

Таблица тренировки статического апноэ. CO₂ 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 нырательный 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.

CO₂ 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.

CO₂ Таблица.

Прошло 3 минуты.

Ваше тело расслаблено.

Постарайтесь успокоить мысли.

Вы ощущаете тяжесть и теплоту.

CO₂ Таблица.

Прошло 4 минуты.

Ваше тело расслаблено.

Мысли спокойны.

В теле ощущения тяжести и теплоты.

CO₂ Таблица.

**Осталось 10 секунд
перед задержкой дыхания!**

CO₂ Таблица.

Глубокий ВДОХ!

CO₂ 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.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO₂ Таблица.

Глубокий ВДОХ!

CO₂ Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута.

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

CO₂ Таблица.

Прошло 2 минуты!

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO2 Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO₂ Таблица.

Глубокий ВДОХ!

CO₂ Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута.

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

CO₂ Таблица.

Прошло 2 минуты.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO2 Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO₂ Таблица.

Глубокий ВДОХ!

CO₂ Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута.

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

CO₂ Таблица.

Прошло 2 минуты.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO2 Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO₂ Таблица.

Глубокий ВДОХ!

CO₂ Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута.

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

CO₂ Таблица.

Прошло 2 минуты.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO2 Таблица.

Отдохните 1 минуту.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

Оно медленное и глубокое.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO₂ Таблица.

Глубокий ВДОХ!

CO₂ Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута.

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

CO₂ Таблица.

Прошло 2 минуты

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO2 Таблица.

Отдохните 45 секунд.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

Оно медленное и глубокое.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO₂ Таблица.

Глубокий ВДОХ!

CO₂ Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута.

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

CO₂ Таблица.

Прошло 2 минуты.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO2 Таблица.

Отдохните 30 секунд.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

Оно медленное и глубокое.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO₂ Таблица.

Глубокий ВДОХ!

CO₂ Таблица.

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

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута.

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

CO₂ Таблица.

Прошло 2 минуты.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO2 Таблица.

Отдохните 15 секунд.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

Оно медленное и глубокое.

CO₂ Таблица.

Осталось 10 секунд!

CO₂ Таблица.

Глубокий ВДОХ!

CO₂ Таблица.

Задержите дыхание на 2 минуты 15 сек.

(8 из 8)

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута.

CO₂ Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

CO₂ Таблица.

Прошло 2 минуты.

CO₂ 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