Practische gedachten over fysieke fitness en weer gaan duiken

De term "fitness voor duiken"omvat een wijd scala aan elementen: medische en psychologische fitness, de juiste kennis, toereikende fysieke vaardigheden en toereikende fysieke fitness. Onderbrekingen in het duiken kunnen afbreuk doen aan het voldoen aan de eisen in veel van deze gebieden. Dit artikel behandelt fysieke fitness in het licht van onderbreken van het duiken.

Sommige duikers kunnen regelmatig het water in. Anderen kunnen te maken hebben met langere onderbrekingen tussen de duiken, waarbij de activiteit beperkt is tot jaarlijkse vakanties of seizoensgebonden omstandigheden. Allerlei factoren kunnen leiden tot langere periodes doorgebracht op het droge. Periodes van niet duiken kunnen samen gaan met grotere of mindere fysieke activiteit dan normaal in tijden het duiken. Denk bijvoorbeeld aan de triatleet die gedurende vele maanden geen tijd heeft voor duiken tijdens het trainen voor een wedstrijd. Afnemende fysieke fitness zal hier geen overweging zijn. Voor ieder dergelijk geval zijn er echter waarschijnlijk een heleboel andere waarbij het hiaat te maken heeft met een verminderde fysieke activiteit. Het leven wordt drukker en dingen worden uitgesteld. De krachten die duikers uit het water houden kunnen er ook voor zorgen dat ze minder regelmatig beweging krijgen. In dergelijke gevallen kan het weer gaan duiken problematisch zijn.

Gebruik het of verlies het

Als ze niet beoefend worden zullen fysieke vaardigheden afnemen; hier speelt het gebruik-het-of-verlies-het adagium. Sommige duikers maken gebruik van opfrisprogramma's of van herhaling opleiding materialen als ze het gevoel hebben dat ze wat roestig zijn geworden. Fysieke fittness verdient dezelfde aandacht. Heeft jouw niveau van fitness te lijden gehad? Ben je nog in staat je met gemak in je duikpak te persen? De ervaren duiker weet dat goede vaardigheden betreffende het handhaven van een neutraal drijfvermogen de algehele energie-eisen van de meeste duiken redelijk laag houden. Maar was de opfristraining voldoende om de trimvaardigheden weer op een hoog niveau te brengen? En hoe zit het met de fysiek meest uitdagende elementen? Opstaan en rondlopen met een volledige uitrusting, zwemmen aan het oppervlak, uit het water gaan en, natuurlijk, alle onverwachte of noodsituaties. Een beetje "wat als" tijd zou je eraan moeten herinneren dat een reeks kleine compromissen een niet-gebeurtenis kunnen veranderen in een ernstige situatie.

De oplossing? Wel je kunt altijd nog voorgoed je vinnen aan de wilgen hangen. Iedereen zal dat waarschijnlijk ooit moeten doen. Maar we hebben veel te zeggen over wanneer dat "ooit" zal gaan gebeuren. Een betere strategie is ervoor te zorgen dat we klaar zijn ons spel te spelen op het moment dat we het willen spelen. De zaken die we nodig hebben om onze opties open te houden zijn een eerlijke zelf beoordeling, regelmatige fysieke activiteit en overwegen van de activiteit specifieke fitness behoeftes. Het voldoen aan deze eisen vermindert niet alleen de uitdaging van weer gaan duiken na een onderbreking, het vergroot ook het voorbereid zijn op alle duiken en andere fysieke activiteiten. Een eerlijke zelf beoordeling is een uitdaging voor ons als soort. Veel voorkomende fouten daarbij lopen uiteen van niet bewust zijn tot jezelf voor de gek houden. Zaken ontlopen en de spreekwoordelijke roze bril kunnen aantrekkelijk zijn, maar een patroon van eerlijke, objectieve beoordeling is gezonder. Als we eerlijk tegenover onszelf zijn, zijn de meesten van ons redelijk in staat om onze voorbereiding op het presteren in een arena die we kennen, te beoordelen.

Handel ernaar

Zodra je het probleem geïdentificeerd hebt, is handelen de volgende stap. Fysieke fitness is het hele leven belangrijk om je algehele gezondheid en je vaardigheden te beschermen. Door in redelijke conditie te blijven, nemen we een enorm struikelblok weg voor deelname aan of terugkeer tot duiken of tot bijna iedere andere activiteit. De U.S. Surgeon General raadt al sinds lang regelmatige fysieke activiteit op de meeste dagen van de week aan. (Physical Activity and Health, 1996). We hebben er echter hem niet voor nodig om ons dat te vertellen. We moeten gewoon dat doen waarvan we weten dat het redelijk is. De keuze aan fysieke activiteit voor een goede gezondheid is breed. Een goede keuze omvat ondermeer onderdelen voor kracht, aerobische en dynamische/flexabiliteit. Hardlopen, zwemmen, fietsen, wandelen, volleybal, racquetbal, voetbal en dansen zijn maar een paar voorbeelden van activiteiten die de kern kunnen vormen.

Het belangrijkste is iets te kiezen dat past bij jouw voorkeuren, agenda en mogelijkheden. Activiteiten die elkaar afwisselen kunnen de zaak interessanter maken en de kans op overbelastingsverwondingen verminderen. Met een partner werken maakt het gemakkelijke om vol te houden. Meedoen met of het opzetten van een groep gelijkgestemden en/of het combineren van fysieke activiteiten met andere interesses kan ook effectief zijn. Wandelen of kajaking bijvoorbeeld kunnen gecombineerd worden met vogelspotting en/of fotografie. Zwemmen is een goede keus voor bewegen en wel om vele redenen. Er worden veel spiergroepen bij betrokken en het verbetert de aerobische capaciteit. Het veroorzaakt relatief weinig belasting van de gewrichten en geeft daarom minder kans op letsels. Het verbetert bovendien je comfort in en rond het water. Hoewel veel mensen discussiëren over de minimale zwemcapaciteiten voor veilig duiken, zullen de meeste het er over eens zijn dat een verbeterde vaardigheid in zijn algemeenheid een goede zaak is en zeker meerwaarde heeft in noodsituties.

Er zijn een heleboel manieren om met zwemmen te beginnen. Voor veel mensen kan eenvoudig baantjes trekken geschikt zijn voor zowel fitness als voor het ontsnappen aan de stress van de dag. Traditionele lessen en klassen om de slag te verbeteren kunnen mensen helpen die assistentie nodig hebben. De meer sociale baantjestrekker geeft wellicht de voorkeur aan een vereniging voor gevorderden. Anderen in de buurt van actieve zwembaden kunnen binnen waterpolo vinden of bevorderen, of onderwater hockey, apneutrainingen of andere programma's. Je hoeft geen deskundige te zijn bij een bepaalde activiteit om er toch de fysieke vruchten van te plukken. Een slechte zwemmer bijvoorbeeld die voor iedere slag moet werken kan een betere training krijgen dan een ervaren zwemmer die maar wat voortploetert. De voldoening van het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden kan bovendien al op zichzelf motiverend zijn.

Denk erover na

Het gesprek heeft zich tot nu toe gericht op regelmatige fysieke activiteit. Dit is belangrijk in de terug-naar-duiken- zaak daar het onderhouden van fitness de problemen van een onderbreking in activiteit vermindert. Beweging zou onderdeel van onze basisroutine moeten zijn. Alle goede bedoelingen ten spijt echter, weten we dat dit vaak niet het geval is. Een recente studie heeft aangetoond dat slechts 20 procent van de volwassen bevolking aangaf meer dan twee keer per week aan krachttraining te doen (1998-2004), minder naarmate de leeftijd toenam en ondanks initiatieven om deelname te vergroten (Kruger et al., 2006). We moeten allemaal gebruik maken van onze eigen initiatieven om deze trend om te keren.

Dus hoe zit dat met de duiktrip die binnenkort gaat plaatsvinden? Ben je er klaar voor? Het is zelf-beoordelingstijd. Inventariseer je situatie. Zet je duikspullen bij elkaar. Als je ook maar enigszins aarzelt over het in elkaar zetten of in gedachte alle stappen van de duikplanning te doorlopen, zou een opfriscursus topprioriteit moeten hebben. Je eigen spullen gebruiken voor de herhaling geeft je de kans zowel je spullen als jezelf onder gecontroleerde omstandigheden te testen.

Controleer je uitrusting

Zorg ervoor dat alle juiste onderhoud is verricht. Kijk of alles nog goed past om de kans op onplezierige ervaringen te verminderen. Als een pak te strak zit als je het aantrekt in je woonkamer of aan de rand van het zwembad zal het waarschijnlijker nog slechter voelen als je weer het water ingaat na te lang op het droge.

Controleer jezelf

Herhalingsduiklessen focussen vaak alleen op basistechnieken. Het is in je eigen belang om je algemene vaardigheden ook te testen. Ben je fysiek, medisch en psychologisch fit? Tijden vol stress en overmatige vermoeidheid kunnen een duik net even te veel van het goede maken. In zo'n geval zou het het beste kunnen zijn het duiken uit te stellen totdat je wat tijd hebt gehad om bij te komen. Geniet van ieder stukje vrije tijd voordat je het water in gaat. Als fysieke fitness het enige is, is het zwembad wellicht de beste plaats om daar iets aan te doen.

Kun je een ononderbroken 200 meter snorkeltocht aflegegn in minder dan zeven minuten zonder enige probleem en zonder aan het eind ervan te moeten uitrusten? Kun je vanaf het oppervlak naar de bodem duiken met voeten of hoofd vooruit tot een diepte van 4-5 meter?
Kun je op diezelfde diepte en op één ademteug je duikbril en snorkel oppakken, opzetten en leegblazen? Deze snelle testjes zijn niet bepalend, maar als je ze allemaal kunt doen zullen je fysieke fitness en snorkelvaardigheden waarschijnlijk redelijk zijn. Het directe oefenen van iedere vaardigheid zal op zichzelf de fysieke fitnees niet verbeteren, maar oefenen zal de fysieke competentie verbeteren, iets dat altijd belangrijk is maar nog meer als je fitness niet optimaal is.

Onderdompelen

Het zwembad is ook een geweldige plaats om als eerste het trimmen met een volledige uitrusting te testen. Ja, je moet extra lood gebruiken om een neutraal drijfvermogen in zout water te hebben, maar met de zwembadtest kom je in de buurt. Denk er ook aan dat de hoeveelheid lood vaak verandert naarmate je meer ervaren wordt. De meeste duikers hebben minder lood nodig als ze zich ontspannen en zich nmeer op hun gemak voelen en zelfvertrouwen onderwater krijgen. Aan de andere kant kan extra gewicht in de persoonlijke , zachte weefsels extra extern gewicht vergen. Het is beter om dicht bij de juiste hoeveelheid lood te komen in het zwembad zonder de extra druk van het ophouden van een groep of grote aanpassingen aan de loodgordel te moeten maken onder minder dan ideale omstandigheden.

Als je prestatie tijdens je zwembadsessie ver van zijn doel blijft, wil je misschien je terugkeer naar het duiken uitstellen en wat meer aan je vaardigheden werken. Tenslotte moet je denken aan je gezondheid, veiligheid en plezier van jezelf, je buddy en anderen die te maken kunnen krijgen met jou prestatie. Als je aan het begin van de trip in de buurt zit, maar er niet helemaal zeker van bent, plan dan een een-op-een of een kleine groepssessie met een duikinstructeur onder beginners omstandigheden voor je echte duiken. Het lijkt misschien een weinig veelbelovend begin, maar starten met een ontspannen, probleemloze duik kan de beste manier zijn om er een ontspannen en probleemloze trip van te maken. Als je weer thuiskomt heb je de juiste geestesgesteldheid om na te denken over extra stappen die je kunt nemen om te zorgen dat je klaar bent voor volgende trip.

Over de auteur

Dr. Neal Pollock is an a research physiologist at the Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology, Duke University Medical Center, in Durham, N.C.