Fitheid en Duiken

Fitheid en duiken; fitheid voor duiken; fitheid bij duiken; fitheid om te duiken. Als duikers hebben we deze uitdrukkingen gehoord in onze opleidingsklassen, in duikpublicaties en in discussies onder onze mededuikers. Hoewel het in elk geval net iets anders wordt genoemd, brengen we in wezen een verband aan tussen de ideeën dat fysieke conditie en duiken, zoals goede duikbuddies, beter werken als ze een paar vormen. Een goede fysieke conditie is onmisbaar voor ons als duikers – en, simpelweg, als mensen. De waarheid is dat we, als we ons goed voelen, beter werk leveren, wat we ook aan het doen zijn. En hoe we ons voelen – zowel fysiek als mentaal – kan rechtstreeks effect op ons hebben wanneer we duiken.

Niet alle vormen van duiken eisen een grote mate van kracht of uithoudingsvermogen. Anders dan beroepsduikers kunnen sportduikers de tijd en plaats van hun duiken uitkiezen om zo te zorgen dat die bij hun eigen krachten en vaardigheden passen. We zijn het er echter allemaal over eens dat, hoe simpel en gemakkelijk de duik ook is, fysieke fitheid in feite bijdraagt aan het plezier en de veiligheid van het gebeuren. Elke duik vraagt een zekere mate van werk en inspanning, die vaak groter is dan wat er dagelijks gevraagd wordt van een lichaam. Deze intensievere spieractiviteit verhoogt op zijn beurt het werk van het hart bij het leveren van zuurstof en brandstof aan de werkende spieren. Het hart en de bloedvaten reageren op deze toegenomen belasting door de bloedtoevoer aan te passen en de output via het hart te vergroten. Activiteiten die geassocieerd worden met duiken – dragen van zware bepakking, ladders beklimmen en zwemmen – vragen allemaal een toegenomen zuurstofconsumptie.

Het normale hart heeft aanzienlijke reserves om te helpen tegemoet te komen aan deze eisen, maar om deze reserve op hoog niveau vol te houden moet je een programma van “fysieke fitheid” aanhouden. Rond de leeftijd van 30 beginnen zowel fysieke kracht en trainingscapaciteit af te nemen wat zich tijdens de rest van de levensduur voortzet. Het vermogen van het lichaam om maximaal gebruik te maken van zuurstof bij de energieproductie bereikt eind 20 een piek en begint vervolgens af te nemen. Deze conditie afname is het resultaat van veel zaken. Sommige zijn fundamentele veranderingen in de fysiologie die optreden bij veroudering.

Gelukkig kunnen regelmatige trainingsprogramma’s je reserve verbeteren en het tempo van afname van het fysieke presteren uitstellen en/of verminderen. Je kan je cardiovasculaire reserve bepalen met behulp van een inspanningstest. Dit houdt meestal training op een loopband of hometrainer in terwijl de reactie op de inspanning wordt vastgelegd op een elektrocardiogram. Soms wordt het zuurstofverbruik ook gemeten. Deze test wordt vaak gebruikt om ziektes van de kransslagaders op te sporen, maar hij is erg handig om de algehele trainingscapaciteit te beoordelen en om de reactie van het hart op een toenemende belasting vast te stellen. Hoewel de inspanning die wordt geassocieerd met duiken misschien andere spiergroepen gebruikt dan die gebruikt worden bij lopen of fietsen, is de carcardiovasculaire belasting gelijk voor elke activiteit.

BEN JIJ IN VORM?

De vraag is misschien makkelijk te beantwoorden – of het kan moeilijk zijn. Begin ermee jezelf vragen te stellen over die risicofactoren waarvan welbekend is dat ze samenhangen met hartziekte:

- Heeft iemand in jouw directe familie een hartaandoening? Probeer te herinneren of een direct familielid vroeg is gestorven aan een hartaanval of beroerte. Ben je een man? Hartaandoeningen komen bij mannen vroeger voor dan bij vrouwen, maar naarmate beide Cees ouder worden, wordt de incidentie meer gelijk.
- Hoe reageer jij op stress? Stress en stressproducerende persoonlijkheid gedragspatronen

kunnen een belasting van het hart vormen. Het hormonale systeem van het lichaam gedraagt zich vandaag de dag nog net zoals in het Stenen Tijdperk: Wanneer het voor een uitdaging staat, versnelt het het hartritme en vergroot het de bloeddruk om je klaar te maken voor "vechten of vluchten." Als je niet vecht of vlucht, blijven deze hormonen een tijdje in de bloedstroom en houden het hart en de bloedvaten onder een constante, lage druk.

- Ben jij een actief persoon? Inactiviteit wordt duidelijk geassocieerd met hartziekten, volgens veel onderzoeken. Actieve mensen hebben een beter hart dan mensen die een zittend bestaan leiden. Andere even belangrijke factoren zijn hoge bloeddruk, een abnormaal rust elektrocardiogram, overgewicht, verhoogd cholesterol en diabetes. Roken van sigaretten is een vitale factor bij het bepalen van de algehele conditie. Als je maximale fitheidniveaus wilt
- behalen, moet je tabak vermijden.

WAT DACHT JE VAN WAT INSPANNING ALS TOETJE?

Welnu, aangezien je al tot hier bent gekomen, is het tijd om jezelf te vragen, "Ben ik er klaar voor om een trainingsprogramma te beginnen?" Als je jouw risicofactoren hebt vastgesteld, en een plan hebt ontwikkeld om degene die veranderd kunnen worden aan te pakken, moet je nog een ding doen voordat je een aerobe trainingsprogramma gaat beginnen: een lichamelijk onderzoek. Hier zijn wat richtlijnen:

- Als je nog onder de 30 bent, ben je nog steeds niet immuun voor hartziektes hoewel je risico lager is dan bij oudere personen. Je complete medische geschie denis moet zijn opgenomen en je moet een lichamelijk onderzoek hebben gehad ergens in de 12 maanden voordat je begint aan je trainingsprogramma.
- Als je leeftijd tussen de 30 en 35 ligt moet je complete geschiedenis zijn opgenomen en moet je een lichamelijk onderzoek met een rustelektrocardiogram hebben gehad ergens in de zes maanden voordat je met je programma van start gaat.
- Als je boven de 35 bent, moet het onderzoek gedaan zijn in de drie maanden voordat je met je nieuwe protocol begint. Het onderzoek moet onder andere bestaan uit een inspanningstest met controle via een elektrocardiogram, of een inspanning ECG.

Om vast te stellen of je hart probleemgebieden heeft, is het essentieel om te zien hoe het functioneert wanneer het op de proef gesteld wordt door inspanning. Hoewel er misschien problemen zijn die niet naar voren komen wanneer het hart in hoog tempo onder belasting aan het werk is, zal de test een goede beoordeling geven van de algehele inspanningscapaciteit en zal hij waarschijnlijk de meeste problemen wel laten zien. Het principe is hetzelfde als wanneer je je auto op snelwegsnelheden laat lopen om te bekijken hoe goed hij werkt. Inspanningstesten zijn bijna overal verkrijgbaar; je eigen arts kan er een voor je regelen en de resultaten dan voor je interpreteren.

EEN TRAININGSPROGRAMMA STARTEN

Je hebt jouw risicofactoren vastgesteld. Nu kan je je trainingsprogramma starten. Hoe begin je? Je kan het geluk hebben dat je arts geïnteresseerd is in aerobe training – iemand die je een "trainingsvoorschrift" kan geven. Dit voorschrift beschrijft in detail een trainingsprogramma voor je. Andere bronnen zijn verkrijgbaar bij sportmedische klinieken, welke meestal een gekwalificeerd iemand in dienst hebben om een trainingsprogramma te begeleiden. Als deze bronnen niet tot jouw beschikking staan, kun je het ook "zelf doen." Begin door een van de boeken over conditietraining te halen die je in de meeste boekwinkels kunt vinden. Kenneth H. Cooper, M.D., heeft een reeks van deze boeken geschreven die nu in een goedkope paperback uitvoering worden aangeboden. Deze boeken geven gedetailleerde instructies voor het starten van een trainingsprogramma en tegelijkertijd het voorkomen van blessures. Denk er wel aan dat je nog steeds een medische evaluatie nodig hebt voordat je een trainingsprogramma start, tenzij je al goed in conditie bent. Er zijn veel opties voor training, dus kan je een activiteit kiezen die je leuk vindt. Zwemmen

is een populaire keuze bij duikers, maar joggen, tennis, squash, trappen lopen en vele andere zijn ook opties. Houd in je achterhoofd dat sommige recreatieve activiteiten plezierig zijn maar weinig of geen voordeel hebben voor je cardiovasculaire systeem. Het weekendrondje golf, de wandeling na het eten, bowlen, gewichtheffen, paardrijden (het is het paard dat de lichaamsbeweging krijgt, niet jij) en andere anaerobe oefeningen tellen niet mee bij cardiovasculaire en pulmonale conditieverbetering.

HOU JE PROGRAMMA AAN

Het is van belang dat je niet vooruit loopt op je oefenschema. Het programma is er voor ontworpen om de hoeveelheid benodigde energie langzaam op te bouwen naarmate je fitheid toeneemt. Als je stappen overslaat kan je uitgeput, gewond of ontmoedigd raken en stoppen met je programma. Aan de andere kant, als je je programma op een geleidelijke, stapvoor-stap basis benaderd, zal het je verbazen dat je uit gaat kijken naar je trainingstijd naarmate je vooruitgaat. De positieve gevoelens die je krijgt van het trainen zullen, als je eenmaal fit bent, je motiveren om door te gaan. Het lijkt er op dat trainen en cardiovasculaire fitheid ook invloed hebben op je mentale gezondheid. Ontelbare onderzoeken hebben een verband tussen fysieke gezondheid en psychologisch welbevinden bevestigd. Fitheid is onze natuurlijk staat van zijn. Kijk naar jonge kinderen die spelen:bijna alles wat ze doen is aeroob. Pas later leren ze om uren voor de tv door te brengen en beginnen ze de zittende levensstijl die ze tot in hun volwassen leven kan achtervolgen. Als je niet goed in vorm bent, voel je je niet goed over jezelf. Zorg beter voor jezelf, word fit en geniet van deze geweldige sport van ons.