# Der fitte Taucher: Aufbau und Training

Wie viel Zeit und Geld investierst du eigentlich in die Auswahl und Anschaffung der richtigen Tauchausrüstung? Und jetzt frage dich einmal selbst: Nutzt du das alles wirklich?

Die meisten von uns vergessen leicht, was eigentlich das wichtigste an unserer Ausrüstung ist: nämlich wir selbst.

Tatsächlich hättest du im Wasser und an Land viel mehr davon, wenn du mehr Kraft, Widerstand und Flexibilität aufbauen würdest.

Und dann frage dich auch: Wärst du in der Lage, mit einer plötzlichen Veränderung der See- oder Wetterbedingungen (z. B. starken Strömungen) klarzukommen, in einem Notfall richtig zu handeln (z.B. eine verletzten Buddy zu transportieren) oder bei Ausrüstungsversagen richtig zu reagieren  und dabei die nötigen aeroben und anaeroben Kapazitäten (mit dem richtigen Timing) zu nutzen? Wärst du in der Lage eine unerwartete körperliche Anstrengung länger auszuhalten bzw. hättest du deinen emotionalen Zustand im Griff?

Gab es schon Zeiten, in denen sogar einfache Tätigkeiten wie der Transport deiner Ausrüstung, ggf. auf instabilem Boden (z. B. auf einem Boot bei schlechten Witterungsbedingungen oder rauer See) eine Herausforderung für dich waren?

Dann wird es höchste Zeit, dass du trainierst.

—

Wir haben ein Trainingsprogramm zur Verbesserung bzw. Aufrechterhaltung deiner körperlichen Fitness zusammengestellt, mit dem du deine Leistung beim Tauchen verbesserst, das Verletzungs- bzw. Unfallrisiko reduzierst, in Gefahrensituationen oder bei plötzlichen Veränderungen besser reagierst oder einfach das Tauchen auch noch mehr genießen kannst!

## Angemessene Ziele festlegen

Alles dreht sich um Erwartungen. Mit unserem Trainingsprogramm wollen wir

- die Beweglichkeit der Gelenke verbessern
- die Stabilität der Gelenke verbessern
- die allgemeine Kraft und Kinästhesie des Körpers verbessern, d. h. die Fähigkeit deines Körpers sich über seine Haltung selbst zu regulieren

Wir werden versuchen unser Ziel durch **4 Trainingseinheiten**(funktionale einfache Bewegungen) zu erreichen, die speziell auf die Bedürfnisse von Tauchern aller Erfahrungsstufen abgestimmt sind. Egal, ob du Athlet bist oder nicht, dieses Training kann dir helfen, alle strukturellen Komponenten optimal zu trainieren und sichere und effektive Körperbewegungen zu erlernen. Nicht nur die Muskeln werden dabei mit einbezogen, sondern auch die Gelenke, Sehnen, Bänder, das Bindegewebe, das die Muskelketten miteinander verbindet, und das Nervensystem.

Dadurch werden die Mobilität der Gelenke und die Kinästhesie, sowie die Koordination, Reaktionsfähigkeit und letztendlich die Kraft und Geschwindigkeit verbessert.

## Passe das Programm an deine Bedürfnisse an

Bei diesem Training nutzt du nur dein Körpergewicht bzw. Gewichte (z. B. deine Tauchausrüstung).

Die Einheiten bestehen aus einer Serie allgemeiner Stretchingpositionen sowie dynamischem, multi-artikulärem Stretching und Bewegungen, die generell die Körperkraft verbessern.

Im Video werden die **statischen Positionen** (weiß) für etwa 7 Sekunden gehalten und die **Einheiten zur Kräftigung** (orange) werden 8 Mal wiederholt. Je nachdem, was dir wichtig ist, kannst du die Haltezeit, die Breite der Bewegung und die Anzahl der Wiederholungen variieren.

Durch die Reduzierung bzw. Erhöhung der Haltezeit kannst du dich stärker auf deine kardiovaskuläre Fitness oder auf den Ausgleich deiner Körperhaltung und die generelle Stärkung der Faszien konzentrieren. Indem du die Weite der Bewegungen schrittweise erweiterst, kannst du die volle Bewegungsfreiheit der Gelenke wiederherstellen bzw. beibehalten.

Durch eine Erhöhung der Anzahl der Wiederholungen wird die allgemeine Kraft verbessert und es wird eine Stärkung bzw. Stabilisierung der Gelenke sowie der Kinästhesie erreicht.

Wir hoffen, dass dieses Programm sich, zusammen mit einem allgemeinen Herz-Kreislauf-Training (siehe WHO-Richtlinien), positiv auf deine Unterwasseraktivitäten auswirken wird!

*„Bei Fitness geht es nicht darum, besser zu sein als jemand anders.*
*Es geht darum, besser zu sein als vorher.“*

---

## Der Trainer

Matteo Del Principio, geboren in den Abruzzen (Italien), ist qualifizierter Kraft- und Konditionstrainer mit

langjähriger Erfahrung bei Basketballmeisterschaften (in den Basketballligen A1, A2 und B). 2016 und 2017 war er der Kraft- und Konditionstrainer der italienischen nationalen Jugendmannschaften (des FIP, d. h. des italienischen Basketballverbands) und machte ein Praktikum in der NBA bei den Atlanta Hawks. Außerdem ist er Profitrainer für Kraft- und Konditionstraining von verschiedenen Motorradfahrern des MotoGP und des World Superbike-Wettrennen.

Finden Sie Matteo auf Facebook und Instagram.