



IMPARARE A INSPIRARE ED ESPIRARE con lentezza e giusto ritmo. Perdere i chili di troppo. Tonificare i muscoli con esercizi mirati. Il diving è uno sport alla portata di tutti che dà grandi emozioni. Ma per praticarlo in sicurezza bisogna raggiungere una buona forma fisica

IL RESPIRO PER FETTO DEL SUB

di CRISTINA LANTONE

Scenografici fondali e caleidoscopici anfratti che si rivelano all'improvviso, mostrando creature magnifiche e affascinanti. Certamente, tutto questo è un buon motivo per caricare diversi chili sulle spalle, indossare mute attillate, svegliarsi all'alba e, spesso, macinare diversi chilometri in auto o in aereo, per raggiungere la meta subacquea preferita. Ma basterebbe ancora qualche sacrificio in più, quotidiano e continuo,

per rendere l'avventura in fondo al mare più leggera, spensierata e sicura.

Non ne parla quasi nessuno, eppure esiste una ginnastica pre-dive che permette di arrivare al giorno agognato dell'immersione in forma perfetta e, soprattutto, in condizioni di fiato e di resistenza ottimali. «Quella subacquea non è un'attività che richiede doti atletiche particolari e può essere svolta in modo graduale, in base al proprio stato fisico e ai propri interessi», spiega **Massimo Rosmino**,

istruttore capo del Gruppo Gamma di Torino. «Ci sono, però, alcuni accorgimenti che possono facilitare il sub, soprattutto per nuotare in superficie con le attrezzature, senza troppa fatica, oppure per immergersi respirando con più calma». Quali sono, allora, le caratteristiche fisiche da potenziare? Il subacqueo non deve esprimere grandi capacità di forza, ma è fondamentale che mantenga un ritmo respiratorio inalterato, in pratica deve riuscire a respirare, in qualsiasi condizione,

JULIABALLA/AURAPHOTO



Le attività subacquee non richiedono abilità fisiche particolari. Ma per godere appieno delle immersioni, è meglio potenziare il fiato e la resistenza, per aumentare l'autocontrollo, in caso di difficoltà respiratorie.



Nel lavoro continuato, le sessioni devono essere di 15 minuti e non devono superare l'80% della soglia aerobica

▲ ESERCIZIO BILANCIERE E PANCA PIANA

Sdraiarsi su una panca piana, con le gambe sollevate, per evitare l'iperlordosi e assumere una posizione stabile. Testa, spalle e tratto lombare devono aderire alla panca. Afferrare la sbarra con presa prona, mani all'altezza delle spalle. Inspirare e abbassare il bilanciere a una velocità moderata. Raggiunto il petto, distendere il bilanciere, tornando nella posizione iniziale, espirando.

▲ ESERCIZIO LAT MACHINE, TRAZIONI

Sedersi con gambe larghe e piegate a formare un angolo di 90° tra coscia e gamba. Afferrare la sbarra con una presa in pronazione, con una distanza tra le mani di poco superiore rispetto alla larghezza delle spalle, abbassare la sbarra fino all'altezza delle clavicole, concentrando il lavoro sulle scapole, ritornare nella posizione di partenza con le braccia in allungamento.

ILLUSTRAZIONI SERENA VIOLA

con lentezza e in modo controllato. Ovviamente, questa e altre abilità vengono insegnate durante i corsi specifici, ma sarebbe opportuno potenziare fiato e resistenza, per arrivare allenati alle immersioni. «Vanno bene tutte le attività fisiche che sono in grado di migliorare le capacità aerobiche, come la bicicletta, il nuoto e la fitness in genere», continua Rosmino. «Quando ci si immerge, ci si deve muovere in acqua e, in alcuni casi, contrastare la corrente (solo quella debole, ovviamente) e, se si ha un buon fiato, ci si sentirà più rilassati e si correranno meno rischi di perdere l'autocontrollo, se si dovesse essere in difficoltà respiratoria».

Le attrezzature (cinture, bombole, muta), inoltre, pesano. «L'attività fisica consente di migliorare anche la condizione muscolare e la forza in generale, permettendo più agilità e disinvoltura nelle manovre, come salire e scendere dall'im-

barcazione e trasportare i carichi». L'allenamento perfetto per il sub deve vertere, quindi, sulla capacità aerobica. «Ci sono due-tre tipi di sistemi di allenamento per potenziare il fiato, garantendo un miglior trasporto dell'ossigeno», chiarisce Marco

PAROLA CHIAVE
CAPILLARIZZAZIONE

È uno degli elementi che determinano la disponibilità di ossigeno alle cellule muscolari, in pratica una maggiore capillarizzazione influenza il massimo consumo di ossigeno. Misurabile tramite il numero di capillari per sezione di muscolo o tramite il numero di capillari per fibra muscolare, è una variabile fisiologica che necessita di molto tempo per essere incrementata. Il suo aumento va di pari passo con un miglioramento del tono e della forza muscolare.

Martone, personal trainer e fitness manager. «Il primo è il lavoro continuato, con sessioni di almeno 15 minuti di lavoro che non devono superare l'80% della soglia aerobica». Si tratta, in pratica, di un allenamento di intensità bassa, ma che protratto nel tempo, porta a un miglioramento respiratorio e cardiocircolatorio.

«Il secondo sistema è l'interval training, quindi un lavoro intenso con pause fisse di riposo. L'intensità dello sforzo, in questo caso, sarà più elevata e porterà a una maggiore capillarizzazione (incrementare la capacità del muscolo di ricevere sangue) e a un adattamento a livello muscolare, con potenziamento della forza».

Lo schema per chi volesse cimentarsi in un efficace allenamento pre-dive dovrebbe, in pratica, prevedere tre-quattro sedute di allenamento aerobico a settimana (con sistema di lavoro continuo o interval training), una o due con pesi e mac-



ROBERTO RINALDI/TIPS IMAGES

IN FONDO AL MARE SENZA ERRORI

A volte basta poco per rompere la magia del mondo subacqueo. Gli errori sono sempre in agguato. Ecco allora una piccola lista di tutte le cose da non fare, per migliorare la propria prestazione.

TRASCURARE GLI ESERCIZI. È sempre produttivo ripetere gli esercizi imparati durante il corso Open. Come lo svuotamento della maschera e la respirazione in coppia.

AFFIDARSI TROPPO AL COMPAGNO. È importante prestare sempre attenzione al partner, ma non dobbiamo contare eccessivamente su di lui.

SOSTARE IN SUPERFICIE. Appena ci si tuffa, aspettare il proprio compagno sulla parete da cui si scende, per evitare di interferire con la discesa degli altri sub dall'imbarcazione.

PINNEGGIATA. La pinneggiata è molto importante; esercitarsi permette di acquisire maggiore sicurezza nel caso dovesse capitare una corrente più forte.

SOVRAZAVORRATURA. Evitate troppi pesi quando si è in superficie e cercate di effettuare una pesata corretta per evitare di avanzare a fatica.

chine e stretching finale. Nello specifico, gli esercizi immancabili per chi va in palestra sono i multiarticolari. «Lo squat, le spinte con il bilanciere sulla panca piana e le trazioni con la lat machine», aggiunge Marco Martone.

Chi ama l'aria aperta, può puntare sullo jogging, sulle passeggiate in bicicletta e sul nuoto che resta l'ideale per migliorare la resistenza, la tecnica della pinneggiata e il fiato. Se si teme l'effetto noia, invece, si può provare il cross training.

«Nella stessa seduta, si alternano diversi tipi di allenamento, per esempio, 30 minuti di corsa, 30 minuti di cyclette (o bici) e 20 minuti di step. Il vantaggio è stimolare muscoli diversi e rendere l'attività fisica più friz-

zante», aggiunge il personal trainer. In un mesetto, i miglioramenti saranno già evidenti. «Anche se saranno più eclatanti nei sedentari che in chi già parte con una buona base aerobica». In ogni caso, l'attività fisica servirà anche a perdere qualche chilo di troppo. «Il 50% dei casi di sovrappeso, di solito, è dovuto a una scarsa attenzione all'alimentazione», puntualizza Martone. «Ma cercando di stabilire un regime dietetico più equilibrato e con questo

Se si teme la noia, si può provare **il cross training.** Nella stessa seduta si **alternano diverse tipologie** di attività fisica

schema di allenamento, si può riuscire non solo a dimagrire, ma addirittura a raggiungere il peso forma». Non è raro, infatti, vedere anche sub in sovrappeso o pesantemente fuori forma.

«In linea di massima, essendo la subacquea molto graduale, non ci sono controindicazioni per chi ha problemi di peso o è in età avanzata. Basta praticare in modo conservativo e senza esagerazioni», spiega, a questo proposito, Massimo Rosmino. «Di certo, però, chi gode di una buona forma fisica,

ripeto, sarà agevolato, potrà godere appieno delle immersioni con più serenità». Ma attenzione, non serve precipitarsi in palestra o in sella alla bici, una settimana prima delle immersioni. L'ideale è allenarsi tutto l'anno in

modo continuativo, affiancando la fitness ai corsi specifici di subacquea in piscina. «È perfetto il motto degli americani: "Don't give dive to get fit, get fit to dive", non usare la subacquea per essere in forma, ma cerca di essere in forma per immergerti, che ben spiega come e con quale spirito praticare questo sport», chiosa Rosmino. Insomma, tenersi su di forma aiuta ad andare giù meglio e con più soddisfazione. Provare per credere.

In alto, un gruppo si prepara all'immersione.

È importante anche migliorare la forza muscolare per muoversi in superficie con più agilità e prontezza.