# Zdatný potápěč: Aktivace a cvičení

Kolik času a peněz investujete do výběru a zakoupení správné potápěčské výbavy? A teď si položte další otázku: Využíváte ji dostatečně?

Většina z nás však zapomíná, co je vlastně tou nejdůležitější součástí naší výbavy: Jsme to my sami.

Přitom jasně platí, že naše zážitky jak ve vodě, tak i mimo ni by byly mnohem silnější, kdybychom si vylepšili svou sílu, odolnost a ohebnost.

A také se zeptejte sami sebe, zdali jste dobře připraveni účinně čelit náhlé změně počasí nebo obtížným podmínkám na moři (např. silným proudům), nebo zdali dobře zvládnete nouzovou situaci (např. přepravu zraněného kolegy), či dokážete-li rychle a se správným načasováním zareagovat na selhání výbavy použitím nutné aerobní a anaerobní kapacity. Vypořádáte se s nečekanou fyzickou zátěží a dokážete zvládnout emoční vypětí?

Nezažili jste někdy chvíle, kdy pro vás dokonce jednoduché činnosti jako přenesení své výbavy na pohyblivé základně (např. na člunu ve špatném počasí či na rozbouřeném moři) představovaly velký problém?

Pak je nejvyšší čas začít pořádně trénovat!

—

Následující tréninkový program má zlepšit nebo udržet dobrou fyzickou způsobilost, která zvýší vaši výkonnost při potápění, sníží nebezpečí výskytu zranění nebo nehody a umožní lepší reakci v nouzových situacích či při náhlých změnách podmínek. Navíc vám umožní užít si potápění na nejvyšší možnou míru!

## Stanovení rozumných cílů

Všechno je vlastně o tom, co očekáváme: Pomocí našeho tréninkového programu chceme:

- zlepšit pohyblivost kloubů
- zvýšit stabilizaci kloubů
- zvýšit všeobecnou sílu a propriocepci, tj. schopnost ovládat koordinaci svého těla pomocí posturálního vyvažování

Našeho cíle se pokusíme dosáhnout pomocí série **4 cviků**(funkčně jednoduchých pohybů) speciálně vytvořených a určených pro potřeby potápěčů všech úrovní. Ať jste trénovaný sportovec nebo ne, toto cvičení vám poslouží jako užitečný prostředek pro optimální procvičení všech částí těla, což bude mít za následek bezpečný a efektivní tělesný pohyb. Procvičují se nejen svaly, ale také klouby, šlachy, vazy a pojivové tkáně, které představují komplexní soubory oživující svalové řetězce, ale také nervovou soustavu.

Výsledkem bude zlepšená pohyblivost kloubů a propriocepce, jakož i lepší celková koordinace a reaktivita, ale i větší síla a vyšší rychlost.

## Program přizpůsobte svým potřebám

Tento funkční systém tréninku lze absolvovat jen s využitím váhy vlastního těla, nebo s použitím různých zátěží, např. částí potápěčské výbavy.

Cviky sestávají z řady pozic globálního strečinku, avšak ve spojení s dynamickým multikloubním strečinkem a s pohyby určenými pro zvýšení všeobecné síly.

**Statické pozice** zachycené ve videu (označené bíle) se drží asi 7 vteřin, **série cviků na sílu** (označené oranžově) se opakují 8 krát. Podle svých potřeb můžete měnit čas výdrže, rozsah pohybu, nebo počet opakování cviků.

Zkracováním nebo prodlužováním času výdrže můžete klást větší důraz na kardiovaskulární zdatnost, nebo na posturální vyvažování a celkovou myofasciální vazbu.
Postupné zvyšování amplitudy pohybů ovlivní obnovu nebo udržení plného rozsahu pohyblivosti kloubů.

Zvyšování počtu opakování cvičení zvýší všeobecnou sílu a multikloubní i proprioceptivní stabilizaci.

Věříme, že tento program ve spojení s všeobecným kardiovaskulárním tréninkem (viz směrnice WHO) kladně ovlivní vaši činnost pod vodou!

*"Tělesná zdatnost není o tom být lepší než někdo jiný.*
*Znamená to být lepší, než jsem byl/a dříve."*

---

## Seznamte se s trenérem

Matteo Del Principio, narozen v italském městě Abruzzo, je kvalifikovaný profesionální kondiční trenér s rozsáhlou praxí hlavně v basketbalových soutěžích (v basketbalových ligách A1, A2 a B). V letech 2016 a

2017 působil jako profesionální kondiční trenér národních mládežnických týmů (pro FIP, tj. pro Italskou basketbalovou federaci) a také absolvoval odbornou stáž v americké NBA u týmu Atlanta Hawks. Navíc také pracoval jako profesionální kondiční trenér pro několik jezdců světových motocyklových soutěží ve třídách MotoGP a Superbike.