Sprawny nurek: aktywacja i ćwiczenia

Ile czasu i pieniędzy przeznaczasz na wybór i zakup odpowiedniego sprzętu nurkowego? A teraz zapytaj siebie: czy na pewno w pełni go wykorzystujesz?

Wielu z nas zapomina o tym, co jest najważniejszym elementem sprzętu nurkowego – my sami.

Tak naprawdę Twoje doświadczenia w wodzie i poza nią będą znacznie lepsze, jeśli zwiększysz swoją siłę, wytrzymałość i elastyczność.

Ponownie zadaj sobie pytanie: czy jesteś w stanie efektywnie poradzić sobie w razie nagłej zmiany pogody lub warunków na morzu (np. podczas silnego prądu), przeprowadzić akcję ratunkową (np. doholować poszkodowanego nurka) lub szybko zareagować w przypadku awarii sprzętu? Czy masz niezbędny poziom wydolności tlenowej i beztlenowej, aby zrobić to w odpowiednim czasie? Czy jesteś gotowy na to, aby wytrzymać nieoczekiwany wysiłek fizyczny lub kontrolować swój stan emocjonalny?

Czy kiedykolwiek radzenie sobie z prostymi czynnościami, takimi jak przenoszenie własnego sprzętu (być może na niestabilnym podłożu, np. na łodzi podczas złej pogody i dużego falowania) było dla Ciebie wyzwaniem?

Jeśli tak, najwyższy czas rozpocząć trening!

—

Oto program treningowy, którego celem jest poprawienie lub utrzymanie obecnego poziomu sprawności fizycznej. Dzięki niemu zwiększysz swoje osiągnięcia w nurkowaniu, zmniejszysz ryzyko wypadku lub urazu, będziesz w stanie efektywniej zareagować w razie nagłej zmiany warunków i będziesz czerpać jeszcze większą przyjemność z nurkowania.

Określenie racjonalnych celów

Wszystko sprowadza się do tego, aby określić swoje oczekiwania. Celem naszego programu szkoleniowego jest:

- zwiększenie stabilności stawów
- zwiększenie ogólnej siły i priopercepcji – zdolności kontrolowania ciała poprzez przywrócenie stabilizacji posturalnej

Postaramy się osiągnąć nasz cel poprzez serię 4 **układów** (podstawowych ruchów funkcjonalnych) opracowanych specjalnie na potrzeby nurków na każdym poziomie. Nie musisz być sportowcem – ten trening może być użytecznym narzędziem, który pozwala Ci ćwiczyć wykonując bezpieczne i efektywne ruchy. Zaangażujesz nie tylko swoje mięśnie, ale również stawy, ścięgna, więzadła, tkankę łączną, która dostarcza substancje odżywcze do mięśni oraz układ nerwowy.

Wynikiem tego treningu będzie zwiększenie mobilności stawów i priopercepcji, jak również koordynacji, szybkości reakcji, a docelowo siły, szybkości i wytrzymałości.

Przystosuj program do swoich potrzeb

Te efektywne ćwiczenia mogą być wykonywane wykorzystując tylko masę własnego ciała lub dodając inne obciążenia – takie jak sprzęt nurkowy.

Układ składa się z sekwencji pozycji, które rozciągają wszystkie partie ciała połączonych z dynamicznymi ćwiczeniami rozciągającymi kilka stawów równocześnie i ruchami zwiększającymi ogólną siłę.

Na filmie **pozycje statyczne** (zaznaczone na biało) będą utrzymane przez około 7 sekund, natomiast **serie ćwiczeń siłowych** (zaznaczone na pomarańczowo) składają się z 8 powtórzeń. W zależności od swoich potrzeb możesz zmienić czas utrzymania pozycji, zakres ruchu lub ilość powtórzeń.

Zmniejszając lub zwiększając czas utrzymania pozycji możesz położyć nacisk na ćwiczenie wydolności układu krążenia lub stabilizację posturalną i ogólne rozluźnienie mięśniowo-powięziowe.

Stopniowe zwiększanie amplitudy ruchów pomoże odzyskać lub utrzymać pełen zakres ruchu stawów.

Zwiększanie ilości powtórzeń ćwiczenia zwiększa ogólną siłę oraz wzmacnia/stabilizuje stawy i wspomaga priopercepcję.

Mamy nadzieję, że ten program połączony z ogólnym treningiem wydolnościowym (sprawdź wytyczne WHO) będzie miał pozytywny wpływ na twoją aktywność pod wodą!

"W rozwijaniu sprawności fizycznej nie chodzi o to, aby być lepszym od kogoś innego.

Chodzi o to, aby być lepszym niż kiedyś."

Poznaj trenera

Matteo Del Principio, urodzony w Abruzzo (Włochy) jest profesjonalnym trenerem przygotowania motorycznego (Strength and Conditioning Coach) z ogromnym doświadczeniem w szkoleniu do zawodów koszykówki (ligi A1, A2 i B). W latach 2016 i 2017 był trenerem przygotowania motorycznego dla krajowych drużyn juniorów (FIP – włoska federacja koszykówki) oraz odbywał staż w NBA w klubie Atlanta Hawks. Dodatkowo był profesjonalnym trenerem S&C przygotowującym motocyklistów do zawodów MotoGP i World Superbike.

Znajdź Matteo na Facebooku i Instagram.