

# Subacquei in forma: attivazione e allenamento

Quanto tempo e risorse investi nella scelta e nell'acquisto della migliore attrezzatura subacquea? Ora chiediti: la stai sfruttando al meglio?

La maggior parte di noi spesso dimentica qual è la parte più importante della nostra attrezzatura sub: noi stessi.

Senza dubbio, poter contare su maggiore forza, resistenza e flessibilità può solo migliorare la nostra esperienza, sia fuori che dentro l'acqua.



Chiediti ancora: con le tue attuali capacità aerobiche e anaerobiche, sapresti affrontare in modo adeguato e tempestivo un cambiamento improvviso delle condizioni meteo-marine (ad esempio una forte corrente), gestire un'emergenza (come trasportare un compagno infortunato) o reagire ad un malfunzionamento dell'attrezzatura?

Riusciresti a sostenere uno sforzo fisico improvviso o a controllare il tuo stato emotivo? Ti è mai capitato di trovarti in difficoltà anche durante lo svolgimento di semplici attività come trasportare l'attrezzatura, magari in condizioni di instabilità, come sulla barca con maltempo e mare mosso?

Se la risposta è sì, è ora di allenarsi!



Qui troverai un programma di allenamento volto al potenziamento o al mantenimento di una forma fisica adeguata, che migliorerà anche le tue prestazioni sott'acqua, ridurrà il rischio di lesioni o incidenti, ti renderà più reattivo di fronte a emergenze o cambiamenti improvvisi, o ti permetterà semplicemente di goderti al meglio le immersioni.

## Definisci obiettivi realistici

È questione di aspettative. Con questo allenamento vogliamo:

- aumentare la mobilità articolare
- incrementare la stabilità articolare
- migliorare la forza generale e la propriocezione, cioè la capacità di controllare il proprio corpo attraverso il riequilibrio posturale.

Proveremo a raggiungere questi obiettivi con una serie di **4 sequenze di esercizi o routine** (movimenti funzionali primitivi) studiati appositamente per le esigenze di subacquei di qualsiasi livello. Anche se non sei un atleta, questo è un metodo perfetto per allenare le componenti strutturali e così muoversi in modo sicuro ed efficace. Non coinvolge solo la muscolatura, ma anche le articolazioni, i tendini, i legamenti, il tessuto connettivo che forma le fasce dalle quali hanno origine le catene muscolari ed il sistema nervoso.

Se condotto correttamente, l'allenamento porterà ad una migliore mobilità articolare e propriocezione, oltre a maggiore coordinazione, capacità di reazione e, non ultime, forza, velocità e potenza.



## Adatta il programma alle tue esigenze

Questo tipo di allenamento funzionale può essere svolto sfruttando il solo peso del corpo o utilizzando dei carichi, come piombi o altra attrezzatura subacquea.

Le sequenze/routine sono costituite da una serie di posture di allungamento globale, miste a stretching dinamico pluriarticolare e movimenti di potenziamento della forza generale.

Nel video, le **posizioni statiche** (evidenziate in bianco) vengono mantenute per circa 7 secondi, mentre le **serie di forza** (in arancione) prevedono 8 ripetizioni. Puoi variare il tempo di tenuta, l'ampiezza del movimento o il numero di ripetizioni in base alle tue necessità.

Riducendo o aumentando il tempo di tenuta, ti concentrerai sull'allenamento cardiovascolare o sul riequilibrio posturale e sul detensionamento mio-fasciale globale

Aumentando in modo progressivo l'ampiezza dei movimenti, lavorerai sul mantenimento o sul recupero dell'intero raggio di mobilità delle articolazioni.

Aumentando il numero di ripetizioni, migliorerai la forza generale e otterrai un rafforzamento e una maggiore stabilizzazione a livello multiarticolare e propriocettivo.

Confidiamo che questo programma, unito ad un buon allenamento cardiovascolare (consulta a questo proposito le [linee guida dell'OMS](#)), avrà un effetto positivo sulla tua attività subacquea!

*“Essere in forma non significa essere migliori degli altri.  
Significa essere migliori di come eravamo prima.”*



---

**Incontra il Trainer**

Matteo Del Principio è dottore in Scienze dell'Educazione Motoria e preparatore fisico specializzato nell'allenamento di giocatori di pallacanestro e di piloti di moto di velocità. Lavora da sempre nelle massime categorie del basket Italiano (serie A, serie B) e la sua formazione include una internship in NBA con gli Atlanta Hawks. Matteo ha anche allenato piloti del mondiale MOTOGP e di SUPERBIKE, oltre del campionato europeo CEV e di quello italiano CIV.

Trovate Matteo su [Facebook](#) e [Instagram](#).