

# Fitte duiker: activering en workout

Hoeveel tijd en geld besteed je aan het kiezen en kopen van de juiste duikuitrusting? Stel jezelf nu deze vraag: maak ik er wel het beste van?

De meesten van ons hebben de neiging om te vergeten wat in feite het belangrijkste onderdeel van onze duikuitrusting is: wijzelf.

In feite zouden jouw ervaringen in en buiten het water geweldig versterkt worden als je je kracht, resistentie en flexibiliteit zou verbeteren.



Nogmaals, vraag jezelf: zou je voorbereid zijn om op een effectieve wijze te reageren op een plotselinge verandering in weers- of zeeomstandigheden (b.v. sterke stromingen) of om in een noodgeval te handelen (b.v. vervoer van een gewonde buddy), of snel kunnen reageren op een uitrustingsprobleem, met gebruikmaking van de nodige aerobe en anaerobe capaciteit en met de juiste timing? Zou je voorbereid zijn om een onverwachte fysieke inspanning te leveren of je emotionele status te beheersen?

Zijn er tijden geweest dat zelfs het uitvoeren van eenvoudige activiteiten zoals het vervoeren van je uitrusting, misschien op een onstabiele ondergrond (b.v. op een boot bij slechte weersomstandigheden of wellicht een ruwe zee) een uitdaging voor je vormden?

Dan is het de hoogste tijd dat je een training volgt!



Het volgende is een trainingsprogramma gericht op het verbeteren of onderhouden van een goede staat van fysieke fitness iets wat ook jouw prestaties tijdens het duiken verbetert, de kans op verwonding of ongeval verkleint, je beter op noodgevallen laat reageren of op plotselinge veranderingen van bepaalde omstandigheden, of je eenvoudigweg laat genieten van duiken op zijn best!

## Stel redelijke doelen

Het heeft allemaal te maken met verwachtingen. Door middel van ons trainingsprogramma proberen we:

- Bewegelijkheid van de gewrichten te vergroten
- Stabiliteit van de gewrichten te vergroten
- Verbeteren van algemene kracht en lichaamsproprioceptie - de vaardigheid om je lichaam te beheersen door middel van houdingsbalans

We proberen ons doel te bereiken door middel van een reeks van **4 routines** (functionele, primitieve bewegingen) speciaal ontwikkeld en opgezet voor duikers op ieder niveau. Of je een atleet bent of niet, deze training kan een nuttig instrument zijn voor het optimaal trainen van alle structurele componenten, leidend tot veilige en effectieve lichaamsbewegingen. Niet alleen spieren zijn erbij betrokken, maar ook gewrichten, pezen, gewrichtsbanden en bindweefsel die samenwerken om niet alleen de spierketens maar ook het zenuwstelsel te activeren.

Dit resulteert in een verbetering van de gewrichtsmobiliteit en proprioceptie , maar ook in coördinatie, reactievermogen en uiteindelijk kracht, snelheid en vermogen.

## Pas het programma aan jouw behoeftes aan

Dit functionele trainingssysteem kan uitgevoerd worden met alleen maar je lichaamsgewicht of met gebruik maken van gewichten – zoals de duikuitrusting zelf.

Routines bestaan uit een serie houdingen van algemeen rekken, gemengd met dynamisch, multi-articulair rekken en bewegingen om de algemene kracht te verbeteren.

In de video worden de **statische posities** (aangegeven in wit) gedurende ongeveer 7 seconden aangehouden, terwijl de **krachtseries** (aangegeven in oranje) uit 8 herhalingen bestaan. Afhankelijk van jouw behoeftes kan je variëren in de tijd van vasthouden, de grootte van de beweging of het aantal herhalingen.

Door de vasthoudtijd te verminderen of te verlengen kun je nadruk leggen op cardiovasculaire fitness of houdingsbalans en algemeen behoud van spieren en banden.

Het langzamerhand vergroten van de bewegingen zal van invloed zijn op het herstel of behoud van een volledig scala aan bewegingen van de gewrichten.

Het verhogen van het aantal herhalingen van de oefeningen zal leiden tot een verbetering van de algemene kracht en versterking/stabilisatie van gewrichten en proprioceptie.

We hopen dat dit programma, gecombineerd met algemene cardiovasculaire trainingen (zie de [WHO richtlijnen](#)) een positieve invloed zal hebben op jouw onderwateractiviteiten!

*"Fitness gaat niet over beter zijn dan iemand anders.  
Het gaat over beter worden dan je was"*



---

**Ontmoet de Trainer**

Matteo Del Principio, geboren in Abruzzo (Italië), is een gekwalificeerde professionele kracht- en conditie coach met veel ervaring met basketbal kampioenschappen (A1, A2 en B Basket Leagues). In 2016 en 2017 was hij professioneel kracht en conditie coach voor de Nationale Jeugdteams (FIP - Italiaanse Basketball Federatie) en hij heeft ook stage gelopen bij de NBA bij de Atlanta Hawks. Daarnaast is hij ook professioneel S&C coach van een paar motorcoureurs in de MotoGP en de Wereldkampioenschappen Superbike.

Vind Matteo op [Facebook](#) en [Instagram](#).