

# Znajdywanie 'sportu' w nurkowaniu sportowym

Dla sprawnych fizycznie, nurkowanie rekreacyjne lub sportowe może zapewnić aktywność fizyczną na całe życie. Chociaż nurkowanie może być całkiem odprężające, zakładanie pełnego sprzętu akwalungowego i wspinanie się z powrotem na łódź lub brzeg zdecydowanie kwalifikuje się jako wysiłek fizyczny. Sprawność fizyczna może maksymalizować bezpieczeństwo, radość i trwałość Waszego nurkowania.

Im wyższy stopień Waszej sprawności fizycznej, tym bardziej jesteście przygotowani, aby radzić sobie z nieoczekiwanymi wyzwaniami wywołanymi nurkowaniem.

Zależnie od zwyczajów, nurkowie używają specjalnych sygnałów ręką, przynależnych do organizacji i mogą również posiadać interesujące rytuały poprzedzające nurkowanie lub celebrowane po nim.

Przygotowanie do nurkowania angażuje instrukcje, praktyki, doświadczenie i przygotowanie fizyczne. Instrukcje przyjmują postać początkowych kursów certyfikujących i kontynuowanej edukacji. Praktykowanie podstawowych umiejętności w łagodnych warunkach może zwiększyć poziom wygody nurka w wodzie.

Nurkowie zyskują doświadczenie przez bezpieczne nurkowanie w szkoleniowych i bezpiecznych strefach. Wielu operatorów nurkowania wymaga nadzorowania nurka przez doświadczonego nurka dla profili nurkowania głębszego i dłuższego niż nurkowania uprzednio rejestrowane. Aby ulepszyć zdolności nurkowania oraz ogólne zdrowie i bezpieczeństwo, należy zintegrować szkolenia fizyczne z życiem codziennym.

Bezpieczeństwo i przygotowanie są krytyczne dla przyjemnego nurkowania. Listy publikowane w poprzednich wydaniach Alert Diver demonstrują, że czytelnicy rozumieją wagę tych aspektów nurkowania. Nurkowie troszczą się o bezpieczeństwo i optymalizują czas pobytu pod wodą. Mamy partnerów, postępujemy według planów nurkowania, utrzymujemy dzienniki nurkowania i przeprowadzamy rutynową konserwację naszego sprzętu.

Niestety, wielu z nas zaniedbuje najbardziej istotny element sprzętu – nasze ciała. Podejmowanie środków zapobiegawczych, w celu zwiększenia sprawności, może zwiększyć bezpieczeństwo nurka i jego przyjemność.

Jako premia dodatkowa, może ulec poprawie jakość Waszego życia.

Ciało ludzkie bezpośrednio reaguje na trening fizyczny. Poddane wyzwaniom, ciało przystosowuje się fizjologicznie, aby radzić sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości. Prawie każdy może poprawić poziom swojej sprawności fizycznej. Podstawowym wyjątkiem byłaby elita atletów, którzy już znajdują się w szczytowej kondycji fizycznej.

Aby rozpocząć dowolny program poprawy kondycji, uczestnicy muszą zająć się swoją początkową sprawnością. Możesz wykorzystać diagram po lewej do identyfikacji poziomu swojej sprawności fizycznej.

Ocena Houston aktywności fizycznej jest szacunkiem zdolności aerobicznych robionym z ołówkiem w rękę. Użyta w połączeniu z wiekiem, płcią, wysokością i wzrostem, skala ta koreluje się dobrze z oceną zdolności aerobicznych opartej o ćwiczenia laboratoryjne w ogólnej populacji (Jackson i inni, 1990).

Następnie, należy ustalić realistyczny cel, bazując na swoim bieżącym poziomie sprawności. Realistyczny cel pociąga ocenę swojej aktywności fizycznej ocenianej jednym punktem. Utrzymać każdy cel tak długo, ile trzeba, aby ta aktywność stała się regularną częścią codziennej rutyny. Raz zwiększony poziom aktywności fizycznej staje się nawykiem, ustanawia nowy cel.

Najlepszą radą jest po prostu rozpoczęcie ruszania swego ciała nieco więcej dzisiaj, niż czynione to było wczoraj. Każdego dnia podejmować małe kroki, aby powoli zwiększyć aktywność fizyczną. Doskonałe ćwiczenie jest tym, które będzie stanowić część twego życia na zawsze. Próbując rozmaitych aktywności fizycznych, znajdziesz te, które sprawiają większą przyjemność niż inne. Aktywności wymienione w tabeli po lewej są po prostu sugerowane;

jeśli chcesz, możesz zastąpić te ćwiczenia porównywalnymi poziomami wysiłku.

Najlepiej, aby aktywności, które sprawiają przyjemność stały się częścią twojego stylu życia. Dostępne są miliony aktywności fizycznych, lecz ty potrzebujesz znaleźć kilka, które sprawią ci przyjemność. Używanie sprawności fizycznej jest wyjątkowo proste; wystarczy utrzymywać nieco więcej ruchu każdego dnia.

Jak przy nurkowaniu, dla bezpiecznego i skutecznego osiągnięcia swoich celów wymagane jest planowanie. Wyzwanie każdego ćwiczenia powinno stopniowo się zwiększać. Jeżeli możesz wykonać 10 pompek w tym tygodniu, przymierz się do 11 w następnym. W świecie sprawności fizycznej, obciążanie ciała poza zwykłe granice nazywane jest przeciążaniem. Aby zapobiec urazom, przeciążaj ciało niewielkimi przyrostami (około 2 procent każdego tygodnia).

Jako wyszkolony nurek, posiadasz już wiele atrybutów koniecznych do wdrożenia programu usprawniania do swojego życia. Nowe wyzwania prawdopodobnie sprawią ci przyjemność: Z powodzeniem wdrożyłeś już treningi, planowanie i skupiłeś się na spełnieniu wymagań swojej certyfikacji. Jeżeli zastosujesz te umiejętności, poziom twojej sprawności powinien z czasem zwiększyć się.

Drobne modyfikacje stylu życia mogą mieć ogromny związek z długotrwałym zdrowiem i sprawnością. Bycie aktywnym fizycznie może pozytywnie wpłynąć na twoje dobre samopoczucie fizyczne i emocjonalne oraz poprawić ogólną wydolność.

Jeżeli jesteś fizycznie sprawny, może przez wiele nachodzących dekad być zdolnym do uczestnictwa w nurkowaniu.

Tabela 1: KORZYŚCI ZDROWOTNE Z REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
---

- zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci
- zmniejsza ryzyko choroby serca
- zmniejsza ryzyko cukrzycy
  - zmniejsza ryzyko wysokiego ciśnienia krwi
  - zmniejsza ryzyko raka okrężnicy
  - zmniejsza odczuwanie depresji/ niepokoju
- pomaga kontrolować wagę
  - pomaga budować i utrzymywać zdrowe kości, mięśnie i stawy
- promuje fizjologiczne dobre samopoczucie
- zwiększa wydajność pracy, aktywność rekreacyjną i sportową

Tabela 2: OCENA NIEWYSI ŁKOWA HOUS TON AKTYW NOŚCI FIZYCZ NE	
Ocena	Aktywność
0	Unikanie chodzenia lub wysiłku, np., korzystanie zawsze z windy zamiast chodzenia, jazda samochodem wszędzie, gdzie to możliwe
1	Spacerowanie dla przyjemności, rutynowe używanie schodów, okazjonalny wysiłek wystarczający do przyśpieszonego ciężkiego oddechu lub pocenia się
2	Regularne uczestniczenie w rekreacji lub pracy wymagającej umiarkowanych działań fizycznych: np., golf, kręgle lub prace w ogródku przez:
3	10 do 60 minut tygodniowo
4	Więcej niż 1 godzinę tygodniowo
5	Regularne uczestniczenie w cięższych działaniach fizycznych: np., bieganie, jazda na rowerze, pływanie, tenis, koszykówka, piłka nożna
6	1 mila tygodniowo (1,6 km) lub mniej niż 30 minut tygodniowo porównywalnej aktywności fizycznej
7	1 do 5 mil tygodniowo (1,6 do 8 km) lub 30 do 60 minut tygodniowo porównywalnej aktywności fizycznej

8	5 do 10 mil tygodniowo (8 do 16 km) lub 1 do 3 godzin tygodniowo porównywalnej aktywności fizycznej
9	Więcej niż 10 mil (16 km) tygodniowo lub więcej niż 3 godziny tygodniowo porównywalnej aktywności fizycznej

Tabela 3: RADA DLA MODYFIKACJI STYLU ŻYCIA	
Rady	Czy to Ty?
Parkuj daleko: Zwykle można wszędzie znaleźć wystarczającą ilość miejsc parkowania.	Rozpoznaj parking pod kątem najbliższego miejsca do parkowania przy sali gimnastycznej.
Korzystaj ze schodów zamiast z windy: Posiadasz więcej przestrzeni osobistej.	Czekasz kilka minut, aby wcisnąć się do upakowanej windy i podjechać jedno piętro.
Pij wodę: pozostaniesz nawodniony i poczujesz się nasycony bez dodatkowych kalorii.	Powinieneś przebiegać więcej niż jedną milę, aby spalić kalorie półlitrowej butelki gazowanego napoju lub soku.
Zjadaj rozsądną porcję zdrowego śniadania: Zwiększy to twój metabolizm w ciągu dnia.	Pominięcie śniadania, w celu zmniejszenia ilości kalorii może w rzeczywistości spowolnić metabolizm w ciągu dnia.
Poświęć kilka minut na stanie i rozciąganie się w ciągu dnia: Zostało dowiedzione, że zwiększenie ilości tlenu dostarczanego do mózgu i ciała redukuje poziomy stresu.	Jesteś zbyt zajęty, aby wstać od swojego biurka? Zapamiętaj: Krótkie przerwy mogą w rzeczywistości zwiększyć twoją wydajność.
Nie używaj oparcia swojego fotela do wstawania: Jest to dobre ćwiczenie dla twoich nóg, policz więc ile razy możesz wstać każdego dnia.	Użyj ramion i rozmachu, aby unieść się z pozycji siedzącej od swojego biurka.
Utrzymuj dobrą postawę: unoś swoje ramiona do swoich uszu i opuszczaj je z powrotem do wygodnej pozycji.	Przez lata w biurze, ludzie mają tendencję do przyjmowania kształtu ich krzeseł (zgarbione plecy, sztywne nogi, obolały dół pleców).
Wykorzystaj przerwy reklamowe na powstawanie z krzesła i robienie CZEGOKOLWIEK: rozciągania się, spacerowania, stawania na palcach.	Chodzenie do kuchni, aby uzupełnić chipsy, popcorn lub lody NIE liczy się.

<p>Podjmuj regularne spacerunki lub przejażdżki rowerowe z rodziną albo przyjaciółmi.</p>	<p>Nie spędzaj czasu z rodziną lub znajomymi oglądając filmy.</p>
<p>Udziel sobie sam lekcji: poznanie nowego sportu nie tylko zwiększa twoją aktywność fizyczną lecz również stymuluje mózg.</p>	<p>Nie dowiesz się, czy dana czynność nie sprawi ci przyjemności, dopóki jej nie spróbujesz.</p>

### **Informacje o autorach**

Jessica B. Adams, M.S. uzyskała stopień naukowy z fizjologii ćwiczeń i doświadczenie zdobywała, jako instruktor nurkowania oraz osobisty trener. W 2004 była badaczem-stażystą początkującym w Sunset Mouse na Wielkich Kajmanach , w 2005 odbywała staż w Centrum Duke'a dla medycyny hiperbarycznej i fizjologii środowiskowej, przy centrum medycznym Uniwersytetu Duke'a. Jest ona wraz z Jamie'm współautorem „Sprawności fizycznej dla nurkowania”.

Jaime B. Adams, M.S. uzyskał stopień naukowy z fizjologii ćwiczeń i doświadczenie zdobywał, jako instruktor nurkowania oraz osobisty trener. Służył w Centrum medycyny i fizjologii środowiskowej przy centrum medycznym Uniwersytetu Duke'a, Durham, Północna Karolina, jako stażysta badawczy DAN w lecie 2005.