FRISBEE

VACILA UN 10% MÁS

Si quieres fardar de control e impresionar a todas las escandinavas en 10 km a la redonda, intenta darle un golpecito al *frisbee* con el dedo antes de agarrarlo. Espera a tenerlo por encima de la cabeza –para hacerlo necesitas que te lo tiren bastante alto– y colócate debajo. Tom Leitner, campeón mundial de *frisbee* en estilo libre, aconseja mirar hacia arriba y, con la muñeca recta, levantar el dedo medio y darle un golpecito al *frisbee* por el centro. Hazlo bien y el disco dará un botecito hacia arriba, para caerte luego suavemente en la mano. Hazlo mal, y acabarás presentándole el dedo a las suecas para que te lo sanen.

APNEA

AGUANTA UN 10% MÁS SIN RESPIRAR

>Aumentar el tiempo que puedes permanecer sin tomar aire no sólo te permitirá combatir el hipo con más eficacia, también te servirá para pasar más tiempo entre la fauna marina. "Para lograr este objetivo es preciso mejorar la capacidad de relajación", revela Olivier Herrera, entrenador y seleccionador nacional de apnea. La explicación es sencilla, mientras los músculos están activos o en tensión consumen oxígeno. Con el máximo número de músculos relajados se produce un ahorro que nos permite subsistir más tiempo en las profundidades. La capacidad de relajación que demanda esta disciplina no se obtiene con una cañita de cerveza o un masaje tailandés, "hay que aprender técnicas de relajación específicas en cursos de apnea mediante las cuales se consigue relajar hasta la lengua", recomienda Herrera.

BAJA UN 10% MÁS PROFUNDO

>Mejorando la técnica se obtienen resultados que pueden rebasar de largo este porcentaje. Herrera recomienda "concentrarse en obtener más verticalidad en el descenso para reducir al mínimo la superficie frontal, mejorar el movimiento de aleteo y aprender las técnicas de respiración para compensar la presión sobre el tímpano". Asimismo, agenciarse unas aletas de fibra de carbono, un traje hidrodinámico de última generación y unas gafas de volumen reducido aseguran progresos espectaculares.

>RESERVA TU BILLETE DE REGRESO

De nada servirán todas estas indicaciones si no sigues unas normas mínimas de seguridad.

Nunca solo. La unidad mínima de inmersión son 2 personas y es necesario alternar las bajadas. Así mientras uno baja el otro se dedica a vigilar.

Señal obligatoria. Marca la posición con una boya con la bandera "Alfa" bien visible. De esta forma las embarcaciones estarán advertidas de la presencia de hombres rana.

Avisa a tu mamá. Siempre que tengas intención de zambullirte informa a alguien en tierra de tu salida y de la hora a la que tienes previsto regresar.

No seas macho. Evita ir a bucear si no te encuentras en perfectas condiciones físicas. Un simple resfriado es motivo suficiente para dejarlo para otro día.