

PIACERSI DI PIÙ

APNEA

Trattieni il fiato
e liberati dallo stress



FOTO: JILLIAN RUTLEDGE

NUOTANDO CON I DELFINI

Mike Maric durante l'esibizione con i delfini all'evento Sector Breathless Challenge presso la piscina Y-40 di Montegrotto Terme (Padova). E la sua scuola, in cui trasmette tutta la sua esperienza, si chiama proprio Swim Like a Dolphin.

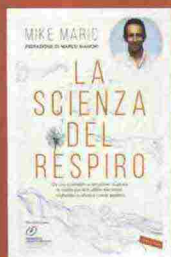
L'immersione senza respiratori è uno sport affascinante, in grado di allontanare ansia e tensioni. Allenati con gli esercizi suggeriti dal campione del mondo **Mike Maric**.

~Testo di Massimo Valz Gris~
~Foto di Roberto Chiovitti~

Che fascino, il mondo sommerso... Ma non serve vivere al mare o partire ogni weekend per gli atolli corallini se si vuole imparare a nuotare non in superficie e si vogliono scoprire i vantaggi dello sport subacqueo: in tutte le città ci si può iscrivere a un corso di apnea che si svolge in piscina, esattamente come le lezioni di nuoto. «Quando ho cominciato io, oltre vent'anni fa, l'apnea era una disciplina estrema, una cosa un po' da supereroi sempre alla ricerca del limite delle capacità umane, quasi esclusivamente in tema di profondità; oggi non è più così e, anzi, a essere sinceri quell'interpretazione è quella che adesso mi interessa meno». A parlare è Mike Maric, classe 1973, milanese di origine istriana, campione del mondo di apnea nel 2004 nella specialità del Jump blue, ovvero del nuoto a 15 metri di profondità per la maggior distanza possibile.



LOCATION: VIRGIN ACTIVE CLUB KENNEDY DI MILANO - CRONOGRAFO CON CASSA IN ACCIAIO, BRACCIALE IN ACCIAIO, WR10 ATM - SECTOR NO LIMITS - ABBIGLIAMENTO E SCARPE, ADIDAS



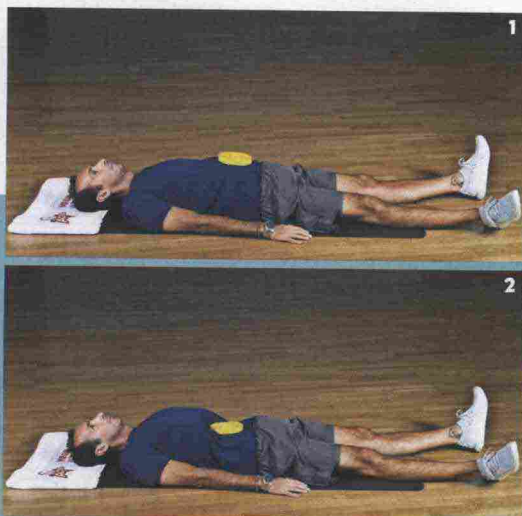
IL MAESTRO DEL RESPIRO

Mike Maric, 44 anni, laureato in medicina e campione mondiale di apnea 2004 nel Jump blue. Si è occupato dell'allenamento di apnea dei campioni azzurri di nuoto Federica Pellegrini e Filippo Magnini ed è autore del libro *La scienza del respiro* (Vallardi, 224 pagg., 14,90€).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PIACERSI DI PIÙ

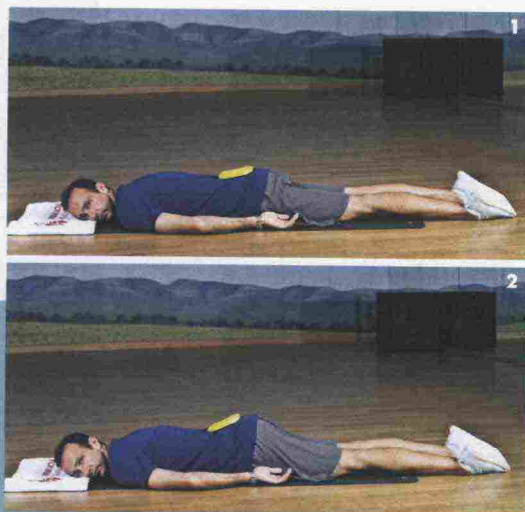


RESPIRARE COL PESO SULL'OMBELICO

Con un peso da 2,5 o 5 kg, a seconda della corporatura, sull'ombelico e un appoggio in neutro del bacino (cioè con creste iliache e osso pubico alla stessa altezza), inspirare sollevando il peso senza portare il bacino in antiversione (1) e, quindi, espirare a lungo per un minimo di 6 secondi a crescere, portando il peso verso la colonna vertebrale senza portare il bacino in retroversione (2).

→ 3 serie da 6 ripetizioni.

● Migliora la respirazione, aumenta l'elasticità diaframmatica e rilassa la zona lombare.



RESPIRARE COL PESO SULLA LORDOSI LOMBARE

Con un peso da 2,5 o 5 kg, a seconda della corporatura, sulla lordosi lombare inspirare sollevando il peso mantenendo il bacino in neutro e sentire l'appoggio della cassa toracica sul pavimento (1), quindi espirare il più a lungo possibile riportandosi alla posizione iniziale (2).

→ 3 serie da 6 ripetizioni.

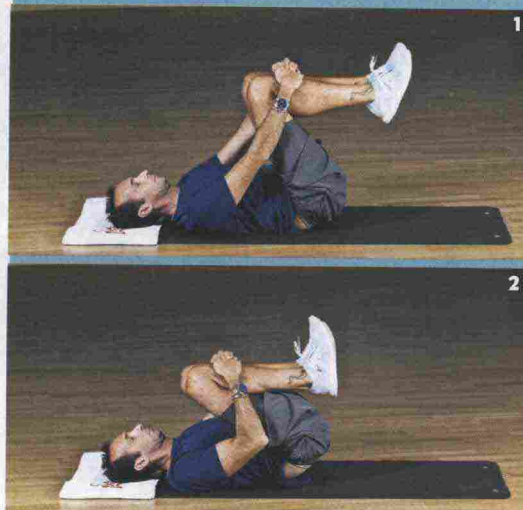
● Migliora la respirazione, aumenta l'elasticità diaframmatica e rilassa la zona lombare.

DOUBLE LEGS STRECH

Espirare portando le ginocchia verso il petto, allungando la fase espiratoria da 6 a 10 secondi (1), poi inspirare riportando le ginocchia nella posizione iniziale, evitando l'antiversione del bacino (2).

→ 2 serie da 6 ripetizioni.

● Migliora la respirazione a livello diaframmatico e clavicolare, allunga la muscolatura paravertebrale, quella del collo, aumenta lo spazio intervertebrale.

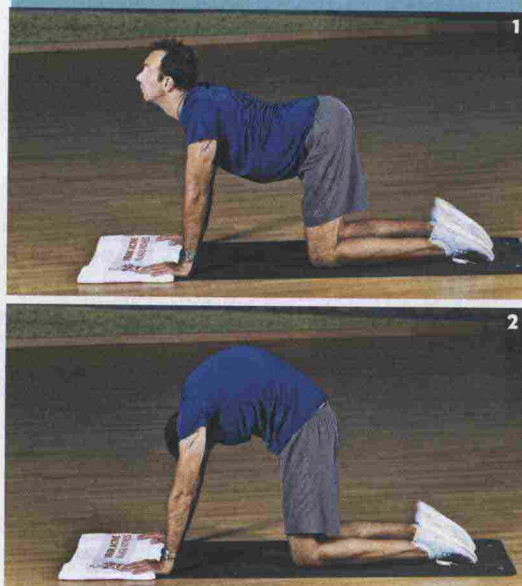


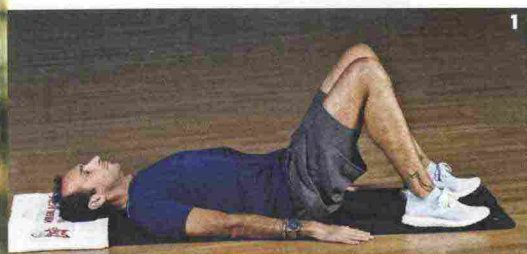
CAT STRECH

Mani in linea con le spalle e le anche con le ginocchia, inspirare ed iperestendere il capo andando in antiversione con il bacino (1), poi inspirare lentamente staccando un braccio dall'altro in direzione opposta (2).

→ 2 serie da 6 ripetizioni.

● Migliora la respirazione attraverso la mobilità scapolo-omeroale e diaframmatica, inoltre aumenta la mobilità dell'intera colonna vertebrale.





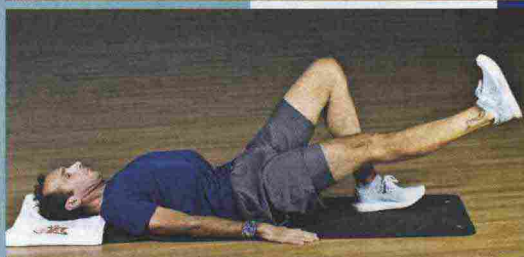
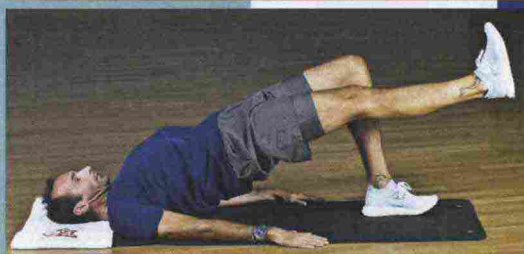
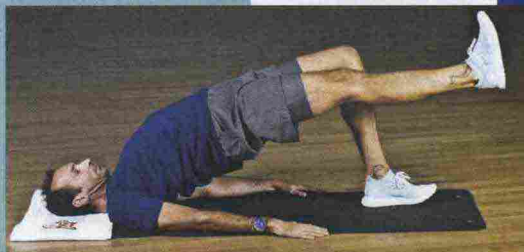
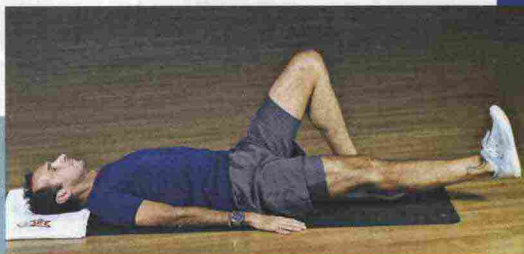
BRIDGE

A sinistra, mantenere il bacino in neutro, contrarre il muscolo trasverso (1) e staccare il busto da terra durante l'inspirazione fino a portare le ginocchia in linea con il bacino (2). Dopo una breve pausa, iniziare l'espirazione (3), «snocciolando» la colonna vertebrale dal torace all'osso sacro (4).

➔ 2 serie da 5 ripetizioni.
● Migliora la respirazione attraverso l'apertura clavicolare e potenziando il muscolo diaframmatico; rinforza la muscolatura degli arti inferiori e dei glutei.

A destra, applicare la stessa modalità ma con una sola gamba tesa, focalizzandosi sul controllo del bacino per implementare l'equilibrio, la coordinazione respiratoria e il coinvolgimento muscolare.

➔ 2 serie da 5 ripetizioni.
● Migliora la respirazione attraverso l'apertura clavicolare e potenziando il muscolo diaframmatico, inoltre migliora la capacità di equilibrio, la propriocezione e il controllo del core.



PRIMO: IMPARARE A RESPIRARE

Appese le pinne al chiodo, almeno per quanto riguarda l'attività agonistica, Maric si dedica oggi ad allenare i giovani all'arte dell'apnea, disciplina sportiva a tutti gli effetti, regolamentata e inquadrata, in Italia, all'interno della Fipsas, la Federazione italiana pesca sportiva e attività subacquee, che organizza ogni settimana gare su è giù per l'Italia, divise in categorie di età ed esperienza e aperte a uomini e donne. A livello mondiale, invece, l'organo regolatore principale è la Cmas, Confédération mondiale des activités subaquatiques, ufficialmente riconosciuta dal Cio, il Comitato olimpico internazionale. «L'ultimo passo sarà proprio l'ammissione ai Giochi olimpici, cui spero un giorno di partecipare nella veste di allenatore dopo aver preso parte a diversi Mondiali da atleta», sottolinea Mike. Nello specifico, l'apnea sportiva raggruppa ben dieci specialità, che prevedono immersioni statiche oppure in movimento, con pin-

ne, monopinna oppure a piedi nudi, in mare come in piscina.

«Per l'apnea ci si allena proprio come in ogni altro sport, lavorando sulla parte atletica e su quella tecnica, con una programmazione di lungo periodo e una progressione specifica», spiega il campione di mondo. «Semmai va sottolineato che quando parliamo di aspetto tecnico ci riferiamo, sì, al gesto natatorio subacqueo, ma anche alla tecnica respiratoria con ripetute in acqua e tantissimo lavoro a secco». Proprio la buona respirazione è uno dei punti su cui si concentrano maggiormente l'attività e la ricerca dell'apneista milanese: «Sono convinto che la qualità della nostra vita dipenda moltissimo da come respiriamo. La maggior parte delle persone utilizzano soltanto una porzione ridotta della capacità polmonare e respirano in maniera frenetica e superficiale, a tutto svantaggio dell'efficienza fisica e mentale, come dimostrano diverse ricerche che correlano la cattiva respirazione agli stati di ansia,

stress e panico». Per paradossale che possa sembrare, per imparare a fare apnea (che consiste nel trattenere il fiato) la prima cosa da fare è proprio imparare a respirare in maniera profonda ed efficiente, utilizzando bene il diaframma, il muscolo a forma di cupola che separa la cavità toracica da quella addominale e ha la fondamentale funzione di richiamare l'aria nelle vie aeree durante l'inspirazione. Per questa ragione l'apnea è indicata proprio per tutte le persone che soffrono di eccessive tensioni, preoccupazioni o vere e proprie paure legate magari al lavoro o alle incombenze familiari.

Ma quanto ci si deve allenare per riscontrare progressi e benefici? Parola ancora a Maric. «Sulla base di quanto già detto, io oggi considero l'apnea un'attività a due facce: da un lato c'è la pratica agonistica con la ricerca della performance e semmai dei record. Questo tipo di approccio richiede grande impegno e notevoli sacrifici e porta a vivere emozioni e sensazioni

PIACERSI DI PIÙ

FOTO: JILLIAN RUTLEDGE

Stare sott'acqua per sport

Sono dieci le discipline di apnea sportiva (per uomini e donne) attualmente regolamentate dalla Confédération mondiale des activités subaquatiques.

■ APNEA SPEED-ENDURANCE.

In piscina, l'atleta deve coprire in apnea una distanza fissa nel minor tempo possibile. Si può svolgere con pinne, monopinna o scalzi.

■ **APNEA STATICA.** In piscina l'atleta deve rimanere in apnea il più a lungo possibile, senza nuotare.

■ APNEA DINAMICA CON PINNE.

In piscina o in acque libere l'atleta deve coprire la massima distanza possibile nuotando sott'acqua con pinne o monopinna.

■ APNEA DINAMICA SENZA PINNE.

Come la precedente ma senza l'ausilio delle pinne.

■ **JUMP BLUE.** In acque libere, l'atleta deve realizzare in apnea la massima distanza nuotando lungo un quadrato di 15 metri di lato a 10 metri di una profondità. Con pinne o monopinna.

■ **ASSETTO COSTANTE CON PINNE.** In acque libere, l'atleta deve scendere

in apnea fino alla profondità dichiarata senza alcuna variazione di assetto durante l'intera prestazione.

■ ASSETTO COSTANTE SENZA PINNE.

Come la precedente, ma senza l'ausilio delle pinne.

■ APNEA IN IMMERSIONE LIBERA.

In acqua libere, l'atleta deve scendere in apnea fino alla profondità dichiarata, senza alcuna variazione di assetto e senza utilizzare pinne. È però possibile tirarsi al cavo guida.

■ APNEA IN ASSETTO VARIABILE.

In acque libere, l'atleta scende in apnea fino alla profondità dichiarata con l'ausilio di una slitta e, successivamente, emerge utilizzando esclusivamente le proprie forze, con o senza pinne.

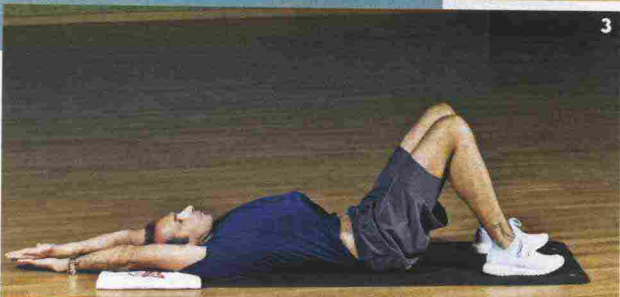
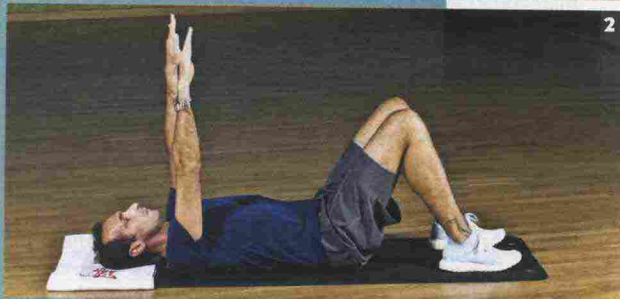
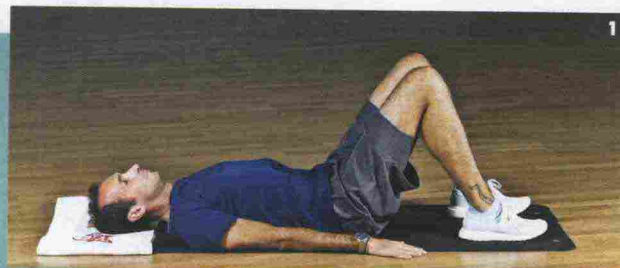
■ **SKANDALOPETRA.** È oggi solo una disciplina dal valore rievocativo e non agonistica; consiste nell'immersione con l'utilizzo di una zavorra in pietra.

RESPIRAZIONE DA SUPINI

Supini con ginocchia piegate (1), portare le braccia in alto e poi indietro durante la fase di espirazione senza portare il bacino in antiversione (2-3). Ritornare alla posizione di partenza, inspirando.

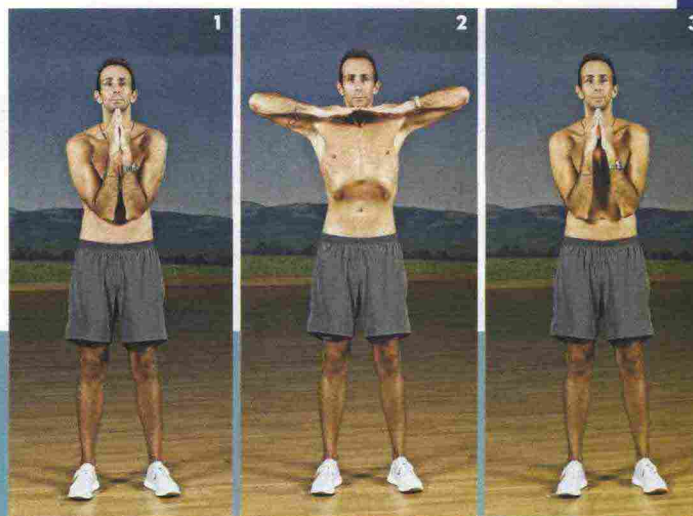
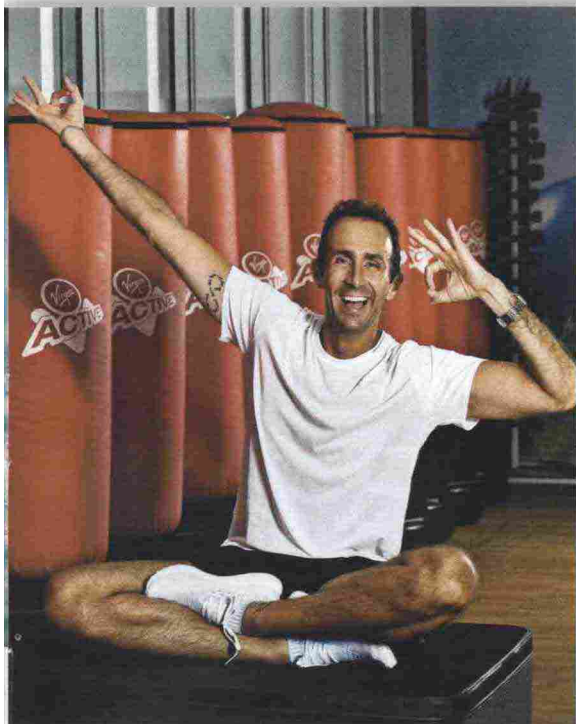
➤ Ripetere 10 volte.

● Migliora la respirazione attraverso la mobilizzazione del muscolo diaframmatico, allargando la base toracica, e migliora la mobilità della spalla.



molto forti nel bene e nel male. Dopotutto, non dimentichiamoci che per vincere è necessario smettere di respirare... Parliamo di diverse ore di allenamento tutti i giorni, in acqua, in bicicletta e in sala pesi, di dieta e di tutto ciò che massimizza la prestazione atletica. C'è infine anche una forte componente mentale, dal momento che è necessario sviluppare tolleranza alla sensazione sgradevole che ci pervade in assenza di ossigeno. Dall'altro lato, poi, c'è quella che io chiamo "apnea ricreativa", che può al contrario essere un'attività soft da praticare due-tre volte alla settimana dopo il lavoro o dopo aver finito di studiare e che aiuta a prendere una maggiore coscienza del proprio corpo e porta quindi a uno stato psicofisico migliore. Infine, non dimentichiamo che implica uno sforzo muscolare e un dispendio calorico che non possono che farci bene anche dal punto di vista estetico».

Insomma, al di là di chi cerca la prestazione agonistica, lo sport subacqueo è quindi la pratica ideale del manager stressato o della mamma iper ansiosa? «Certo, ma non solo», spiega Maric. «È indicata anche a bambini e ragazzini molto attivi, studenti universitari con panico da esame e chiunque voglia praticare un'attività in grado di stimolare relax, meditazione e conoscenza di sé... Ma non basta, perché c'è



RESPIRAZIONE TRAMITE APERTURA TORACICA

Mani sotto il mento, gomiti uniti (1), inspirare portando i gomiti all'esterno, fino a raggiungere la linea delle spalle (2), poi ritornare espirando lentamente (3).

➔ Ripetere 10 volte.

● Migliora la respirazione attraverso l'apertura toracica.

un terzo aspetto, che è quello a supporto di atleti d'élite di altre discipline, che magari con l'acqua non hanno nulla a che vedere. Al momento sto lavorando con il campione mondiale di scherma e argento olimpico a squadre a Rio 2016 Paolo Pizzo e con la campionessa mondiale di karate Sara Cardin, aiutandoli a gestire la performance e il recupero attraverso le tecniche di respirazione, ma in passato ho collaborato anche

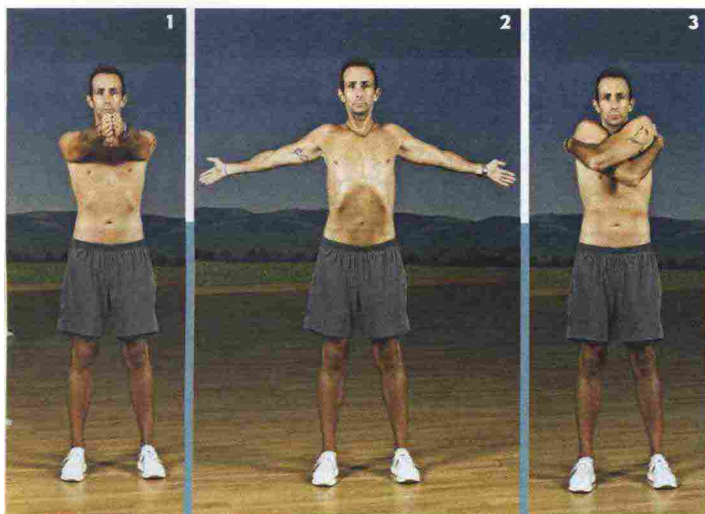
con i campionissimi di nuoto Federica Pellegrini e Filippo Magnini.

IN PISCINA RISCHI NULLI

E i rischi? Praticamente nulli, assicura il professor Maric, che all'attività in acqua affianca anche la docenza all'Università di Pavia, dove insegna ortognatodonzia e collabora con il dipartimento di medicina dello sport approfondendo con metodolo-

gia accademica la disciplina apneistica. «Se escludiamo controindicazioni legate a patologie cardiache o della membrana timpanica, gli unici rischi concreti sono legati alle immersioni marine, specialmente in profondità, mentre in piscina è praticamente impossibile possa capitare qualcosa di serio a patto di seguire le elementari norme di sicurezza legate, per esempio, alla digestione e alla presenza costante di qualcuno che monitori chi si immerge». In mare, come detto, è un'altra cosa. «Ci sono le correnti, le reti da pesca, i motoscafi, le meduse e tutte le insidie legate all'essere in un ambiente che non è il nostro, a volte lontani dalla costa; ci vuole quindi grandissima prudenza e il giusto bagaglio tecnico», avverte Maric. La prima cosa da imparare è compensare: «La legge di Boyle insegna che all'aumentare della profondità, e quindi della pressione, la membrana timpanica si introflette e senza le adeguate tecniche possiamo andare incontro a danni molto gravi all'orecchio».

Ovviamente, la pratica estrema che prevede immersioni a decine e decine di metri, a volte centinaia, per lunghi periodi senza respirare, porta con sé rischi anche fatali, ma queste sono pratiche che hanno davvero poco a che vedere con l'apnea sportiva che sempre più persone praticano nelle piscine di tutta Italia, al nord come al sud. «Il primo consiglio che do a tutti», conclude il campione azzurro, «è quello di farsi sempre e comunque seguire da un tecnico certificato dalla Fipsas e di non improvvisarsi in nessun caso apneista fai da te. In acqua non si scherza».



RESPIRAZIONE TRAMITE APERTURA TORACICA E CLAVICOLARE

Portare gli arti superiori estesi di fronte al corpo (1), inspirare ed aprire il più possibile le braccia verso l'esterno (2), quindi espirare lentamente e incrociare le braccia davanti al petto fino a toccarsi con entrambe le mani le scapole (3).

➔ Ripetere 10 volte.

● Migliora la respirazione attraverso l'apertura clavicolare e toracica.