

# 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.

## 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 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.

## 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 2 минуты 45 секунд.  
(2 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.

## 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.  
(3 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.

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 15 секунд.  
(4 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.

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.

# 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.

## 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.

## 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 15 секунд.  
(8 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.

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.

## О2 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](http://www.divers.by)