

# Finding the 'Sport' in Sport Diving

Für durchtrainierte Menschen kann Gerätetauchen oder Sporttauchen zu einer Sportart fürs ganze Leben werden. Als Vorbereitung auf das Tauchen sind Unterricht, Übung, Erfahrung und körperliches Training erforderlich. Die Tauchausbildung setzt sich zusammen aus einem Training mit Abschlussqualifikation, gefolgt von zusätzlichen Ausbildungskursen. Durch Üben der Grundkenntnisse unter ungefährlichen Bedingungen kann die Tauchsicherheit erhöht werden. Taucher sammeln Erfahrungen, indem sie sich in Tauchumgebungen üben, die ihrem Kenntnisstand und ihrem Sicherheitsbedürfnis entsprechen. Viele Anbieter von Tauchgängen lassen einen Taucher nur mit einem Tauchmeister zusammen an tieferen oder längeren Tauchgängen teilnehmen, als sie schon in ihrem Logbuch eingetragen haben. Zur Verbesserung der Tauchleistung und der Gesundheit insgesamt, sollte Körpertraining ein Teil Ihres täglichen Lebens sein.

Sicherheit und Vorbereitung gehören unabdinglich zu einem schönen Tauchgang. Dass unsere Leser dies verstehen, zeigen Leserbriefe in früheren Ausgaben von Alert Diver. Für Taucher ist es wichtig, die Zeit unter Wasser optimal und sicher zu gestalten. Wir haben Buddys, gehen nach Tauchplänen vor, verzeichnen unsere Tauchgänge im Logbuch und lassen unsere Geräte regelmäßig untersuchen. Leider vergessen viele oft die wichtigste Ausrüstung – unseren Körper. Präventivmaßnahmen zur Erhöhung unserer körperlichen Fitness tragen zur Sicherheit und zur Freude am Sport bei. Als zusätzlichen Bonus wirken sie sich auch positiv auf Ihr Leben allgemein aus. Der menschliche Körper reagiert unverzüglich auf Krafttraining. Bei Anforderungen passt sich der Körper physiologisch an, um in Zukunft mit ähnlichen Situationen umgehen zu können. So gut wie jeder kann seine körperliche Fitness erhöhen. Nur Top-Athleten, die schon voll durchtrainiert sind, wären davon ausgenommen.

Vor jedem Fitnessprogramm muss der aktuelle Stand festgestellt werden. Verwenden Sie die Tabelle links, um Ihren persönlichen Fitness-Stand zu ermitteln. Die Houston-Bemessung körperlicher Aktivität entspricht einer errechneten Schätzung aerober Kapazität. Unter Einbeziehung von Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht entspricht diese Gradierung ungefähr den im Labor getesteten Werten aerober Leistungsfähigkeit der durchschnittlichen Bevölkerung (Jackson et al., 1990). Als nächstes setzen Sie sich ein realistisches Ziel auf Basis Ihres aktuellen Fitness-Levels. Eine realistische Zielsetzung ist es, in der Werteskala für Krafttraining einen Punkt höher zu gelangen. Diese Zielsetzung wird so lange verfolgt, bis die Aktivität zum regulären Teil des täglichen Lebens geworden ist. Sobald dieses höhere Level körperlicher Aktivität zur Gewohnheit geworden ist, setzt man sich ein neues Ziel.

Am besten ist es, den Körper jeden Tag ein wenig mehr zu bewegen. Tag für Tag sollte man mit kleinen Schritten die körperliche Aktivität erhöhen. Die perfekte Übung ist die, welche Sie von nun an täglich machen. Testen Sie verschiedene Übungen aus und stellen Sie fest, welche Ihnen am meisten liegt. Die in der Tabelle links aufgelisteten Übungen sind nur Vorschläge, die Sie nach Belieben durch ähnlich aufwändige Aktivitäten ersetzen können.

Idealerweise werden die Übungen, die Ihnen am meisten liegen, Teil Ihres täglichen Lebens. Es gibt Tausende von Übungen, aber Sie brauchen nur einige wenige, die Sie gerne machen. Fitness ist eine ganz einfache Sache: man muss sich nur jeden Tag ein wenig mehr bewegen. Wie beim Tauchen ist es auch hier notwendig, durch geeignete Planung das Ziel zu erreichen. Nach und nach sollte der Schwierigkeitsgrad der Übung erhöht werden. Wenn Sie diese Woche zehn Liegestützen hinkriegen, versuchen Sie es nächste Woche mit elf. Beim Krafttraining nennt man das Belasten des Körpers über die normalen Grenzen hinaus eine Overload (Überlastung). Um Verletzungen zu vermeiden, sollte der Körper in kleinen Abschnitten (etwa 2 Prozent wöchentlich) überlastet werden.

Als ausgebildeter Gerätetaucher haben Sie sowieso schon Eigenschaften bewiesen, die als Voraussetzung für die Übernahme von Krafttraining ins Alltagsleben gelten: Sie lieben wahrscheinlich die Herausforderung, Sie haben schon angewandtes Training, Planung und Zielsetzung erfolgreich eingesetzt, um Ihren Tauchschein zu erlangen. Wenden Sie diese Fertigkeiten an, und Ihr Fitness-Level verbessert sich im Lauf der Zeit. Geringfügige Veränderungen an Ihrem Lebensstil können sich enorm auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirken. Sportliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und erhöht die Leistungsfähigkeit insgesamt. Wenn Sie körperlich fit bleiben, können Sie den Tauchsport jahrzehntelang ausüben.

Table 1: HEALTH BENEFITS OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY

- reduziert die Gefahr vorzeitigen Ablebens
- reduziert die Gefahr von Herzkrankheiten
  - reduziert die Gefahr von Diabetes
- reduziert die Gefahr von hohem Blutdruck
- reduziert die Gefahr von Dickdarmkrebs
- reduziert Depression und Angstgefühle
  - hilft bei der Gewichtskontrolle
- hilft beim Aufbau und Erhalt gesunder Knochen, Muskeln und Gelenke
  - fördert das seelische Wohlbefinden
- verbessert die Leistungsfähigkeit bei Arbeit, Freizeit und sportlicher Aktivität

Tabelle 2: HOUSTON-EINSTUFUNG KÖRPERLICHER AKTIVITÄT OHNE SPORT

Punkte	Aktivität
0	Gehen oder Anstrengung vermeiden, z. B.: den Fahrstuhl benutzen, eher mit dem Auto fahren als zu Fuß gehen
1	Zum Vergnügen spazieren gehen, meistens Treppen steigen, manchmal Sport treiben, bis man außer Atem ist oder in Schweiß ausbricht
2	Regelmäßig bei Arbeit oder Freizeit Teil an Tätigkeiten mit gewissem sportlichen Charakter, wie Golfen, Kegeln, Gartenarbeit teilnehmen während:
3	10 bis 60 Minuten wöchentlich
4	Über 1 Stunde wöchentlich
5	Regelmäßig an aufwändiger körperlicher Aktivität teilnehmen: z. B. Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen, Tennis, Basketball, Fußball:

6	1,5 km wöchentlich oder weniger als 30 Minuten wöchentlich bei vergleichbarer Körperbelastung
7	1,5 bis 8 km wöchentlich oder 30 bis 60 Minuten wöchentlich bei vergleichbarer Körperbelastung
8	8 bis 16 km wöchentlich oder 1 bis 3 Stunden wöchentlich bei vergleichbarer Körperbelastung
9	Über 16 km wöchentlich oder über 3 Stunden wöchentlich bei vergleichbarer Körperbelastung

Tabelle 3: TIPPS ZUR ÄNDERUNG DER LEBENSGEWOHNHEITEN	
Tipps	Wie verhalten Sie sich?
Sie parken weiter weg: Dort gibt es sowieso mehr freie Parkplätze.	Sie suchen immer nach dem Parkplatz, der dem Fitness Center am nächsten ist.
Sie nehmen die Treppen statt Aufzug: Sie mögen Platz um sich herum.	Sie warten geduldig auf den ohnehin vollen Aufzug, auch wenn's nur ein Stockwerk hoch geht.
Trinken Sie Wasser: Damit löschen Sie den Durst ohne extra Kalorien.	Um die Kalorien einer kleinen Flasche Limonade oder Saft abzubauen müsste man etwa 2 km Dauerlauf machen.
Essen Sie ein gesundes, nicht übergroßes Frühstück: Das beschleunigt Ihren Metabolismus für den Tag.	Wer das Frühstück auslässt, um Kalorien zu sparen, verlangsamt wahrscheinlich den Metabolismus für den Tag.
Stehen Sie mehrmals am Tag auf und strecken Sie sich: Bewiesenermaßen verringert das die innere Anspannung, weil dem Körper und Hirn mehr Sauerstoff zugeführt wird.	Sie haben zu viel zu tun, um vom Schreibtisch aufzustehen? Denken Sie daran: Kurze Unterbrechungen können die Produktivität erhöhen.
Stützen Sie sich beim Aufstehen nicht auf die Armlehnen: Aufstehen ist eine gute Übung für die Beine. Zählen Sie mal nach, wie oft Sie am Tag aufstehen.	Setzen Sie Körperschwung ein, um aus dem Bürostuhl aufzustehen.

Sitzen Sie gesund: Ziehen Sie die Schultern bis zu den Ohren hoch und lassen Sie sie dann auf eine bequeme Position fallen.	Im Lauf der Zeit nehmen die Leute die Haltung ihres Bürostuhls an (runder Rücken, steife Beine, Schmerzen im Lendenwirbelbereich).
Stehen Sie auf, wenn Werbung eingeblendet wird, und tun IRGENDWAS: Strecken, Herumgehen, Rumpfbeugen.	Zur Küche gehen, um mehr Chips oder Eiscreme zu holen, gilt NICHT als Übung.
Gehen Sie regelmäßig mit Familie oder Freunden spazieren oder Fahrrad fahren.	Sie benutzen Ihre Freizeit dazu, sich Filme anzusehen.
Sie gönnen sich einen Unterricht: Einen neuen Sport erlernen erhöht nicht nur körperliche Aktivität, sondern regt auch das Hirn an.	Ob man eine Übung mag, findet man erst heraus, wenn man sie ausprobiert.

### **Über die Autoren**

Jessica B. Adams, M. S., hat ein Diplom in Trainingsphysiologie und Erfahrung sowohl als Tauchlehrer wie auch als Ausbilder für Personal Trainer. 2004 arbeitete sie als Forschungspraktikantin für DAN im Sunset House auf Grand Cayman; 2005 als Praktikantin am Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology (Zentrum für Hyperbarmedizin und Umweltphysiologie) des Duke University Medical Center in Durham, N.C. (USA). Zusammen mit Jaime ist sie Co-Autorin von Fit for SCUBA.

Jaime B. Adams, M. S., hat ein Diplom in Trainingsphysiologie und Erfahrung sowohl als Tauchlehrer wie auch als Personal Trainer. Im Sommer 2005 arbeitete er als Forschungspraktikant für DAN am Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology (Zentrum für Hyperbarmedizin und Umweltphysiologie) des Duke University Medical Center, Durham, N.C. (USA).