

---

Tecnología en el deporte: de linternas potentes a ejercicios abdominales

02/09/2018



Su impacto es visible tanto en las competiciones profesionales del más alto nivel, en todas las especialidades, hasta en la manera en que entrenan las personas con ejercicios abdominales o cómo los amantes del tiro utilizan las mejores linternas de caza para tener más éxito en condiciones de poca luminosidad.

Los avances tecnológicos llegan a todas las modalidades deportivas, entre ellas la caza. No basta con tener una buena preparación física (los abdominales son claves en lograr esto), ni siquiera contar con el arma más completa para asegurar el éxito, ya que en la actualidad es necesario recurrir a otros aditamentos, como las mejores linternas potentes que faciliten la caza nocturna.

Como ha sucedido a lo largo de la historia, cada elemento novedoso ha tenido, en su momento, defensores y detractores. No son pocos los que consideran que las tecnologías han acabado con la esencia del deporte. Para estos "puristas", el hecho de que un partido de fútbol se detenga, por un corto período de tiempo, para que el árbitro reciba sugerencias del VAR o revise por sí mismo la repetición de la jugada en un monitor "mata la esencia del juego". Como si la esencia no fuera obtener el resultado más justo. Sucede así con todas las especialidades que han decidido adaptarse a los nuevos tiempos y emplear lo más moderno, en pos de mejorar el espectáculo.

A pesar de las críticas y los temores iniciales, lo cierto es que las tecnologías han terminado por imponerse en el

deporte y su uso es global. No hay vuelta atrás. Ese impacto está presente en las competiciones más importantes, como vimos recientemente en la Copa Mundial de fútbol, organizada por Rusia, donde el VAR no fue protagonista, sino un complemento clave en el buen desarrollo del evento; pero también las tecnologías como apoyo al deporte son visibles en nuestro propio hogar.

A día de hoy la realización de ejercicios abdominales es práctica común, ya que entendemos que los músculos abdominales superiores e inferiores nos ayudan a mejorar la respiración, porque logramos expulsar todo el aire de los pulmones y dejamos, de esta forma, mayor espacio para obtener un aire limpio. Además, este tipo específico de ejercicio ayuda a proteger los órganos, pues en la zona de los abdominales no hay ningún hueso y mediante la realización de abdominales quedan protegidos, por ejemplo, el páncreas, hígado y los riñones. Otra ventaja es que nos mejora la postura al caminar, ya que al tener un organismo con más equilibrio entre la zona delantera y trasera es posible evitar, entre otras dolencias, la escoliosis.

Las tecnologías pueden contribuir a que aprovechemos mejor los ejercicios abdominales. Entre los accesorios más interesantes y utilizados en la actualidad están las cintas de suspensión, ya que permiten la realización del trabajo abdominal mediante el uso del peso del propio cuerpo de la persona y esto añade intensidad al ejercicio. Además, existen en el mercado varias máquinas muy modernas que ayudan a que, sin salir de casa ni invertir demasiado tiempo, mejore el aspecto de nuestro abdomen; aunque, lógicamente, estas máquinas no hacen milagros y es imprescindible constancia en la realización de los ejercicios.

Las mejores linternas de caza utilizan actualmente tecnología LED, por tanto, este no es un elemento diferenciador, pero sí hay otras variables que es necesario tener en cuenta a la hora de seleccionar el dispositivo que más se adapte a nuestras necesidades.

Los expertos sugieren valorar, antes de efectuar la compra, el peso de la linterna, ya que por lo general estas van fijadas al arma, a través de un soporte, así que mientras menor sea el peso, mayores opciones habrá de efectuar un buen disparo. Otro elemento a valorar es el color de la luz que proyecte la linterna, porque además de la blanca los amantes de la caza buscan aquellas que proyecten rojo, pues es menos deslumbrante, aunque la luz es de menor potencia. Una opción interesante es adquirir un modelo que tenga LED, de diferentes colores, como los de LedLenser.

Dos requisitos adicionales para obtener las mejores linternas más potentes: la autonomía de las baterías y un accesorio muy útil como es el pulsador remoto. Los especialistas recomiendan seleccionar una linterna que contenga baterías recargables intercambiables y llevar siempre con nosotros al menos dos juegos extras de batería; además, el pulsador ha llegado a convertirse en un elemento casi imprescindible, ya que posibilita encender o apagar la linterna, sin mover las manos.

Los desarrolladores continuarán innovando y no es difícil predecir que, en un futuro no lejano, llegarán otros productos que mejorarán la experiencia con las linternas de caza; pero, a día de hoy, las Fenix, Ledlenser, Ultrafire, Ledwave, Olight y Nitecore son las más completas.