

Kuntoilua veneessä

Sukelluslomalla on syytä ylläpitää kuntoa ja vetreyttä, mikäli mieli saamaan aikaan parannuksia sukelluksiinsa. Alla mainittuja harjoitteita on helppo tehdä päivittäin myös veneessä, DCS-riski ei niistä kasva.

Ryhti suoraksi

Varmista aluksi, että seisot ryhdikkäästi. Aloita nostamalla olkapäitəsi kohti korvia, pudota ne sitten alas ja taakse. Tämä harjoite auttaa oikaisemaan selän.

Aina kun istut, muista jännittää lyhyesti vatsalihaksiasi – siitä tulee nopeasti hyvä tapa.

Näkyviin tuloksiin pienissä tiloissa

Venyttely tai jooga ei vie paljon tilaa, mutta vaatii ”henkistä kanttia”. Vältä ajautumasta arjen armoille. Pyri aktiivisesti järjestämään hetki aikaa omaa kehonhuoltoa varten, esimerkiksi alla mainituin tavoin:

▪ Venyttely ja keuhkot (Kuva 1-2)

Mene selinmakuulle. Kurota kätesi mahdollisimman pitkälle yli pään ja suorista varpaat. Pysy tässä asennossa 20–30 sekuntia. Kierähdä sitten vatsallesi, paina kätesi lattiaan olkapäitteesi korkeudelle. Hengitä syvään ja venyttele niitä kohtia, joissa tunnet kireyttä. Pidä lantiosi kiinni lattiassa.

▪ ”Ylöspäin katsova koira” (Kuva 3)

1. Mene lattialle vatsamakuulle. Oikaise jalkasi, pidä varpaat lattiassa. Taivuta kyynärpäitəsi ja levitä kämmenesi lattialle viereesi vyötärösi korkeudelle siten että kyynärvartesi ovat kohtisuorassa lattiaan.

2. Hengitä sisään ja paina kämmenesi peukalopuoli tiukasti lattiaan ja hieman taakse – aivan kuin yrittäisit työntää itseäsi eteenpäin lattialla. Suorista sitten käsivartesi ja nosta samalla ylävartalosi ylös ja sääriäsi muutama sentti irti lattiasta samalla sisään hengittäen. Pidä reidet tiukkoina ja hieman sisäänpäin käännettyinä, käsivarret tiukkoina ja ulospäin käännettyinä, jolloin kyynärpää kiertyy hieman eteen.

3. Paina häntäluuta häpyluuta kohti ja nosta häpyluuta kohti napaa. Pidä lantio kapeana ja pakarat tiukkoina, älä kuitenkaan purista.

4. Purista lapaluut tiukasti selkärankaa kohti ja puhalla kylkiluiden sivut eteen. Nouse rintalastan yläosasta alkaen mutta vältä työntäystä kylkiluiden etuosia eteen, koska silloin alaselkä jännittyy. Katso suoraan eteenpäin tai kallista päätəsi hieman taakse; varo, ettet purista niskaa ja jännitä kaulaa.

▪ ”Alaspäin katsova koira” (Kuva 4)

1. Mene lattialle nelinkontin. Pane polvesi suoraan lantion alle ja kätesi hieman olkapäitteesi etupuolelle. Levitä kämmenesi, etusormet kehon suuntaisesti tai hieman ulospäin, ja käännä varpaasi lattiaan.

2. Hengitä ulos ja nosta polvet irti lattiasta. Pidä polvet aluksi hieman taivutettuina ja kantapäät irti lattiasta. Pidennä häntäluutasi pois päin lantiosi takaosasta ja paina sitä kevyesti häpyluuta kohti. Nosta istuinluita kohtisuoraan ylös tätä vastusta vastaan ja vedä sisäreisiä ja -sääriä aina nilkoista saakka nivusia kohti.

3. Hengitä ulos, työnnä reisien yläosia taakse ja venytä kantapäəsi lattiaa kohti / lattiaan. Suorista polvesi

mutta varmista että ne eivät lukkiudu. Rutista reisien ulkosyrjät ja rullaa reisien yläosia kevyesti hieman sisäänpäin. Pidä lantion etupuoli kapeana.

4. Rutista käsivarsien ulkosyrjät ja paina etusormien kärjet lattiaa vasten. Nosta itseäsi näistä kahdesta kiintopisteestä käsin, pitkin ranteita ja käsivarsien sisäsyrjiä aina hartioihin saakka. Pidä lapaluut tiukkoina selässä, levitä ne ja vedä ne häntäluuta kohti. Pidä pääsi käsivarsien yläosien välissä, älä päästä päätäsi roikkumaan.

5. Pysy tässä asennossa 1-3 minuutin ajan. Koukista sitten polvesi lattiaan samalla ulos hengittäen ja lepää.

Kuva 1-2 Venyttely ja keuhkot

Kuva 3 Ylöspäin katsova koira

Kuva 4 Alaspäin katsova koira