

Obsah

Předmluva	9
1. Nádech (příprava)	13
2. Hranice (start)	26
3. Zdrženlivost (první metry ponoru)	41
4. Stav beztlíže (-30 metrů)	66
5. Přitažlivost (-50 metrů)	81
6. Objevování (-100 metrů)	109
7. Harmonie (pod -100 metrů)	126
8. Zastavení (dno)	141
9. Dusíkové opojení (výstup nahoru, kolem -100 metrů)	152
10. Adaptace (polovina vzestupu)	175
11. Bezpečnost (-30 metrů)	194
12. Poslední meze (-10 metrů)	213
13. První nádech (hladina)	230
Poděkování	237