

# *Таблица тренировки статического апноэ. CO<sub>2</sub> Таблица.*

*Для продолжения нажмите пробел.  
Дальнейшая работа программы  
будет происходить автоматически.*

*Разрешено свободное некоммерческое распространение.*

Программа автоматически отсчитывает временные интервалы (кроме первой максимальной задержки, конец которой обозначают нажатием пробела).

Предусмотрены 2 звуковых сигнала: начало задержки дыхания (ветер) и окончание задержки (колокольчики).

Не рекомендуется тренировка по разным таблицам в течении 1 дня.

Должно пройти не менее 4-5 часов после плотной и 1-2 часа после легкой еды, прежде, чем вы начнете тренировку.

Перед началом тренировки опустите лицо в холодную воду на 10-15 секунд. Не вытирайте его. Это запустит ваш нырятельный рефлекс млекопитающих. Можно одеть маску или очки с зажимом для носа, чтобы приблизить условия к реальным.

Устройтесь поудобнее. Отключите мобильный телефон, закройте те приложения компьютера, которые могут вам помешать.

Программа стартует автоматически через 40 секунд.

В течении 35 минут Вы сделаете 9 задержек дыхания по 2 минуты 15 секунд в покое. Периоды отдыха будут сокращаться.

Если Вы почувствовали недомогание –  
**НЕМЕДЛЕННО**  
прекратите дыхательные упражнения.

# *CO2 Таблица.*

**Подготовительный этап.**  
Спокойно и глубоко дышите  
в течении 5 минут.

Важно отвлечься от повседневных забот.

Постарайтесь расслабить мышцы.  
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута.

Постарайтесь почувствовать тепло и  
тяжесть в теле.

# *CO2 Таблица.*

Прошло 2 минуты.

Мысленно осмотрите свое тело –  
проверьте, может быть где-то  
напряжено?

Расслабьтесь. Думайте о приятном.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошло 3 минуты.

Ваше тело расслаблено.

Постарайтесь успокоить мысли.

Вы ощущаете тяжесть и теплоту.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошло 4 минуты.

Ваше тело расслаблено.

Мысли спокойны.

В теле ощущения тяжести и теплоты.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд  
перед задержкой дыхания!**

*CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Глубокий ВДОХ!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Задержите дыхание столько,  
сколько сможете.

Или до третьего сокращения  
диафрагмы.

По окончании нажмите пробел.

# *CO2 Таблица.*

Отдохните 2 минуты.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

Оно медленное и глубокое.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Глубокий ВДОХ!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Задержите дыхание на 2 минуты 15  
секунд.  
(1 из 8)

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута 30 секунд.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошло 2 минуты!

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO2 Таблица.*

Отдохните 1 минуту 45 секунд.  
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.  
Оно медленное и глубокое.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Глубокий ВДОХ!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Задержите дыхание на 2 минуты 15 сек.  
(2 из 8)

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута 30 секунд.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошло 2 минуты.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO2 Таблица.*

Отдохните 1 минуту 30 секунд.  
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.  
Оно медленное и глубокое.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Глубокий ВДОХ!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Задержите дыхание на 2 минуты 15 Сек.  
(3 из 8)

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута 30 секунд.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Прошло 2 минуты.**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO2 Таблица.*

Отдохните 1 минуту 15 секунд.  
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.  
Оно медленное и глубокое.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

*CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Глубокий ВДОХ!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Задержите дыхание на 2 минуты 15 сек.  
(4 из 8)

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута 30 секунд.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Прошло 2 минуты.**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO2 Таблица.*

Отдохните 1 минуту.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

Оно медленное и глубокое.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Глубокий ВДОХ!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Задержите дыхание на 2 минуты 15сек.  
(5 из 8)

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута 30 секунд.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Прошло 2 минуты**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO2 Таблица.*

Отдохните 45 секунд.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

Оно медленное и глубокое.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Глубокий ВДОХ!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Задержите дыхание на 2 минуты 15 сек.  
(6 из 8)

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута 30 секунд.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Прошло 2 минуты.**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO2 Таблица.*

Отдохните 30 секунд.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

Оно медленное и глубокое.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Глубокий ВДОХ!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Задержите дыхание на 2 минуты 15 сек.  
(7 из 8)

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута 30 секунд.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Прошло 2 минуты.**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO2 Таблица.*

Отдохните 15 секунд.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

Оно медленное и глубокое.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Глубокий ВДОХ!**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Задержите дыхание на 2 минуты 15 сек.

(8 из 8)

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

Прошла 1 минута 30 секунд.

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Прошло 2 минуты.**

# *CO<sub>2</sub> Таблица.*

**Осталось 10 секунд!**

## *CO2 Таблица.*

Ваша тренировка завершена.  
Сделайте несколько резких выдохов  
при обычном вдохе.

**ЗАПРЕЩЕНО** динамическое апноэ  
и **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** физическая  
нагрузка  
в течении нескольких часов.

# *CO2 Таблица.*

Таблица разработана по рекомендациям

Тани Стритер

(чемпионка мира в категориях VWT и No Limits 2007)

и Умберто Пелиццари

(академия апноэ)

Доктор Сыч (Александр Юрченко)

[www.divers.by](http://www.divers.by)