

Club de fitnes

Nedar en aigües obertes: cada braçada, una aventura

Quan es parla de natació en aigües obertes, probablement ens venen al cap les gestes del sabadellenc David Meca. Va ser el primer home a unir nedant l'illa d'Alcatraz amb la badia de San Francisco, amb grillons, temperatures extremes, forts corrents i taurons, desafiant la història sobre la impossibilitat d'escapar-se de la presó. A més, ha creuat en diverses ocasions el canal de la Mànega, i l'estret de Gibraltar, i en el seu currículum s'acumulen gestes sobrehumanes. Però més enllà de les seves aventures, la natació en aigües obertes és un esport cada vegada més practicat.

En aquesta disciplina, el cronòmetre no ho és tot. El mar és un entorn on augmenten les variables a controlar. A diferència de la natació en piscina, en què les condicions són sempre les mateixes i els temps es poden mil·límetrar, al mar, el llac o el riu, cada braçada és una aventura. Els corrents, la temperatura, les criatures, les onades... Tots aquests factors fan que l'experiència sigui totalment diferent al mateix recorregut en moments diferents.

«Jo no havia nedat mai en piscina i no sé fer un gir en piscina, per exemple. Tenia molt mala tècnica, però al mar m'hi sento molt a gust perquè hi ha altres coses que importen. A més de la tècnica, com saber esquivar onades, tenir bona orientació, la flotabilitat...», explica Lourdes Alsina. És nedadora amateur, té 52 anys, i fa més

Aquest és un esport cada vegada més practicat, un exercici molt complet que ajuda a tonificar tot el cos i en què un s'ha d'acostumar a les llargues distàncies

 **Begoña González**

d'una dècada que participa en les proves Marnaton que tenen lloc a les costes catalanes i balears.

La Lourdes va començar a nedar fa gairebé 15 anys quan es va afegir un dia a uns veïns que sortien habitualment al mar. «Un dia els vaig acompanyar. Em va agradar moltíssim la sensació i després vaig anar sortint amb ells a nedar més habitualment», rememora. En aquella època, arrencava la iniciativa Marnaton. «Des d'aleshores no fallo», afirma.

La natació en aigües obertes, a més, és un esport «d'equip» per a molts dels seus practicants. A més de la seguretat, mai s'hauria d'anar a nedar al mar en solitari, és important aprendre a nedar en grup. Trobar-se al mig del mar envoltat d'altres nedadors que llancen puntades i braçades a l'aigua pot generar una mica d'ansietat al principi. «No és un esport solitari, però sí individual. Nedes tu sol, però sempre acompanyat i empès pel teu equip», apunta la Lourdes.

Aquest aspecte social és una cosa en què

coincideix Rafa Cabanillas. «És una disciplina que permet estar en contacte amb el medi natural i aquesta sensació no es pot explicar amb paraules», assenyala l'entrenador, set vegades campió de la copa Marnaton.

Per ser un bon nedador d'aigües obertes un s'ha d'acostumar a nedar llargues distàncies. Més enllà de l'entrenament a l'aigua, un bon nedador haurà de portar a ter-

Per a molts dels practicants és un esport «d'equip»: és individual però no solitari

me exercicis també en sec. «L'entrenament d'un nedador fora de l'aigua és principalment el core, lumbar i gluti perquè la posició, quan es neda és molt important i poder controlar el teu cos a l'aigua també», explica Cabanillas. A més, l'articulació que més es lesiona és l'espatlla i és recomanable treballar molt la prevenció en aquesta zona.

Resulta un exercici molt complet que ajuda a tonificar el cos complet. «En les braçades principalment es treballen els músculs que integren l'articulació de l'espatlla: el pectoral major, el dorsal ampli, el subescapular i el rodó major en el cas de la rotació interna i el rodó menor i l'infraespinós en el cas de la rotació externa», explica Montserrat Pujol, doctora en Fisioteràpia adscrita al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i fisioterapeuta a la Unitat d'Esport i Salut del Consell Català de l'Esport.

Per evitar descompensacions entre els dos tipus de musculatura i millorar en la natació, «cal treballar amb exercicis de força explosiva i d'alta velocitat», recomana Pujol, que apunta que és un esport molt complet i sense impacte «sempre que es faci amb bona tècnica».

Per això la mitjana d'edat dels participants d'aquest tipus de proves és més alta que en altres esports. «Al ser un esport que no és gaire lesiu, moltes més persones s'atreveixen a participar-hi i s'allarga molt la carrera esportiva, per això també hi ha gent més gran. En les travessies on hi ha més nivell per categories és a partir de 50 anys, almenys a nivell amateur», assegura. Els últims anys, ha crescut moltíssim la participació en aquestes proves. «Des de fa uns 10 anys tenim gairebé mil participants per prova a Marnaton», explica l'entrenador. La natació en aigües obertes és disciplina olímpica des dels Jocs de Pequín 2008.



L'entrenador Rafa Cabanillas a la Marnaton de Begur. /BORJAIBAN