

Užívejte si sportovní potápění skutečně jako zábavu a sport

Pro lidi v dobré fyzické kondici bývá rekreační přístrojové potápění a sportovní potápění oblíbenou fyzickou činností prakticky na celý život. I když může potápění skýtat příjemnou relaxaci, nošení celé potápěčské výstroje a vystupování do člunu a na břeh určitě představuje značnou fyzickou námahu. Fyzická zdatnost zvyšuje bezpečnost při potápění, prohlubuje s ním spojenou radost a prodlužuje dobu, kdy se mu může člověk věnovat.

Čím vyšší je fyzická zdatnost potápěče, tím připravenější je úspěšně se vypořádat s nečekanými výzvami, které přístrojové potápění víceméně pravidelně doprovázejí. Zvláštní kapitolu tvoří různé zvyky – mnoho potápěčů používá domluvené speciální signály rukou, patří k různým organizacím a často provádí zajímavé rituály před ponorem a/nebo po výstupu na hladinu.

Do přípravy na potápění patří instruktáž, nácvik, praxe a fyzické cvičení. Instruktáž souvisí s úvodní certifikací i s účastí v následných zdokonalovacích kurzech. Nacvičování základních dovedností za snadných podmínek zvyšuje pocit sebedůvěry potápěče ve vodě.

Potápěči získávají zkušenosti a praxi při bezpečném potápění během tréninku v klidném prostředí. Mnoho provozovatelů potápěčských klubů požaduje, aby byl potápěč pod dozorem instruktora pokaždé, když se chystá k ponoru do větší hloubky nebo na delší dobu, než jak to provedl někdy dříve. Chceteli zvýšit svou potápěčskou výkonnost a posílit své zdraví i bezpečnost, zařadte do své každodenní rutiny pravidelná fyzická cvičení.

Pro radost z potápění jsou zásadně důležité dvě věci: příprava a bezpečí. Dopisy zveřejněné v předchozích vydáních časopisu Alert Diver dokazují, že čtenáři dobře chápou důležitost těchto dvou stránek potápění. Potápěči věnují velkou pozornost bezpečnosti a dobře plánované pro pobyt pod vodou.

Potápíme se se svými kolegy, postupujeme podle plánu pro každý jednotlivý ponor, vedeme si zápisy a provádíme pravidelnou údržbu své potápěčské výstroje. Bohužel však mnoho z nás zanedbává tu vůbec nejdůležitější součást naší výbavy – své tělo. Zavedení a provádění preventivních opatření pro posilování fyzické zdatnosti zvyšuje potápěčovu bezpečnost i jeho radost z potápění. Bonusem navíc je lepší kvalita života.

Na fyzická cvičení reaguje lidské tělo přímo a vždy, tj. bez výjimky. Když je tělo zatěžováno, přizpůsobuje se fyziologicky tak, aby zvládlo podobné situace i v budoucnosti. Téměř každý člověk může zvýšit úroveň své fyzické zdatnosti. Jedinou výjimkou jsou špičkoví sportovci, kteří jsou na samotném vrcholu svých fyzických možností. Při zahájení postupu podle fitness programu si musíte zjistit svůj aktuální fyzický stav a z něj vycházet.

Můžete k tomu použít graf uvedený vlevo. Houstonova klasifikace fyzických činností je vlastně konkrétně vyjádřený odhad aerobní kapacity. V kombinaci s údaji o věku, pohlaví, výšce a váze koreluje tato klasifikace dobře s odhady (stanovenými na základě laboratorních cvičení) platnými pro aerobní kapacitu normální populace (Jackson et al., 1990).

Poté si musíte stanovit soubor reálně splnitelných cílů vycházejících ze současné úrovně vaší fyzické zdatnosti. Reálně splnitelný cíl znamená zvýšení (ztížení) klasifikace fyzické aktivity o jeden bod.

Každý cíl se musí držet a plnit tak dlouho, dokud se příslušná činnost nestane pravidelnou součástí vaší každodenní rutiny. Jakmile se stane zvýšená úroveň fyzické činnosti zvykem, stanovíte si nový cíl.

Nejlepší metodou je začít tak, že každý den budete "pohybovat" svým tělem o něco málo více, než tomu bylo včera. Každý den dělejte „dětské krůčky“ a pomalu zvyšujte svou fyzickou činnost. Ideální cvičení je takové, které se stane součástí vašeho života doslova napořád. Zkoušením různých fyzických činností zjistíte, že některé vám vyhovují více než jiné. Činnosti uvedené v tabulce vlevo jsou pouhým návrhem: vyberte si z nich, nebo si je nahraďte jinými podle své libosti, ale na srovnatelné úrovni náročnosti na fyzickou námahu.

Ideální by bylo, kdyby se činnosti, které vám vyhovují, staly nedílnou součástí vašeho životního stylu. Existují miliony možných fyzických činností, ale vy si potřebujete najít jen několik z nich, které se vám líbí. Udržovat si fyzickou zdatnost je vlastně až příliš snadné a jednoduché – jen se pohybujte každý den o trochu více.

Stejně jako u potápění, platí i pro bezpečné a úspěšné plnění stanovených cílů pravidlo, že je k tomu zapotřebí řádného plánování. Náročnost každého cvičení by se měla zvyšovat mírně a postupně. Např. jestliže tento týden dokážete dělat 10 kliků, dělejte jich příští týden 11. Ve světě fitness se nazývá zatížení těla nad normální hranici slovem přetížení. Aby se předešlo zranění, má se tělo přetěžovat jen ve velmi malém rozsahu (přibližně o 2 procenta týdně).

Jako vyškolený potápěč věnující se přístrojovému potápění máte již teď mnoho předpokladů potřebných pro zařazení fitness programu do svého každodenního života. Zřejmě máte rád nové výzvy: Jako součást certifikace jste úspěšně absolvoval povinný trénink a naučil se plánovat a provádět specifické činnosti související s uskutečňováním ponorů. Když tyto dovednosti zacílíte správným směrem, měla by se vaše fyzická zdatnost postupně zlepšovat.

Již malé změny vašeho životního stylu mohou mít ohromný a dlouhodobý dopad na vaše zdraví i výkonnost. Fyzická aktivita může kladně ovlivnit vaši tělesnou i emoční pohodu a zvýšit celkovou výkonnost. A budete-li fyzický zdatný, budete se moci věnovat potápění ještě mnoho budoucích desetiletí.

Tabulka 1: PŘÍNOSNOST PRAVIDELNÉ FYZICKÉ ČINNOSTI PRO ZDRAVÍ

- snižuje riziko předčasného úmrtí
- snižuje riziko srdečního onemocnění
- snižuje riziko cukrovky
- snižuje riziko vysokého krevního tlaku
- snižuje riziko rakoviny tlustého střeva
- snižuje pocity deprese a úzkosti
 - pomáhá regulovat tělesnou váhu
 - pomáhá vytvářet a udržovat zdravé kosti, svaly a klouby
- podporuje psychickou pohodu
- zvyšuje výkonnost v zaměstnání i při rekreačních a sportovních činnostech

Skóre	Činnost
0	Vyhýbání se námaze, např. pravidelné používání výtahu a jízda autem všude, kde je to možné, namísto chůze
1	Procházky pro zábavu, pravidelné používání schodů, občasné cvičení, při kterém se člověk zadýchá nebo zpotí
2	Pravidelná rekreační činnost nebo práce vyžadující mírné fyzické zatížení: např. golf, bowling nebo práce v zahradě po dobu:
3	10 až 60 minut týdně
4	déle než 1 hodinu týdně
5	Pravidelná těžká fyzická činnost: např. běhání, jízda na kole, plavání, tenis, basketbal, fotbal - v rozsahu:
6	1,5 km týdně nebo méně než 30 minut týdně srovnatelné fyzické činnosti
7	1,5 až 8 km týdně nebo 30 až 60 minut týdně srovnatelné fyzické činnosti

8	8 až 15 km týdně nebo 1 až 3 hodiny týdně srovnatelné fyzické činnosti
9	Více než 15 km týdně nebo déle než 3 hodiny týdně srovnatelné fyzické činnosti

Tabulka 3: TIPY PRO ÚPRAVU ŽIVOTNÍHO STYLU	
Tipy	Děláte to také tak?
Parkujte daleko - stejně je tam zpravidla více volných míst.	Jenže většinou hledáte parkovací místo co nejbližší u tělocvičny.
Chodte po schodech místo používání výtahu - budete mít kolem sebe více volného prostoru.	Jenže většinou čekáte několik minut na výtah a pak se tam tísните s řadou jiných lidí, jen abyste vyjeli o jedno patro výše.
Pijte vodu - budete dobře zavodněni a mít pocit nasycenosti i bez dodání dalších kalorií.	Abyste spálili kalorie obsažené v jedné půllitrové lahvi limonády nebo džusu, museli byste uběhnout téměř 1 kilometr.
K snídani si dejte rozumné množství zdravého jídla - nastartuje to váš metabolismus do nového dne.	Vynechání snídaně kvůli snížení příjmu kalorií může ve skutečnosti zpomalit váš denní metabolismus.
Během dne se na několik minut zastavte a pořádně se protáhněte - zjistilo se, že zvýšená dodávka kyslíku do mozku a celého těla snižuje hladinu stresu.	Máte příliš práce na to, abyste vstali od pracovního stolu a trochu se prošli? Je dokázáno, že krátké přestávky ve skutečnosti zvyšují produktivitu.
Když vstáváte z křesla, neopírejte se rukama o opěradla - je to dobré cvičení pro nohy (někdy si spočítejte, kolikrát za den vlastně takto vstáváte).	Od pracovního stolu vstávejte i s použitím rukou a rychlým vzepětím celého těla.
Udržujte správný postoj - občas zvedněte ramena směrem k uším a poté je spusťte zpět do pohodlné polohy.	Postupem let strávených v kanceláři lidé "nabírají" tvar svých židlí/křesel (shrbená záda, ztuhlé nohy, bolesti v kříži).
Při reklamách v televizi se zvedněte a NĚCO dělejte - trochu se protáhněte nebo se projděte.	Cesta do kuchyně kvůli doplnění chipsů, popcornu nebo zmrzliny se však do toho NEPOČÍTÁ.

Chodte na pravidelne procházky nebo pořádejte vyjížďky na kole s rodinou nebo s přáteli.	Chodte s rodinou nebo se známými do kina.
Učte se něco nového - začít provozovat nový sport nejen zvyšuje vaši fyzickou zdatnost, ale také stimuluje mozek.	Nevíte, zdali se vám bude či nebude nějaká činnost líbit, dokud ji nevyzkoušíte.

O autorech

Jessica B. Adams, M.S., absolvovala vysokoškolské vzdělání v oboru fyziologie tělesných cvičení a je zkušenou potápěčskou instruktorkou i osobní trenérkou. V roce 2004 působila jako výzkumná pracovnice DAN v Sunset House na Kajmanských ostrovech; v roce 2005 prováděla výzkum ve Středisku pro hyperbarickou medicínu a environmentální fyziologii v Duke University Medical Center. Společně s Jaime je autorkou knihy Fit for SCUBA.

Jaime B. Adams, M.S., má vysokoškolské vzdělání v oboru fyziologie tělesných cvičení a je zkušeným potápěčským instruktorem i osobním trenérem. V létě roku 2005 působil jako výzkumný pracovník DAN ve Středisku pro hyperbarickou medicínu a environmentální fyziologii v Duke University Medical Center, Durham, North Carolina.