

copa 2030

<p>Treinar a capacidade de suspender a respiração (apneia est) Tj T* B

o📈 condicionamento para outras práticas esportivas, principalmente as aquáticas, e estende suas chances de sobreviver a uma emergência na água.</p>

<p>As dicas📈 são a maior recordista de mergulho em apneia do mundo, a brasileira Karol Meyer.</p>

<p>Está esperando o quê para treinar?</p>

<p>7 dicas📈 para melhorar a capacidade de mergulhar em apneia1.Com ece numa piscina</p>

<p>Escolha uma profundidade rasa (altura da cintura) para facilitar a vent

ilação📈 e ter apoio.</p>

<p>Use neoprene mesmo em água com temperatura confortável com o relaxamento o corpo gasta mais energia para📈 se manter aquecido.</p

>

<p>Use uma máscara de mergulho que cubra o nariz para não inspir ar água.2.</p>

<p>Prepare pulmões e mente</p>

<p>Alongue-se fora da📈 água, enfatizando a musculatura que envolve a caixa torácica, a lombar e a região da nuca, principalmente.&l

t;/p>

<p>Faça dois a três📈 minutos de respiração lenta, de amplitude moderada, usando o diafragma e relaxando os músculos do ab

dômen, expandindo-o.</p>

<p>Expire longa, devagar e📈 profundamente.3.</p>

<p>Tenha um supervisor ao lado</p>

<p>Não treinar sozinho é motivador e seguro.</p>

<p>Por meio de sinais e de tempos progressivamente maiores, seu📈 p arceiro deve te monitorar enquanto estiver submerso e pode te socorrer caso desm

aie por causa da hipoxia (pouco oxigênio no📈 sangue).</p>

<p>Peça para ele te tocar no ombro a cada 30 segundos durante os dois primeiros minutos.</p>

<p>Depois, a cada 15 até📈 o terceiro minuto tempo máxi mo que você deve arriscar.</p>

<p>Se você não responder com um sinal de ok, seu amigo📈

deve tocá-lo de novo, imediatamente.</p>

<p>Se o erro ou a falta de sinal persistirem, ele deve retirá-lo da &

#225;gua (é o📈 começo do "samba", quando há per) T

<p>4.Aqueça-se</p>

<p>Antes de começar a mergulhar, faça um aquecimento de apneia t rês ou📈 quatro vezes progressivas, enquanto flutua de barriga para

baixo, totalmente parado.</p>

<p>Suba assim que tiver a primeira sensação de que precisaԂ