

Тест: Оцените свою задержку дыхания!

От Автора:

Привет, уважаемый коллега, Подводный Охотник!

Хотите узнать, насколько хорошо вы умеете задерживать дыхание?

Специально для Вас я, совместно с коллегой – инструктором по фридайвингу, Еленой Варшавской, подготовил легкий тест из 10 вопросов. Всего может быть 2 варианта ответа:

ДА

НЕТ

Ваша задача заключается в том, что бы выполнить несложные упражнения, посмотреть на свое снаряжение для подводной охоты и ответить на вопросы из теста.

За каждое **ДА** ваша задержка дыхания зарабатывает **1** балл, за каждое **НЕТ** – **0**.

Чем больше баллов, тем лучше.

Дорогой друг, будьте предельно честны. Помните, если Вы здесь кого-то и обманываете, то только лишь самого себя!

В конце теста суммируйте результат и, на следующий день смотрите вердикт, который бы я вынес для Вашей задержки дыхания.

Так же прошу принять во внимание, что в тест я включил только самые явные и грубые ошибки. На самом деле их может быть гораздо больше!

Сейчас, инструкция к действию...

- 1) Возьмите чистый листик и ручку
- 2) Внимательно читайте задание
- 3) Выполните задание.
- 4) Ответьте ДА или НЕТ
- 5) Если ДА – рисуйте 1 плюсик на листике.
- 6) Переходите к следующему вопросу.

PS: если Вы сомневаетесь – лучше ставьте НЕТ, так Вы получите наиболее правдивую оценку.

Выложите результаты теста ниже, в Комментариях:

http://www.kbelousov.ru/?page_id=3147

Вопросы к тесту:

1. Ваше снаряжение гидрокостюм не стесняет ваших движений и вы не испытываете дискомфорта в воде?

Примечание: Понятно, что гидрокостюм – не пиджак и должен плотно облегать вашу фигуру. Но, при этом, вы не должны испытывать жесткого сдавливания в области грудной клетки и шеи. Цвет лица у вас не должен становиться багровым, после одевания на голову шлема.

Ваши ласты не жмут, нога в них не замерзает. Лопасть умеренно жесткая. Позволяет совершать минимум движений ногой, при этом, не перегружает мышцы. Помогает совершить эффективный гребок.

2. Ваша маска не отвлекает вас, при нырянии на глубину?

Примечание: если у вас не протекает и не запотевают маска, при нырянии, к вам в нос не попадает вода, а маска не вдавливается болезненно, в переносицу.

3. Вы легко компенсируете давление в ушах?

Примечание: вы легко продуваете уши при спуске на глубину. Уши продуваются равномерно, при погружении. При всплытии, не кружится голова. Вы не пользуетесь сосудосуживающими средствами (Називин, нафтизин и т.п.)

4. Вы ныряете в теплой и прозрачной воде?

Примечание: если температура воды ниже 16 градусов, прозрачность воды ниже 3 метров, и вы надеваете 7 мм гидрокостюм и толще, ответ – НЕТ.

5. Вы разминаетесь на берегу?

Примечание: Если вы, сразу одеваете снаряжение и плывете на охоту, ответ – НЕТ. Если вы не проводите никакой дыхательной гимнастики на берегу ответ – НЕТ. Если вы не разминаете суставы и мышцы, ответ – НЕТ.

6. Вы правильно ныряете?

Примечание: Вы выполняете нырок, не прибегая к помощи рук и не размахивая ластами, на поверхности. Ноги не сгибаются в коленях. Если, до глубины 4 метра, вы доходите, гребя руками и ластами, ответ – НЕТ!

7. Вы разныриваетесь меньше, чем через 30 минут?

Примечание: Если вы чувствуете, что после 30 минут, не стали дольше и без усилия задерживать дыхание на глубине, ответ – НЕТ!

8. Вы используете диафрагмальное дыхание?

Примечание: Если вы дышите, перед нырком, как обычно, поднимая и опуская грудную клетку – ответ НЕТ!

9. Ваша задержка дыхания в динамике более 1 минуты 30 секунд?

Примечание: Замеряем время, при нырянии на глубину 3-5 метров, неторопливое движение вдоль дна и плавный выход на поверхность. Если, при достижении 1,5 минут апноэ, вы испытываете спазмы в груди и непреодолимое желание вдохнуть – ответ НЕТ! Если вы не проводили таких экспериментов, тогда, не надо их проводить, пишите – НЕТ!

10. При подготовке к нырку, продолжительность выдоха, при вентиляции, составляет у вас более 15 секунд.

Примечание: если комфортный выдох менее 15 секунд (см. предыдущее видео задание на выдох), ответ – НЕТ!

Теперь подсчитайте количество плюсиков на вашем чистом листочке и напишите в Комментариях, сумманое количество баллов:

http://www.kbelousov.ru/?page_id=3147

Завтра, смотрите почту. Там будет мой вердикт.

С уважением,

Елена Варшавская

Константин Белоусов