



# LA PROPULSIÓN



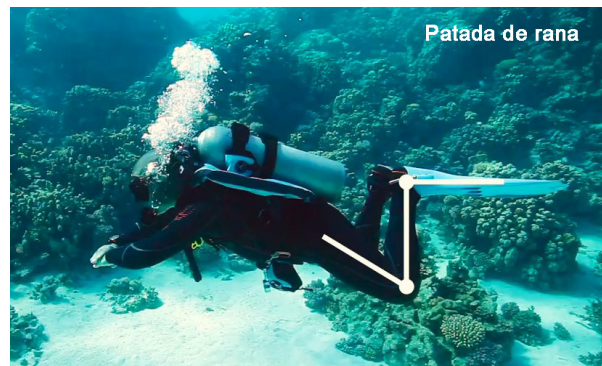
[www.buceo.com.ar](http://www.buceo.com.ar)  
 Juan Jose Rodriguez  
 Evaluador de Instructores

Las aletas con sus infinitos modelos nos permiten una buena propulsión. Pero no solo por usarlas se logra una buena propulsión. Si no aplicamos bien la fuerza, o no elegimos el modelo que mejor se adapte a nuestra pierna y fuerza, podemos cansarnos y hasta llegar a acalámbraos. Muchas son las técnicas que nos dan un correcto aleta y por sobre todas las cosas no remover el fondo para poder seguir teniendo compañeros de buceo. El uso de diferentes técnicas, que podemos intercalar durante la inmersión, nos ayudaran a desarrollar un buceo mas cómodo y así evitar cansancio muscular y calambres.



Patada de rana

La técnica mas simple, y que en general se utiliza es la de crawl, esta patada es la famosa patada que siempre decimos que no debemos hacer bicicleta, ya que el movimiento similar al pedaleo de la bicicleta hace imperfecta la propulsión y obliga a mover mucho mas las piernas generando un mayor cansancio. Inclusive la forma que trabaja la aleta, además de no propulsar para adelante, genera una fuerza ascendente que el buzo termina confundiéndola con falta de lastre. Comúnmente la corrección es no doblar las rodillas pero en realidad es no articular la cadera. La rodilla de puede flexionar levemente, manteniendo la cadera firme y asi lograr una buena propulsión.



Patada de rana

Otra de las patadas, muy utilizada, es la de rana. Esta patada busca que el agua expulsada de las aletas no vaya hacia el fondo sino hacia los laterales. De esta manera se puede lograr una buena propulsión sin alterar el fondo, y no perjudicar la visibilidad. Se abren las piernas y se vuelven a cerrar buscando que el agua se desplace lateralmente y no para abajo.

En términos generales para lograr una patada efectiva debemos entender cómo trabaja la aleta y visualizar mentalmente su movimiento. Primero la haremos pensándolo hasta que logremos automatizarlo

La práctica permanente ayuda a mejorar la patada y asi la propulsión con menor cansancio y menos consumo.