

PARTE 3 - UTILIZANDO LA TÉCNICA CORRECTA al entrenar con tu Vasa Trainer

NADADORES, TRIATLETAS Y SURFISTAS:

Durante las brazadas básicas de natación o remar, la posición de tus brazos, manos y cuerpo ha de simular la técnica correcta de la brazada de forma tan parecida como sea posible. Consulta a un entrenador o amigo que conozca la técnica correcta de la brazada para que vigile tu estilo mientras estás utilizando el Vasa Trainer. Él o ella te pueden indicar qué puntos necesitan corrección. También puedes colocar un espejo enfrente tuyo (y en un lateral si es posible) para controlar tu técnica mientras entrenas en el Vasa Trainer. O puedes colocar una vídeo-cámara y grabar tu trabajo, con el objetivo de una posterior autocrítica.

ATENCIÓN ENTRENADORES DE NATACIÓN:

El Vasa Trainer ofrece oportunidades únicas para enseñar a los atletas la técnica correcta de la brazada y el estilo. El entrenamiento individual o sesiones en grupo te serán de extremada ayuda para enseñar la mecánica de la brazada básica.

Estiramientos adecuados

Recomendamos que estires tras el calentamiento e inmediatamente después del trabajo en el Vasa Trainer. Realiza siempre ejercicios de estiramientos con lo siguiente en mente:

- Sólo estira el área hasta que sientas una ligera tensión. Mantén la posición durante 15-30 segundos.
- Relaja durante unos instantes y después repite el estiramiento.
- Estáte relajado y respira profunda y rítmicamente mientras estiras.
- Evita los estiramientos fuertes o a tirones.
- Si sientes dolor al estirar, deja de estirar esa área. Retorna a esa área sólo después de que se haya relajado un poco.

Respirando debidamente durante el entrenamiento Vasa

- Respira siempre rítmicamente durante el ejercicio. Aguantar la respiración puede ser peligroso ya que retiene la circulación sanguínea al cerebro y podría provocar un desfallecimiento o desmayo.
- Respira tanto por la nariz como por la boca para conseguir suficiente oxígeno durante cada bocanada.

IMPORTANTE: ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD – POR FAVOR LÉELAS AHORA

- Los niños deberían entrenar con un tutor o entrenador siempre que sea posible. Esto ayudará a reducir las posibilidades de lesión. Al mismo tiempo puede resultar más motivante y divertido.
- Sigue las direcciones de este manual para realizar cada ejercicio de una manera correcta y segura.
- Evita los tirones al utilizar resistencias altas. Usa siempre tus músculos para controlar el descenso del cuerpo en el monorraíl hasta la posición inicial.
- En los ejercicios que realizas tumbado sobre tu espalda, presiona con los lumbares sobre el asiento acolchado y pliega tu barbilla al pecho. Esto prevendrá la tensión en los lumbares y proporcionará a su vez un mejor trabajo a tus músculos abdominales.
- En los ejercicios que realizas tumbado sobre tu estómago, posíciónate sobre el asiento acolchado de forma que tu pecho quede en el borde frontal del mismo y las piernas estén apoyadas desde las caderas hasta medio muslo. Asegúrate de separar ligeramente los pies para prevenir rozaduras con el montante trasero.
- Usa calzado deportivo al utilizar el Vasa Trainer. Esto es especialmente importante para los ejercicios de propulsión con las piernas y para las brazadas paleando cuando tus pies pasan el montante trasero en muchas repeticiones. Si no se tienes cuidado, es posible rasparse los pies en el montante trasero.
- Para todos los ejercicios en los que estás sentado con las piernas colgando sobre el borde frontal del asiento acolchado, alarga las correas lo suficiente para evitar golpear las rodillas con la barra frontal de correas.