

Таблица тренировки статического апноэ. O2 Таблица.

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

Разрешено свободное некоммерческое распространение.

О2 Таблица.

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.

Для продолжения нажмите пробел.

02 Таблица.

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

Программа стартует автоматически через 40 секунд.

В течении одного часа вы сделаете 9 задержек дыхания длительность которых будет возрастать. Если вы не в состоянии задержать дыхание на рекомендованное время, начинайте дышать, когда удержаться от вдоха будет невозможно.

Если Вы почувствовали недомогание – НЕМЕДЛЕННО прекратите дыхательные упражнения.

02 Таблица.

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

Важно отвлечься от повседневных забот.

Постарайтесь расслабить мышцы.
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.

О2 Таблица.

Прошла 1 минута.

Постарайтесь почувствовать тепло и
тяжесть в теле.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты.

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

Расслабьтесь. Думайте о приятном.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты.
Ваше тело расслаблено.
Постарайтесь успокоить мысли.
Вы ощущаете тяжесть и теплоту.

02 Таблица.

Прошло 4 минуты.

Ваше тело расслаблено.

Мысли спокойны.

В теле ощущения тяжести и теплоты.

O2 Таблица.

**Осталось 10 секунд
перед задержкой дыхания!**

O2 Таблица.

Глубокий ВДОХ!

О2 Таблица.

Задержите дыхание столько,
сколько сможете.

Или до третьего сокращения диафрагмы.
По окончании нажмите пробел.

02 Таблица.

Отдохните 2 минуты.
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.
Оно медленное и глубокое.

02 Таблица.

Осталось 10 секунд!

O2 Таблица.

Глубокий ВДОХ!

О2 Таблица.

Задержите дыхание на 2 минуты 30 секунд.
(1 из 8)

02 Таблица.

Прошла 1 минута.

02 Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Отдохните 2 минуты.
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.
Оно медленное и глубокое.

02 Таблица.

Осталось 10 секунд!

O2 Таблица.

Глубокий ВДОХ!

О2 Таблица.

Задержите дыхание на 2 минуты 45 секунд.
(2 из 8)

02 Таблица.

Прошла 1 минута.

02 Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты.

O2 Таблица.

Прошло 2 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 40 секунд.

02 Таблица.

Отдохните 2 минуты.
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.
Оно медленное и глубокое.

02 Таблица.

Осталось 10 секунд!

O2 Таблица.

Глубокий ВДОХ!

О2 Таблица.

Задержите дыхание на 3 минуты.
(3 из 8)

02 Таблица.

Прошла 1 минута.

02 Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 40 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 50 секунд.

02 Таблица.

Отдохните 2 минуты.
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.
Оно медленное и глубокое.

O2 Таблица.

Осталось 10 секунд!

O2 Таблица.

Глубокий ВДОХ!

О2 Таблица.

Задержите дыхание на 3 минуты 15 секунд.
(4 из 8)

02 Таблица.

Прошла 1 минута.

02 Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 40 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 50 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 10 секунд.

О2 Таблица.

Отдохните 2 минуты.
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.
Оно медленное и глубокое.

02 Таблица.

Осталось 10 секунд!

O2 Таблица.

Глубокий ВДОХ!

О2 Таблица.

Задержите дыхание на 3 минуты 30 секунд.
(5 из 8)

02 Таблица.

Прошла 1 минута.

02 Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты.

O2 Таблица.

Прошло 2 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 40 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 50 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 20 секунд.

О2 Таблица.

Отдохните 2 минуты.
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.
Оно медленное и глубокое.

02 Таблица.

Осталось 10 секунд!

O2 Таблица.

Глубокий ВДОХ!

О2 Таблица.

Задержите дыхание на 3 минуты 45 секунд.
(6 из 8)

02 Таблица.

Прошла 1 минута.

02 Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 40 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 50 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 35 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 40 секунд.

О2 Таблица.

Отдохните 2 минуты.
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.
Оно медленное и глубокое.

02 Таблица.

Осталось 10 секунд!

O2 Таблица.

Глубокий ВДОХ!

О2 Таблица.

Задержите дыхание на 4 минуты.
(7 из 8)

02 Таблица.

Прошла 1 минута.

02 Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты.

O2 Таблица.

Прошло 2 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 40 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 50 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 35 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 40 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 45 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 50 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 55 секунд.

02 Таблица.

Отдохните 2 минуты.
Сосредоточьтесь на ритме дыхания.
Оно медленное и глубокое.

02 Таблица.

Осталось 10 секунд!

O2 Таблица.

Глубокий ВДОХ!

О2 Таблица.

Задержите дыхание на 4 минуты 15 секунд.
(8 из 8)

02 Таблица.

Прошла 1 минута.

02 Таблица.

Прошла 1 минута 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 40 секунд.

02 Таблица.

Прошло 2 минуты 50 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 10 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 20 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 30 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 35 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 40 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 45 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 50 секунд.

02 Таблица.

Прошло 3 минуты 55 секунд.

02 Таблица.

Прошло 4:00.

02 Таблица.

Прошло 4:01.

02 Таблица.

Прошло 4:02.

02 Таблица.

Прошло 4:03.

02 Таблица.

Прошло 4:04.

02 Таблица.

Прошло 4:05.

02 Таблица.

Прошло 4:06.

02 Таблица.

Прошло 4:07.

02 Таблица.

Прошло 4:08.

02 Таблица.

Прошло 4:09.

02 Таблица.

Прошло 4:10.

02 Таблица.

Прошло 4:11.

02 Таблица.

Прошло 4:12.

02 Таблица.

Прошло 4:13.

02 Таблица.

Прошло 4:14.

O2 Таблица.

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

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

O2 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