

Forma Fisica ed Immersione Subacquea

Forma fisica ed immersione subacquea; forma fisica per l'immersione subacquea; forma fisica nell'immersione subacquea; idoneità fisica alle immersioni. Come subacquei, avrete sentito queste espressioni durante i corsi d'addestramento, nelle pubblicazioni inerenti alla subacquea e nelle discussioni fra i compagni d'immersione. Anche se enunciato in maniera un po'diversa in ciascun'occasione, essenzialmente stiamo collegando l'idea che le condizioni fisiche e la subacquea, come due buoni compagni d'immersione, lavorano meglio quando vanno in coppia. Le buone condizioni fisiche hanno un valore inestimabile per noi subacquei e, più semplicemente, come esseri umani.

La verità è che quando ci sentiamo bene, lavoriamo bene, qualsiasi cosa stiamo facendo. Ed il modo in cui ci sentiamo - sia fisicamente che mentalmente - ci può influenzare direttamente quando c'immergiamo. Non tutte le immersioni richiedono grande forza o capacità di resistenza. A differenza dei subacquei professionisti, i subacquei ricreativi possono scegliere il tempo ed il luogo per le loro immersioni per abbinarle alla propria resistenza ed abilità. Siamo tutti concordi, tuttavia, che non importa quanto sia facile o semplice un'immersione, la forma fisica in realtà aggiunge piacere e sicurezza alla circostanza. Ogni immersione richiede un certo grado di sforzo e di esercizio, che spesso sono di maggior entità rispetto alle normali esigenze giornaliere cui è sottoposto il nostro organismo. Questa accresciuta attività muscolare a sua volta incrementa il lavoro del cuore nel trasportare l'ossigeno e le sostanze nutritive ai muscoli sotto sforzo.

Il cuore ed i vasi sanguigni rispondono a questo sovraccarico amplificando il flusso sanguigno ed incrementando la sua fuoriuscita dal cuore. Tutte le attività associate con l'immersione subacquea - il trasporto della pesante attrezzatura, arrampicarsi sulle scalette e nuotare - richiedono un aumento del consumo d'ossigeno. Il cuore, in condizioni normali, possiede una considerevole riserva per poter rispondere a queste esigenze ma, per poter mantenere questa riserva ad elevati livelli bisogna sottoporsi ad un programma di "addestramento fisico".

Intorno ai 30 anni, sia la forza fisica che la capacità d'esercizio iniziano un declino che continua per tutta la durata della vita che ci resta. La capacità dell'organismo di massimizzare la trasformazione dell'ossigeno nella produzione di energia raggiunge un picco verso la fine dei 20 anni, dopodichè inizia a declinare. Questo declino è il risultato di molte cause. Alcune sono dovute ai mutamenti sostanziali nella fisiologia che intervengono con l'invecchiamento. Fortunatamente, i normali programmi d'esercizio possono migliorare le vostre riserve e ritardare e/o ridurre il tasso di declino delle prestazioni fisiche. Potete misurare la vostra riserva cardiovascolare con il test da sforzo. Questo implica di solito un esercizio su una pedana mobile o su una cyclette, mentre la risposta all'esercizio viene monitorata attraverso un elettrocardiogramma. Talvolta viene anche misurato il consumo d'ossigeno. Questo test è spesso utilizzato per rilevare eventuali patologie delle arterie coronariche, ma è abbastanza utile per valutare anche la capacità generale di esercizio e per determinare la risposta del cuore all'aumentato carico di lavoro. Sebbene lo sforzo connesso con l'immersione subacquea possa interessare fasci muscolari differenti rispetto a quelli utilizzati nel camminare o nell'andare in bicicletta, il carico cardiovascolare è simile per ogni attività.

SIETE IN FORMA?

- A questa domanda può essere facile rispondere, ma potrebbe anche essere difficile. Cominciate a chiedervi se siano presenti quei fattori di rischio che sono ben noti per essere associati con le patologie cardiache:

- C'è qualcuno nella vostra famiglia che soffre di una patologia cardiovascolare? Provate a ricordare se un parente prossimo sia morto prematuramente di infarto o per ictus.
- Siete di sesso maschile? Le malattie cardiovascolari negli uomini compaiono prima rispetto alle donne, ma con il procedere dell'età l'incidenza tende a livellarsi in entrambi i sessi.
- Come reagite allo stress? Gli sforzi e lo stress inducono modelli di comportamento e di personalità che incidono sul cuore. I sistemi ormonali dell'organismo, nel nostro tempo, si comportano come si comportavano nel periodo dell'Età della Pietra: quando si affronta una sfida, la frequenza cardiaca accelera e la pressione sanguigna aumenta, in modo da essere pronti alla "lotta o alla fuga". Se non lottate e non fuggite, questi ormoni rimangono in circolo per un certo tempo e mantengono il cuore ed i vasi sanguigni sotto una pressione costante e di livello qualitativo minore.
- Siete una persona attiva? Secondo numerosi studi clinici, l'inattività è manifestamente associata con le patologie cardiache. Le persone attive hanno un cuore in uno stato migliore rispetto a quello degli individui sedentari. Altri fattori ugualmente importanti sono l'ipertensione, un elettrocardiogramma a riposo anomalo, l'obesità, il colesterolo elevato ed il diabete. Il tabagismo è un fattore vitale nella determinazione della forma fisica generale. Se volete raggiungere i massimi livelli di forma fisica, evitate il tabacco.

PER CONCLUDERE, CHE COSA DIRE DEGLI ESERCIZI?

Ora, visto che siete arrivati fino a questo punto, è giunto il momento di chiedervi: "Sono pronto ad iniziare un programma d'allenamento?" Se avete identificato i vostri fattori di rischio ed avete messo a punto un programma per occuparvi di quelli che possono essere eliminati, vi rimane ancora una cosa da fare prima di cominciare un programma d'allenamento aerobico: una visita medica.

Ecco alcune linee-guida:

Se avete meno di 30 anni, non siete ancora immuni dalle patologie cardiache, anche se il vostro rischio è inferiore rispetto alle persone più anziane. Dovreste esservi sottoposti ad una visita medica e ad un'anamnesi completa non oltre 12 mesi prima dell'inizio del vostro programma d'allenamento.

Se la vostra età è compresa tra i 30 ed i 35 anni, dovreste esservi sottoposti ad una visita medica, ad un'anamnesi completa e ad un elettrocardiogramma a riposo nell'arco dei sei mesi precedenti all'avvio del programma. avete più di 35 anni, l'esame dovrebbe essere messo in atto nell'arco dei tre mesi precedenti all'inizio del vostro nuovo programma. L'esame dovrebbe comprendere un test all'esercizio o una prova da sforzo, monitorati attraverso un elettrocardiogramma. Per appurare che il vostro cuore non possieda aree critiche, è essenziale verificare come si comporta sotto sforzo. Anche se vi possono essere alcune condizioni che non rivelano le difficoltà del cuore quando esso stia operando ad un elevato tasso di velocità nell'ambito di un carico di lavoro, la prova darà una buona valutazione della capacità generale all'esercizio e probabilmente metterà in mostra la maggior parte degli eventuali problemi. Il principio è lo stesso di quello adottato, ad esempio, con la vostra automobile, quando la spingete ad elevata velocità per vedere se funziona bene. Le prove da sforzo possono essere eseguite quasi dappertutto; il vostro medico personale può prenotarvene una ed in seguito interpretarne i risultati.

INTRAPRENDERE UN PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Avete identificato i vostri fattori di rischio. Ora potete dare avvio al vostro programma d'allenamento. Come cominciare? Potreste essere abbastanza fortunati da avere un medico interessato all'addestramento aerobico - uno che può darvi una "prescrizione di esercizi". Questa prescrizione vi descrive dettagliatamente il programma di allenamento. Altre risorse possono essere ricercate presso i reparti di medicina dello sport, dove solitamente si trovano persone qualificate ad impostare un programma di esercizi. Se queste risorse non sono a vostra disposizione, potete provare a mettere in pratica il "fai da te".

Iniziate acquistando dei libri sull'allenamento aerobico, che sono disponibili nella maggior parte delle librerie. Il dottor Kenneth H.Cooper, M.D., ha scritto una serie di questi libri che ora sono disponibili in edizione economica. Questi libri forniscono istruzioni dettagliate su come iniziare un programma d'allenamento in sicurezza evitando di farsi del male. Tenete presente, tuttavia, che avete comunque bisogno di una valutazione medica prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, a meno che non siate già allenati. Ci sono molte tipologie di esercizi, così che potrete scegliere l'attività che più vi piace. Il nuoto è una scelta molto comune tra i subacquei, ma sono disponibili la corsa, il tennis, lo squash, lo stair-climbing (salire le scale dei grattacieli il più velocemente possibile) e molte altre opzioni. Tenete presente che alcune attività ricreative sono divertenti, ma comportano poco o nessun beneficio al vostro sistema cardiovascolare. Un fine settimana dedicato al golf, le passeggiate dopo cena, il bowling, il sollevamento pesi stazionario, l'equitazione (è il cavallo che fa allenamento, non voi) ed altri esercizi non aerobici non sono efficaci nell'allenamento cardiovascolare e polmonare.

SEGUITE IL VOSTRO PROGRAMMA

E' molto importante non eccedere nel vostro programma di esercizi. Il vostro programma è strutturato per aumentare gradualmente il fabbisogno energetico, mentre aumentate la vostra forma fisica. Se saltate delle tappe, potreste ritrovarvi esausti, distrutti o scoraggiati e rinunciare al programma. D'altro canto, se vi attenete al vostro programma su base graduale, passo dopo passo rimarrete sorpresi di constatare che andrete oltre i tempi di esercizio man mano che migliorerete. Le sensazioni positive che otterrete dall'esercizio dopo che avrete raggiunto la forma fisica vi motiveranno a continuare. Sembra, inoltre, che l'esercizio e la forma fisica cardiovascolare influenzino anche il vostro stato mentale. Numerosi studi hanno confermato un collegamento fra salute fisica e benessere psicologico. L'essere fisicamente in forma è la nostra condizione naturale. Guardate i bambini che giocano: quasi tutto ciò che fanno è aerobico. Soltanto in seguito imparano a passare le ore davanti alla televisione ed ad intraprendere uno stile di vita sedentario, che può accompagnarli nel corso della vita da adulti. Se siete fuori forma, non state bene con voi stessi. Prendetevi maggior cura di voi stessi, restate in allenamento e divertitevi praticando questo nostro grande sport.