

Actividades ACUÁTICAS

¿Por qué es recomendable un entrenamiento previo y seguro fuera de la piscina?

Tiempo

Llevas mucho tiempo sin nadar, o sin practicar natación. Aprovecha la salida a la calle, para ir practicando los gestos de tu actividad y así preparar tu regreso al agua.

Progreso

Realizarás una preparación general básica. Los movimientos que haces en la piscina cuando nadas son muy específicos, tras tanto tiempo, vas a necesitar incorporarte de manera progresiva.

Acondicionamiento

Te servirá para un acondicionamiento físico general. Te preparará para incorporarte de una forma mucho más rápida, o incluso más fuerte, y concienciado.

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1

Comienza con **movimientos suaves** de desplazamiento y ejercicios de movilidad. (5 a 10 minutos).

Es necesario **tener los músculos** preparados a través de un ritmo progresivo de actividad.

2

Durante 20 a 30 minutos, **trabaja la resistencia** y la coordinación. Según tu edad, **elige correr o caminar**, adaptando progresivamente la velocidad y la intensidad. **Evita carreras, sats o actividades bruscas** si eres una persona mayor.

3

Realiza ejercicios simulados con el **tren superior**, típicos de los diferentes estilos de natación o de tu especialidad acuática. **Ten cuidado de no bloquear articulaciones** para evitar lesiones.

4

Controla la intensidad de **tus ejercicios** y de la carga de trabajo, aumentando de menos a más, tu capacidad. **Mantén una posición correcta del cuerpo** en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular.

5

Termina con una **vuelta a la calma**, de al menos 5 minutos, para reducir progresivamente la intensidad. **Realiza estiramientos de los principales grupos musculares**, para recuperarte con mayor rapidez.



CUANDO VAYAS A ENTRENAR

EQUÍPATE, adecuadamente.

Sopesa tus **LIMITACIONES**

Empieza **POCO A POCO**.

DESCANSA cuando lo necesites.

Utiliza el concepto **RUTINA**

HIDRÁTATE frecuentemente

ASESÓRATE mediante tutoriales.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUPE LA ACTIVIDAD**

A los padres o tutores de MENORES

SALIDA

Organizar y planificar bien la sesión evitando las horas más calurosas.

ADAPTACIÓN

Las actividades y los juegos deben elegirse en función de la edad y capacidades del/ de la menor.

DIVERSIÓN

Buscar el estímulo y el entretenimiento como prioridad para producir efectos de alegría y evasión.

RETOS

Plantear variaciones de los juegos habituales, utilizando la imaginación.

INTENSIDAD

Regular y dosificar adecuadamente el ejercicio, descansando cuando sea necesario.

Junto a la guía y esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento muy prácticas con ejercicios específicos fáciles de realizar. (para hacer ejercicio al aire libre)

De esto **NO** te tienes que olvidar

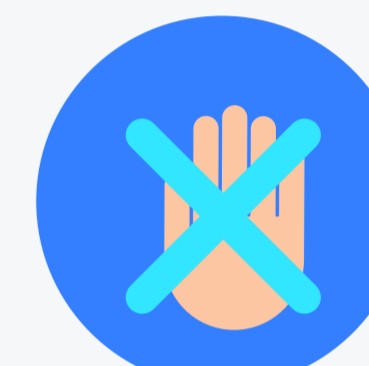


RESPETA

los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).



¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!

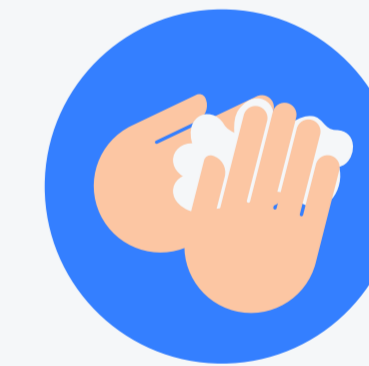


UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.



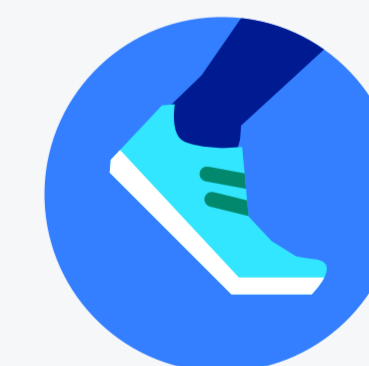
ATIENDE

las limitaciones y las condiciones impuestas por el COVID-19.



LÁVATE

las manos, antes y después, de la actividad.



ENTRENA sin

obstaculizar el paso y manteniendo la distancia de seguridad, sea en la calle o en el centro deportivo.



RECUERDA

que entrenas sin la tutela directa de un/una profesional del deporte. No te arriesgues. Infórmate con tutoriales como esta publicación.

