

# In forma in barca

Durante una vacanza subacquea, il segreto per migliorare le immersioni è mantenere un livello costante di forma fisica e flessibilità. Gli esercizi che seguono si possono facilmente fare a bordo tutti i giorni, senza aumentare il rischio di MDD.

## Consapevolezza posturale

Prima di tutto, assicuriamoci di avere una postura corretta. Per iniziare, solleviamo le spalle verso le orecchie, poi abbassiamole spingendole indietro: questo aiuta ad allineare la schiena.

Ogni volta che ci sediamo, tendiamo per un momento i muscoli addominali: questa pratica diventerà presto una buona abitudine quotidiana.

## Piccoli spazi, grandi risultati!

Per praticare stretching e yoga non servono grandi spazi, ma disposizione mentale. Evitiamo di farci travolgere dalla routine quotidiana e concediamoci del tempo per il nostro corpo:

### ▪ **Stretching e allungamenti (Fig. 1-2)**

Sdraiati sulla schiena, distendiamo le braccia oltre la testa e puntiamo in avanti con le dita dei piedi; manteniamo per 20-30 secondi. Poi giriamoci sullo stomaco e spingiamo le mani a terra sotto le spalle, tenendo le anche a contatto con il pavimento. Respiriamo profondamente e distendiamo qualunque parte sentiamo tesa.

### ▪ **"Cane con la testa in su" (Fig. 3)**

1. Proni sul pavimento, allunghiamo le gambe indietro, con il dorso dei piedi a terra. Flettiamo i gomiti e allarghiamo il palmo delle mani sul pavimento all'altezza della vita in modo che gli avambracci siano perpendicolari al pavimento.
2. Inspirando, premiamo le mani saldamente a terra e leggermente all'indietro, come se cercassimo di spingerci in avanti lungo il pavimento. Poi, inspirando, distendiamo le braccia mentre solleviamo busto e gambe di qualche centimetro da terra. Manteniamo le cosce tese e leggermente rotate verso l'interno, le braccia tese e rotate all'esterno così che le pieghe dei gomiti siano rivolte in avanti.
3. Spingiamo il coccige verso il pube e il pube verso l'ombelico. Stringiamo i fianchi. Contraiamo i glutei senza irrigidirli.
4. Con le scapole salde contro la schiena, gonfiamo il torace. Solleviamo lo sterno evitando di spingere le costole in avanti per non irrigidire la zona lombare. Guardiamo dritto avanti o incliniamo la testa leggermente indietro facendo attenzione a non comprimere la zona cervicale e a non irrigidire la gola.

### ▪ **"Cane con la testa in giù" (Fig. 4)**

1. Poggiamo a terra mani e ginocchia. Mettiamo le ginocchia all'altezza delle anche e le mani leggermente più avanti delle spalle. Apriamo bene i palmi, con gli indici paralleli o leggermente all'infuori; le dita dei piedi sono rivolte a terra.

2. Espiriamo e solleviamo le ginocchia dal pavimento. Dapprima teniamo le ginocchia leggermente piegate e i talloni sollevati da terra. Solleviamo i glutei verso l'alto e dall'interno delle caviglie tendiamo l'interno delle gambe fino all'inguine.
3. Espirando, spingiamo indietro le natiche e allunghiamo i talloni fino al o verso il pavimento. Distendiamo le ginocchia facendo attenzione a non bloccarle. Contraiamo l'esterno coscia ed effettuiamo una leggera rotazione verso l'interno della parte alta delle cosce. Contraiamo la parte anteriore del bacino.
4. Tendiamo i muscoli delle braccia e spingiamo a terra con le basi degli indici. Da questi due punti allunghiamo l'interno delle braccia dai polsi fino alle spalle. Teniamo salde le scapole contro la schiena, poi allargiamole e spingiamole verso il coccige. Teniamo la testa tra le braccia, senza lasciarla penzolare.
5. Manteniamo questa posizione da 1 a 3 minuti. Poi espiriamo piegando le ginocchia a terra. Riposo.

**Fig. 1-2** Stretching e allungamenti

**Fig. 3** Cane con la testa in su

**Fig. 4** Cane con la testa in giù