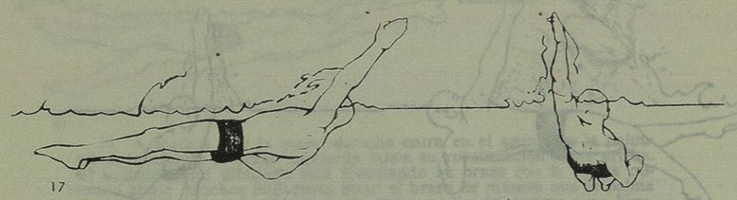
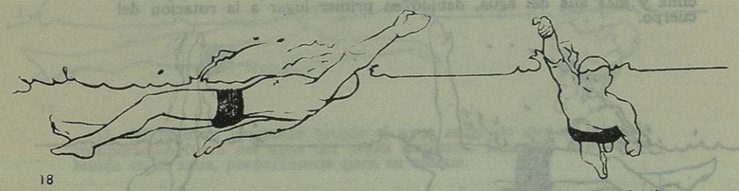
DORSO



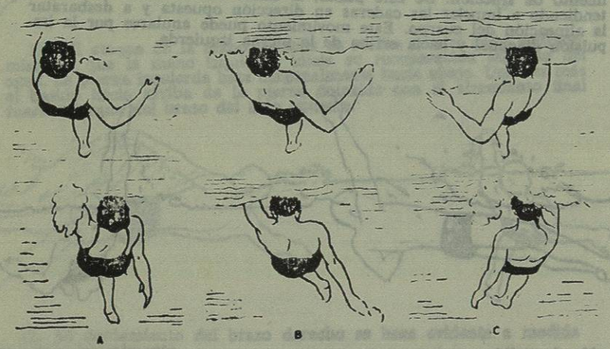
17

17. La mano izquierda, con la palma hacia fuera, continúa su movimiento de recuperación, mientras la mano derecha impulsa hacia atrás y abajo.



18

18. El brazo derecho termina la tracción cuando la mano izquierda casi ha terminado la recuperación. El ciclo total del movimiento queda ahora completado.

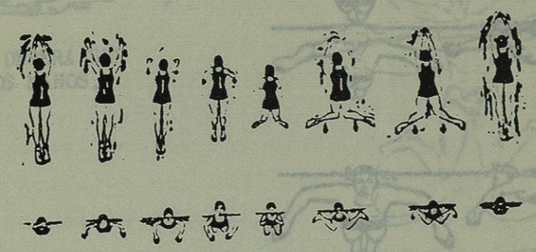


Tracción de brazos de tres campeones de estilo de espalda

Estas fotografías ponen a la vista dos posiciones clave, en la tracción de brazos, de tres campeones de estilo de espalda. La fotografía de arriba, en los tres casos, muestra la tracción del brazo cuando el codo alcanza su doblamiento máximo. Las fotografías inferiores muestran la tracción de los brazos cuando la mano ha alcanzado su sumersión más profunda bajo la superficie del agua. Generalmente se alcanza este punto al final de la tracción, antes de que el brazo empiece a recuperar hacia arriba.

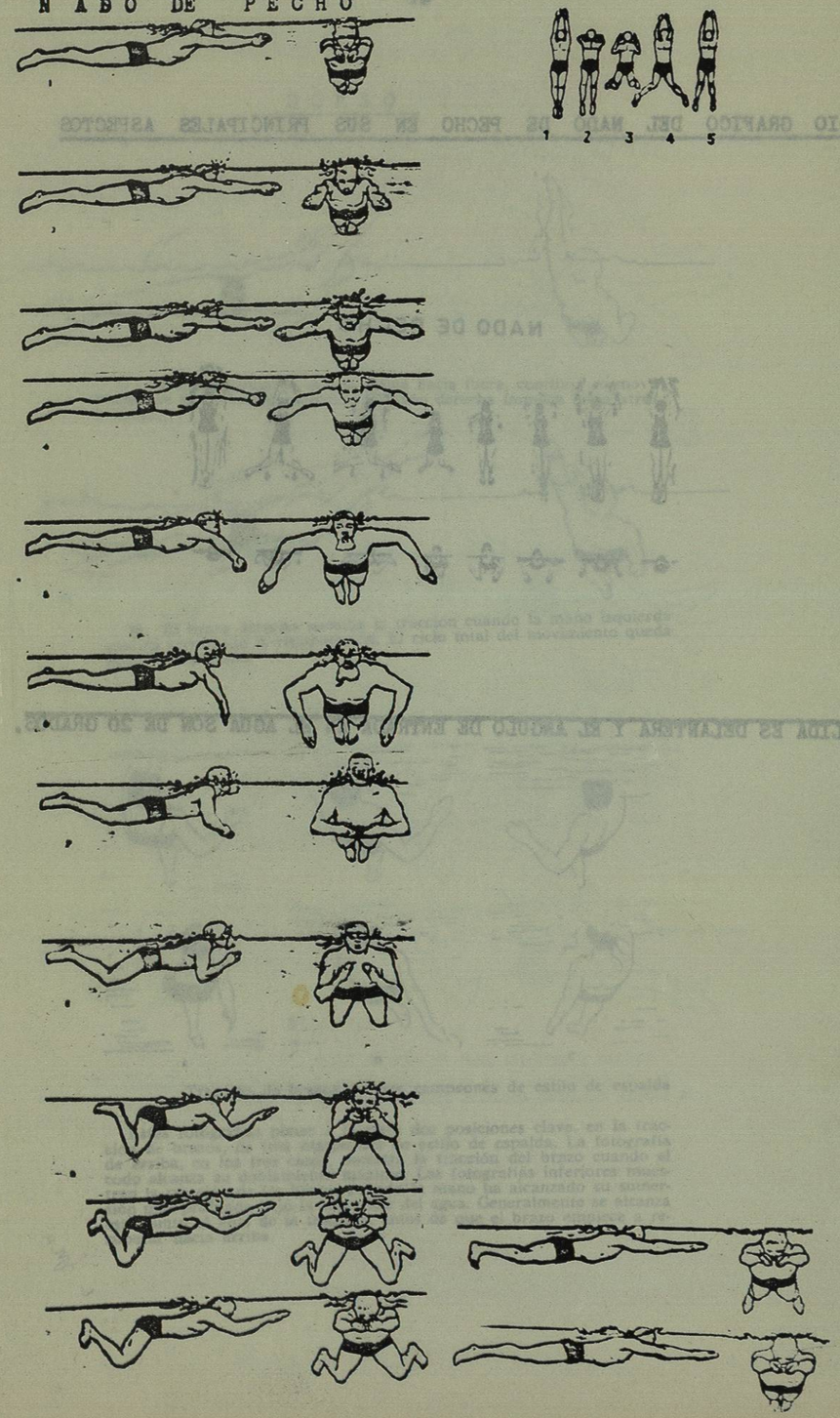
ESTUDIO GRAFICO DEL NADO DE PECHO EN SUS PRINCIPALES ASPECTOS

NADO DE PECHO

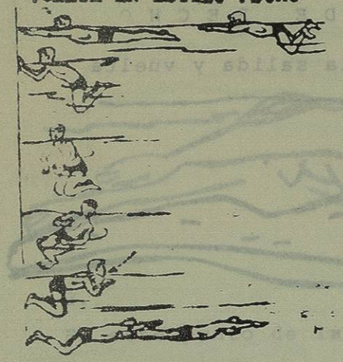


LA SALIDA ES DELANTERA Y EL ANGULO DE ENTRADA EN EL AGUA SON DE 20 GRADOS.

N A D O D E P E C H O

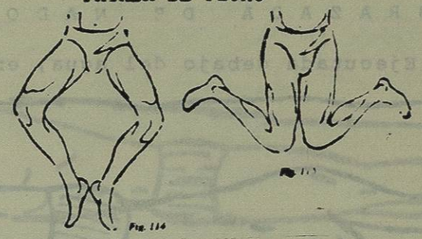


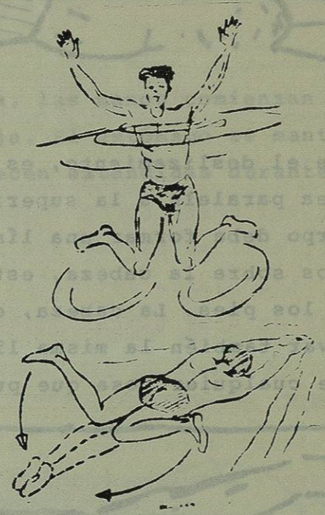
VUELTA EN ESTILO PECHO



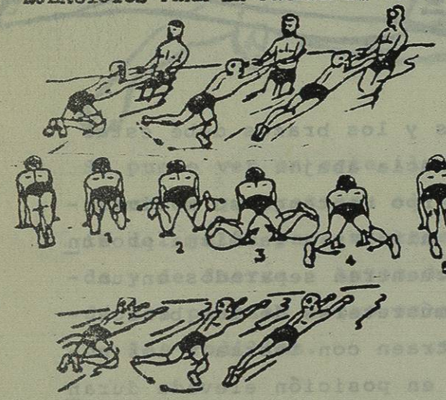
EL TOQUE DEBERA SER
CON LAS DOS MANOS.

PATADA DE PECHO





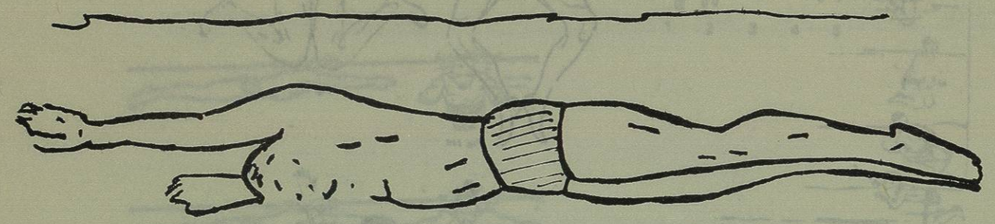
EJERCICIOS PARA LA PATADA DE PECHO



EJERCICIO PARA EL NADO DE PECHO

B R A Z A D A D E N A D O D E P E C H O

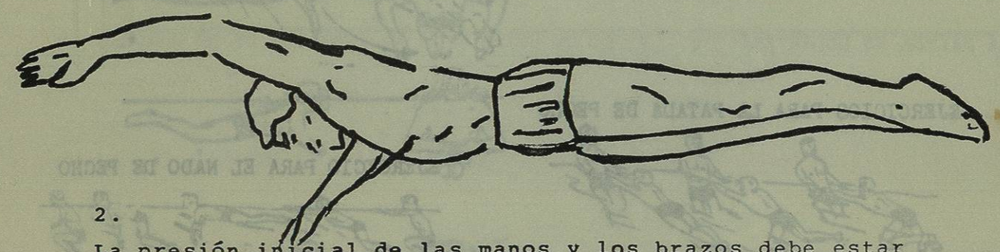
Ejecutada debajo del agua, en la salida y vuelta



1.

Durante el deslizamiento, es esencial conservar el cuerpo en línea paralela a la superficie del agua.

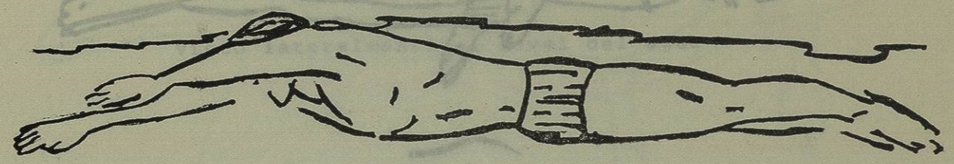
El cuerpo debe formar una línea recta, con los brazos extendidos sobre la cabeza, estirando los tobillos y los dedos de los pies. La cabeza, con la cara hacia abajo, debe conservar también la misma línea del cuerpo, debiendo eliminarse cualquier cosa que pudiera provocar resistencia.



2.

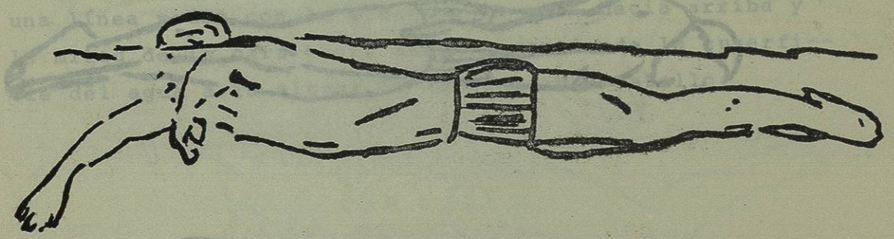
La presión inicial de las manos y los brazos debe estar dirigida hacia los lados y no hacia abajo.

Este movimiento hace que el cuerpo mantenga su movimiento hacia adelante, en el mismo nivel y a la misma profundidad. Cuando los brazos se encuentren separados en un ángulo de 30 a 40 grados, los músreteres de los brazos (arm rotators museles), se contraen con fuerza y los codos y hombros deben mantenerse en posición elevada durante esta parte del jalón.



3.

En este punto de la brazada, las manos comienzan a trazar una trayectoria más baja. El estómago se mantiene firme y las piernas permanecen extendidas durante todo el jalón.



Se puede ver en esta ilustración que se utilizan los músculos que retraen el brazo, durante la primera parte del jalón para mantener los codos en posición elevada y de fuerza. Antes de que se inicie la recuperación de las piernas éstas se empiezan a relajar a la altura de las rodillas.

5.

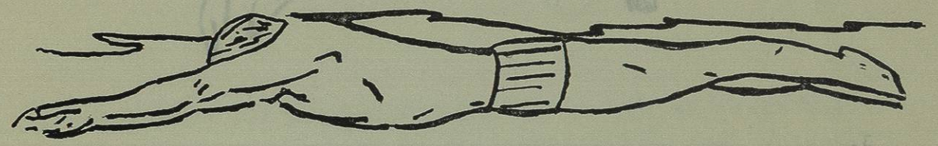
El jalón del brazo se ha iniciado a un ritmo relativamente lento, el cual se ha ido acelerando hasta terminar con gran rapidez. Los brazos describen la figura del reloj de arena (Key hole or hour glase) durante la trayectoria de la brazada.

6.

Durante esta fase del deslizamiento, los brazos permanecen extendidos junto al cuerpo, pero no se pegan a los - costados para que no se acumule el agua y ocasione el - aumento de la resistencia.

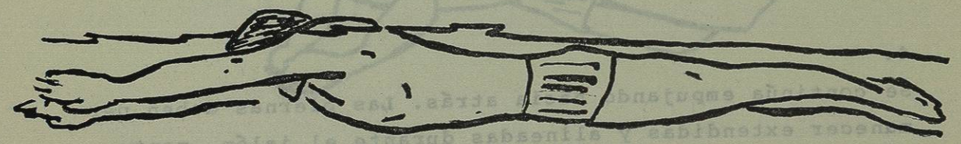
N A D O D E P E C H O

Visto lateralmente al nivel del agua



1.

Durante la fase de deslizamiento de la brazada, el cuerpo se mantiene extendido en el agua en posición horizo-- tal. El cuerpo se estira hacia adelante vigorosamente, - pero sin llegar a la rigidez. La cabeza se mantiene en - una línea media con la mitad de la cara hacia arriba y la mitad de la cara hacia abajo y rompiendo la superfi-- cie del agua a la altura de la línea del cabello.



2.

Los brazos y las manos ejecutan sus movimientos a una - profundidad de 3" a 6" o inician el jalón presionando casi directamente a ambos lados. La exhalación tiene - lugar durante la presión de los brazos.