Fitness k potápění, stárnutí, fyzický trénink a vaše srdce

Zamysleme se nad tím, co ve skutečnosti znamená fitness k potápění a jak lze zmírnit riziko a prodloužit dobu aktivního věnování se této činnosti.

Začněme tím, že prozradíme to nejdůležitější: největším nebezpečím pro potápěče není DCS. Není to ani barotrauma, nespolehlivý kolega s nemožnými schopnostmi nebo něco velkého s ostrými zuby. Namísto toho platí, že 25–30 % smrtelných nehod při potápění představují srdeční příhody.

Toto je konsenzus mezi DAN EU a USA, na kterém se shodli profesor Costantino Balestra (EU) a doktor Matias Nochetto (USA) v rozhovoru, který na jaře loňského roku moderoval známý (a nedávno zesnulý) odborník Michael Menduno.

Oba experti z DAN zdůrazňují, že péče o kardiovaskulární zdraví je tou nejdůležitější věcí, kterou můžete a měli byste dělat, abyste minimalizovali riziko smrtelné nehody. Jakmile je vám 40 a více let, měli byste absolvovat každoroční prohlídky u kvalifikovaného lékaře.

Vraťme se k tématu, co to znamená být fit k potápění.

Fitness (k něčemu)

Slovo fitness se často používá jako synonymum pro schopnost/způsobilost k fyzickému výkonu. Člověk schopný zvednout 150 kg a uběhnout maraton by se dal popsat jako „zdatnější“ než ten, kdo dokáže zvednout jen poloviční váhu nebo uběhnout poloviční vzdálenost.

Pokud však jde o rekreační potápění, je nepravděpodobné, že by na rozdílu mezi výše uvedenými dvěma jednotlivci záleželo. Neporovnáváme výkon. Dalším významem výrazu fitness je vhodnost (jako *vhodnost pro daný účel*) a právě tuto definici musíme použít.

Posouzení fitness k potápění znamená široký pohled na jednotlivce – fyzické a duševní zdraví, a to dlouhodobé i krátkodobé (stres, cestování, akutní onemocnění) – jakož i použití specifického souboru kritérií. Fitness k potápění není o vítězství v soutěži, ale spíše o splnění měřítek. Ta jsou uvedena v lékařském prohlášení od WRSTC (World Recreational Scuba Training Council) a v přiložených pokynech pro lékaře.

Potápěči

Stárnoucí populace s různým stavem fyzické zdatnosti je dobrá definice současné potápěčské komunity jako celku. Současný průměrný potápěč se určitě nevyznačuje vzorným fyzickým tréninkem ani bezchybnými stravovacími návyky, je tomu spíše naopak, navíc stále větší počet z nás je ve věkovém rozmezí, kde začínají hrát roli chronické stavy.

Dále pak je třeba si uvědomit, že značné rozdíly se také objevují podle místa a preferovaného způsobu potápění.

Potápěči v Asii bývají mladší než ti v Evropě a Americe. Jako skupina jsou freediveři nejmladší a fyzicky nejzdatnější. Techničtí potápěči jsou v průměru o něco starší – mladí lidé mají zřídkakdy dostatečný příjem,

aby mohli platit za věci, jako je helium a rebreathery – ale bývají si svého zdraví do jisté míry vědomi.

Rekreační potápěči představují širokou škálu od čerstvých mladých profesionálů, kteří nosí lahve s dýchacím plynem celý den, přes kancelářské pracovníky ve věku 40 let, kteří rádi mluví o tom, jak byli fit na střední škole, až po Ralpha, 73letého silného kuřáka s játry o velikosti malé planety.

Potápění

Každé potápění zahrnuje určitou kombinaci fyzické námahy, vystavení se teplu a chladu a také dekompresnímu stresu. Existuje však značné množství variací. Výlet na palubě nebo pobyt v resortu s kompletními službami, kde posádky lodí manipulují s vybavením a vše, co musíte udělat, je vyčkat, až bude vše připraveno a potom si začít potápění užívat, klade na potápěče jiné požadavky než ponory zahrnující vstupy z břehu do nerovného terénu nebo dlouhé plavání na rozbouřené mořské hladině.

Kromě toho, že jsou techničtí potápěči vystaveni delším expozicím a zvýšeným povinnostem kvůli dekompresi, musí být schopni manipulovat s dvojitými nádržemi a dekompresními lahvemi, aniž by jim přitom vyhřezly ploténky. Freediving zahrnuje poměrně malé vybavení a obecně podmínky plochého moře, ale povaha této aktivity je nejblíže tomu, co by lidé, kteří pravidelně trénují, mohli popsat jako skutečný trénink.

Svou roli hraje také místo: výlet na palubě lodi v tropech může nabídnout snadné potápění v klidné, čisté a teplé vodě. Taková místa však bývají na hony vzdálená profesionálním lékařským službám. Potápěči se zdravotními problémy, které by mohly v krátké době vyžadovat lékařskou pomoc, by to měli vzít v úvahu.



Rady odborníků

S ohledem na tuto rozmanitost mají lékaři DAN několik doporučení pro potápěčskou komunitu jako celek. „Při potápění čelíme kardiovaskulárním problémům, kterým stojí za to věnovat pozornost. Největším rizikem jsou srdeční příhody, nikoli bubliny," říká Matias Nochetto. „Ti z nás starší 45 let by si měli pravidelně nechat kontrolovat srdce a brát výsledky vážně."

Kromě výhry v genetické loterii jsou dobré cvičební návyky mimořádně důležité pro udržení kardiovaskulárního zdraví. Starší potápěči, kteří mimo sezónu necvičí, se vystavují zvýšenému riziku, když po dlouhé době nečinnosti náhle zvednou tlakové lahve, skočí do studené vody, bojují s proudy a šplhají po lodních žebřících.

Podle Balestry a Nochetta potápěčské zkušenosti a dobré dovednosti také snižují riziko: Fyzické úkoly díky správnému tréninku se stávají méně namáhavé a obeznámenost se situací pomáhá zůstat v klidu a šetřit energii. Naopak starší potápěči, kteří jsou navíc začátečníci – nebo méně trénovaní – čelí většímu riziku a měli by být obzvláště opatrní.

Péče o lidské tělo

Mezi outdoorovými aktivitami se potápění vyznačuje ironií, že *na něj chcete být fit,* ale *potápěním fitness nezískáte*. Právě naopak: vyhýbání se námaze je nedílnou součástí chování dobrého potápěče. To vyvolává otázku, jak nejlépe připravit své tělo na situace, kdy není možné vyhýbat se námaze.

Když přemýšlíte o tréninku, většina lidí má na mysli aktivity, jako jsou chůze, plavání, běhání nebo jízda na kole. Může to být proto, že touha zhubnout je běžnou motivací k zahájení tréninku a kardio cvičení v klidovém stavu (tj. forma aerobního cvičení prováděná s konzistentní, nízkou až střední intenzitou po delší dobu – typicky 30–90 minut – s cílem dosáhnout asi 60–80 % maximální tepové frekvence) je oblíbeným přístupem k dosažení tohoto cíle.

Pokud však někdo nečelí zdravotním rizikům spojeným s obezitou, hubnutí samo o sobě nezlepšuje fyzickou zdatnost takového druhu, jaký je pro potápění zapotřebí. Hubený a zdravý neznamená totéž.

V situacích, kdy potápění vyžaduje fyzickou námahu, se obvykle jedná o krátkodobé přesuny více či méně těžkých předmětů – sbalení a přemístění potápěčské výbavy, šplhání po žebříku s nasazenými lahvemi, zatímco se loď houpe nahoru a dolů ve vlnách, nebo (snad se vám to nikdy nestane) převážení oběti nehody.

Nejen kardio

Provádění takových úkolů sebevědomě a beze strachu ze zranění vyžaduje určité množství síly, a to chůzí na běžícím pásu nezískáte.

Primární metodou pro posílení je působení proti nějakému odporu. Klasické cviky s činkou (dřep, mrtvý tah, vzpírání činky nad hrudník při ležení na zádech, vzpírání činky od horní úrovně hrudníku do polohy rukou vzpřímených nad hlavou atd.) vynikají zejména jako osvědčená metoda pro budování všeobecné celotělové síly. I když se vyžaduje určité vedení, aby bylo takové cvičení prováděno bezpečně, tyto základní pohyby patří mezi nejsnáze naučitelná, nejúčinnější a nejfunkčnější (ve smyslu každodenní užitečnosti) celotělová cvičení. Na rozdíl od cvičení na posilovacích strojích učí také správnému držení těla a rovnováze při zátěži.

V řadě studií bylo prokázáno, že silový trénink se rovná kardiocvičení, pokud jde o udržení zdravého srdce. Větší svalová hmota také znamená vyšší základní rychlost metabolismu, což pomáhá při ztrátě tuku (i když ne nutně hmotnosti, svaly jsou totiž „husté“). A konečně, odporový trénink je důležitý pro udržení hustoty kostí, což spolu se silnými svaly na podporu páteře a kloubů pomáhá při prevenci zranění. Všechny tyto faktory se s věkem stávají důležitějšími.

Nejdůležitější je však uvědomit si, že nejlepší cvičení je takové, při kterém cítíte motivaci pokračovat. Pokud vás baví Pilates, jděte do toho. Pokud váš trénink kombinuje nějakou formu práce proti odporu s nějakou formou zadýchání se, pravděpodobně se vám daří. Pokud si nejste jisti, zda je pro vás určitý druh cvičení vhodný kvůli zranění nebo již existujícímu zdravotnímu stavu, je vhodné se nejprve poradit s lékařem.



Naslouchejte svému tělu a vyberte si, s čím budete bojovat

„Naučte se naslouchat svému tělu. Netlačte na sebe a neříkejte svému vnitřnímu hlasu, aby zmlkl, když se vás snaží varovat, Přijměte, kdo jste, a uznejte svá omezení,“ říká profesor Balestra závěrem. „Pokud se chcete dát do boje, musíte se nejprve připravit. Nestavte se do situace, kdy si říkáte, že *ono* to dopadne dobře.“

Fitness k potápění není jednoduchý problém typu ano nebo ne. Kromě pohledu na potápěče a jejich dlouhodobý i krátkodobý fyzický a psychický stav je také důležité zvážit ponor a jeho okolnosti. Odvrácená strana otázky „Jsem způsobilý k potápění?“ je v duchu se zeptat: „Je pro mě tento ponor vhodný?“

Vzhledem ke shora uvedenému tedy platí: Tvrdě trénujte, díky tomu se bez námahy potápějte a zůstaňte v

bezpečí!

Tento článek je částečně založen na rozhovoru profesora Costantina Balestra (DAN EU, Haute École Bruxelles-Brabant) a doktora Matiase Nochetta (DAN USA), který vedl Michael Menduno na jaře 2025. Celý rozhovor si můžete prohlédnout zde: Diving's Biggest Hidden Danger Revealed by Experts! (tj. Největší skryté nebezpečí při potápění, jak to vidí odborníci)

O odbornících

Matias Nochetto, M.D., je viceprezidentem pro lékařské služby v DAN, kde působí od roku 2006. Je spoluředitelem programu dalšího vzdělávání lékařů DAN-UHMS a členem fakulty pro několik národních a mezinárodních kurzů a programů potápěčské medicíny. Během lékařské fakulty se stal instruktorem potápění (1999), což ho přivedlo k absolvování tříletého klinického a výzkumného stipendia v hyperbarické a potápěčské medicíně, aby spojil tyto dvě vášně.

Costantino Balestra, Ph.D., je viceprezidentem pro výzkum a vzdělávání v DAN Europe a bývalým prezidentem Evropské podvodní a baromedické společnosti (EUBS). Řídí Laboratoř fyziologie environmentální, stárnutí a pracovní na Haute Ecole Paul-Henri Spaak v Bruselu v Belgii. Jeho primární výzkumné zájmy se týkají fyziologie extrémních prostředí a sportovní vědy.

Překladatel: Klement Hartinger