

# Fitness an Bord

Während eines Tauchurlaubs kannst Du Deine Tauchgänge entscheidend verbessern indem Du fit und flexibel bleibst. Die folgenden Übungen können ganz einfach jeden Tag an Bord gemacht werden ohne dass sich das Risiko einer DCS erhöht.

## **Achtung - Haltung!**

Zunächst einmal musst Du sicher gehen, dass Deine Haltung korrekt ist. Beginne damit indem Du Deine Schultern hoch bis zu den Ohren ziehst und sie dann fallen lässt: das hilft beim Aufrichten des Rückens.

Jedesmal wenn Du Dich hinsetzt, solltest Du kurz Deine Bauchmuskeln anspannen: bald wird das zu einer guten täglichen Gewohnheit.

## **Wenig Platz, viel Wirkung!**

Für Stretching und Yoga braucht man nicht viel Platz, nur mentale Offenheit. Vermeide es, Dich von der täglichen Routine gefangen nehmen zu lassen und nimm Dir eine Auszeit für Deinen Körper indem Du Folgendes machst:

### ▪ **Stretching und Ausfallschritte (Abb. 1-2)**

Lege Dich auf den Rücken und strecke die Arme horizontal über dem Kopf aus während Du gleichzeitig die Zehen streckst. Halte diese Position für 20-30 Sekunden. Rolle Dich nun auf den Bauch, drücke Deine Hände unter Deinen Schultern in den Boden und behalte mit den Hüften Kontakt zum Boden. Atme tief ein und dehne, was sich steif anfühlt.

### ▪ **“Nach oben blickender Hund” (Abb. 3)**

1. Lege Dich mit dem Bauch auf den Boden. Strecke Deine Beine aus. Die Fußrücken liegen dabei auf dem Boden. Beuge Deine Ellenbogen und stelle Deine Handflächen neben Deine Taille, so dass Deine Unterarme senkrecht zum Boden sind.

2. Atme ein und drücke Deine Handinnenfläche in den Boden und leicht nach hinten, so als würdest Du versuchen Dich auf dem Boden nach vorne zu drücken. Dann strecke Deine Arme und hebe beim Einatmen gleichzeitig Deinen Oberkörper und Deine Beine ein paar Zentimeter vom Boden. Spanne die Oberschenkel an drehe sie leicht nach innen. Die Arme sind fest und nach außen gedreht, so dass die Ellenbogeninnenseite nach vorne zeigt.

3. Drücke das Steißbein Richtung Schambein und hebe das Schambein Richtung Bauchnabel. Verenge die Hüftpunkte. Spanne den Po an, jedoch nicht zu hart.

4. Spanne die Schulterblätter gegen den Rücken an und drücke die seitlichen Rippen beim Ausatmen nach vorne. Hebe das Brustbein aber vermeide ein Nachvorne drücken der vorderen Rippen, denn das führt nur zur Versteifung des unteren Rückens. Schauge gerade aus oder kippe Deinen Kopf leicht nach hinten. Achte darauf, dass Du den Nacken nicht zusammendrückst und den Hals verhärtest.

### ▪ **“Nach unten blickender Hund” (Abb. 4)**

1. Gehe in den Vierfüßlerstand. Deine Knie sind direkt unter Deinen Hüften und Deine Hände etwas vor Deinen Schultern. Spreize Deine Finger mit den Zeigefingern parallel oder leicht nach außen gestellt. Die Zehen sind auf dem Boden,

2. Atme aus und hebe Deine Knie vom Boden. Lass die Knie zunächst leicht angewinkelt und hebe die Fersen vom Boden. Verlängere Dein Steißbein von der Rückseite Deines Beckens aus und drücke es leicht gegen das Schambein. Gegen diesen Widerstand hebst Du nun die Sitzhöcker Richtung Himmel und von der Innenseite Deiner Knöchel aus ziehst Du die Innenseite der Beine hoch zu den Leisten.

3. Beim Ausatmen drückst Du Deine Oberschenkel zurück und bewegst Deine Fersen Richtung Boden. Strecke Deine Knie, aber lass sie nicht "einrasten". Spanne die äußere Schenkel an und drehe die Oberschenkel leicht nach innen. Mache die Vorderseite Deines Beckens schmaler.

4. Spanne die Außenseite Deiner Arme an und drücke die Zeigefinger der Länge nach in den Boden. Aus diesen zwei Punkten heraus hebst Du Dich entlang der Innenseite Deiner Arme von den Handgelenken bis zur Oberseite der Schultern hoch. Ziehe Deine Schulterblätter auf dem Rücken zusammen, dann auseinander und in Richtung Steißbein. Halte Deinen Kopf zwischen den Oberarmen gerade, lass ihn nicht hängen.

5. Bleibe 1-3 Minuten in dieser Position. Dann beuge Deine Knie beim Ausatmen, lege sie auf dem Boden ab und entspanne Dich.

**Abb. 1-2** Stretching und Ausfallschritte

**Abb. 3** Nach oben blickender Hund

**Abb. 4** Nach unten blickender Hund