

Příprava na simulaci vysokohorského tréninku

cvičení pro KP do 20 s

(5 OPAKOVÁNÍ)



Malý
nádech



Malý
výdech



Zadržte dech a
jděte 10-15 kroků



Odpočívejte
30-60 sekund a
zklidněte dech



Zadržte dech a
jděte 10-15 kroků



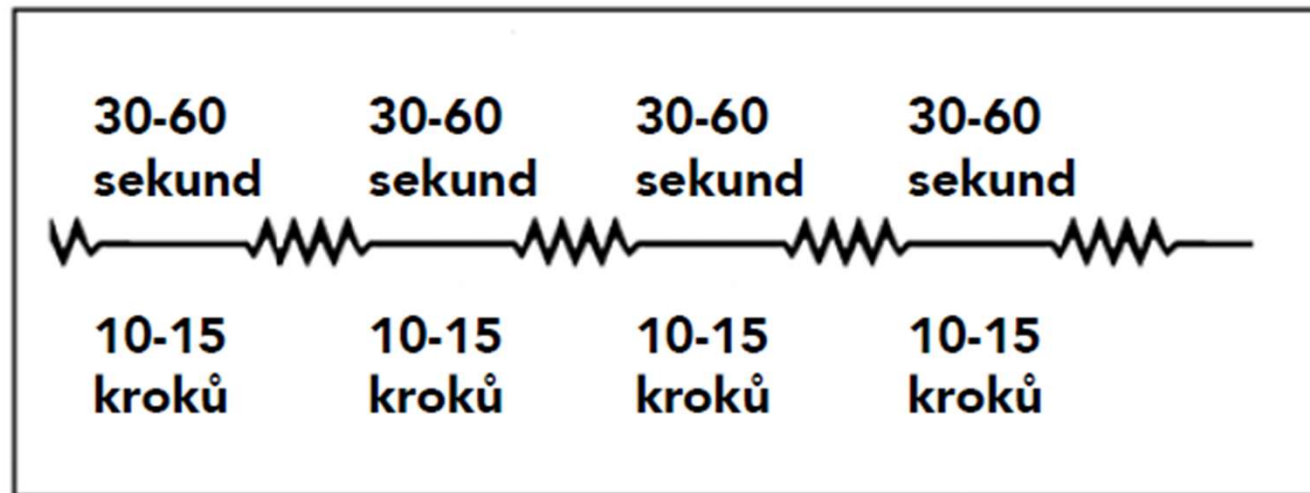
Odpočívejte
30-60 sekund a
zklidněte dech

Příprava na simulaci vysokohorského tréninku

cvičení pro KP do 20 s

Vhodné pro jedince ve stresu, s astmatem, náchylné k panickým atakům.

Vhodné pro všechny s výjimkou vážných zdravotních problémů a těhotných žen.



Příprava na simulaci vysokohorského tréninku

cvičení pro **KP** do 20 s

Účel cvičení:

Cílem cvičení je připravit tělo na simulaci tréninku ve vysokohorském prostředí.

Při tomto cvičení jde jen o “snesitelnou” potřebu vzduchu.

Výsledek:

Zažít lehkou až střední potřebu vzduchu (záleží na KP)

Příprava na silnější zádrž

Příprava na simulaci vysokohorského tréninku

cvičení pro **KP** do **20 s**

Instrukce:

- Nadechněte se normálně nosem a vydechněte.
- Zadržte dech a udělejte 10 – 15 kroků
- Zastavte se a pusťte nos. Nadechněte se nosem a jemně nosem dýchejte.
- Počkejte 30 – 60 sekund a opakujte.
- Znovu. Normálně se nadechněte nosem a vydechněte. Sevřete prsty nos a udělejte 10 – 15 kroků se zadrženým dechem.
- Zastavte se a uvolněte nos. Nadechněte se nosem a lehce dýchejte.
- Počkejte 30 – 60 sekund a opakujte.

Opakujte 5 krát.