

Braçades per al cor

Autor: Sergi Aznar Marín, entrenador nacional de natació - SWIMFASTER – desembre 2010



La natació ha estat des de sempre un esport molt recomanat a nivell mèdic, i també ho és per a les persones que pateixen problemes cardiovasculars. La natació és un esport dinàmic, es mouen grans masses musculars i s'utilitza el metabolisme aeròbic, que consisteix bàsicament en fer servir l'oxigen inhalat mitjançant la respiració per a l'obtenció d'energia, a diferència del metabolisme anaeròbic.

Abans d'iniciar un programa d'entrenament, el primer que s'hauria de fer en aquests casos és conèixer la pròpia patologia i les seves limitacions. També és obligatori fer-se un reconeixement cardiològic previ, amb la finalitat de conèixer el límit de la persona a l'hora de fer esport.

Una vegada iniciat el programa, serà molt important controlar la tècnica de natació, perquè si no es fan bé els exercicis respiratoris en coordinació amb els propis moviments de l'estil, l'exercici pot no aportar els beneficis desitjats. Per això, es recomana que l'activitat estigui supervisada per una persona titulada.

S'aconseja que les persones amb problemes cardiovasculars practiquin la natació amb l'estil que dominin millor. La braça, en general, es pot considerar una tècnica molt beneficiosa per al cor, sempre dins les limitacions de cadascú, ja que és un estil còmode, no comporta excessius problemes de coordinació de la respiració; hi ha la implicació dels grans grups musculars i permet un bon control de la intensitat. El crol, tot i que presenta major dificultat respiratòria, també pot ser un estil adequat.

La regularitat i la continuïtat en la pràctica serà un altre dels factors clau. És preferible realitzar sessions menys intenses i més freqüents en el temps. És recomanable nedar de 3 a 5 vegades per setmana entre 20 i 40 minuts de durada en cada sessió.

En termes generals, a les 4 setmanes de l'inici del programa d'entrenament es començaran a notar els beneficis, perquè disminueix la tensió arterial i la freqüència cardíaca. A les 12 setmanes s'aconsegueix la màxima adaptació a la intensitat; per això es pot anar augmentant progressivament el ritme i cada vegada es podrà anar més ràpid. Però per mantenir els beneficis en aquest esport, l'entrenament no es pot interrompre ni abandonar. Si es deixés l'entrenament, després de 4 setmanes només es mantindria el 30-40% del que hem aconseguit fins aquell moment.