

CONSEJOS PARA AUMENTAR NUESTRA APNEA

Todos nos preguntamos como podemos mejorar nuestra apnea, he aquí algunos consejos básicos que te serán muy útiles.

• **Entrenamiento**

Es interesante practicar algún deportes al menos dos veces en semana pero nunca el día antes de ir al mar. El más común es el footing, pero hay que tener en cuenta que los pasos han de ser cortos para que el movimiento sea lo mas parecido al aleteo.

Por supuesto, lo mejor para entrenar la apnea es la misma apnea, ha ser posibles no ir dos días seguidos.

• **Alimentación**

La noche antes es mejor no comer cosas muy pesadas ni muy abundantes como; carnes, salsas, etc. mejor que sean comidas ligeras; pastas, arroz, bebidas sin alcohol, etc.

Comer tres horas antes de dormir e intentar dormir ocho horas como mínimo. El desayuno no ha de ser pesado y es mejor hacerlo como mínimo 2 horas antes de ir al mar.

Evitar comer y beber: alcohol, refrescos, bebidas con gas, chocolate, café, la naranja a algunas personas le produce acidez, comidas como carnes, salsas, croisant y dulces de crema o chocolate y todas las comidas con digestión lenta.

Bebidas y comidas óptimas: agua sin gas, sumos, aquarius, batidos y comidas óptimas, pan, galletas, jamón cocido, quesos suaves, plátanos, manzana, pera, etc. Productos secos, huevos sancochados, tortilla francesa, etc. No obstante cada persona ha de probar lo que mejor le convenga.

Y por último, se ha comprobado que tener sexo el día antes o el mismo día nos ayuda a relajarnos.

• **El equipo**

La gafa ha de ser primero cómoda y a ser posible con el menor volumen.

El tubo ha de ser de un diámetro interior de 2 ctms y con válvula o sin ella según el gusto.

El traje ha de ser cómodo y que abrigue suficiente, si pasamos frío la apnea será más corta. Lo ideal es que el traje sea microporoso.

Las aletas, por norma general, han de ser de dureza media y es importantísimo que el calzante nos vaya bien, ni suelto ni apretado.

El cinto ha de ser de goma y se pondrá por debajo de la cadera no muy apretado.

• **En el agua**

1. Ajustar el equipo
2. Hacer apneas sucesivas a poco fondo y cada bajada aumentaremos la profundidad o el tiempo de la anterior.
3. Pescaremos de una a dos horas en poco fondo para ir calentando, luego una o dos horas a profundidad máxima siempre dentro de nuestras posibilidades y con un margen de seguridad y después para tierra o pescaremos a poco fondo, ya que es peligrosísimo pescar profundo estando cansados, podemos perder el conocimiento en el fondo sin previo aviso con consecuencias trágicas.

- **Proceso para la apnea**

Al llegar a la superficie nos recuperaremos de la apnea anterior. Después iremos relajándonos y ventilando para la siguiente (no ventilar forzados) ni muy rápido. Las últimas ventilaciones han de ser mas profundas y en la última soltaremos todo el aire que podamos y llenaremos los pulmones al máximo y lo llenaremos rápido. En el llenado de los pulmones tardaremos entre 1 y 1,5 segundos, luego daremos el golpe de riñón y bajaremos lo mas vertical posible. Los primeros 5 u 8 metros aletearemos con más ángulo y mas fuerza y una vez rompamos la flotabilidad de los primeros metros lo haremos con un aleteo suave y continuo nunca rápido.

Es importante bajar recto, en vertical. Nuestro compañero nos puede decir si lo estamos haciendo bien o mal, y así corregir los errores. No debemos levantar la cabeza mirando al fondo ya que nos frena demasiado.

Mientras bajamos debemos relajarnos y relajar todos los músculos porque estos al estar tensos consumen oxígeno y nos acorta la apnea, especialmente brazos y cuello. Una buena posición hidrodinámica nos hará llegar antes al fondo con el mínimo esfuerzo. Los últimos metros antes de llegar al fondo lo haremos sin aletear. En mi caso suelo cerrar los ojos para las bajadas medias y profundas ya que me relajan mas.

- **Subida**

Al empezar la subida si podemos nos impulsaremos desde el fondo con una mano o una pierna porque así obtendremos la velocidad de subida con el mínimo esfuerzo, los primeros metros de subida se aleteará algo mas fuertes, hasta coger velocidad, aunque nunca a de ser mucha. Después se ha de aletear mas suave y continuo. No se debe mirar a la superficie pues esto nos frenara en la subida. Por muy apurados que estemos no debemos mirar arriba ni aletear rápido, yo prefiero cerrar los ojos y relajarme contando (10, 9, 8, 7, 6) lo que nos falta para llegar lo sabremos por la disminución de presión. Cuando nos quede 50 cm para llegar a la superficie soltaremos la mitad del aire de los pulmones y cuando lleguemos los hincharemos, en la segunda ventilación soltaremos y llenaremos todos los pulmones. Esto nos ayuda a evitar el sincope.

- **Ejercicios**

Un ejercicio que podremos practicar que nos será muy útil es el siguiente:

Después de llevar en el agua al menos 30 minutos iremos a un fondo cómodo para nosotros, entre 4 y 8, con el plomo suficiente para quedar estables en esa profundidad. Bajaremos al fondo y nos acostaremos en el agarrándonos a una piedra, grieta, etc. Una vez ahí, iremos relajando todos los músculos que tengamos tensos, cuello, brazos, piernas, etc. Para conseguir bajar las pulsaciones del corazón. Además, podremos cerrar los ojos para una mayor relajación, esto nos ayudará a prolongar la apnea. Este ejercicio lo aprovecharemos como acecho a alguna posible captura.

- **Seguridad**

Un pequeño truco para ayudarnos a prevenir un accidente es el siguiente:

Cuando empecemos una subida y nos veamos apurados por haberla prolongado demasiado , agarraremos el cinto con la mano izquierda, manteniéndolo abierto hasta llegar a la superficie y respirar. Esto servirá en caso de pérdida del conocimiento. Si perdiésemos el conocimiento, el cinto se soltaría de nuestra mano cayendo al fondo y nos iríamos a la superficie donde nuestro compañero nos podría recuperar.

