

Fit & Breathe Concept
#respirayaprieta



MATERIAL DE ENTRENAMIENTO PARA NADADORES

Recomendaciones generales de adquisición y uso general por grupos y categorías

CLUB NÁUTICO SEVILLA



¿Por qué utilizamos material para el entrenamiento?

¿Te has parado a pensar para qué sirve cada juguetito que llevas en tu bolsa material? No todo es bañador, gorro y gafas...



Tipos de materiales y el objetivo que se persigue con su uso

Al final todo desemboca en una mejora del rendimiento o de la salud, recuerda que cuando haces deporte debes cuidarte aún más.

Tipos de materiales y objetivo que se persigue con su uso



Material para trabajo asistido

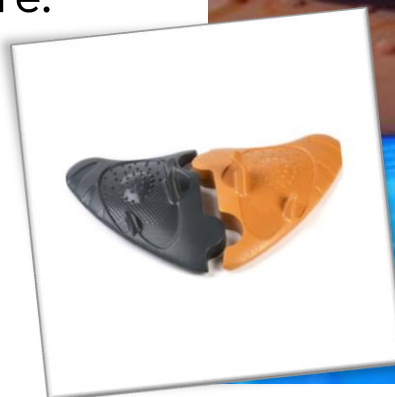
Aquellos elementos que ayudan a la ejecución del movimiento que se quiere realizar y/o incrementan la velocidad de desplazamiento o de un gesto técnico del nadador.

Material para trabajo resistido

Aquellos elementos que limitan la ejecución el movimiento que se quiere realizar y/o disminuyen la velocidad de desplazamiento o de un gesto técnico del nadador.

kZoomi - Summa Proficient

- Compuesto por dos piezas para mejorar tu postura y condición física.
- El siguiente paso en la evolución de la tabla de natación. **SUMMA Proficient** añade un mayor grado de fuerza y resistencia al entrenamiento para preparar pruebas de natación y triatlón, mejorando tus posturas en todos los estilos. Al no disponer de apoyo para los antebrazos, requiere de un trabajo de piernas más potente, mejorando tu core.
- [Vídeo](#) Summa Proficient
- Precio orientativo: 32,26€



kZoomi - Aquor



- Mejora tu postura, rendimiento y técnica de brazada.
- La nueva tendencia en palas de natación. Su forma y superficie potencian la postura de tus manos y capacidad física general, actuando como elemento integrador tanto para el nadador como el triatleta. Además, dirigen tu brazo hacia un agarre profundo con el codo alto, optimizando el ejercicio y evitando así posibles lesiones.
- [Vídeo](#) Aquor
- Precio orientativo: 34,57€



kZoomi - Nexu

- El elemento multiusos que aporta posicionamiento y flotabilidad.
- La evolución del pullbuoy. Ya seas nadador o triatleta, el uso de **NEXU** se hace necesario cuando quieres ser una unidad integral en tu desplazamiento a través del agua.
- [Vídeo Nexu](#)
- Precio orientativo: 30,72€



Waterway - Snorkel



- El tubo o snorkel es una herramienta para trabajar la posición del cuerpo y la cabeza; la técnica en general y la respiración.
- A diferencia de otras marcas más comerciales, este que recomendamos tiene mejor adaptación al nadador y es más económico.
- <https://finswimworld.com/>
- Precio orientativo: 18,00€



Aletas



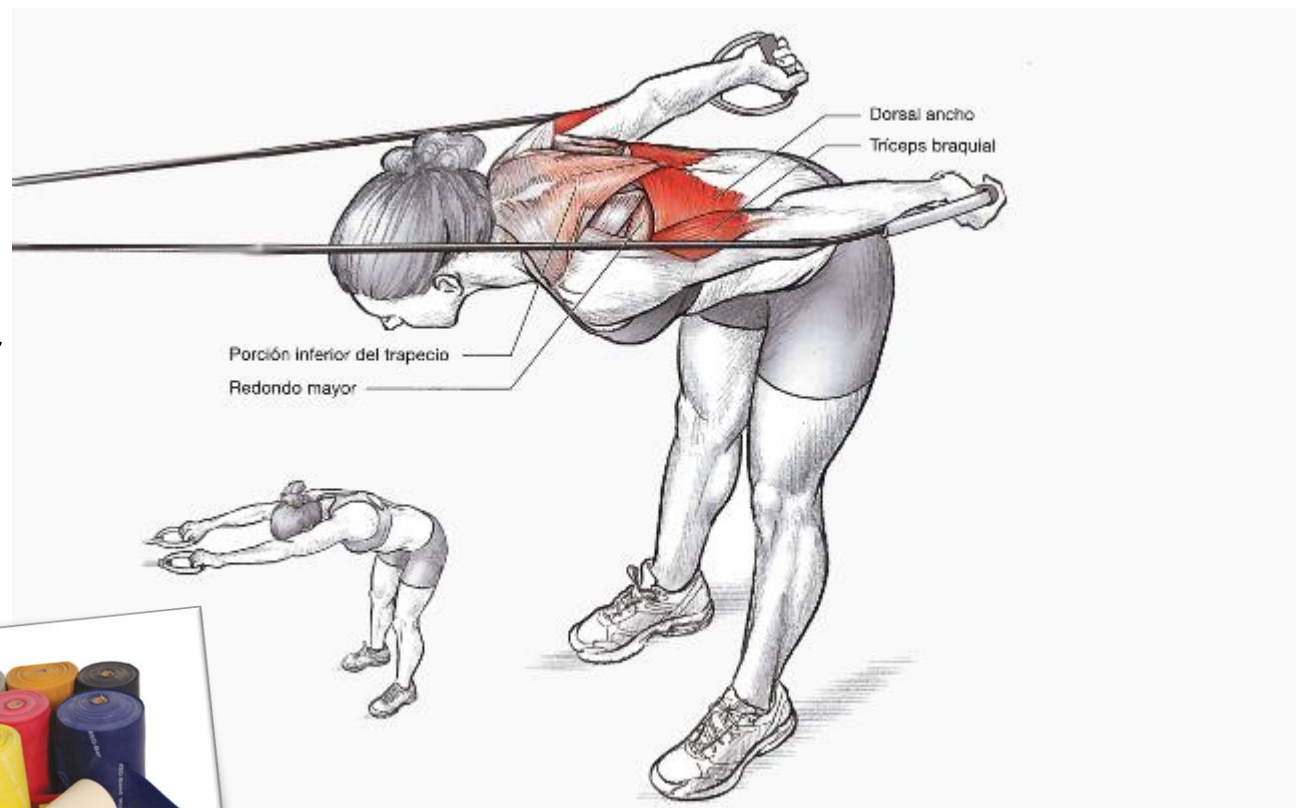
- Material fundamental para nadadores, se trabaja la posición del cuerpo, la amplitud de movimiento, fuerza y técnica de la batida, la velocidad de desplazamiento...
- Mostramos 3 focos para encontrar tipos de aletas recomendadas.
- [Waterway](#)
- [Decathlon](#)
- [6 aletas recomendadas para natación](#)
- Precio orientativo: Desde 14€ hasta 120€
- ¿Cuáles me compro? No recomendamos una en concreto, pero preferiblemente de goma, longitud media y que tengan el tobillo libre.



Bandas elásticas



- Se utilizan en seco y en agua. Para fortalecimiento, amplitud de movimiento, compensación, readaptación y trabajo de técnicas de movimientos y educación postural.
- Las categorías de Base deberán optar por las de dureza media o baja y las de Rendimiento por media o alta.
- [En Bioláster](#)
- [En Leisis / SoyDelAgua](#)
- [En Decathlon](#)
- Precio orientativo: entre 4€ y 6€
- Se pueden adquirir rollos largos



Powerbreathe

- El entrenamiento sistemático de la musculatura respiratoria mejora la salud y el [rendimiento deportivo](#). Este dispositivo lo debería tener cualquier deportista a partir de los 12 años.
- Se recomienda adquirir los modelos de la serie PLUS de MEDIA RESISTENCIA (Deporte).
- [Instrucciones](#)
- [En Bioláster](#)
- [En Powerbreathe España](#)
- Precio orientativo: 59€



Bañador de carga o de lastre

- Aumentar la resistencia de manera controlada y localizada es una manera de trabajar uno de los elementos fundamentales para mejorar la fuerza, resistencia a través del trabajo resistido.
- El bañador es unisex. Debe quedar holgado. Existen muchos proveedores, mostramos algunos:
- [En Agonswim / SoyDelAgua](#)
- [En Turbo](#) (Tienda física en Los Remedios)
- [En MP](#)
- Precio orientativo: Desde 22€



Foam Roller (Rulo)



- Aumentar el rango de movimiento articular, liberar los músculos y el tono excesivo de las fascias musculares, preparándolos para el esfuerzo, minimizando contracturas y adherencias y activando una mejor circulación sanguínea.
- Es importante utilizarlo cada día, de manera autónoma, antes de entrar en el agua. También realizamos sesiones específicas de Foam Roller.
- [En SLKZ](#)
- [En Amazon](#)
- [Orientaciones y vídeo demostrativo](#)
- Precio orientativo: Desde 14€



Botella de hidratación

- Llámala como quieras, botella, bote, bidón... acostúmbrate a hidratarte y nutrirte durante el entrenamiento y la competición. Antes, durante y después, con agua o isotónicos fiables y no comerciales (evita los acuarius, powerades, etc.), pregunta a tus entrenadores por la mejor solución.
- Es el material más económico y el más necesario, como mínimo, debes llevar agua a tus sesiones.
- Precio orientativo: El que tú quieras.





¿Qué necesitas según tu grupo de entrenamiento?

Todo conlleva una progresión y una adaptación según tu edad, tu tamaño y tus años de experiencia en entrenamiento.

Recomendaciones de material



	kZoomi Summa	kZoomi Aquor	kZoomi Nexu	Water Snorkel	Aletas	Bandas Elásticas	Power Breathe	Bañador de carga	Foam Roller	Botella
PREB	No	No	No	Talla S	Según talla	Liviana	Solo boquilla	No	No	Siempre
BENJ	Tabla o Talla S	Palas o Talla S	Pullbuoy o Talla S	Talla S	Según talla	Liviana	Solo boquilla	No	Sí	Siempre
ALEV	Talla S/M	Talla S/M	Talla S/M	Talla S	Según talla	Media	Plus media resistencia	Sí	Sí	Siempre
INF	Talla S/M	Talla S/M	Talla S/M	Talla L	Según talla	Media Fuerte	Plus media resistencia	Sí	Sí	Siempre
JUN	Talla M	Talla M	Talla M	Talla L	Según talla	Fuerte	Plus media resistencia	Sí	Sí	Siempre
ABS	Talla M/L	Talla M/L	Talla M/L	Talla L	Según talla	Fuerte	Plus media resistencia	Sí	Sí	Siempre
MAST	Talla S/M/L	Talla S/M/L	Talla S/M/L	Talla L	Según talla	Media Fuerte	Plus media resistencia	Sí	Sí	Siempre



¿Dónde puedes encontrar y adquirir el material?

Acuérdate de que tener este material significa cuidarlo y utilizarlo bien y con sentido.

Adquisición y formulario de pedido



- El material presentado en este documento es una recomendación de los entrenadores del equipo técnico. Cada diapositiva contiene un enlace a un ejemplo de fabricante o distribuidor y no es obligatorio comprarlo a dicho proveedor.
- Para grandes pedidos de algunos de los materiales, se ha creado un formulario único, que puede rellenarse y pagarse por transferencia, según las indicaciones del propio formulario. Normalmente se aplican descuentos y se minimizan o eliminan los gastos de envío.
- Accede aquí al formulario de pedido si te interesa pedir algunos de estos materiales:



[FORMULARIO DE PEDIDO](#)

Consejos finales



- Cuida tu material y llévalo siempre recogido e identificado en una red o malla.
- A veces llevaremos materiales a las competiciones. Lo más importante es que no vamos a la cámara de salida cuando nos toque, sino que vamos cuando nos toque, justo después de realizar un calentamiento específico.
- También hacemos preparación física, tus zapatillas deportivas son importantes, al menos deben servirte para correr.
- ¿Te urge tener un fastskin? No tengas prisa, para nadar rápido lo primero es nadar bien, esto es más barato y dura toda la vida si cada día te esfuerzas un poco.
- Ya hemos dicho que la hidratación y la nutrición deportiva es importante, pero más aún es que tenga una base sólida de hábitos saludables en tu alimentación.
- En nuestras competiciones no utilizamos el móvil y otros dispositivos, nos basta con relacionarnos con los demás y animar a nuestro equipo.
- Descansa, es el entrenamiento invisible más efectivo, duerme, relájate, visualiza, no abuses de las pantallas, motívate, controla tus emociones, sueña y convéncete de que puedes hacer lo que te propongas.





Fit & Breathe Concept
#respirayaprieta



Germán Monterrubio Fernández

DIRECCIÓN TÉCNICA SECCIÓN DE NATACIÓN CLUB NÁUTICO SEVILLA

natacion@nauticosevilla.com