

# El Buceador Apto: activación y entrenamiento

¿Cuánto tiempo y dinero inviertes en elegir y comprar el equipo de buceo adecuado? Ahora pregúntate: ¿realmente lo estás aprovechando al máximo?

La mayoría de nosotros tendemos a olvidar lo que realmente es la pieza más importante de nuestro equipo de buceo: nosotros mismos.

De hecho, tu experiencia dentro y fuera del agua mejoraría en gran medida si mejoraras tu fuerza, tu resistencia y tu flexibilidad.



Una vez más, pregúntate: ¿estarías preparado para enfrentarte eficazmente a un cambio repentino en las condiciones climáticas o marítimas (por ejemplo, fuertes corrientes), o para gestionar una emergencia (por ejemplo, el transporte de un amigo herido), o responder rápidamente a un fallo del equipo, utilizando la capacidad aeróbica y anaeróbica necesaria, y en el momento adecuado? ¿Estarías preparado para afrontar un esfuerzo físico inesperado, o para controlar tu estado emocional?

¿Hubo ocasiones en que incluso la realización de actividades simples, como el transporte de tu equipo, quizás con el suelo inestable (por ejemplo, en un barco con oleaje y tal vez en duras condiciones ambientales) representó un desafío para tí?

Entonces, ¡ya es hora de entrenar!



El siguiente es un programa de entrenamiento destinado a mejorar o mantener un estado adecuado de aptitud física, que también mejorará tu rendimiento en el buceo, reducirá el riesgo de lesiones o accidentes, mejor tu reacción a emergencias o cambios repentinos de ciertas condiciones, o simplemente, te hará disfrutar del buceo en tu mejor momento!

## Establecer metas razonables

Se trata de expectativas. A través de nuestro programa de entrenamiento, tenemos la intención de:

- aumentar la movilidad articular.
- aumentar la estabilización articular.
- mejorar la fuerza general y la propiocepción corporal - la capacidad de controlar su cuerpo a través del reequilibrio postural -

Trataremos de alcanzar nuestro objetivo a través de una serie de **4 rutinas** (movimientos primitivos funcionales) específicamente diseñados y contruidos para las necesidades de los buceadores, de cualquier nivel. Tanto si eres un atleta o no, este entrenamiento puede servirte como una herramienta útil para entrenar de manera óptima todos los componentes estructurales, generando un movimiento corporal seguro y eficaz. No sólo los músculos estarán involucrados, sino también articulaciones, tendones, ligamentos, el tejido conectivo que constituye las bandas que dan vida a las cadenas musculares, así como el sistema nervioso.

Esto se traducirá en una mejora en la movilidad conjunta y la propiocepción, así como la coordinación, la reactividad y, en última instancia, la fuerza, la velocidad y la potencia.



## Ajusta el programa para que se adapte a tus necesidades

Este sistema de entrenamiento funcional se puede llevar a cabo sólo con tu peso corporal, o utilizando cargas – como el propio equipo de buceo.

Las rutinas consisten en una secuencia de posturas de estiramiento global, mezcladas con estiramientos y movimientos dinámicos y multiarticulares, para mejorar la fuerza general.

En el vídeo, las **posiciones estáticas** (marcadas en blanco) se mantendrán durante unos 7 segundos, mientras que las **series de fuerza** (marcadas en naranja) constan de 8 repeticiones. Dependiendo de tus necesidades, puedes variar el tiempo de espera, la amplitud del movimiento o el número de repeticiones.

Al reducir o aumentar el tiempo de espera, puedes poner énfasis en la aptitud cardiovascular o la detención miofascial global y el reequilibrio postural.

EL aumento progresivo de la amplitud de los movimientos, actuará sobre la recuperación o el mantenimiento de toda la gama de movimiento en las articulaciones.

Aumentar el número de repeticiones de los ejercicios aumentará la fuerza general, y un fortalecimiento/estabilización multiarticular y propioceptivo.

Esperamos que este programa, combinado con la formación cardiovascular general (ver [directrices de la OMS](#)), influya positivamente en tu actividad subacuática!

*"La aptitud no consiste en ser mejor que otra persona, sino en ser mejor de lo que eras"*



---

**Conoce al Formador**

Matteo Del Principio, nacido en Abruzzo (Italia), es un entrenador profesional cualificado, con amplia experiencia en campeonatos de baloncesto (Ligas de Baloncesto A1, A2 y B). En 2016 y 2017 fue Entrenador Profesional de Equipos Juveniles (FIP- Federación Italiana de Baloncesto), y también cuenta con una temporada en prácticas en la NBA, con los Atlanta Hawks. Además, también ha sido entrenador profesional de S&C de varios pilotos de motociclismo en el Campeonato Mundial de MotoGP y Superbikes.

Encuentra a Matteo en [Facebook](#) e [Instagram](#).