”Urheilun” löytäminen urheilusukelluksessa

Sellaiselle, joka on fyysisesti kunnossa voi virkistystai urheilusukellus olla läpi elämän jatkuva fyysinen aktiviteetti. Vaikka sukeltaminen voikin olla melko rauhoittavaa, lasketaan varusteiden päälle laittaminen ja veneeseen tai rantaan kiipeäminen varmasti fyysiksi toiminnoiksi. Fyysinen kunto voi maksimoida sukeltamisesi turvallisuuden, nautinnon ja pitkäikäisyyden.

Mitä parempi kuntosi on, sitä valmistautuneempi olet käsittelemään laitesukelluksen tuomia odottamattomia haasteita. Sukeltajilla on tapana käyttää erityismerkkejä, kuulua organisaatioihin ja jopa omata mielenkiintoisia sukellusta edeltäviä tai niitä seuraavia rituaaleja.
Sukellukseen valmistautuminen sisältää opastusta, harjoittelua, kokemusta ja fyysistä koulutusta. Opastus tulee perus- ja jatkokoulutuksen muodossa. Perustaitojen harjoittelu alkaa olosuhteissa, jotka voivat lisätä sukeltajan mukavuustasoa vedessä.

Sukeltajat keräävät kokemusta sukeltamalla turvallisesti koulutus- ja mukavuusalueellaan. Monet sukellusoperaattorit vaativat divemasterin valvovan sukelluksia, jotka ovat syvempiä tai pidempiä kuin sukeltajan aikaisemmin lokkaamat sukellukset. Jotta parannat sukelluksiasi ja yleistä terveyttä sekä turvallisuutta lisää jokapäiväiseen elämääsi fyysistä harjoittelua.

Turvallisuus ja valmistelu ovat ensisijaisen tärkeitä jotta sukellus on nautittava. Aikaisemmissa Alert Divereissa julkaistut kirjeet osoittavat, että lukijat ymmärtävät sukeltamisen näiden puolien tärkeyden.
Sukeltajat ovat huolissaan turvallisuudesta ja veden alla vietetyn ajan optimoinnista. Meillä on sukellusparit, noudatamme sukellussuunnitelmaamme, pidämme sukelluslokeja sekä suoritamme varusteidemme rutiinihuoltoa. Valitettavasti monet meistä lyövät laimin tärkeimmän sukellusvarusteemme – kehomme. Ennakoivien toimenpiteiden tekeminen lisätä kuntoamme saattaa lisätä sukellusturvallisuutta ja sukelluksista nauttimista. Lisäbonuksena saattaa elämänlaatusi parantua.

Ihmiskeho reagoi suoraan fyysiseen harjoitteluun. Kun kehoa rasitetaan, muokkaa se itseään reagoimaan samanlaisiin tilanteisiin jatkossa. Melkein kuka tahansa kykenee parantamaan omaa fyysistä kuntoaan. Pääasiallinen poikkeus voisi olla huippuurheilija joka on jo parhaassa fyysisessä kunnossa. Kun aletaan mikä tahansa kunto-ohjelma, on osallistujien ensin mitattava alkutasonsa. Käytä vasemmalla olevaa taulukkoa tunnistamaan kuntotasot. Houston-luokitus fyysiselle aktiviteetille on paperilla tehty arvio aerobisesta kyvystä. Kun sitä käytetään yhdessä iän, sukupuolen, pituuden ja painon kanssa korreloi asteikko hyvin laboratorioharjoitteluun, joka arvioi väestön yleistä aerobista kykyä (Jackson et al., 1990).

Seuraavaksi asetetaan nykyiseen kuntotasoosi perustuva realistinen tavoite. Realistinen tavoite sisältää päämäärä fyysisen aktiviteetin tason noston yhdellä pykälällä. Säilytä jokainen tavoite, kunnes siitä tulee säännöllinen osa päivittäisrutiinejasi. Kun lisääntynyt fyysinen aktiviteetti on muodostunut tavaksi, aseta uusi tavoite.

Paras neuvo on yksinkertaiseksi alkaa liikkumaan vähän enemmän kuin liikuit eilen. Ota näitä ”vauvan askelia” joka päivä, lisäten hitaasti fyysistä liikuntaa. Täydellinen harjoitus on osa elämääsi loppuikäsi. Kokeilemalla erilaisia aktiviteetteja, löydät muutamia joista nautit enemmän kuin muista. Vasemmalla

olevassa taulukossa listatut aktiviteetit ovat ainoastaan ehdotuksia, muuta vapaasti aktiviteetteja joissa on vastaavanlainen rasitus.
Ideaalisesti tulee niistä aktiviteeteista, joista pidät, osa elämäntyyliäsi. Olemassa on miljoonittain fyysisiä aktiviteetteja. Sinun tarvitsee löytää vain muutama nauttiaksesi. Kuntoilu on melkein liian helppoa, sinun tulee vain liikkua vähän enemmän joka päivä.

Aivan kuten sukeltamisessa, on kunnollinen suunnittelu tarpeen jotta voit saavuttaa tavoitteesi turvallisesti ja tehokkaasti. Jokaisen harjoituksen rasitus tulisi lisääntyä asteittain. Jos voi tällä viikolla tehdä kymmenen punnerrusta, tähtää ensi viikolla yhteentoista. Kuntomaailmassa kutsutaan elimistön suoritustason venyttämistä vain vähän yli sen normaalirajojen ylikuormitukseksi. Jotta vältetään vammoja, ylikuormita kehoasi elimistöäsi pienin lisäyksin (noin 2 % viikossa).

Koulutettuna laitesukeltajana sinulla on jo monia ominaisuuksia, joita tarvitaan yhdistämään kuntoilu elämääsi. Luultavasti nautit uusista haasteista. Olet jo onnistunut soveltamaan koulutustasi, suunnittelemaan ja keskittymään saavuttaaksessi luokituksesi vaatimukset. Jos käytät näitä taitojasi, pitäisi kuntosi kasvaa ajan myötä. Elämäntyylisi pienet muutokset saattavat vaikuttaa suuresti koko elinkaaren terveyteen ja suorituksiisi. Olemalla fyysisesti aktiivinen voi positiivisesti vaikuttaa fyysiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiisi ja parantaa kokonaissuoritustasi.

Taulukko 1: SÄÄNNÖLLISEN FYYSISEN AKTIVITEETIN TERVEYSHYÖDYT

• pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä • pienentää sydänsairauksien riskiä • pienentää diabeteksen riskiä • pienentää korkean verenpaineen riskiä • pienentää paksusuolen syövän riskiä • pienentää depression/ hermostuneisuuden tunteita • auttaa kontrolloimaan painoa • auttaa kehittämään ja pitämään yllä terveitä luita, lihaksia ja niveliä • tukee fyysistä hyvinvointia • lisää työsuoritusta sekä suorituskykyä virkistys- ja urheiluaktiviteeteissa

Taulukko 2: HOUS TONin FYYSIS EN AKTIVITEETIN EI-LII KUNNALLI NEN PIS TEYTYS	
Pisteet	Aktiviteetti
0	Välttää kävelyä tai liikuntaa, esim. käyttää aina hissiä, ajaa aina kun mahdollista sen sijaan että kävelisi
1	Kävelee mielellään, käyttää säännöllisesti portaita, harjoittelee toisinaan riittävästi jotta hengästyy tai hikoilee
2	Liikkuu säännöllisesti tai työ vaatii pientä fyysistä aktiviteettia, esim. Golf, keilailu tai pihalla työskentely:
3	10 – 60 minuuttia viikossa
4	yli tunnin viikossa
5	Harrastaa säännöllisesti raskasta fyysistä aktiviteettia, esim. juoksemista, pyöräilyä, uintia, tennistä, koripalloa, jalkapalloa:
6	1,5 kilometriä viikossa tai vähintään 30 minuuttia viikossa vastaavanlaista fyysistä aktiviteettia
7	1,5 – 10 kilometriä viikossa tai 30-60 minuuttia viikossa vastaavanlaista fyysistä aktiviteettia

8	10 – 15 kilometriä viikossa tai 1-3 tuntia viikossa vastaavanlaista fyysistä aktiviteettia
9	yli 15 kilometriä viikossa tai yli 3 tuntia viikossa vastaavanlaista fyysistä aktiviteettia

Taulukko 3: VINKKEJÄ ELÄMÄ NTYYLI N MUU TTAMIS EEN	
Vinkkejä	Oletko sinä tällainen?
Parkkkipaikka on kaukana: Siellä on kuitenkin yleensä enemmän vapaita parkkipaikkoja.	Etsit kuntosalia lähinnä olevan parkkipaikan.
Käytät rappuja hissin sijaan: Sinulla on enemmän henkilökohtaista tilaa.	Odotat useita minuutteja ahtautuaksesi täyteen hissiin mennäksesi yhden kerroksen ylöspäin.
Veden juonti: Sinun on pysyttävä nesteytettynä ja tunnettava olosi hyväksi ilman lisäkaloreita.	Sinun täytyy juosta enemmän kuin kilometri käyttääksesi limsapullon tai mehun kalorit.
Syöt riittävän annoksen terveellistä aamiaista: Se parantaa aineenvaihduntaasi päivää varten.	Aamiaisen jättäminen väliin saattaa itse asiassa hidastaa aineenvaihduntaasi sen sijaan että saisit enemmän/vähemmän kaloreita.
Seiso ja venyttele pitkin päivää silloin tällöin muutama minuutti: Sen on osoitettu pienentävän stressiä lisäämällä hapen siirtymistä aivoihin ja kehoon.	Olet liian kiireinen siirtymään pois pöytäsi äärestä? Huomautus: Lyhyet tauot saattavat itse asiassa parantaa tuottavuuttasi.
Älä käytä tuolisi käsinojia noustessasi. Se on hyvää harjoitusta jaloillesi, joten laske montako kertaa päivässä nouset seisomaan.	Käytät käsiäsi ja niiden voimaa noustessasi seisomaan pöytäsi ääressä.
Säilytä hyvä ryhti: Nosta olkapäitäsi korviasi kohti ja tiputa ne takaisin mukavaan asentoon.	Over years at the office, people Toimistoihmisillä on ajan mittaan tapana ottaa tuoliensa muoto (kumara selkä, kankeat jalat, kipeä alaselkä).
Käytä mainoskatkot nostaksesi tuolista ja TEE jotain: venyttele, kävele, heiluttele.	Kävelyä keittiöön hakemaan lisää sipsejä, popcornia tai jäätelöä EI lasketa.
Tee säännöllisiä kävely- tai pöyräretkiä perheen tai ystävien kanssa.	Vietä aikaasi perheen kanssa tai sosialisoidu katsomalla elokuvia.

Opeta itseäsi: uuden harrastuksen alkaminen ei ainoastaan lisää fyysistä aktiviteettiasi vaan piristää myös aivojasi.	Et tiedä nautitko aktiviteetista, ellet kokeile.

Kirjoittajista

Jessica B. Adams, M.S. Hänellä on loppututkinto harjoitusfysiologiassa ja kokemusta sekä sukelluskouluttajana että personal trainer-kouluttajana. Vuonna 2004 hän oli DANin tutkimusharjoittelijana tukikohtanaan Sunset House Grand Caymaneilla. Vuonna 2005 hän teki työharjoittelua Duken yliopiston ylipainelääketietteellisessä ja ympäristöfysiologian keskuksessa (the Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology, Duke University Medical Center). Hän on, yhdessä Jaimen kanssa, ollut kirjoittamassa " Fit for SCUBA".

Jaime B. Adams, M.S. Hänellä on loppututkinto harjoitusfysiologiassa ja kokemusta sekä sukelluskouluttajana että personal trainerinä. Hän oli työharjoittelussa Duken yliopiston lääketieteellisessä keskuksessa (the Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology, Duke University Medical Center, Durham, N.C.) DANin tutkijana kesällä 2005.