

# En forma a bordo

Durante un viaje de buceo, la clave para mejorar tus inmersiones es mantener la salud física y la flexibilidad a un nivel constante. Los siguientes ejercicios pueden repetirse fácilmente a bordo, todos los días, sin aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad descompresiva.

## ¡Vigila la postura!

En primer lugar, asegúrate de que tu postura es correcta. Empieza por levantar tus hombros hacia las orejas, y luego déjalos caer abajo y hacia atrás: esto ayudará a alinear la espalda.

Cada vez que te sientes, recuerda apretar brevemente tus músculos abdominales: esta práctica pronto se convertirá en un buen hábito diario.

## ¡Pequeños espacios, grandes resultados!

Para practicar estiramientos y yoga no se necesita mucho espacio; más bien, una predisposición mental. Evita quedar atrapado en la rutina diaria y tómate algún tiempo para practicar los siguientes ejercicios:

### ▪ Estiramientos y abdominales (Fig. 1-2)

Acuéstate sobre tu espalda y estira los brazos detrás de la cabeza mientras estiras los dedos de tus pies en dirección contraria; mantén esta posición durante 20 a 30 segundos. Luego gira sobre tu estómago, presionando tus manos contra el suelo, a nivel de los hombros, manteniendo las caderas en contacto con el suelo. Respira profundamente y estira cualquier parte del cuerpo que sientas apretada.

### ▪ “La Cobra”(Fig.3)

1. Acuéstate boca abajo en el suelo. Estira las piernas hacia atrás, con la parte superior de los pies tocando el suelo. Dobla los codos y coloca las palmas en el suelo a ambos lados de la cintura para que los antebrazos queden perpendiculares al suelo.

2. Inhala y presiona firmemente con las palmas en el suelo, un poco hacia atrás, como si estuvieras tratando de arrastrarte hacia adelante. Entonces, durante la inspiración, estira los brazos mientras levantas simultáneamente el torso y las piernas unos centímetros del suelo. Mantén los muslos firmes y ligeramente girados hacia el interior, así como los brazos girados hacia afuera de manera que el codo apunte hacia adelante.

3. Empuja el cóxis hacia el pubis y levanta el pubis hacia el ombligo. Estrecha las caderas reafirmando los glúteos, pero sin contraerlos.

4. Hincha el pecho tirando de los omóplatos hacia atrás. Enderézate elevando la parte superior del esternón, pero no empujes las costillas hacia adelante para no cargar la parte baja de la espalda. Mira al frente o inclina ligeramente la cabeza hacia atrás, teniendo cuidado de no comprimir la nuca o tensar excesivamente la garganta

### ▪ “Perro boca abajo”(Fig.4)

1. Arrodíllate en el suelo. Coloca las rodillas al nivel de las caderas y las manos ligeramente adelantadas en relación a tus hombros. Abre las manos, los índices paralelos o apuntando ligeramente hacia afuera y los dedos de los pies apuntando al suelo.

2. Exhala y levanta las rodillas del suelo. En un primer momento, mantén las rodillas ligeramente dobladas y los talones sobre el suelo. Alarga el cóxis de la parte posterior de la pelvis y empujalo suavemente hacia el pubis. Levanta los huesos isquiones hacia arriba y estira la cara interna de las piernas, desde el tobillo hasta la ingle.

3. Durante una exhalación, empuja las nalgas hacia atrás y estira los talones en el suelo. Endereza las rodillas, con cuidado de no pellizcartelas. Contrae la parte exterior de los muslos y ejerce una ligera rotación hacia el interior de la parte superior de los muslos, con el fin de contraer la parte delantera de la pelvis.

4. Tensa los músculos de los brazos y empuja con la base de los índices sobre el suelo. A partir de estos dos puntos, estira la parte interna del brazo desde la muñeca hasta el hombro. Aprieta los omóplatos hacia el centro de la espalda, y luego sepáralos y empujalos hacia el coxis. Mantén tu cabeza entre los brazos, sin dejarla colgando.

5. Permanece en esta posición entre 1 y 3 minutos. A continuación, durante una exhalación, dobla las rodillas hacia el suelo y relájate.

**Fig. 1-2** Estiramientos y abdominales

**Fig. 3** La Cobra

**Fig. 4** Perro boca abajo