

OBSAH

ÚVOD	4	Autogenní trénink	40
ZÁKLADY	8	Fáze ponoru	42
Vybavení	9	Rozcvičení	44
Vidění	9	Rozdýchání	44
Dýchání	11	Rozcvičení ve vodě	45
Plavání	12	Tréninkové tabulky	46
Oblek	17	Úloha kouče	47
Měření	20	Zajištění bezpečnosti	47
Vyvážení	22	Měření času	49
Dýchání	23	Pozornost	49
Vzduch	24	Tréninkový plán statické apnoe	51
Jak dýcháme	24	První týden	51
Správné dýchání	25	Druhý týden	51
Před ponorem	26	Třetí týden	51
Nutkání nádechu	27	Čtvrtý týden	52
Po ponoru	27	Tréninkové tabulky statické apnoe	52
Meditace a duševno	28	Dynamická apnoe	54
Duševní činnost	29	Vybavení	55
Bezpečnost	31	Neopren	55
Potápění s partnerem	33	Ploutve	56
Trénink	34	Zátěž a vyvážení	57
CO ₂ a intervalový trénink	34	Správná rychlost	58
Svaly	35	Správný pohyb ploutví	60
Technika	36	Správné držení těla	61
Pokusy o maximum	36	Otočka	61
Zábava	37	Časté chyby se stereoploutvemi	62
Statická apnoe	38	Správný záběr ploutví	64
Vybavení	39	Správné držení těla	64
Oblek	39	Otočka	65
Maska, nosní svorka a brýle	40	Časté chyby s monoploutvemi	66
Hodiny	40	Dynamická apnoe bez ploutví	67
Ostatní	40	Správný pohyb	67
Užitečné techniky	40	Splývání a koordinace	68
		Otočka	69
		Časté chyby	70
		Trénink CO ₂	71
		Laktátová tolerance	72

Pokus o maximum	73
Dýchání, strečink a duševno	74
Rozcvičení	74
Psychika	75
Zajišťující potápěč - buddy	76
Treninkový plán pro dyn. apnoe	77
První týden	77
Druhý týden	78
Třetí týden	78
Čtvrtý až šestý týden	79
Hlubinné potápění	80
Vybavení	81
Neopren	81
Maska	82
Nosní svorky a goggles	82
Šnorchl	83
Ploutve	84
Zátěž	85
Počítač	85
Bóje	87
Lano	88
Základní závaží a deska	89
Lanyard	89
Mezižební svaly	90
Bránice	91
Správné rozcvičení	91
Začátek s kachním ponorem (Duck dive)	92
Neutrální pozice	94
Volný pád	95
Otočka	96
Výstup	96
Vynošení	97
Zajišťující potápěč	98
Záchrana	99
Možná zranění	100
Mentální aspekty	103
Vyrovnání tlaku	104
Jak vyrovnáváme tlak	104
Frenzelova technika	105
Mouthfill	105

Béance tubaire volontaire	107
Usnadnění vyrovnávání tlaku	108

Treninkový plán pro hloubky	108
--	------------

Životní styl

Výživa	111
Síla přírody	111
Před ponorem	112
Fitness a zdraví	112
Strečink	113
Dýchání	115
Meditace	118

Zázitky z potápění	119
Vzdělávání	119
Zvláštní aktivity	120
Cesty a výlety	121

Rejstřík

Poděkování autorů	127
Zdroje:	127
Obrazové zdroje:	127