

## DEPORTES

### Playa C.D.

La playa no es sólo un lugar paradisíaco donde descansar. Si se aprovechan todas las posibilidades que ofrece, se convierte en un club deportivo de primer orden en el que entrenar cualidades como la resistencia, la fuerza, la resistencia, la velocidad o la flexibilidad con distintas disciplinas en las que deporte y diversión se unen.

Algunos privilegiados han podido disfrutar ya de sus primeros chapuzones en la playa, un lugar en el que todo es más relativo por la lejanía que las obligaciones diarias adquieren. Muchas personas buscan en ese entorno el descanso total. Tumbarse al sol o sentarse en una terraza son sus actividades preferidas. Quizá no saben que las vacaciones son un periodo ideal para engancharse al deporte y mantener ese hábito el resto del año. Tal es la variedad de disciplinas que la playa permite realizar -caminar, correr, jugar a palas, hacer voley-playa, disputar un partido de fútbol y ejecutar ejercicios de stretching, entre otras- que se podría considerar un auténtico club deportivo.

Pilar Martín, experta en sistemas de entrenamiento que trabaja en la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid y en el Consejo Superior de Deportes, reconoce que en la playa se pueden ejercitar cualidades tan variadas como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. "La resistencia se mejora caminando o corriendo por la arena, por las dunas y el agua", señala. También se entrena utilizando los patines que casi todas las playas alquilan y que se conocen como pedaló. Una hora de pedaleo es bueno para el corazón.

Para desarrollar la fuerza también se puede recurrir a distintos juegos o a los circuitos de trepadores que se han instalado en muchas playas en los últimos años. Si el objetivo es trabajar la flexibilidad, lo mejor es bajar a la playa y hacer algunos ejercicios de estiramiento como si se hicieran en el gimnasio o en casa. Entrenar la velocidad puede ser un poco más difícil en un momento en que las playas se encuentran superpobladas. "Hay que procurar buscar playas en las que no haya bañistas para poder correr a gusto", añade.

### Rehabilitación

Y es que el agua y la arena, protagonistas principales en la playa, son elementos a los que los especialistas en rehabilitación recurren con asiduidad. Por eso las vacaciones son un punto y seguido en los procesos de recuperación de lesiones siempre y cuando se cuenta con el asesoramiento previo de un experto. "En la playa se puede optimizar el gesto de la carrera, trabajar las rodillas maltrechas caminando por la orilla, hacer ejercicios en el agua que son muy buenos para la espalda o para las articulaciones de las personas que padecen artrosis", añade. Incluso una actividad como el voley-playa puede ser, según la especialista, una gran ayuda para los cifóticos.

Aun confiando en todas las ventajas que la playa ofrece a los amantes del deporte, Martín cree que éstos han de tener en cuenta algunas consideraciones previas cuando quieran ponerse en marcha. Prevenir el castigo del sol es imprescindible. De hecho, en un tono desenfadado la experta sugiere ir a la playa "con gorro, botijo y protección 15. Hay que evitar insolaciones, deshidrataciones y quemaduras por el efecto del sol".

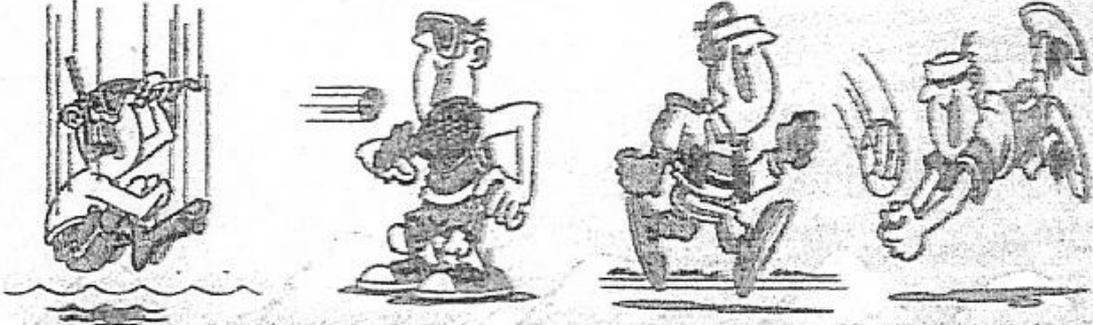
Algunos de los consejos que da tienen mucho que ver con el lugar que se elija como destino de las vacaciones, ya que las condiciones climáticas, sobre todo el calor, influyen directamente en cómo se practica la actividad escogida. En el sur de España hay que tener mucho cuidado con el calor excesivo, por lo que hay que hacer deporte en las horas en las que castiga menos. En

el norte, por contra, hay que evitar estancias muy prolongadas en el agua, sobre todo en las zonas donde es muy fría.

**Alfredo García**

**CADA COSA EN SU SITIO**

**Actividades que se pueden realizar en las distintas zonas de la playa.**



<b>AGUA</b>	<b>ORILLA</b>	<b>ARENA</b>	<b>DUNAS</b>
● Natación	● Correr	● Palas	● Voley-playa
● Windsurf	● Pasear	● Caminar	● Fútbol
● Pedaló	● Ejercicios de	● Fisby	● Trepadores
● Submarinismo	rehabilitación	● Fútbol	● Subir y bajar
	● Voley en el agua	● Stretching	dunas