



## NADA MÁS Y NADA MENOS

### → MÁSCARA TRIBORD EASYBREATH

Mira y respira bajo el agua como lo haces en tierra. Una excursión acuática es la mejor fórmula para descubrir el mundo submarino. Esta actividad la puedes practicar todo el mundo; sin embargo, el mayor impedimento es la dificultad de respirar bajo el agua a través de un tubo. La respiración por la boca no es natural, y la boquilla del tubo puede resultar incómoda y no higiénica.

Partiendo de esta comprobación, la marca TRIBORD ha diseñado la máscara Easybreath, la primera máscara submarina de snorkel para respirar bajo el agua de forma tan fácil y natural como en tierra: por la nariz y por la boca. Esta innovadora máscara ofrece además, gracias a su gran tamaño, un campo de visión despejado de 180° y elimina totalmente el vaho gracias a un doble flujo de aire idéntico a la de un sistema VMC. Para garantizar que el agua no

entre por el tubo, las gafas Easybreath están equipadas con un mecanismo que obstruye la parte superior del tubo integrado durante la inmersión. Un tubo que ha sido concebido con el objetivo de evitar golpes en la superficie.

¡Con la máscara Easybreath, las maravillas del mundo submarino están al alcance de todos!

Talla única / Peso: 550 gr / PVP: 39,90€

### → COMODIDAD Y COLOR

Odeclas lanza su nueva colección 2014. El patronaje de sus diseños ha sido perfectamente estudiado para lograr un resultado innovador, tanto a nivel práctico como a nivel estético. La gran calidad de sus tejidos, ideados para que elementos

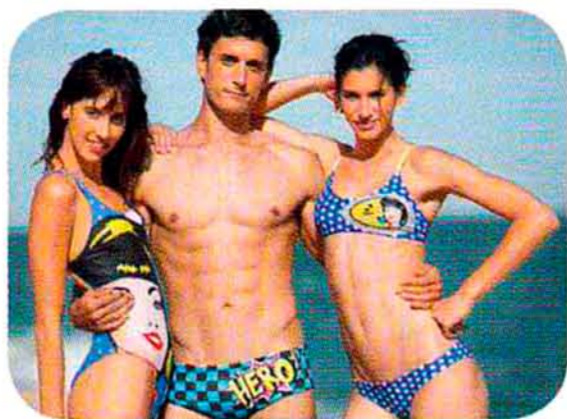
corrosivos como el cloro o los rayos UV tengan el menor impacto posible, es fruto de una tecnología de vanguardia que proporciona una mayor durabilidad del producto.

El público femenino puede elegir entre bañadores de tira fina, bañadores de tira ancha y espectaculares y originales bikinis. Una línea deportiva muy femenina y cómoda donde los diseños coloridos se combinan con modelos más elegantes y estilizados. En cuanto a los modelos masculinos, Odeclas ofrece dos tipos distintos de patronaje: uno de corte slip estándar y otro de corte americano para los nadadores más atrevidos.

Las cinco líneas de esta colección están inspiradas en colores vivos, contrastes impactantes y estampados elaborados, potenciando la innovación en el diseño pero sin dejar de lado la sensación de confort. El patrón de todos ellos ha sido estudiado para soportar sin problemas largas sesiones de entrenamiento, proporcionando un ajuste perfecto al cuerpo del nadador.

En 2010 la exnadadora olímpica Javiera Salcedo creó la firma deportiva Odeclas. Con una carrera deportiva exitosa en la que destacan 10 títulos de campeona de España absoluta, récord absoluto de Argentina, 6 títulos de campeona Sudamericana con récord continental incluido y la participación a los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, Javiera Salcedo y su línea de trajes de baño se han convertido en una garantía para que deportistas de todos los niveles encuentren en los diseños Odeclas el mejor aliado en sus sesiones de entrenamiento.

[www.odeclassport.com](http://www.odeclassport.com) / [info@odeclassport.com](mailto:info@odeclassport.com)



## ENTRENAMIENTO ACUATLÓN

**Sin más preámbulos pasamos a daros unos consejos de entrenamiento para afrontar estas dificultades de la mejor manera posible:**

- 1. Transición en Boxes.** En el breve espacio de tiempo en el que nos quitamos las zapatillas y nos colocamos el gorro y las gafas tratar de tranquilizar la frecuencia respiratoria con respiraciones más profundas. Una mejor que dos.
- 2. Las primeras brazadas deben ser rápidas** intentando seguir el ritmo respiratorio elevado que se trae. Ir ralentizando la respiración poco a poco adaptándola a nuestra cadencia normal de brazada.
- 3. Si no conocemos a los competidores que entran en el agua a la vez que nosotros,** es mejor comenzar a nadar "solo" y bien orientado. Si son iguales o mejores que vosotros enseguida os uniréis. Sólo entrar al agua buscando unos pies si estamos seguros de su nivel en el agua.
- 4. Adaptación.** No todos nos "ajustamos" igual de bien al cambio. A veces la necesidad de respirar provoca respuestas inesperadas: tragamos agua, no orientamos bien la dirección en el agua, se manifiesta un alto grado de ansiedad que retrasa nuestro nado... Dedicar unos segundos a adaptarnos al nuevo medio. Todos lo necesitamos.
- 5. Se debe entrenar en piscina el paso de la carrera al agua.** Por un lado tenemos que provocar el aumento de la frecuencia cardíaca y de la frecuencia respiratoria fuera del agua. Por otro, debemos provocar el cansancio muscular del gesto de la carrera.

### Os proponemos los siguientes entrenos:

A falta de un mes y medio hacer entrenos de carrera a pie antes de la sesión de natación. Al menos debemos acumular **8 ó 10 sesiones de este tipo**. Ir aumentando la intensidad de las mismas poco a poco.

#### En las últimas semanas al menos hacer 5 ó 6 sesiones de este tipo:

- **Fuera del agua:** saltos con pies juntos, cortos y frecuentes (como saltar a la comba): 3x3'
- Dentro del agua:** tirarse de cabeza y nadar 200 crol (50 fuerte + 150 ritmo).  
Repetir 2-3 veces según capacidad personal.
- **Fuera del agua:** skipping alto: 4x2'
- Dentro del agua:** tirarse de cabeza y nadar 600 crol (200 fuerte + 400 ritmo).



FOTO: ITU