

Utvecklande övningar i pool som gör fridykningen mer lustfull och fridykaren till en bättre fridykare.

Avvägningsövning

Introducera fridykaren för olika stora vikter, helst halsvikter. Utforska sedan möjligheten att fylla lungan full, halvfull och trekvarts full. Låt sedan fridykaren gå ner i vattnet för att söka neutral flytkraft på ca en meters djup. Stillaliggande i fem till sju försök provar sig fridykaren fram, med varierad mängd luft i lungan. Att korrigera mängden bly är också en del av vägen till rimlig neutralitet om olika halsvikter med olika vikt finns. Det är inte troligt att fridykaren på dessa första försök kommer att hitta perfekt neutralitet men de flesta kommer att upptäcka att dom vid full lunga kommer att behöva mer bly än väntat för att vara nära neutralitet på en meters djup. Att hitta den perfekta fördelningen mellan bly runt halsen samt bly runt höften är svårt. Dom flesta finner hyfsad balans med endast halsvikt. För den som har tillgång med små höftvikter kan man sikta på att ha 15-25 % av totala blymassan runt höften

Glidövning

När avvägningen behärskas introduceras glidövningen, som är ett frånskjut från bassängkanten utan fenor. Uppmana fridykaren att kontinuerligt göra denna övning i början på varje träning. Utmaningen ligger i att ligga sträckt som ett spjut i vattnet och att då hastigheten sjunker låta bli att röra armar och ben, vilket man oftast reflexmässigt gör för att kompensera att kroppen flyter upp eller sjunker ner. Men just denna förändring av kroppens djupposition visar fridykaren om denne ska öka eller minska flytkraften. Och här kan man införa den tredje parametern för bra avvägning; val av horisontellt "gliddjup". Om endast en vikt/en halsvikt finns att tillgå, är det just val av gliddjup och mängd av luft i lungan som är vad fridykaren har att spela med för att bli neutral. Fortsätt att experimentera med dessa parametrar tills att fridykaren börjar frysa. Efter denna uppmanas fridykaren att få upp pulsen. Det mest effektiva sättet är att crawla 100-150 meter.

Simteknikövningar

Simteknik bör en fridykare alltid träna på, även för att behålla den nivå man befinner sig på. Det centrala för en fridykare som dyker utan fenor är att återhämtningen för armtaget, (men även för bensparken), sker med hydrodynamisk medvetenhet och så lite bromsning som möjligt. Nästan alla fridykare som inte medvetet tränat på detta bromsar sin fart markant med händer och armar då armarna tas tillbaka/sträcks fram efter ett armtag. Att en oerfaren fridykare inte tänker på detta beror på att denna rörelse oftast sker samtidigt med bensparken. Den enklaste teknikövningen för att höja den tekniska nivån är att uppmana fridykaren att, om vart annat, dyka med endast bentag resp. endast armtag. Utan benspark upplever fridykaren bromsningen från återhämtningen av armarna mer och börjar då automatiskt att korrigera rörelserna. Nästa steg är att uppmana fridykaren att glida mellan varje tag och alltså inte simma konstant.

Andhållningstabell CO₂-tolerans

En positiv "kick" får fridykaren när denne inser sin fulla kapacitet i stillaliggande andhållning, (den gren som på tävlingsspråk heter Statisk apnea). En förhållandevis trevlig metod att säkert och utan för mycket obehag få fridykaren att uppleva en stark och tydlig dykrespons är att göra andhållningar enligt följande tabell:

2 min	andhållning
1:15 min	vila
2 min	andhållning

1 min	vila
2 min	andhållning
45 sek	vila
2 min	andhållning
30 sek	vila
2 min	andhållning
15 sek	vila
2 min	andhållning
15 sek	vila
2 min	andhållning

De flesta kommer efter denna tabell att vittna om det oväntade faktum att det var den första andhållningen som var den jobbigaste och att det sedan blev lättare och lättare trots att tiden för återhämtning blev kortare och kortare. Det finns egentligen inget vetenskapligt stöd för en fysisk koldioxidtolerans - det handlar förmodligen om en mental tolerans. Koldioxid bildas när syret förbränns (låg syreförbränning skapar alltså mindre koldioxid). Höga koldioxidhalter berättar för kroppen att syrenivåerna är låga - då stärks dykresponserna och en syrebesparing startar - alltså är höga CO₂ nivåer bra och att kunna hantera dem är bra.