Hyväkuntoinen sukeltaja: aktivointi ja treenaus

Kuinka paljon aikaa ja rahaa käytät oikeanlaisten sukellusvälineiden valitsemiseen ja hankkimiseen? Nyt on hyvä kysyä itseltään, kuinka paljon ne sinua oikeasti hyödyttävät?

Useimmat meistä ovat taipuvaisia unohtamaan, mikä todellisuudessa on sukellusvarusteidemme tärkein osa. Vastaus on: me itse.

Itse asiassa kokisit sekä vedessä että maalla toimimisen paljon helpommaksi, jos parantaisit kuntoasi voiman, kestävyyden ja notkeuden osalta.

Kysy itseltäsi myös toinen kysymys: olisitko riittävän hyvässä kunnossa toimiaksesi tehokkaasti, jos sääoloissa tai merenkäynnissä tapahtuu äkillinen muutos (esim. voimakkaat virtaukset). Selviäisitkö hätätilanteesta (esim. loukkaantuneen sukellusparin kuljettamisesta) tai kykenisitkö reagoimaan nopeasti välinevikaan? Kykenisitkö näissä tilanteissa käyttämään tarvittavaa aerobista ja anaerobista kapasiteettia ja ajoittamaan toimintasi oikein? Olisiko sinulla valmiuksia selviytyä odottamattomasta fyysisestä ponnistuksesta tai kykenisitkö hallitsemaan tunnetilasi?

Onko elämässäsi ollut sellainen vaihe, että pienistä ja yksinkertaisistakin toiminnoista selviytyminen on tuntunut sinusta haasteelta? Tällainen tilanne on voinut olla esimerkiksi silloin kun olet kantanut välineitäsi, ehkäpä epävakaalla pinnalla vaikka laivalla huonolla säällä ja kovassa merenkäynnissä.

Tämä on merkki siitä, että on aika aloittaa treenaaminen!

—

Seuraavan harjoitusohjelman tarkoituksena on riittävän hyvän fyysisen kunnon saavuttaminen tai jo saavutetun kunnon ylläpitäminen. Harjoittelu parantaa myös suorituskykyäsi sukeltaessasi sekä alentaa loukkaantumis- ja onnettomuusriskiä. Samoin hyvä fyysinen kunto auttaa sinua reagoimaan paremmin hätätilanteissa tai määrättyjen olosuhteiden äkillisesti muuttuessa. Sukeltaminen on myös nautinnollisinta silloin kun kuntosi on riittävän hyvä!

Järkevien tavoitteiden asettaminen

Kyse on ennen kaikkea odotuksista. Harjoitteluohjelmamme avulla on tarkoitus:

- lisätä nivelten liikkuvuutta
- lisätä nivelten stabilisaatiota
- lisätä voimaa yleisesti ja parantaa kehon asentoaistia, joka tarkoittaa kykyä hallita kehoasi asentoa tasapainottamalla.

Pyrimme saavuttamaan nämä tavoitteet 4 **tehtävän** sarjalla. Kyseessä ovat toiminnalliset perusliikkeet, ja ne on suunniteltu ja kehitetty erityisesti sukeltajien tarpeet huomioon ottaen tasosta riippumatta. Tämän treeniohjelman avulla voidaan parhaalla mahdollisella tavalla harjoittaa kaikkia kehon osia riippumatta siitä, oletko urheilullinen vai et. Sen ansiosta kehon liikkeet voidaan suorittaa turvallisesti ja tehokkaasti. Lihasten lisäksi vaikutusta on myös niveliin, jänteisiin, ligamentteihin ja sidekudokseen, joka muodostaa kalvoja saaden lihasketjut liikkumaan. Myös hermosto hyötyy treenaamisesta.

Harjoittelu johtaa nivelten liikkuvuuden ja asentoaistin paranemiseen. Samoin se kehittää koordinaatiota, reaktiokykyä ja viime kädessä lisää myös nopeutta, voimaa ja vahvuutta.

Säädä ohjelman harjoitteita tarpeidesi mukaan

Tämä toiminnallinen treeniohjelma voidaan suorittaa käyttämällä vastuksena vain oman kehon painoa tai vaihtoehtoisesti hyödyntämällä taakkoja, esimerkiksi sukellusvarusteita.

Tehtävät muodostuvat sarjasta kokonaisvaltaisia venyttelyasentoja. Joukossa on dynaamisia, useisiin niveliin vaikuttavia venyttelyliikkeitä ja liikkeitä, jotka lisäävät voimaa yleisesti eri puolille kehoa.

Videolla **staattisia asentoja** (merkitty valkoisella) ylläpidetään noin 7 sekuntia, kun taas **vahvistavat sarjat**(merkitty oranssilla) sisältävät 8 toistoa. Omista tarpeistasi riippuen voit vaihdella pitoaikaa, liikelaajuutta tai toistojen määrää.

Vähentämällä tai lisäämällä pitoaikaa voit lisätä painotusta sydän- ja verenkiertoelimistön puolelle tai asennon tasapainottamiseen ja lihasten ja lihaskalvojen venyttämiseen.
Liikelaajuuden asteittainen lisääminen vaikuttaa nivelten koko liikelaajuuden palauttamiseen tai ylläpitoon.

Harjoitusten toistomäärien lisääminen lisää voimaa yleisesti kehossa. Samoin se vahvistaa ja stabilisoi asentoaistia ja niveliä ympäri kehoa.

Toivomme, että tämä ohjelma yhdistettynä yleiseen sydän- ja verenkiertoelimistön harjoittamiseen (WHO:n ohjeiden mukaan) vaikuttaa positiivisesti toimintaasi vedenalaisessa maailmassa!

*"Hyvä kunto ei tarkoita sitä, että olet paremmassa kunnossa kuin joku toinen.
Se tarkoittaa sitä, että olet paremmassa kunnossa kuin mitä olit aikaisemmin."*

Tietoa kouluttajasta

Matteo Del Principio on syntynyt Abruzzossa Italiassa ja on koulutuksen saanut voima- ja kuntoharjoittelun

ammattivalmentaja. Hänellä on laaja kokemus koripallon mestaruuskilpailuista (koripalloliigat A1, A2 ja B). Vuosina 2016 ja 2017 hän oli voima- ja kuntoharjoittelun ammattivalmentaja kansallisissa nuorten joukkueissa (FIP – Italian koripalloliitto). Hänen ansioihinsa kuuluu myös työharjoittelu NBA:ssa Atlanta Hawks -seuran kanssa. Lisäksi hän on toiminut useiden moottoripyöräilijöiden voima- ja kuntoharjoittelun ammattivalmentajana MotoGP:ssä ja Superbiken maailmanmestaruuskilpailuissa.