

Het vinden van de 'sport' in sportduiken

Vorbereiden om te gaan duiken brengt instructie, oefening, ervaring en fysieke training met zich mee. Instructie komt in de vorm van de eerste brevettering en voortdurende opleidingscursussen. Het oefenen van basisvaardigheden onder gunstige omstandigheden kan het gemaksniveau in het water van een duiker vergroten. Duikers doen ervaring op door veilig te duiken binnen hun opleidingsniveau en binnen de grenzen waarop ze zich nog comfortabel voelen. Veel duikscholen eisen dat een duiker begeleid wordt door een divemaster bij profielen dieper of langer dan eerder gelogde duiken. Om de duikprestatie en de algehele gezondheid en veiligheid te verbeteren moet je fysieke training in je dagelijkse leven integreren. Veiligheid en voorbereiding zijn cruciaal voor een plezierige duik.

Brieven die in eerdere nummers van Alert Diver zijn gepubliceerd laten zien dat lezers het belang van deze facetten van het duiken inzien. Duikers houden zich bezig met veiligheid en het meest maken van hun tijd onderwater. We hebben een buddy, volgen een duikplan, houden een duiklogboek bij en zorgen voor routinematig onderhoud van onze uitrusting. Ongelukkigigerwijze verwaarlozen velen van ons ons belangrijkste uitrustingsstuk - ons lichaam. Het nemen van preventieve maatregelen om de fitness te vergroten kan de veiligheid en het plezier, van de duiker vergroten. Als extra bonus zal wellicht de kwaliteit van leven wellicht beter worden. Het menselijk lichaam reageert direct op fysieke training.

Als het uitgedaagd wordt, past het lichaam zich fysiologisch aan om om te kunnen gaan met gelijksoortigesituaties in de toekomst. Bijna iedereen kan zijn of haar niveau van fysieke conditie verbeteren. De primaire uitzondering daarop zouden elite atleten zijn die al in een top fysieke conditie zijn. Om met een fitnessprogramma te beginnen moeten deelnemers eerst hun initiële fitness vaststellen. Gebruik de tabel links om het niveau van de fysieke fitness vast te stellen. De Houston schaal van fysieke activiteit is een pen-en-papier inschatting van de aerobe capaciteit. Wanneer het gebruikt wordt in combinatie met leeftijd, geslacht, lengte en gewicht correleert de schaal heel goed met laboratorium inspanningsberekeningen van de aerobe capaciteit bij het algemene publiek (Jackson et al., 1990). Stel vervolgens een realistisch doel vast, gebaseerd op je huidige fitness niveau. Een realistisch doel is ondermeer het verhogen van je fysieke activiteit met een punt.

Houd ieder doel voor ogen gedurende de tijd die nodig is om die activiteit een vast onderdeel van je dagelijkse routine te maken. Als het verhoogde niveau van fysieke activiteit een gewoonte is geworden, stel je een nieuw doel vast. Het beste advies is om eenvoudigweg je lichaam vandaag iets meer te bewegen dan je gisteren hebt gedaan. Neem iedere dag "babystapjes" om je fysieke activiteit langzaam te vergroten. De perfecte inspanning is er een die voor altijd onderdeel van je leven zal uitmaken. Door verschillende fysieke activiteiten te proberen zul je er een ontdekken waar je meer plezier aan beleeft dan aan andere. De activiteiten die in de tabel links staan zijn maar suggesties; voel je vrij om er andere activiteiten voor in de plaats te stellen met vergelijkbare inspanningsniveaus.

Ideaal zou zijn als de activiteiten waar je plezier in hebt onderdeel worden van je levensstijl. Er bestaan miljoenen fysieke activiteiten, maar je moet er alleen een paar vinden die je leuk vindt. Fitness is bijna té eenvoudig; beweeg gewoon iedere dag een beetje meer. Net als bij duiken is planning noodzakelijk om veilig en effectief je doel te bereiken.

De uitdaging van iedere oefening moet geleidelijk aan groter worden. Als je deze week 10 push-ups kunt doen, ga dan voor 11 de volgende week. In de fitnesswereld wordt het belasten van het lichaam tot net een beetje verder dan zijn limiet een overload genoemd. Om verwondingen te voorkomen, moet het lichaam met kleine stapjes tegelijk overload worden (ongeveer 2 procent per week).

Als getrainde duiker heb je al veel middelen tot je beschikking om fitness in je leven te integreren. Je houdt waarschijnlijk van nieuwe uitdagingen. Je hebt al succes gehad met toegepaste training, planning en doelgerichtheid om aan de eisen van je brevetteering te voldoen. Als je deze vaardigheden toepast, zal het niveau van fitness in de loop der tijd toenemen. Kleine aanpassingen in je levensstijl kunnen al een enorm effect hebben op je levenslange gezondheid en prestaties. Fysiek actief zijn kan een positief effect hebben op je fysieke en emotionele welzijn en je algehele prestaties verbeteren. Vooropgesteld dat je fysiek fit bent, kun je nog vele tientallen jaren blijven deelnemen aan duiken.

Tabel 1: VOORDELEN VOOR DE GEZONDHEID VAN REGELMATIGE FYSIEKE BEWEGING

- vermindert de kans op voortijdig overlijden
 - vermindert de kans op hartkwalen
 - vermindert de kans op diabetes
- vermindert de kans op hoge bloeddruk
 - vermindert de kans op darmkanker
- vermindert gevoelens van depressie/angst
- helpt het gewicht onder controle te houden
- helpt bij het aanmaken en onderhouden van gezonde botten, spieren en gewrichten
 - bevordert het psychologisch welzijn
- verbetert de prestaties bij het werk, vrije tijden sportactiviteiten

Tabel 2: HOUS TON NIET-INSpanNING SCHAAL VAN FYSI EKE ACTIVI TEIT

Score	Activiteit
0	Vermijd lopen of inspanning, bv. neemt altijd de lift, rijd wanneer dat maar mogelijk is, in plaats van te gaan lopen
1	Wandelt voor de lol, neemt gewoonlijk de trap, spant zich zo nu en dan voldoende in om zwaar te ademen of te zweten
2	Neemt regelmatig deel aan vrije tijdactiviteiten of heeft werk dat matige fysieke inspanning vergt: bv. golf, bowling of werken in de tuin gedurende:
3	10 tot 60 minuten per week
4	Meer dan 1 uur per week
5	Neemt regelmatig deel aan zware fysieke activiteiten: bv. hardlopen, fietsen, zwemmen, tennis, basketbal, voetbal:
6	1 mijl (1,6 km) per week of minder in een vergelijkbare fysieke activiteit

7	1 tot 5 mijl (1,6 tot 8 km) per week of 30 tot 60 minuten per week in een vergelijkbare fysieke activiteit
8	5 tot 10 mijl (8 tot 16 km) per week of 1 tot 3 uur per week in een vergelijkbare fysieke activiteit
9	Meer dan 10 mijl (16 km) per week of meer dan 3 uur per week in een vergelijkbare fysieke activiteit

Tabel 3: TIP VOOR AANPASSING VAN DE LEVENSS TIJL	
Tips	Ben jij dit?
Parkeer een stuk verderop. Er is daar in ieder geval meestal meer plaats.	Je zoekt in de parkeerplaats naar de dichtstbijzijnde parkeerplaats bij de sportschool.
Neem de trap in plaats van de lift. Je hebt dan meer persoonlijke ruimte.	Wacht een paar minuten om jezelf in een volle lift te wurmen om een verdieping omhoog te gaan.
Drink water: Je blijft gehydrateerd en voelt je verzadigd zonder de extra calorieën.	Je moet meer dan 1,5 kilometer hard lopen om de calorieën in een 300 ml flesje frisdrank of sap te verbranden.
Neem een redelijke portie van een gezond ontbijt: Het versnelt je spijsvertering voor de dag.	Het overslaan van het ontbijt om de calorieën te verminderen kan in feite je spijsvertering vertragen.
Neem gedurende de dag steeds een paar minuten om te gaan staan en je uit te rekken. Men heeft aangetoond dat dat het stressniveau verlaagt doordat er meer zuurstof aan de hersenen en het lichaam afgegeven wordt.	Heb je het te druk om van je bureau op te staan? Let op: korte pauzes kunnen zelfs je productiviteit vergroten.
Gebruik de armleuningen van je stoel niet om op te staan: Het is een goede oefening voor je benen dus tel maar eens hoe vaak je iedere dag opstaat.	Gebruik de armen en het momentum om vanuit een zittende positie aan je bureau omhoog te komen.

Zorg voor een goede houding: Til je schouders omhoog naar je oren en laat ze dan terugvallen naar een gemakkelijke positie.	In de loop van jaren op kantoor hebben mensen de neiging om de vorm van hun stoel over te nemen (kromme rug, stijve benen, zere onderrug).
Gebruik STER-reclames om uit je stoel te komen en doe IETS: rek je uit, loop, crunches.	Naar de keuken lopen voor nieuwe voorraad chips, popcorn of ijs telt NIET mee.
Maak regelmatig een wandeling of een fietstochtje met familie of vrienden.	Breng wat tijd door met familie of sociale activiteiten terwijl je een film bekijkt.
Geef jezelf lessen cadeau: Een nieuwe sport leren vergroot niet alleen je fysieke activiteit maar het stimuleert de hersenen ook.	Je weet niet of je een activiteit leuk vindt totdat je het een eerlijke kans hebt gegeven.

Over de auteurs

Jessica B. Adams, M.S., heeft een universitaire graad in inspanningsfysiologie en ervaring als zowel duikinstructeur en als personal trainer instructeur. In 2004 liep zij stage bij DAN research, gevestigd in Sunset House in Grand Cayman; in 2005 liep ze stage bij het Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology, Duke University Medical Center. Ze is, samen met Jaime, co-auteur van Fit for SCUBA.

Jaime B. Adams, M.S., heeft een universitaire graad in inspanningsfysiologie en ervaring zowel als duikinstructeur en als personal trainer. Hij heeft stage gelopen bij het Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology, Duke University Medical Center, Durham, N.C. als DAN stageaire in de zomer van 2005.