Trovare lo ‘sport’ nell’immersione sportiva

Per chi è in forma, l’immersione ricreativa o sportiva può rappresentare un’attività fisica per ogni età. La preparazione all’immersione comprende apprendimento, pratica, esperienza ed esercizio fisico. L’apprendimento consiste in una certificazione iniziale e in corsi di formazione continua. La pratica delle tecniche di base in condizioni favorevoli può aumentare il livello di comfort in acqua del subacqueo. I subacquei acquisiscono esperienza immergendosi in sicurezza in base ai propri limiti e a seconda del loro livello di formazione. Molti operatori dell’immersione richiedono che il subacqueo venga tenuto sotto la supervisione di un divemaster per profili di immersione più lunghi o profondi di quelli delle immersioni registrate in precedenza.

Per aumentare le vostre prestazioni durante le immersioni e la vostra salute e sicurezza in generale, aggiungete un po’ di esercizio fisico alla vostra routine quotidiana. La sicurezza e la preparazione sono fattori cruciali per potersi godere l’immersione. Le lettere pubblicate nei numeri precedenti di Alert Diver dimostrano che i lettori conoscono l’importanza di questi aspetti dell’immersione. I subacquei si preoccupano della sicurezza e di ottimizzare il proprio tempo sott’acqua. Abbiamo compagni di immersione, seguiamo piani di immersione, teniamo registri di immersione e attuiamo una revisione completa di routine del nostro equipaggiamento. Purtroppo, molti di noi trascurano l’elemento più importante della nostra attrezzatura – i nostri corpi. Prendere misure preventive per aumentare la forma fisica può aumentare la sicurezza e il divertimento del subacqueo. Come bonus aggiuntivo, la qualità della vita può trarne giovamento. Il corpo umano reagisce in modo diretto all’esercizio fisico.

Quando viene messo alla prova, il corpo si adatta fisiologicamente per poter reagire a situazioni simili nel futuro. Praticamente chiunque può migliorare il proprio livello di forma fisica. L’eccezione primaria è quella degli atleti professionisti che si trovano già nella migliore condizione fisica possibile. Per iniziare un programma di esercizi, i partecipanti devono considerare la propria forma fisica iniziale. Utilizzate la tabella qui a sinistra per determinare il vostro livello di forma fisica. La gradazione Houston dell’attività fisica è una stima approssimata della capacità aerobica. Quando è utilizzata in relazione ad età, genere, altezza e peso, questa scala si rapporta bene alle stime di laboratorio per quanto riguarda l’esercizio per capacità aerobica della popolazione in generale (Jackson et al., 1990). Successivamente, bisogna darsi degli obiettivi realistici sulla base del proprio livello di forma attuale.

Un obiettivo realistico sarebbe elevare il proprio tasso di attività fisica di un punto. Mantenete questo obiettivo per tutto il tempo necessario a far sì che questa attività divenga parte della vostra routine quotidiana. Una volta che il maggior livello di attività fisica diviene un’abitudine, fissatevi un nuovo obiettivo. Il consiglio migliore è muovervi un po’ di più ogni giorno. Ogni giorno fate dei “piccolissimi passi” per aumentare progressivamente la vostra attività fisica. L’esercizio perfetto è quello che entrerà a far parte della vostra vita per sempre. Provando diverse attività fisiche, potrete trovare quelle che vi piacciono più delle altre. Le attività elencate nella tabella sulla sinistra sono meri suggerimenti: potete sostituirle con altre attività che prevedono una quantità di sforzo simile. In una prospettiva ideale, le attività che vi piacciono diverranno parte della vostra vita di tutti i giorni. Esistono milioni di attività fisiche diverse, ma avrete bisogno di trovarne solo alcune che vi piacciono. La strategia è fin troppo semplice: muoversi ogni giorno un po’ di più. Come nelle immersioni, un programma appropriato è necessario per raggiungere i propri obiettivi in sicurezza e con efficacia. L’obiettivo di ogni esercizio dovrebbe aumentare gradualmente.

Se riuscite a fare 10 flessioni questa settimana, mirate a farne 11 la settimana prossima. Nel mondo del

fitness, il fatto di sforzare il corpo subito al di sopra dei limiti normali viene chiamato “sovraccarico”. Per evitare lesioni, aumentate il sovraccarico del corpo gradualmente (approssimativamente del 2 per cento a settimana). Come subacquei qualificati, avete già molti degli attributi necessari a includere l’esercizio fisico nella vostra vita. Probabilmente vi piacciono le nuove sfide: siete già riusciti a seguire la formazione e avete l’organizzazione e concentrazione necessarie per far fronte ai requisiti della vostra certificazione. Mettendo in pratica queste capacità, col tempo il vostro livello di forma dovrebbe aumentare. Piccole modifiche nello stile di vita possono avere un impatto enorme sulla vostra salute e sulle vostre prestazioni per il resto della vostra vita. Essere fisicamente attivi può avere un effetto positivo sul vostro benessere fisico e spirituale e migliorare le vostre prestazioni in generale. Con una buona forma fisica, potrete continuare a praticare l’immersione per molti decenni a venire.

Tabella 1: VANTAGGI DI UN ESERCIZIO FISICO REGOLARE PER LA SALUTE
• riduce il rischio dimorte prematura • riduce il rischio di malattie del cuore • riduce il rischio di diabete • riduce il rischio di ipertensione • riduce il rischio di cancro al colon • riduce la sensazione di depressione/ansietà • aiuta a tenere sotto controllo il peso • aiuta a costruire e mantenere forti ossa, muscoli e legamenti • promuove il benessere psicologico • aumenta le prestazioni nelle attività lavorative, ricreative e sportive

Tabella 2: SCALA HOUSTON DI VALU TAZIONE DELL ’ATTIVITÀ FISICA (NON FITNESS)	
Punteggio	Attività
0	Evitate di camminare o fare esercizio, ad es. usando sempre l’ascensore, guidando quando possibile invece che camminare
1	Vi piace camminare, usate normalmente le scale, occasionalmente vi esercitate abbastanza da avere il respiro pesante o traspirare
2	Praticate regolarmente uno sport o attività che richiede un’attività fisica modesta: es. golf, bowling o giardinaggio, per:
3	Da 10 a 60 minuti alla settimana
4	Più di un’ora alla settimana

5	Partecipate regolarmente ad un’attività fisica intensa come corsa, ciclismo, nuoto, tennis, basket, calcio:
6	1.5 km alla settimana o meno di 30 minuti alla settimana di attività fisica equivalente
7	Da 1.5 a 8 km alla settimana o da 30 a 60 minuti alla settimana di attività fisica equivalente
8	Da 8 a 16 km la settimana o da 1 a 3 ore alla settimana di attività fisica equivalente
9	Più di 16 km la settimana o più di 3 ore alla settimana di attività fisica equivalente

Tabella 3: SUGG ERIMENTI PER MODIFICARE IL VOSTRO STILE DI VITA	
Consigli	Se siete così…
Parcheggiate lontani: normalmente ci sono più posti liberi in ogni caso.	Fate una ricognizione del parcheggio cercando il posto più vicino alla palestra.
Fate le scale invece che prendere l’ascensore: così avrete più spazio personale.	Aspettate alcuni minuti per infilarvi nell’ascensore sovraffollato per salire di un piano.
Bevete acqua: vi mantenete idratati e vi sentite sazi senza ingerire ulteriori calorie.	Per smaltire le calorie contenute in una bottiglietta da mezzo litro di soda o succo dovreste correre per più di 1.5 km.
Fate una colazione sana in quantità ragionevole: questo migliorerà il vostro metabolismo per la giornata.	Saltare la colazione per ridurre le calorie potrebbe in realtà rallentare il vostro metabolismo durante la giornata.

Durante la giornata, prendetevi alcuni minuti per alzarvi in piedi e stiracchiarvi: questo, è stato dimostrato, riduce il livello dello stress aumentando l'apporto di ossigeno al cervello ed al corpo.	Siete troppo occupati per alzarvi dalla vostra scrivania? Ricordate che delle brevi pause possono in realtà aumentare la vostra produttività.
Non utilizzate i braccioli della vostra sedia per alzarvi: questo è un buon esercizio per le gambe. Contate quante volte vi alzate dalla sedia ogni giorno.	Utilizzate le braccia e un po' di slancio per fuoriuscire da una posizione seduta alla vostra scrivania.
Mantenete una buona postura: sollevate le spalle avvicinandole alle orecchie e lasciatele ricadere in una posizione comoda.	Dopo molti anni in ufficio, le persone tendono ad assumere la forma delle loro sedie (schiena curva, gambe indurite, fondoschiena dolorante).
Utilizzate le pause pubblicitarie per alzarvi dalla vostra sedia e fare QUALCOSA: stiratevi, camminate, fate piegamenti.	Camminare fino alla cucina per fare il pieno di patatine, popcorn o gelato NON conta.
Fate regolarmente passeggiate o giri in bicicletta con famiglia o amici.	Trascorrete il vostro tempo in famiglia o in società guardando film.
Concedetevi delle lezioni: imparare un nuovo sport non solo aumenta il vostro esercizio fisico, ma stimola anche il vostro cervello.	Non potete sapere se vi piace o meno un'attività fino a quando non l'avete almeno provata.

Sugli autori

Jessica B. Adams, M.S., ha una laurea in fisiologia dell'esercizio ed esperienza sia come istruttrice di subacquea che come istruttrice di personal trainer. Nel 2004 è stata tirocinante DAN nel Sunset House nel Grand Cayman; nel 2005 ha lavorato nel Centro per Medicina Iperbarica e Fisiologia Ambientale (Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology) del Duke University Medical Center. È coautrice

insieme a Jaime di “Fit for SCUBA”.

Jaime B. Adams, M.S., ha una laurea in fisiologia dell’esercizio ed esperienza sia come istruttore di subacquea che come personal trainer. Ha lavorato presso il Centro per Medicina Iperbarica e Fisiologia Ambientale (Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology) del Duke University Medical Center di Durham, NC come tirocinante di ricerca DAN nell’estate del 2005.