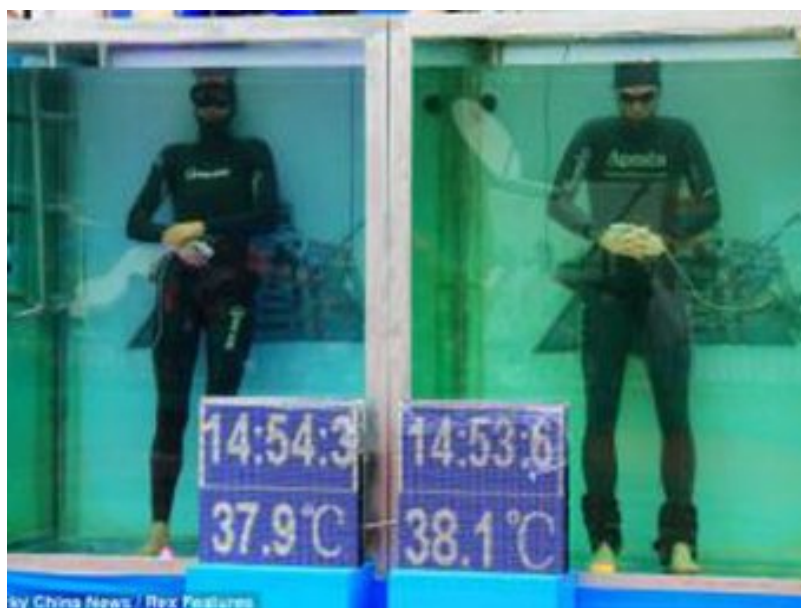


## Немец продержался без воздуха 22 минуты

Автор: А.Сорокин

13.06.2012 15:11 - Обновлено 26.06.2012 08:28

---



## Немец продержался без воздуха 22 минуты

**Фридайвер Том Ситас установил новый мировой рекорд задержки дыхания на минимальной глубине в расслабленном состоянии.**

В минувшие выходные в Китае 35-летний немец боролся с прежним рекордсменом в этой дисциплине бразильцем Рикардо Бахи. Оба спортсмена забрались в контейнеры с водой и попытались не уступить друг другу в продолжительности задержки дыхания.

Рекорд бразильца, занесенный в Книгу рекордов Гиннеса, составил 20 минут 21 секунду. Ситас перед погружением не принимал пищи более пяти часов, чтобы замедлить метаболизм в организме. Затем он некоторое время дышал чистым кислородом из баллона, без этого невозможно так долго находиться без воздуха. Его личный рекорд задержки дыхания без использования чистого кислорода составляет 10 минут 12 секунд.

Впервые способность этого фридайвера долго находиться под водой без воздуха заметил его инструктор по подводному плаванию. Кстати, объем легких у Томаса - на 20% больше, чем у обычного человека.