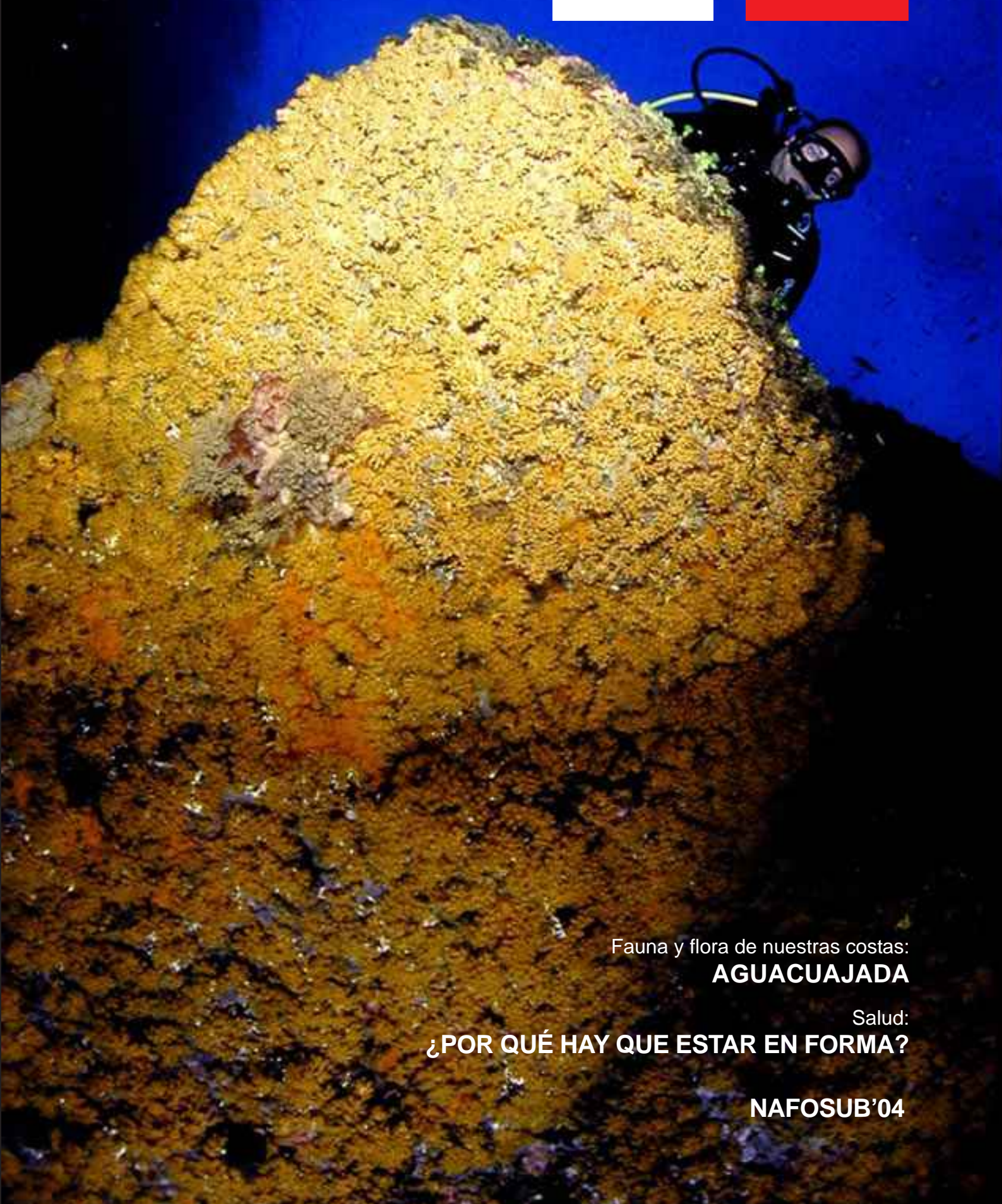


aquanet

Revista virtual de buceo

#65

Noviembre 2004



Fauna y flora de nuestras costas:
AGUACUAJADA

Salud:
¿POR QUÉ HAY QUE ESTAR EN FORMA?

NAFOSUB'04

editorial

Que el buceo no tiene edad, lo habremos escuchado en muchas ocasiones, pero realmente nos damos cuenta de que la realidad es así cuando tenemos la oportunidad de compartir una inmersión con buceadores de edad avanzada y de espíritu jovial. Sin duda nos invadirá una envidia contenida al ver y saber que la práctica del buceo no tiene edad, aunque ¿llegaremos en las mismas facultades cuando nos llegue el turno?

La base es una buena forma física, imprescindible para el submarinismo, y más si el paso de los años no ha sido todo lo lento que hubiéramos deseado. Por este motivo, en este número de AQUANET y en el siguiente, se darán consejos muy interesantes de la mano de la Organización DAN (Divers Alert Network) para mantenernos en un estado físico adecuado y a la vez prevenir las consecuencias de madurar como las mejores y más dulces frutas.

FOTOGRAFÍA PORTADA:
Daniel Cruells – www.inmersion.org

DIRECCIÓN Y REDACCIÓN:
Daniel Cruells - 649.888.048
mailto: daniel@revista-aquanet.com

Producciones Virtuales Aquanet, S.L.
Psg. Fabra i Puig, 350, 7º 2ª, 08031 Barcelona.
mailto: aquanet@revista-aquanet.com
<http://www.revista-aquanet.com>

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
SILEX_CORP. mailto: tksn@gmx.net

Nº DEPÓSITO LEGAL: B-35994-99 ISSN: 1576-0928

Aquanet no se identifica necesariamente con las opiniones expresadas libremente por sus colaboradores.
Queda terminantemente prohibida cualquier reproducción total o parcial de cualquier contenido de esta revista sin previa autorización.

COLABORADORES:
Carles Virgili, Carles Fabrellas, Miquel Pontes, Fernando Ros, Iván Vilella, Francesc Llauredó, Luis Sánchez Tocino, DAN (Divers Alert Network), Andrés Sánchez, Josep Ll. Peralta, Daniel Rico, Tato Otegui, Juan Llantada, Salvador Coll, Manuel Gosálvez, Nicolás Van Looy, Carlos J. García, David Gil, Toni Reig, Josep Mª Dacosta, Lluís Aguilar, Alberto Balbi, Berta Martín, Albert Ollé.

ARCHIVO FOTOGRÁFICO:
Aquanet, <http://www.subzeroimatges.com>.

DISTRIBUCIÓN: 4980 suscriptores
Controladas por <http://www.elistas.net>

Fauna y flora de nuestras costas: página 4
AGUACUAJADA

Salud: página 9
¿POR QUÉ HAY QUE ESTAR EN FORMA?

NAFOSUB'04 página 15

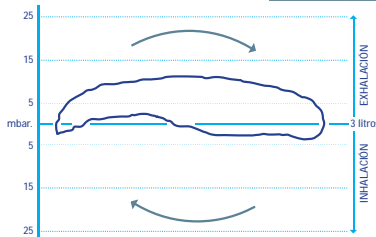
Noticias y tira cómica página 24



Un regulador de última generación que se posiciona directamente en el vértice del mercado por sus características excepcionales. Ellipse es el resultado de un proyecto que culmina en un regulador pequeño, ligerísimo y que suministra el aire con una suavidad, fluidez y ausencia de rumorosidad hasta hoy impensables.

[Ellipse] La solución

RESULTADOS	LÍMITE DE ACCESO HOMOLOGACIÓN CEE	
Esfuerzo inhalación máximo	4,3 mbar.	25 mbar.
Trabajo total inhalación	0,02 Joules/lt.	1,5 Joules/lt.
Esfuerzo exhalación máximo	11,2 mbar.	25 mbar.
Trabajo total exhalación	0,92 Joules/lt.	1,5 Joules/lt.
Trabajo total respiración	0,94 Joules/lt.	3 Joules/lt.



CONDICIONES DEL TEST			
Profundidad	50 metros	Ciclos respiratorios / minuto	24 98
Presión botella	49,50 bar	Volumen de ventilación / ciclo	2,5 litros
Posición del deflector	DIVE	Volumen total de ventilación	62,45 l/minuto

[Primera etapa MC8 a membrana **sobrecompensada**. Gran caudal y caída de presión casi nula]



[Elementos metálicos en **titanio**: gran ligereza (140 grs.)]

[Válvula con movimiento basculante **sin rozamientos**. Inserción **aislante** entre la válvula y la carcasa para evitar la congelación]



[Sección elíptica y diseño de la membrana con fuelle: prestaciones elevadísimas con un tamaño muy reducido]



[Apertura de la tapa con sistema a bisagra]

[Posibilidad de extraer todo el mecanismo completo **sin necesidad de desmontar** la segunda etapa]

Otras características 1ª ETAPA MC 8 [Muy compacta y robusta] Membrana sobrecompensada en línea] 2 salidas HP y 4 LP] Filtro cónico de acero inoxidable] Orificio de suministro sobredimensionado para mayor caudal (3000 lts./min.*)] Latiguillo Superflow con sección interior sobredimensionada] Sección cónica para un correcto posicionamiento de los latiguillos] Kit anti-hielo opcional] Disponible conexión int. o DIN200 bar. o DIN300 bar] Nueva válvula de mayor resistencia] 2ª ETAPA Ellipse Titanium [Dimensiones reducidas (7x11cm)] Muy ligera (140 grs.)] Componentes en titanio] Cierre de la tapa a bisagra] Membrana con fuelle para una mayor superficie efectiva] Válvula basculante sin rozamientos] Posibilidad de extraer el mecanismo completamente sin desmontar la segunda etapa] Amplio pulsador de purga en goma] Membrana de exhalación protegida para evitar entradas accidentales de agua]

Aguacuajada

Texto: Miquel Pontes - M@re Nostrum

Fotos: Jesus M. Contreras (Indalo de Oz)



NOMBRE CIENTÍFICO: *Cotylorhiza tuberculata*

CASTELLANO: Aguacuajada, Acalefo encrespado, Medusa de huevo frito

CATALÁN: Borm groc, ou ferrat

INGLÉS: Fried egg jellyfish

FRANCÉS: Méduse oeuf au plat

ALEMÁN: Spiegelei-Qualle

ITALIANO: Medusa cassiopeia

Aunque instintivamente despiertan en nosotros más miedo que atracción, las medusas de nuestras costas representan un bello espectáculo para los buceadores, en especial cuando nadan en grandes bancos. Abordamos hoy una especie de medusa grande, inofensiva para los humanos, cuya colorida umbrela tiene el curioso aspecto de un huevo frito...

Descrita inicialmente por Agassiz, esta especie de medusa tiene la umbrela aplanada, con una elevación en forma de cúpula en el centro de la misma. Esta parte de su organismo es de color amarillento o verdoso, coloración que se debe a la presencia de algas simbióticas (zooxantelas) en los tejidos del animal. El tamaño de la Aguacuajada varía desde unos pocos centímetros hasta un diámetro máximo de unos 35 cm.



El cuerpo está dividido en 16 lóbulos periféricos que a su vez se subdividen en más de 100 lóbulos de menor tamaño. Dispone de 8 órganos sensoriales, pero el animal es ciego, pues no dispone de ojos.

Tiene 8 brazos bucales cortos, soldados en su parte superior y muy rizados en la parte inferior, plagados de una especie de tentáculos rematados unos con un botón de color violeta y otros con un botón de color blanco, que le dan un aspecto característico.



HÁBITAT

En las costas europeas solo aparece en el Mediterráneo, en donde se la considera una especie frecuente en alta mar y escasa cerca de las costas, a las que se acerca principalmente en primavera y otoño, donde se la considera escasa. El pólipo, de 5 a 10 mm. de diámetro es poco visible pero está presente todo el año.

En el Mar Adriático es la especie de medusa más habitual, y aparece en grandes enjambres de kilómetros de ancho entre marzo y noviembre, aunque los ejemplares adultos aparecen en los dos últimos meses de este periodo.

En los últimos años la *Cotylorhiza tuberculata* es una de las tres especies de medusas más habituales en el Mar Menor, junto con la *Rhizostoma pulmo* y la *Aurelia aurita*. La eutrofización del medio (gracias a los vertidos de los cultivos y urbanizaciones de la zona) es tal que en determinadas épocas, especialmente en los meses de verano, se produce un bloom en el que millones de ejemplares campan a sus anchas por este mar en miniatura alimentándose de este verdadero filón de alimento para ellas. De hecho, lejos de ser una plaga, las medusas ayudan a reciclar el exceso de materia orgánica del agua, manteniendo la contaminación de origen humano dentro de unos márgenes.

Aunque la mayoría de las especies que componen estos amplios bancos de medusas son inofensivas para el hombre, no dejan de constituir una molestia para los bañistas. Por esta razón, y en base a algunos estudios que se han hecho, se puede predecir el bloom de las medusas e instalar redes de contención en determinadas épocas para mantener alejadas a las medusas de las zonas de baño.

La Aguacuajada aparece acompañada con frecuencia de peces juveniles (bogas, jureles, etc.) que se refugian entre sus tentáculos para protegerse de los depredadores.

Se ha observado que durante las tormentas estas medusas abandonan su método de navegación habitual (que es dejarse llevar por las corrientes) y nadan hacia el fondo para huir de los embates de las olas. También son conocidas las migraciones periódicas entre la superficie y los fondos marinos.

ALIMENTACIÓN

Como este animal se alimenta de micropláncton, carece de boca, por lo que su alimento es ingerido a través de unos poros que tiene en los brazos bucales.

Las algas simbióticas presentes en la parte superior de la umbrela tienen mucho que ver en el rápido crecimiento de estas medusas, pues a cambio de un soporte que las acerque a la luz solar, las algas proporcionan energía y alimento a la medusa. Es por ello que el mayor crecimiento de los animales está relacionado con las horas de insolación, que son máximas en verano.

REPRODUCCIÓN

Como en todas las medusas, esta especie alterna las generaciones entre la forma de medusa y la forma de pólipo.

Los pequeños pólipos producen larvas en primavera. De ellas se desarrollan las medusas, que aparecen en grandes formaciones en los meses de verano.

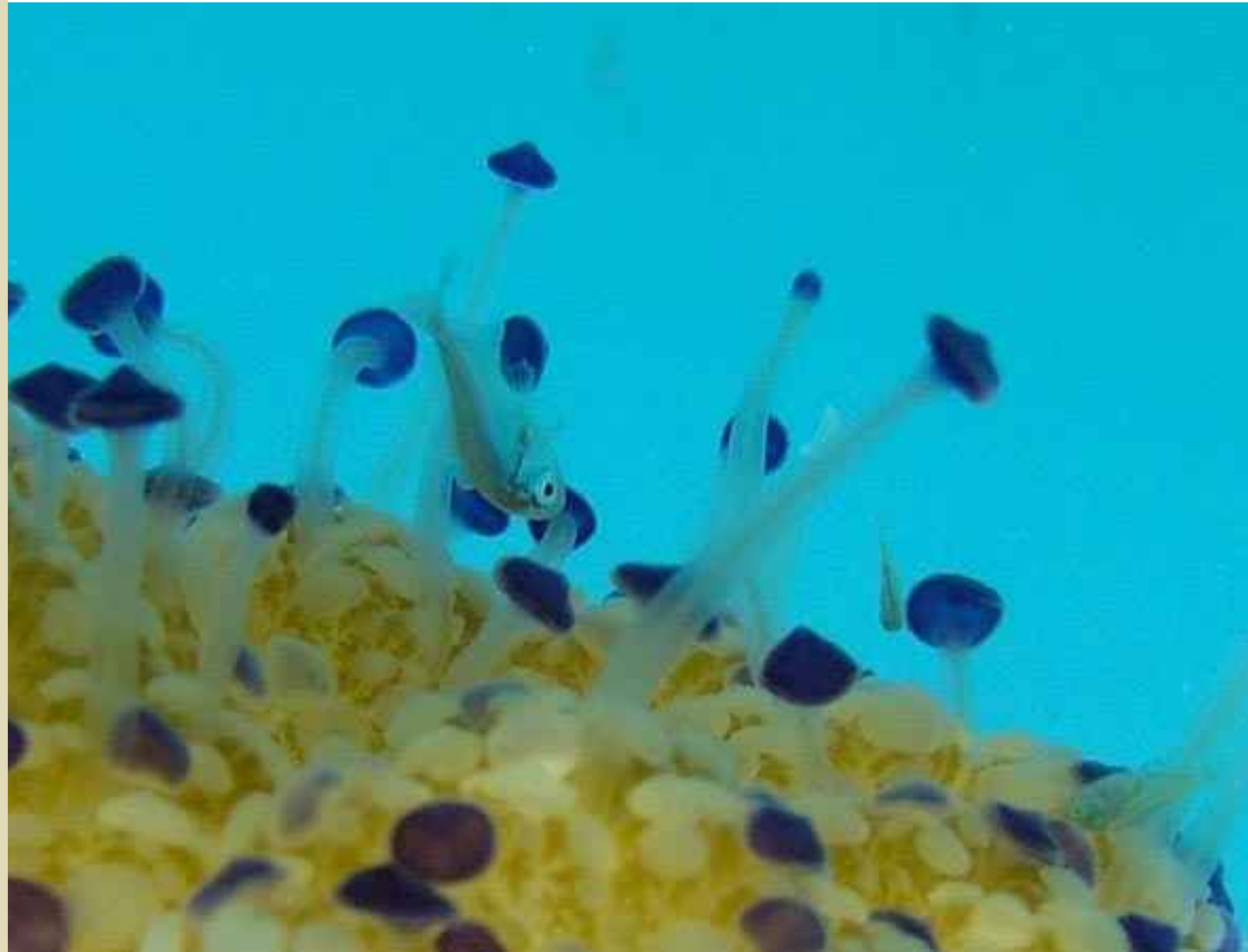
Las medusas tienen separación de sexos. Los machos lanzan su material reproductivo al agua, y la fecundación se produce en el interior de las hembras. Las larvas permanecen un tiempo en unos tentáculos de cría antes de pasar al agua, donde se desarrollan hasta convertirse en pólipos fijados al fondo marino.



VENENO

Como la mayoría de las grandes medusas de nuestras aguas, esta especie se considera inofensiva para el hombre. La picadura, si la hay, es extremadamente suave y no deja lesión alguna en la piel. Pero la potencia del veneno y la sensibilidad de nuestra piel pueden variar, así que si nos ha picado esta medusa, aplicaremos compresas de agua caliente, tan caliente como podamos aguantar (alrededor de 45°) para que las proteínas del veneno se desnaturalicen y pierdan su efecto pernicioso.

Las algas simbióticas presentes en la parte superior de la umbrela tienen mucho que ver en el rápido crecimiento de estas medusas, pues a cambio de un soporte que las acerque a la luz solar, las algas proporcionan energía y alimento a la medusa. Es por ello que el mayor crecimiento de los animales está relacionado con las horas de insolación, que son máximas en verano.



MÁS INFORMACIÓN

El lector puede recabar más información en los siguientes libros:

Bellmann, Hausmann, Janke, Kremer y Schneider. **Invertebrados y otros organismos unicelulares**. Editorial Blume, 1994.

Calvín, Juan Carlos. **El ecosistema marino mediterráneo, guía de su fauna y su flora**. Edición propia 1995.

Fechter, Grau y Reichholft. **Fauna y flora de las costas**. Editorial Blume, 1993.

Göthel, Helmut. **Fauna marina del Mediterráneo**. Ediciones Omega, 1994.

Ocaña, Sanchez-Tocino, López-González y Viciano-Martín. **Guía Submarina de Invertebrados no Artrópodos**. Editorial Comares, 2000.

Riedl, Rupert. **Fauna y flora del Mar Mediterráneo**. Ediciones Omega, 1986.

Y EN INTERNET

http://www.malawicichlidhomepage.com/other/cotylorhiza_tuberculata.html

<http://www.mondomarino.net/ricerca/index.asp?p=30&cat=10&view=dett>

<http://www.marmenor.org/fauna/cot-tub1.html>

<http://waste.ideal.es/medusas.htm>

<http://gallery.future-i.com/diving/spain/pic:fried-egg-jelly/&e=7627>

<http://noticias.ya.com/local/2004/02/23/5891322.html>

http://www.malawicichlidhomepage.com/videos/MVI_0758.AVI

AMB ELS CLUBS FECDAS **DESCOBREIX UN MAR** **D'AVANTATGES** **assegura't unes bones immersions amb qualsevol titulació** **i amb llicència FECDAS**

- Títols reconeguts per la GENERALITAT DE CATALUNYA i CMAS
- Convalidacions de títols no federatius
- Activitats diverses (col.lectives, neteges submarines, gimkanes...)

FECDAS - Av. Madrid, 118, ent - tel: 933 304 472
 Email: fecdas@teleline.es - <http://www.fecdas.org>



¿POR QUÉ HAY QUE ESTAR EN FORMA? (1)

Texto: Dra. Jolie Bookspan. DAN Europe News II Quarter - 2004
Fotos: Daniel Cruells



QUÉ DEBE
HACERSE SI EL
MÉTODO NO
FUNCIONA.



Compras comida sana y baja en calorías, pero no pierdes peso. Vas al gimnasio, haces los ejercicios de un vídeo y tienes un entrenador personal, pero te sigue doliendo la espalda, y continúas sin perder peso. Te compras libros de dietética y pastillas para tener más energía y adelgazar, pruebas con distintos cacharros para hacer gimnasia, vas a acupuntura, hipnosis, masajista. Estás estresado, cansado, dolorido... y no hay manera de que pierdas peso. Todos los días oímos de artículos, libros e historias que hablan de este misterio; y justo ahora que hay más gente que nunca haciendo deporte y controlando su alimentación, se celebran congresos médicos que insisten sobre el incremento de la obesidad. ¿Qué nos está sucediendo?





¿MISTERIO?

Para muchas personas el mantenerse en forma equivale a dejar a un lado la “vida real”. Se ponen ropa incómoda, van en coche hasta un gimnasio en el que se encuentran incómodos y hacen cosas que les resultan incómodas y que no tienen nada que ver con su vida cotidiana, pero lo hacen porque “es bueno” o porque “hay que hacerlo”. P incluso puede que ni siquiera lo hagan.

Tal y como dirían los expertos en el tema, el concepto de “ejercicio como forma de vida” significa “trabajar” en el gimnasio o en casa varios días a la semana. Luego uno regresa a lo que considera la “vida real”: sentarse de cualquier manera, no hacer nada, agacharse incorrectamente, adoptar malas posturas, caminar y sentarse encorvado, subir en ascensor, ir en coche a todas partes mal sentado y moverse lo menos posible.

El cuerpo humano está diseñado para llevar una vida activa, y así fue durante miles de años. Actualmente, en gran parte del “mundo en vías de desarrollo” la gente va a trabajar en bicicleta, levanta y lleva cargas todo el día, se sienta y se levanta del suelo y se reúne

en el parque por las mañanas y las tardes para hacer ejercicio en grupo. La mayor parte de ellos mantienen un cuerpo fibroso y ágil hasta el fin de sus días. En la vida moderna, el ejercicio es algo que uno “hace” como actividad extraordinaria, para luego destrozarse la salud el resto del tiempo. La persona que repite movimientos específicos durante un rato y no utiliza su cuerpo cada día es como una pareja que se trata bien durante la hora de visita al consejero matrimonial, para luego pasarse las otras 23 lanzándose cuchillos, y lo justifique diciendo que ya han tenido su dosis de armonía y que la receta era de 30 a 45 minutos tres o cinco veces a la semana.





EN EL GIMNASIO.

Te pasas una hora haciendo sentadillas con un entrenador (y pagas para aprender a hacerlo bien y con la espalda recta), pero cuando terminas te agachas doblando la cintura para dejar las pesas en el suelo. Haces zancadas para tonificar las piernas en la clase de gimnasia, pero al acabar vuelves a flexionar la cintura para agarrar tus cosas e irte.

Cuando haces ejercicio fuerzas las articulaciones en lugar de los músculos. Te estiras apoyando los brazos en los muslos en lugar de sostener el peso del cuerpo sobre los músculos de las piernas. Vas a clase de steps y te subes en el escalón de puntillas, de manera que tu peso recae sobre la articulación de la rodilla, en lugar de hacer fuerza con el talón y utilizar la musculatura del muslo, así que las rodillas tienden a moverse hacia dentro, al no estar sustentadas por músculos. Levantas pesas por encima de la cabeza arqueando la espalda en vez de mantenerla recta, de modo que el peso lo soporta la zona lumbar, y no los músculos del torso.

Usas mancuernas para trabajar los brazos, pero no enseñas al resto de tu cuerpo a estabilizar el peso, de modo que un día abres la ventana y te lastimas la espalda. Entrenas en una cinta de andar o en una elíptica, sujetándote a las barras laterales, y luego te haces un esguince dando un paseo. Tus músculos no han aprendido a mantener el equilibrio y la estabilidad en terreno normal. Estás ahí sentado de cualquier forma, aguardando a que empiece tu hora de gimnasia, sin moverte apenas, esperando mejorar tu salud en lugar de hacer algo para estar sano. ¿Qué alternativa te queda? Para estar verdaderamente en forma hay que replantearse y transformar por completo la manera de entender y utilizar nuestro cuerpo. A continuación veremos algunos ejemplos.





LA ESPALDA.

Te levantas y te sientas encorvado en el borde de la cama, te inclinas sobre el lavabo para lavarte la cara, te sientas mal cuando desayunas, cuando vas al trabajo y durante todo el día en la oficina. Te agachas doblando la cintura cada vez que se te cae algo al suelo. En el gimnasio fuerzas la postura al hacer abdominales o para tocarte los dedos de los pies. Curvas la espalda para lavar los platos, cortar el césped o pasar la aspiradora, y te dejas caer en el sofá para ver la televisión. Por la noche duermes con la cabeza en mala postura con tantos almohadones. Te sorprendes cuando te duele la espalda, el cuello o los hombros, y lo achacas al estrés. Pides ayuda a alguien y le comentas: “Me duele la espalda, ¿puedes estirarme?”.

Te aconsejan que te agaches hasta tocarte los dedos de los pies, o que lleves el mentón o las rodillas hacia el pecho, o que te sientes en el suelo e intentes tocarte las puntas de los pies, que te sientes en una silla y te inclinas hacia delante hasta tocar el pecho con los muslos, que acerques los brazos por delante hasta que se toquen los codos, que te pongas en posición fetal, u otros métodos que te hacen encorvar aún más y suponen todavía más presión para tu espaldas. Te quedas clavado, e incluso puede que con el tiempo tanta presión acabe por producirte una hernia discal.

¿Y todavía crees que estar mal sentado es cómodo? Cuando tienes los músculos tan débiles y tensos que la postura correcta te parece antinatural, lo que debes hacer para estar cómodo es fortalecerlos y estirarlos, no encorvarte. ¿Pero lo natural no es ir encorvado? Pues es tan natural como orinarse encima, pero uno aprende a controlarse incluso cuando no le apetece. ¿Estás sentado con la cabeza y los hombros hacia delante mientras lees esto?

Qué debe hacerse: La mayoría de los dolores de espalda son una simple cuestión mecánica, y se solucionan fácilmente si uno pone fin a ese constante y perjudicial proceso de mala mecánica corporal. Utiliza los músculos para mantenerte en una correcta postura erguida, con los hombros hacia atrás tanto si estás de pie, como sentado o caminando. De este modo quemarás más calorías y te tonificarás a la vez que evitas dolores de espalda. Usa las piernas, y no la espalda, cuando tengas que levantar peso y agacharte. Si doblas las rodillas y mantienes el tronco recto fortalecerás las piernas y rodillas, siempre que lo hagas bien. Para caminar mejor, lleva calzado que amortigüe el peso del cuerpo, y no te quedes sentado: mantente activo todo el día.





ABDOMINALES

Casi todo el mundo quiere hacer ejercicios de abdominales, pero lo cierto es que no tienen la menor idea de qué función tienen estos músculos o en qué modo afectan a la espalda, o cómo intervienen en la postura, o qué papel tienen en la “vida real”... o quizás no les importe lo más mínimo la vida real y tan sólo busquen cambiar su aspecto. Ejercitar los abdominales no significa meterlos, ni tensarlos, ni “pegar el ombligo a la columna”, sino mover el torso de la misma manera que cualquier otra articulación para evitar arquear la espalda cuando estés de pie y dejar caer tu propio peso sobre la parte inferior de la espalda.

¿Te echas hacia delante para hacer unas cuantas “abdominales”, y luego te encorvas para ponerte de pie, caminar, y agarrar y levantar cosas? Las malas posturas se adquieren por no saber usar bien los abdominales cuando estamos de pie. Los “expertos” aconsejan fortalecer estos músculos con ejercicios específicos para así mantener una posición correcta. Sin embargo, esto no se consigue tan sólo con unos músculos más fuertes. Muchas personas con buena musculatura no son capaces de ir bien erguidas. Es como tener cerebro y no utilizarlo. Estos ejercicios no trabajan los abdominales del modo que exige la vida real. No te entrenan para utilizarlos el resto del día, y fomentan las malas posturas, incluso si los haces bien.

Qué debe hacerse: Ponte de pie, levanta los brazos por encima de la cabeza y comprueba si se te levantan las costillas y la espalda se arquea. Para corregir esta posición, endereza el cuerpo inclinandote lo suficiente hacia delante, como si fueras a hacer una abdominal, y así eliminar la curva exagerada de la zona lumbar hasta que notes que estás utilizando los músculos del tronco para sostener el peso del cuerpo. En lugar de doblarte hacia delante con pequeños esfuerzos de los abdominales, úsalos para sujetar tu peso de acuerdo con una buena mecánica corporal cada vez que estés de pie y levantes algo por encima de la cabeza, incluso cuando vayas a guardar cosas en los armarios o te quites la camiseta.

Las mochilas pesadas no te hacen arquear la espalda ni adoptar una mala postura: el problema es que no utilizas los músculos del tronco para contrarrestar el tirón y tener la postura correcta. Mantén una buena posición cuando cargues con bolsas. No te echas hacia atrás, ni hacia delante, ni hacia los lados para llevar el peso: usa tus músculos. Llevar bolsas puede ser un ejercicio de abdominales en sí.



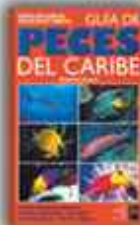
**PARA SUBMARINISTAS,
BIÓLOGOS, ACUARIÓFILOS
Y AMANTES DEL MAR**

COLECCIÓN
Guías de Vida Marina

Escritas y avaladas por los especialistas más prestigiosos en vida submarina, con más de 1.000 fotografías aprox. a todo color en cada guía.



Autor: Helmut Debelius
211 páginas



Autor: Paul Humann
481 páginas



Autor: Helmut Debelius
395 páginas



Autor: J-P Pilet & B. Laro
325 páginas



Autor: Helmut Debelius
221 páginas



Autor: Helmut Debelius
221 páginas



Autor: Paul Humann
321 páginas



Autor: Helmut Debelius
321 páginas



Autor: Bob McIlwain
221 páginas



Autor: Mark Norman
221 páginas



Autor: Matt W. Remoran
265 páginas



Autor: Helmut Debelius
325 páginas



Autor: Kull Rieker
228 páginas

EDITAMOS 2 TÍTULOS CADA AÑO.



Realiza ahora
tu pedido
pinchando
AQUÍ



COLECCIÓN
FAMILIA DE PECES MARINOS



Autor: R. H. Ritter
218 páginas



Autor: H. Debelius y R. H. Ritter
226 páginas



Autor: R. H. Ritter
266 páginas

**EDITAMOS 2
TÍTULOS
CADA AÑO.**



Autor: H. Debelius y R. H. Ritter
268 páginas



Autor: H. Debelius y R. H. Ritter
268 páginas

**¡¡APROVECHA ESTA
OPORTUNIDAD
Y COMPLETA
TU COLECCIÓN!!**

ESTIRARSE.

Para muchas personas, estirarse significa tocarse la oreja con el pie o inclinarse hasta alcanzar los dedos de los pies. Estas mismas personas ni siquiera son lo bastante flexibles como para tumbarse en una superficie plana sin una almohada bajo la cabeza o las rodillas, ni para pegar la espalda y la cabeza contra la pared al mismo tiempo. Tienen la espalda y los hombros demasiado encorvados, y la cadera demasiado rígida. Hay muchos estiramientos que potencian el problema inicial, por ejemplo, cuando insistimos en doblarnos hacia adelante. La mayor parte de la gente no tiene los isquiotibiales para sentarse correctamente, se sientan y se estiran encorvados porque su rigidez hace que les resulte más cómodo así.

Otros estiramientos son directamente perjudiciales, ya que facilitan la adquisición de malas posturas y cargan las articulaciones con el peso corporal, como es el caso de las posturas de hombros en yoga, o la de los saltadores vallas, o el levantar los brazos por detrás de la espalda.

Qué debe hacerse: El entrenamiento de la flexibilidad debería tener como objetivo la postura normal. No te dobles hacia delante para estirar las piernas: a estas alturas ya sabes que levantar cosas del suelo de ese modo es malo para la espalda, y no va a convertirse por arte de magia en algo bueno por mucho que lo quieras llamar ejercicio. Puedes estirar los isquiotibiales tumbándote en el suelo y levantando una pierna, manteniendo la espalda recta y los hombros y el cuello relajados. No hagas que tus articulaciones queden ten lanzas que ya no se asienten como deben. Después de hacer cada estiramiento, repítelo en la dirección contraria. Recuerda que encorvarse es un estiramiento perjudicial. La espalda alcanza un grado exagerado de estiramiento y se corva, así que no sigas estirándote hacia delante.



XVI Campeonato de España de Fotografía Submarina.

NAFOSUB'04 CABO DE PALOS

Carlos Minguell y Caty Perales ya suman, con éste, ocho Campeonatos de España conseguidos en los últimos diez años. Daniel Cruells, Director de AQUANET, y Josep Lluís Peralta, en su primera participación consiguen el subcampeonato.

© Josep Ll. Peralta



XVI Campeonato de España de Fotografía Submarina.

NAFOSUB'04 CABO DE PALOS



© Josep Ll. Peralta

Del 13 al 16 de Octubre de 2004 se celebró en aguas de Cabo de Palos el XVI Campeonato de España de Fotografía Submarina-NAFOSUB 2004. Además de Cabo de Palos, Murcia acoge dos destinos más de buceo de primer nivel: Águilas y Mazarrón. No en vano, la Región de Murcia fue elegida destino estrella en la convención internacional Tour-Buceo que se celebró el pasado año en Madrid.

La Federación de Actividades Subacuáticas de la Región de Murcia (FASRM), en colaboración con la Estación Náutica Mar Menor, repitiendo la experiencia acumulada en el NAFOSUB'99, organizó la competición que, en palabras del Jesús Cano, Presidente de la FASRM, "reúne a la élite de la fotografía submarina, esforzados buceadores que con esa paciencia y tesón que les caracteriza, consiguen capturar imágenes inolvidables". Estos fotógrafos acudieron a la cita más importante del calendario anual desde todos los rincones de España, y en la que 26 equipos formados por fotógrafos y cofotógrafos demostrarían sus cualidades técnico-artísticas para conseguir el tan deseado título de Campeón de España.

La reserva marina Cabo de Palos – Islas Hormigas tiene una superficie de 18.98 Km² y contiene una reserva integral en el entorno de Isla Hormiga, El Bajo, El Mosquito y los islotes El Hormigón y La Losa.

En 1995, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), y la consejería de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Región de Murcia crea la reserva marina fundamentándose en los estudios realizados por la Comunidad Autónoma y el Instituto Español de Oceanografía. Los elementos que caracterizan el medio marino del entorno de Cabo de Palos y de Islas Hormigas son de una elevada biodiversidad, ecosistemas en buen estado de conservación, entre los que destacan las praderas de Posidonia oceánica y los fondos coralígenos de naturaleza rocosa, así como una acusada dinámica marina.

Antonio Cerdà, Consejero de Agricultura, Agua y Medio Ambiente, había previsto pocos días antes: "El entorno pesquero de Cabo de Palos, la luz y la temperatura en octubre, hacen que esa época del año sea un verano tardío, suficientemente alejado del bullicioso mes de agosto, lo que permite disfrutar en profundidad de todo este entorno y sus gentes". Sus palabras, más que una simple premonición, son el resumen más claro y conciso de los días del NAFOSUB'04. Incluso en términos subacuáticos, la temperatura resultaba muy agradable para la mayoría de los participantes, tan solo los que realizaron alguna inmersión profunda pudieron experimentar la termoclina de 15-16 grados.

XVI Campeonato de España de Fotografía Submarina.

NAFOSUB'04 CABO DE PALOS

El día anterior, en la reunión con los participantes, se realizó el sorteo para decidir el orden de las zonas de buceo que visitarían los fotógrafos y de las embarcaciones que los llevaría, aunque debido a una decisión de logística que no convenció a todos, no llegó a respetarse dicho sorteo (que hubo de realizarse al menos en dos ocasiones), aunque todos acabaron aceptando la situación. La competición consistía en una inmersión en cada una de las zonas de competición, a razón de dos inmersiones y dos carretes de fotografía diarios que se revelarían y entregarían a cada participante al finalizar la jornada. Las zonas de competición elegidas por la organización eran:

- Bajo de Piles 1.
- Bajo de Piles 2.
- Bajo de Dentro.
- Bajo de Fuera.

La colección de cada participante debía estar formado por 6 fotografías con diferente temática:

- Ambiente con modelo.
- Ambiente natural o sin modelo.
- Pez primer plano.
- Pez general o cardúmen de peces.
- Macro no pez.
- Macro temático (Sargos).

© Josep Ll. Peralta



XVI Campeonato de España de Fotografía Submarina.

NAFOSUB'04 CABO DE PALOS

CLASIFICACIÓN:

- 1 - Carlos Minguell y Caty Perales (Fed. Canaria)
 - 2 - Daniel Cruells y Josep Ll. Peralta (Fed. Catalana)
 - 3 - Julio Díaz y Bárbara Barrios (Fed. Canaria)
 - 4 - Andrés Sánchez y Lorena Martínez (Fed. Catalana)
 - 5 - Pedro Sánchez y Rocío Sótano (Fed. Andaluza)
 - 5 - Jaume Minguell y Raquel González (Fed. Catalana)
 - 7 - Jorge Candán y Ana Candán (Fed. Gallega)
 - 8 - Oscar Espinasa y Margalida Sastre (Fed. Balear)
 - 8 - Juan José Sótano y Nuria Guerrero (Fed. Andaluza)
 - 10 - Carlos Aragón y Nieves Rubio (Fed. Madrileña)
- ... hasta 26 equipos participantes.

Por Categorías:

- Pez Entero: **Jorge Candán y Ana Candan**
Pez primer plano: **Julio Díaz y Bárbara Barrios**
Macro: **Carlos Minguell y Caty Perales**
Macro Selectivo: **Andrés Sánchez y Lorena Martínez**
Ambiente sin modelo: **Carlos Aragón y Nieves Rubio**
Ambiente con modelo: **Carlos Minguell y Caty Perales**
Mejor Modelo: **Bárbara Barrios**

Por Federaciones:

- 1º CANARIA
- 2º CATALANA
- 3º ANDALUZA



© Josep Ll. Peralta



© Josep Ll. Peralta





© Carlos Minguell - NAFOSUB'04 - FASRM - FEDAS. Mejor fotografía ambiente con modelo



© Carlos Minguell - NAFOSUB'04 - FASRM - FEDAS. Mejor fotografía macro



© Jorge Candán - NAFOSUB'04 - FASRM - FEDAS. Mejor fotografía pez entero.



© Andres Sanchez - NAFOSUB'04 - FASRM - FEDAS. Mejor fotografía macro temático



© Julio Díaz - NAFOSUB'04 - FASRM - FEDAS. Mejor fotografía pez primer plano

Visita estas firmas pulsando sobre el logo



DMERSUB



EXTREME EXPOSURE



ESPECIALISTAS EN:

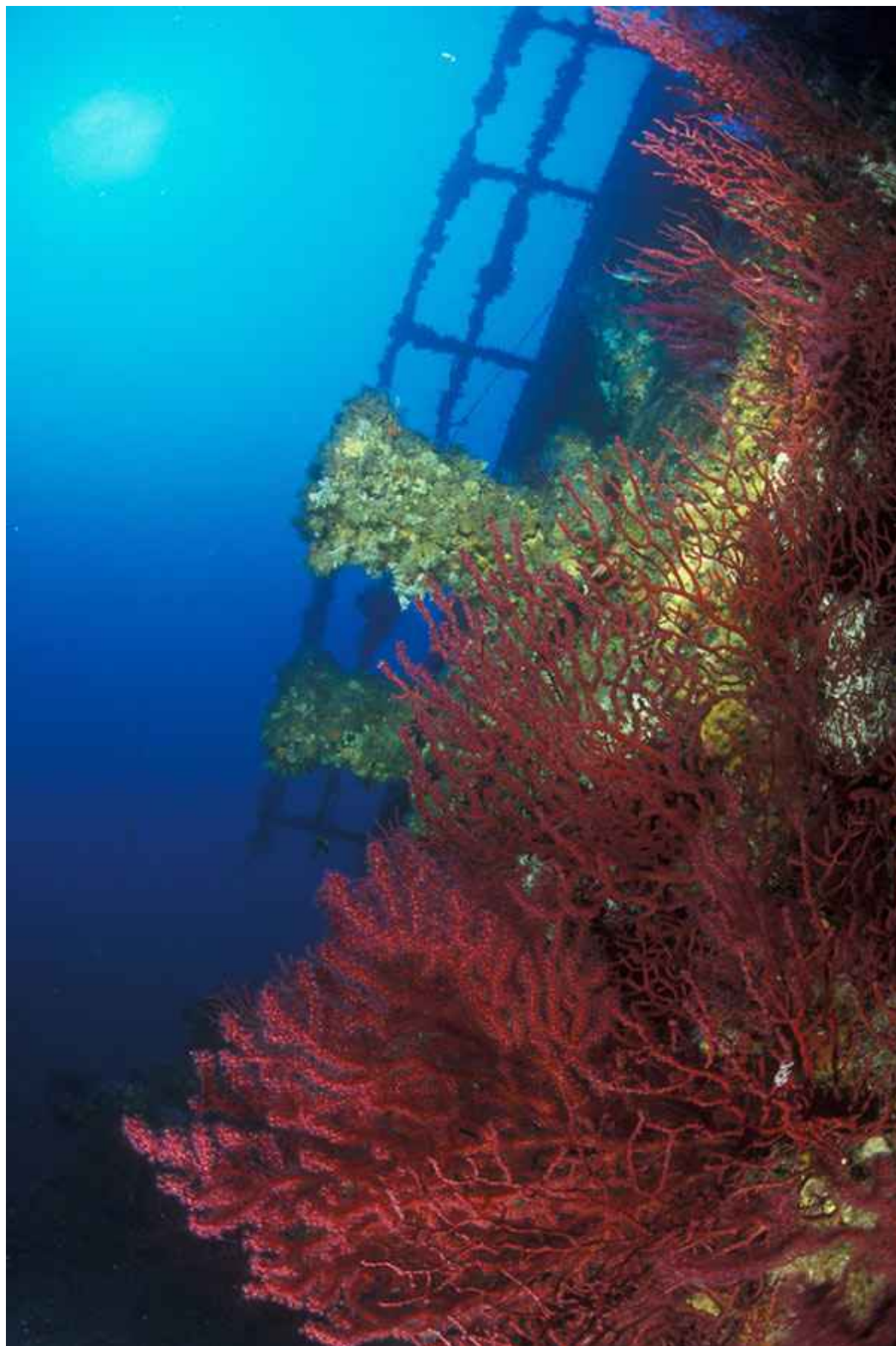
BUCEO DEPORTIVO - BUCEO TÉCNICO - ESPELEOBUCEO

servisub@retemail.es

Ausias Marc, 136 - 08013 BARCELONA
(entre Marina y Lepanto)

Tel. 93 232 44 05 - Fax 93 246 39 93

SERVISUB MARINA



© Carlos Aragón - NAFOSUB'04 - FASRM - FEDAS. Mejor fotografía ambiente natural



Carlos Minguell y Caty Perales, vencedores del NAFOSUB'04. © NAFOSUB'04 - FASRM - FEDAS



© Josep Ll. Peralta



ACQUAPRO 5-R DE CRESSI

Acquapro 5-R es la nueva versión del tradicional Acquapro 5. Este apreciado chaleco tiene toda la experiencia de la utilización intensiva en centros de buceo, en los que ha demostrado unas características de comodidad y resistencia sobresalientes. Ahora la propuesta Cressi se enfoca también el buceador que desea un chaleco muy completo pero ligero, hidrodinámico y con un coste moderado. Si somos realistas, probablemente el idóneo para la mayor parte de los buceadores deportivos.

Las características fundamentales del nuevo Acquapro 5 R son las siguientes:

·Nuevos compartimentos portalastré más amplios, reforzados con sistema de liberación sencillo y eficaz.

·Bolsillos con cremalleras.

·Pomo de descarga dorsal prolongado hasta la zona frontal.

·Cincha ventral independiente del saco para no comprimir el cuerpo del buceador durante el inflado.

·Fajín de longitud regulable.,

·Cuatro anillas D inox. 50mm y dos 25mm de ABS.

·Talla fácilmente identificable en la hombrera derecha

·Acolchado de nuevo formato que deja perfectamente accesible el asa del back pack.

·Nuevo back pack más anatómico, redondeado y de espesor mínimo. Reduce al mínimo los puntos de erosión sobre el tejido interior.

·Nueva contraespaldera para mantener la botella perfectamente centrada, con inserciones en goma antideslizantes y nueva trinchera para asegurar la grifería.

·Cincha pectoral elástica.

·Capacidad ascensional mejorada respecto al modelo anterior (mediciones según normativa CE):

Talla XXS:6,10 kgs.

Talla XS:6,90 Kgs.

Talla S:8,20 kgs.

Talla M:11,50 kgs.

Talla L:15.60 kgs.

Talla XL:17,00 kgs.





XIV SEMANA INTERNACIONAL DE CINE SUBMARINO DE VIGO

Del 17 al 19 de noviembre se proyectarán dentro de este tradicional ciclo las películas: "Calamares Gigantes" (National Geographic Televisión), "Cueva del Agua. La luz y el laberinto" de Josep M^a Castellví, "La isla de las tortugas" (SUBACO), "O Mar das Cies" (MAREVISION - PRODUCTORA FARO), "Durante la noche" (AQUAWORK), "Australasia Salvaje: Vida Submarina" (BBC Worldwide Televisión).

Como invitados se contará con la presencia de Josep M^a. Castellví, Miguel Ángel Nombela y Peter Scoones.



© La isla de las tortugas (SUBACO)

AUMENTA LA BIOMASA DE VARIAS ESPECIES DE PECES EN CABO DE PALOS

El servicio de Pesca de la Comunidad Autónoma, dependiente de la Consejería de Agricultura y Agua, ha observado que la biomasa de las distintas especies de peces «ha aumentado de forma considerable, sobre todo el mero», según informaron fuentes de la Secretaría General de la Presidencia y Relaciones Externas. Esta constatación ha sido posible gracias a la celebración, en aguas del litoral murciano, del XVI Campeonato de España de Fotografía Submarina (Nafosub 2004).

NAFOSUB'05

Nueva edición del Campeonato Nacional de Fotografía Submarina

La Villa y Puerto de Tzacorte de La Palma acogerá el próximo año 2005 una nueva edición del Campeonato de Fotografía Submarina Nacional. Así se acordó días atrás en el marco de una reunión celebrada en Murcia por las Federaciones Regionales de Buceo, la organización de la Federación Canaria Nafosub y de acuerdo con todas las organizaciones a nivel nacional de esta práctica deportiva.

El acontecimiento deportivo se desarrollará, asegura el alcalde de la localidad, Ángel Pablo Rodríguez, en las mismas zonas de litoral donde hace algunos años se organizó el Campeonato de Fotografía Submarina de Canarias, al considerar que estos fondos "son de los más bellos de Europa según los propios buceadores". Rodríguez ha mostrado su satisfacción ante la noticia indicando que "consideramos que este es un acontecimiento muy importante, no sólo para la isla de La Palma, sino para toda Canarias". El submarinismo ha cobrado en los últimos años un importante auge en la Isla, lo que demuestra el notable aumento de las escuelas de buceo.





IV SEMANA DE LA IMAGEN SUBMARINA DEL ATLÁNTICO

El equipo canario Alternativa 7 (Campeonato de Videosubmarino), el realizador Leandro Blanco (Muestra de Cine) y la fotografía submarina del japonés M.Ushioda&VWPics.com (Photo On Line) fueron los ganadores de los tres principales certámenes de la Semana.

De todas las ediciones de la SISA, la del 2004 ha sido la que ha contado con mayor proyección internacional. En palabras del Director de la Muestra de Cine, Samuel Martín Mateos, "la Muestra Internacional de Cine y Vídeo Submarino ha contribuido en buena medida a conocer los fondos marinos de todo el mundo ya que el festival contó con proyecciones de países como Argentina, Francia, Noruega, Italia, Cuba y España, por citar a los más representativos".

Gran Premio SISA de Oro: "Érase una vez" dirigida por Leandro Blanco.

SISA de Plata: "Mar de Estrelas" – Jorge J. Candán.

Premio Zodiac al mejor documental: "El último refugio" – Eduardo Senarega.

Premio Ricoh mejor spot/corto: "Colours of Papua New Guinea" – John Boyle.

Premio Mejor Ficción/Animación: "Ettre dieu Dalí. Tributo." – Marc Cubells.

Premio Islas Canarias Jóvenes realizadores: "El tiempo de los sueños" – Samuel Hernández.

Por lo que respecta al Videosub, el equipo canario formado por Daniel Rodríguez, Estephan Emmerich y Antonio Perera, se alzaron con el triunfo con la película "Relatos de un soñador", en la que exploraron las cualidades de apneísta del joven Emmerich que cuenta con sólo 17 años.

El galardón al mejor modelo correspondió a la plusmarquista mundial de apnea Deborah Andollo del equipo cubano.

1.Team Alternativa 7: Daniel Rodríguez, Steffan Emmerich y Antonio Perera.

2.Team FECDAS: Marc Cubells y José Luis Cubells.

3.Team RICOH: Quim Roca y Patrick Boerzbach

... hasta 10 equipos participantes.

En cuanto a la tercera edición del Photo On Line Isla de La Palma, la SISA de Oro correspondió al japonés Masa Ushioda/VWPICS.COM con una espectacular imagen, de un submarinista junto a una Yubarta, titulada "El Saludo" que a juicio del jurado ha sido la mejor de las fotos recibidas en este certamen. La SISA de Plata fue a parar a manos del fotosubmarinista AFLO/VWPICS.COM con la foto "Portrait of a Seal" mientras que el tinerfeño Carlos Minguell se alzó con la SISA de Bronce con la foto "Cardúmen de Besugos".

El Premio a Mejor Macro fue a parar a manos de Catalina Perales con su fotografía "Ascidias" mientras que el francés Patrick Ragot se llevó el Premio Mejor Fauna con su fotografía "Frog Fish". Igualmente el jurado ha concedido dos menciones especiales a Carlos Virgili por la foto "Scarface" y Nicolás Sánchez por la fotografía denominada "Payaso Tenor".

Más información:

http://www.rmcomunicacion.com/Eventos%20y%20RRPP/proyectos/SISA/SISA%202004/index_SISA2004.htm





IV SEMANA DE LA IMAGEN SUBMARINA DEL ATLÁNTICO



MASA USHIODA/VWPICS.COM

© M.USHIODA&VWPics.com - Estas imágenes han sido cedidas por el VIDEOSUB para la promoción de los fondos marinos de la Isla de la Palma





PROYECTO "MEDITERRÁNEO, MAR DE VIDA" DE CARLOS VIRGILI.

Una completa visión del Mare Nostrum desde el mar, la costa, el aire y por supuesto submarina.

Editorial Lunwerg, de la mano de la Caja de Ahorros del Mediterráneo (CAM), propusieron a Carlos Virgili un nuevo reto: un libro de 252 paginas en edición de lujo, con un tamaño de 27 x 31,5 cm. con 175 fotos a todo color. La selección de fotografías se realizó cuidadosamente entre más de 20.000 diapositivas realizadas por Carlos en los últimos 24 años.

El proyecto también incluye una exposición itinerante de las 94 fotografías más interesantes de la obra, habiendo sido ampliadas a tamaño 100 x 80 y 125 x 200 cms. que, en principio, recorrerá nuestro litoral hasta el segundo trimestre del 2006.

También existe la posibilidad de adquirir el catálogo de la exposición, con 100 fotos a toda página, editado en tapa dura y a un tamaño de 30x21 cms, al precio de 24,50 €.

El libro, con un precio de 54,50 €, está en dos versiones: castellano-inglés y catalán-inglés. El catálogo contempla las tres lenguas.

Esta obra aborda en su texto e imagen, no solo las bellezas del Mediterráneo, sino también los peligros que acechan a este Mar encerrado entre tres continentes. Una radiografía completa y multidisciplinar sobre el litoral español, desde Port Bou (Girona) hasta Tarifa (Cádiz), incluyendo las Baleares.

De venta en librerías de prestigio y en la Biblioteca de AQUANET - <http://www.revista-aquanet.com/biblio.htm>

Exposición itinerante:

Del 23 de Septiembre al 31 de Octubre de 2004
ALICANTE (Alicante)
Sala de Exposiciones CAM de Alicante
Avda. Ramón y Cajal, 5. 03003

Del 17 de Noviembre de 2004 al 16 de Enero de 2005
PALMA DE MALLORCA (Baleares)
Ses Voltes

Del 27 de Enero al 27 de Febrero de 2005
ELCHE (Alicante)
Sala de Exposiciones CAM de Elche
Calle Hospital, 18.

Del 9 de Marzo al 15 de Mayo de 2005
CARTAGENA (Murcia)
Casa de Cultura

Del 25 de Mayo al 29 de Junio de 2005
VALENCIA (Valencia)
Sala de Exposiciones CAM La Llotgeta
Plaza del mercado, 4. 46002

Del 27 de Julio al 18 de Septiembre de 2005
IBIZA (Baleares)
Espai Cultural, Sa Punta de 's Moli

Del 28 de Septiembre al 29 de Diciembre de 2005
BARCELONA (Barcelona)
Drassanes Reals i Museo Marítim





SKAPHOS DE PLATA 2004

El día 25 de septiembre, en el hotel Marina de Palamós, se celebró la cena y entrega de premios del VIII Skaphos de Plata.

- 1- David Gil y Joana Calvo
- 2 - Juan Galamba y M^a Ángeles Gil
- 3 - Andrés Sánchez y Lorena Martínez
- 4 - Jordi Pérez y Susana Díez
- 5 - Rafael Fernández y Raquel Castelló
- 6 - David Mesa y M^a José del Pueyo
- 7 - Pedro de Ureta y Vanessa Díaz
- 8 - Isidoro Vicente y Carme Ciurans
- 8 - Carlos Aragón y Nieves Rubio
- 10 - Gines Galindo y Fca. Fernández
- ... hasta 29 participantes.

Colecciones más puntuadas:

Ambiente: Andrés Sánchez.

Fauna: David Gil.

Macro: David Gil.

Mejor modelo:

Nieves Rubio Fernández.

Premio al pez de mayor interés comercial:

David Mesa Carrión.



© David Gil - Joana Calvo. Vencedores del Skaphos 2004



SKAPHOS

la tira cómica

