por la boca y soltarlo por la nariz.



Respiración

Desplazarse dando saltos. Se coge aire por la boca fuera del agua cuando se produce el impulso y se suelta por la nariz durante la inmersión.

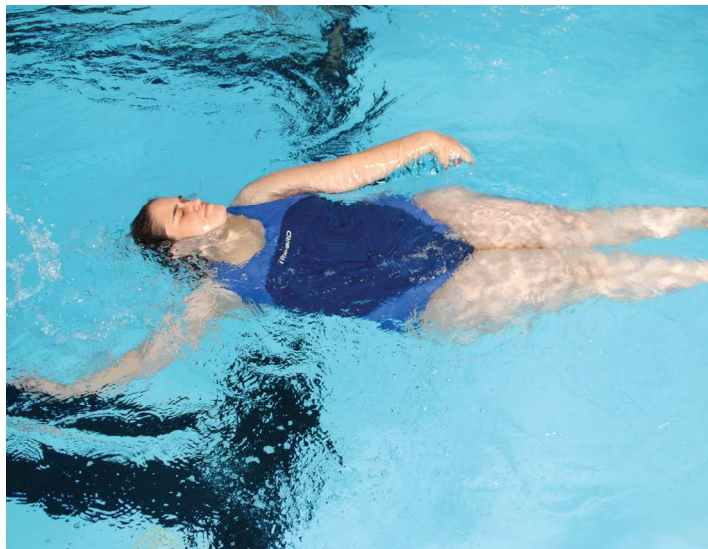
Respiración

De pie en la parte poco profunda, coger aire por la boca fuera del agua y soltarlo por la nariz dentro del agua. Realizarlo varias veces seguidas hasta que la respiración sea correcta y el ritmo adecuado.



Respiración

Nadando al estilo espalda, intentar llevar una respiración controlada, con inspiraciones e inspiraciones rítmicas.



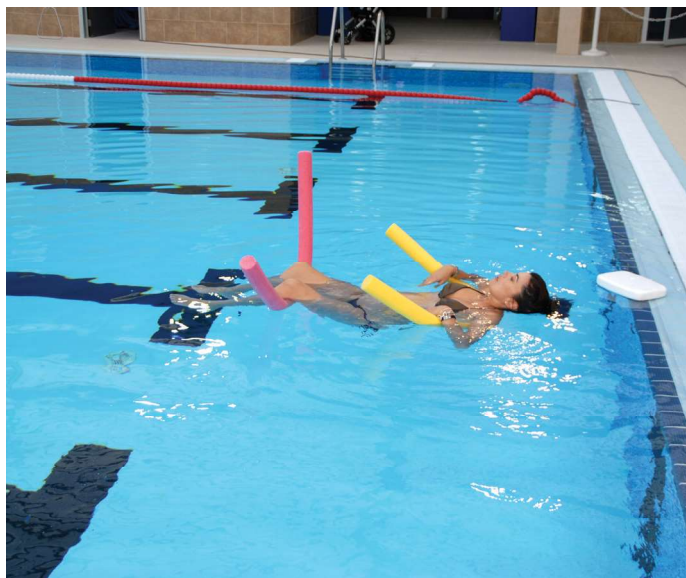
Respiración

Nadando al estilo espalda, desplazarse con los dos brazos a la vez. Espirar cuando los brazos salen del agua e inspirar cuando los brazos entran en el agua. No se debe forzar el movimiento de los brazos hacia atrás, sino que deberán llevar a una posición cómoda (lateral) en la que no se estire demasiado la tripa.

Ejercicios de relajación

1 Ejercicios de relajación

Muerto boca arriba. Mantenerse en flotación en posición dorsal con el cuerpo totalmente extendido. Si no flota alguna parte del cuerpo, como puede ser el caso de las piernas, ayudarse de algún material auxiliar (pull-boy, churros...).



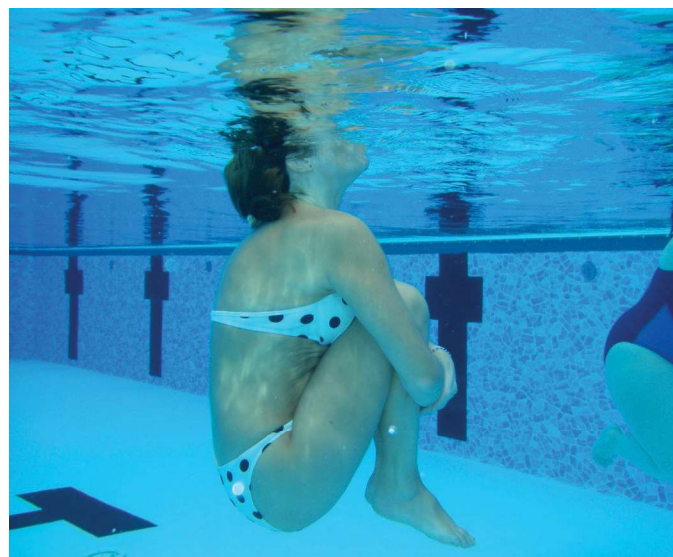
2 Ejercicios de relajación

Girar cambiando de posición dorsal a posición ventral y viceversa.

3 Ejercicios de relajación

Intentar llevar las rodillas al pecho y la cabeza a las rodillas sin forzar la posición, con el objetivo de estirar la zona lumbar, tan castigada durante este periodo.

Actividad acuática y pos-



parto

La mujer embarazada necesita recuperarse lo antes posible de los cambios producidos durante el embarazo, entre los que destaca el sobrepeso, que han modificado su cuerpo inicial. Una vez superado el puerperio (6 semanas), la mujer embarazada puede volver a realizar actividad física y, por supuesto, actividades acuáticas.

Beneficios del medio acuático

Estas actividades irán encaminadas a reducir el sobrepeso, ayudar a recobrar la tonificación muscular y conseguir la relajación y la estabilidad de la madre tanto a nivel físico como psicológico. Como se apuntaba en otro momento, en este periodo pueden aparecer las depresiones posparto, que hacen que

la madre no se encuentre a gusto consigo misma y que, en muchos casos, no consiga aceptar los cambios que se han producido y la nueva situación. El ejercicio físico ayudará a la mujer a superar estos problemas, puesto que facilitará la liberación de tensiones y fomentará una actitud positiva, de aceptación y de superación personal. La actividad acuática, por tanto, será muy beneficiosa.

Las actividades en el medio acuático contribuirán a:

- Reducir el sobrepeso.
- Tonificar el abdomen.
- Mantener una postura corporal correcta y recuperar una tonificación adecuada de la columna vertebral, que ha

mantenido grandes sobrecargas hasta ese momento.

- Reducir las contracturas musculares y relajar el organismo.
- Mejorar el estado psicológico de la mujer ayudándola a aceptar su nueva situación.
- Liberar el estrés.
- Mejorar la autoestima.

Consideraciones a tener en cuenta

Antes de comenzar a realizar ejercicio físico es necesario consultar al médico para saber si el estado en que se encuentra la mujer después del parto es el adecuado para comenzar la práctica de actividades físicas.

Siempre que se inicie un programa de actividad física y, sobre todo, después de haber dado a luz, se hará de forma progresiva, con una intensidad que será leve y se irá aumentando paulatinamente.

Los resultados se esperarán siempre a largo plazo. No por realizar una gran carga de trabajo al principio se van a conseguir mejores resultados, ya que este esfuerzo puede ser perjudicial para la salud y provocar problemas que impedirían una práctica regular de ejercicio físico.

Actividades

Las actividades que se deben llevar a cabo siguen la línea de las propuestas para el periodo de gestación, aunque ahora, como se añade la necesidad de perder peso, se realizará un programa de entrenamiento aeróbico.

¿Qué es el entrenamiento aeróbico? Es aquel que se realiza con una intensidad leve/moderada y una larga duración (por ejemplo, 40 minutos de nado continuo).

¿Cómo se puede llegar a desarrollar este entrenamiento? Como ya se ha apuntado antes, no se puede empezar nadando el primer día 40 minutos, porque este trabajo supondría para el organismo una carga demasiado elevada. Por tanto, para poder realizar esta actividad será necesario comenzar de forma progresiva.

Ejemplo de una progresión en la actividad

Primer día:

Nadar 5 minutos.

Realizar ejercicios de movilidad articular (andar, correr en el agua, elevar las rodillas...).

Nadar 5 minutos.

Realizar ejercicios de tonificación muscular (brazos, piernas, abdomen...).

Nadar 5 minutos.

Realizar ejercicios de relajación.

Como se puede ver, el primer día no se nadaría más que 5 minutos seguidos. Este plan se podría mantener durante una semana y la siguiente se incrementaría el tiempo de nado continuo hasta 7 minutos. Se avanzaría así progresivamente hasta alcanzar los 30 o 40 minutos, o incluso 1 hora, de nado continuo.

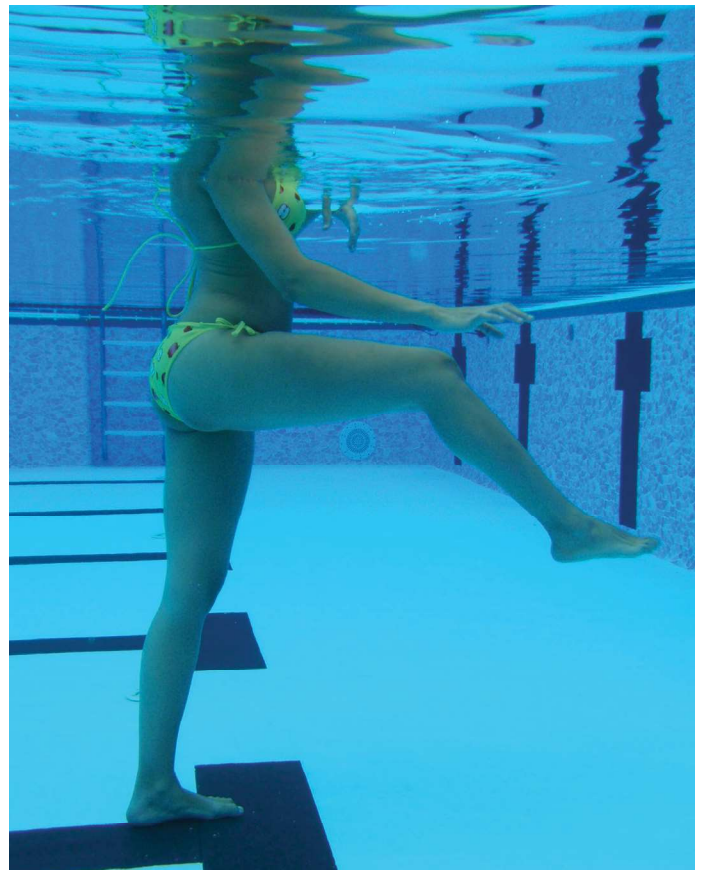
Con esta actividad se reduciría la grasa corporal y, por lo tanto, se reduciría el volumen y el peso. Con el resto de ejercicios se conseguiría tonificar el cuerpo y sentirlo ágil para el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

Actividades de movilidad articular

Las actividades de movilidad articular pueden ser las que se han llevado a cabo durante el embarazo, pero teniendo en cuenta que se pueden desarrollar a un mayor ritmo y con una

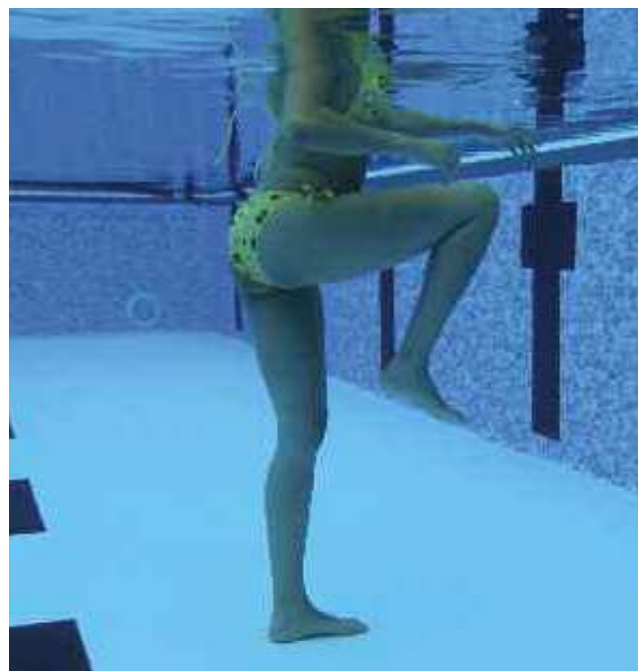
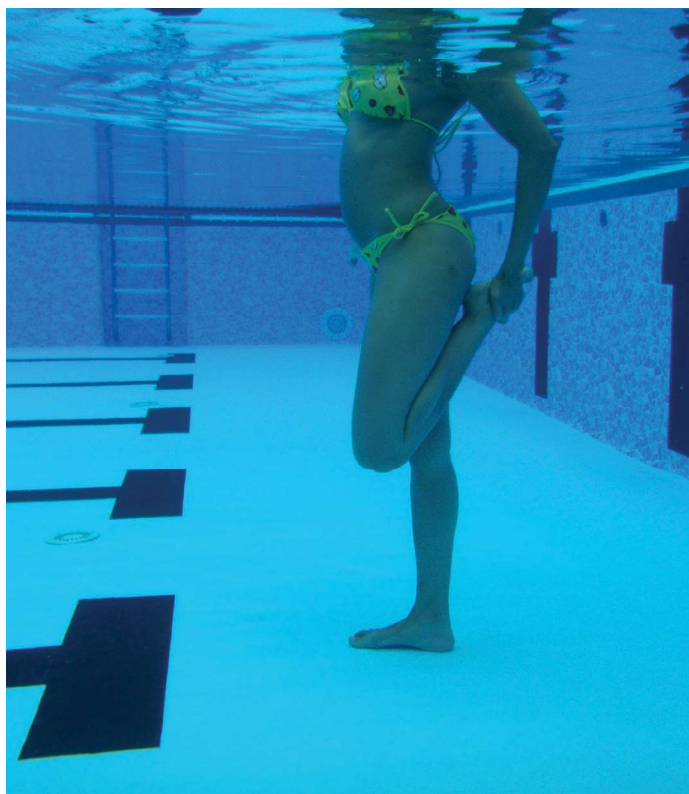
mayor libertad de movimientos. También se pueden llevar a cabo con ligeras modificaciones tanto en la clase de ejercicios como en su ejecución.

1 Movilidad articular
Correr en el agua hacia delante y hacia atrás, acompañando con el movimiento de brazos. Se pueden elevar más las rodillas y acercarlas más al pecho para una mayor movilización de las articulaciones.



Movilidad articular

2 Correr con elevación de las rodillas hasta el pecho de forma alternativa. Se realizará sin desplazamiento.



Movilidad articular

3 Llevar los talones al glúteo alternando las piernas.

Movilidad articular

4 Saltar con los dos pies a la vez llevando las rodillas al pecho de forma simultánea.



5 Movilidad articular
Movilizar los brazos separándolos y aproximándolos.



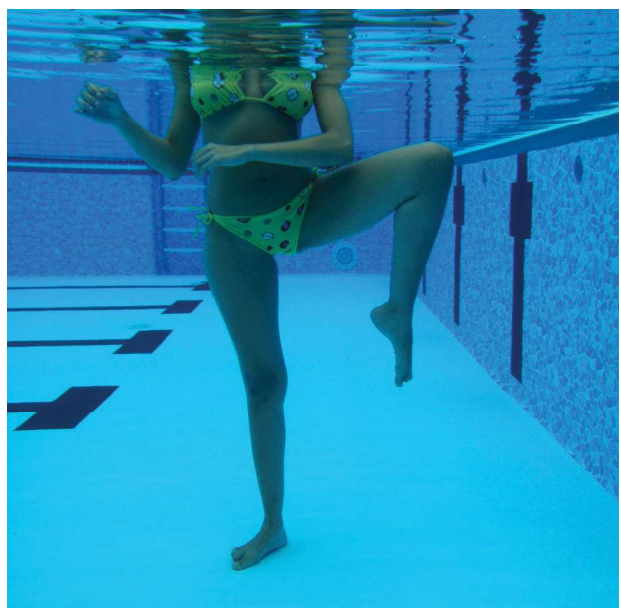
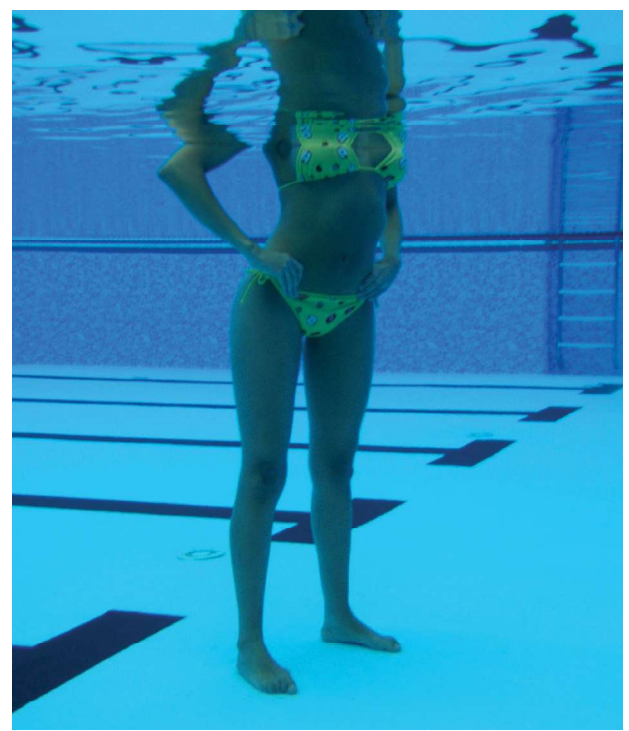
6 Movilidad articular
Realizar giros con un brazo hacia delante y hacia atrás.

7 Movilidad articular
Realizar movimientos laterales de cadera.



8 Movilidad articular

Giros de cadera.



9 Movilidad articular

Elevación lateral de la pierna. De pie, elevar la rodilla y separarla para movilizar las caderas.



10 Movilidad articular

Carrera lateral. Se pueden dar impulsos en el agua para elevar el cuerpo a la vez que se desplaza.

11 Movilidad articular

Movimientos de bicicleta con las piernas en el agua.

Actividades de tonificación muscular

El estilo de natación más aconsejable cuando la mujer está embarazada es el estilo espalda, pero en esta nueva

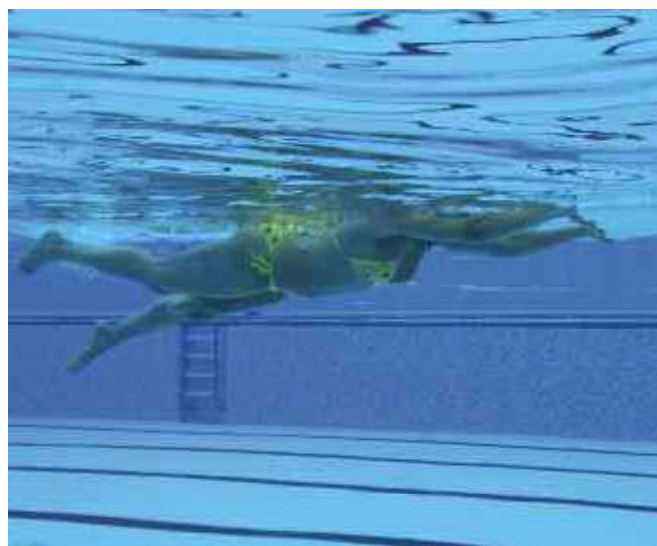


fase también se puede utilizar el estilo crol de forma más exhaustiva.

Movimientos de piernas

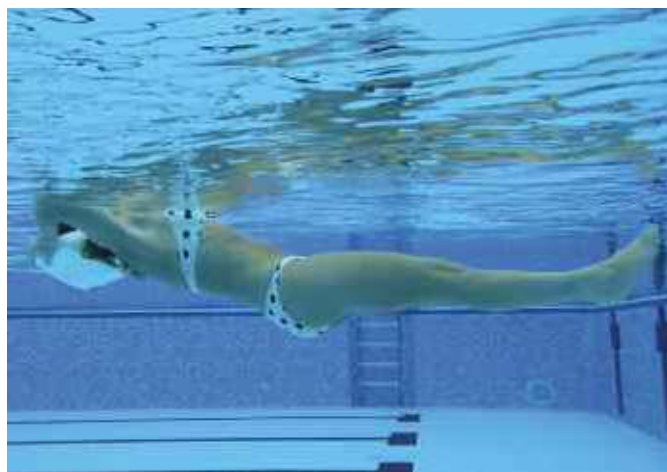
1 Movimientos de piernas

Patadas de crol con una tabla en las manos.



2 Movimientos de piernas

Patadas de crol con una tabla en las manos y con aletas



3 Movimientos de piernas

Patadas de espalda con una tabla detrás de la cabeza.

4 Movimientos de piernas

Patadas de espalda con una tabla detrás de la cabeza y con aletas.



5 Movimientos de piernas

Patadas de braza con una tabla en las manos y dirigiendo la patada hacia el fondo de la piscina.



6 Movimientos de piernas

Patadas de braza en posición dorsal.

6



7 Movimientos de piernas

Con un cinturón alrededor del cuerpo, realizar pies de bicicleta en la parte profunda ayudando también con los brazos.

8 Movimientos de piernas

En la parte poco profunda se pueden realizar semiflexiones y extensiones de piernas (de 20 a 30 repeticiones).



Movimientos de brazos

Movimientos de brazos

En la parte poco profunda, de pie y con los brazos extendidos al frente, juntar las palmas y separarlas después hasta la línea de los hombros.



Movimientos de brazos

Igual que el anterior, pero llevando puestos unos guantes de natación para aumentar la resistencia.

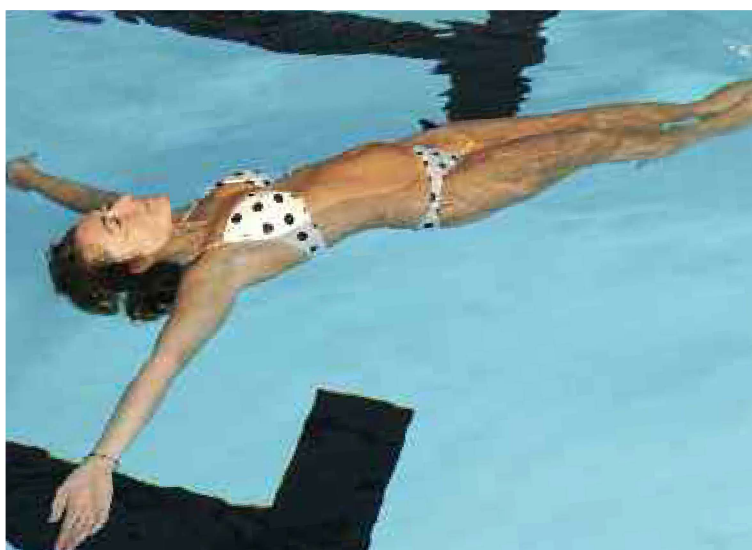


3 Movimientos de brazos

En la parte poco profunda, apoyarse en la pared con los brazos y realizar movimientos de flexión y extensión.

Movimientos de brazos

En la parte poco profunda, sujetar una pesa (específica de natación) en cada mano con los brazos en cruz y, desde esta posición, aproximarlas por debajo del agua hacia los muslos y subirlas de nuevo. Realizar de 10 a 15 repeticiones.



Movimientos de brazos

Flotando en posición dorsal, sin mover los pies, avanzar moviendo solo los brazos en dirección a la cabeza.

Movimientos de brazos

En posición ventral, con la cabeza dentro del agua, avanzar moviendo las piernas sin sacar los brazos del agua.



Movimientos de brazos

Flotando en posición dorsal, avanzar en dirección a los pies moviendo sólo los brazos.

8 Movimientos de brazos

Sin mover los pies, nadar con brazos de crol y con la cabeza dentro del agua.



9 Movimientos de brazos

En posición dorsal con un pullboy entre las piernas, mover los brazos según el estilo de natación de espalda.

10 Movimientos de brazos

Con un pull-boy entre las piernas, realizar movimientos de remada por debajo del agua, desplazando los brazos de atrás hacia delante (de la cabeza a los pies).



Abdominales

Esta parte será la más delicada en este momento, puesto que todos los órganos están recolocándose de nuevo en su posición correcta. Deberá

trabajarse, por tanto, sin prisa. Para poder observar los resultados es fundamental realizar estos ejercicios todos los días.

1 Abdominales

En la parte poco profunda, elevar una rodilla hasta el pecho y abrazarla con los brazos.



2 Abdominales

Con una tabla en cada brazo en posición de sentada, impulsarse con las piernas.



3 Abdominales

Con un churro por debajo de las axilas, juntar las piernas y girar de un lado a otro.



4 Abdominales

Con una tabla en cada mano en posición de sentada, abrir y cerrar las piernas.

5

Abdominales

Con el churro por debajo del cuello en posición dorsal, elevar las rodillas hasta el pecho.



Respiración

El trabajo de respiración será prácticamente el mismo que en la fase anterior, aunque se pueden variar las posiciones del cuerpo en el agua. Estos ejercicios siguen siendo muy importantes para desarrollar la capacidad cardiorrespiratoria, más aún si se va

a nadar en un nuevo estilo para el que hay que conseguir una mayor resistencia aeróbica. Es necesario que la respiración sea la adecuada para poder aguantar largos periodos de tiempo nadando sin fatiga.

Abdominales

De pie en la parte poco profunda, coger aire por la boca fuera del agua y soltarlo por la nariz dentro del agua. Realizarlo varias veces seguidas hasta que la respiración sea correcta y el ritmo adecuado.



Abdominales

De pie y con las manos agarradas al borde, coger aire por la boca y soltarlo por la nariz.



Abdominales

Desplazarse dando saltos. En el impulso fuera del agua se coge aire por la boca y durante la inmersión se suelta por la nariz.

Abdominales

Para la iniciación de la respiración en el estilo crol, agarrarse al borde y realizar el movimiento de crol con un brazo. Cuando el brazo esté delante se mantendrá la cabeza dentro del agua y se soltará el aire; cuando el brazo esté atrás, se sacará la cabeza del agua para respirar. En este estilo es muy importante que la respiración sea lateral y no frontal.



Abdominales

Con una tabla en una mano y la otra pegada al muslo, desplazarse dando patadas de crol y realizar respiraciones manteniendo la cabeza al frente, sumergida para expulsar el aire por la nariz y en posición lateral para cogerlo por la boca.

Abdominales

Agarrar una tabla en una mano y realizar el movimiento de crol con el otro brazo. Cuando este esté delante se mantendrá la cabeza dentro del agua y cuando esté atrás se sacará la cabeza lateralmente.



Ejercicios de relajación



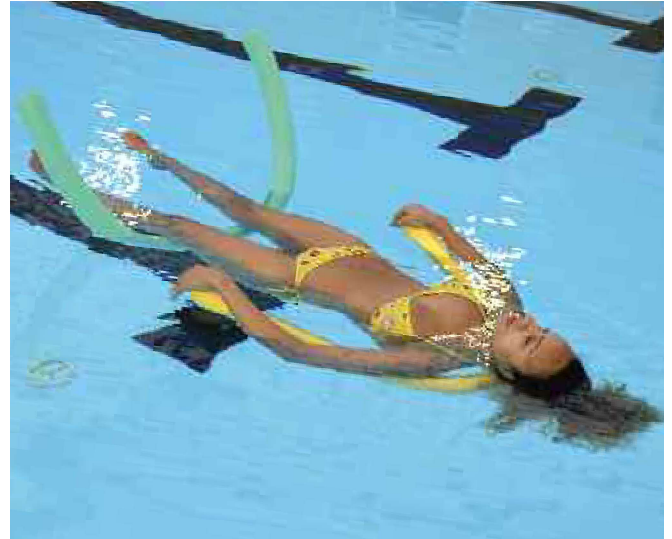
Ejercicios de relajación

La medusa. Elevar las rodillas hasta el pecho y agarrarlas con las dos manos. Aguantar esa posición en flotación.

2 Ejercicios de relajación

Muerto boca arriba. Flotar en posición dorsal con el cuerpo totalmente extendido. Si no flota alguna parte del cuerpo, como puede ser el caso de las piernas, se puede recurrir a la ayuda de algún material auxiliar (pull-boy, churros...).

Ejercicios de relajación



3 Girar cambiando de posición dorsal a posición ventral y viceversa.