

Simulace vysokohorského tréninku

KLUS (jemnější verze) - cvičení pro KP nad 20 s

(5 OPAKOVÁNÍ)



Zadržte dech a
jděte 10-15 kroků



Sevřete si prsty nos a
zadržte dech



Při chůzi zadržujte
dech

Když ucítíte střední
potřebu dechu,
zrychlete chůzi a
přejděte postupně
do běhu



Simulace vysokohorského tréninku

KLUS (jemnější verze) - cvičení pro KP nad 20 s



Pokračujte v běhu
až do silného pocitu
nedostatku vzduchu.



Uvolněte nos a
nadechněte se
nosem



Ujděte několik
kroků, zastavte se a
omezujte své dýchání
po dobu 6 dechů



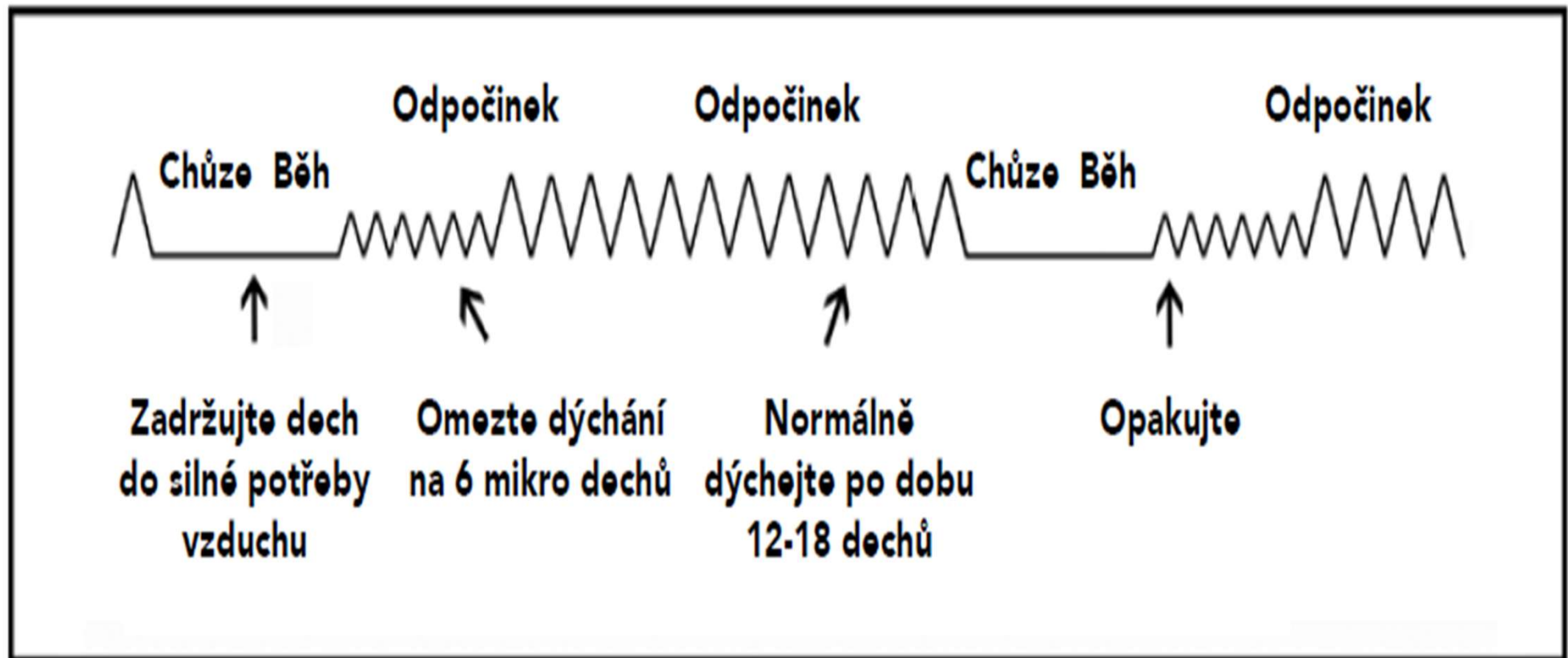
Normálně
dýchejte po dobu
12-18 dechů



Opakujte cvičení 5x.

Simulace vysokohorského tréninku

KLUS (jemnější verze) - cvičení pro KP nad 20 s



Simulace vysokohorského tréninku

KLUS (jemnější verze) - cvičení pro **KP** nad 20 s

Cíl cvičení:

Zadržení dechu po pasivním výdechu a vyvolání silné potřeby vzduchu silně vychýlí acido-bazickou rovnováhu v krvi. Zatímco zadržujeme dech, buňky dále vstřebávají kyslík z krve, ale přebytečný oxid uhličitý nemůže odcházet plícemi.

Pravidelné zadržování dechu vystavuje tělo zvýšené acidóze, tělo se adaptuje, během cvičení snižuje aciditu krve a oddaluje nástup únavy. Tato kombinace zvýšeného oxidu uhličitého (hyperkapnie) a snížení koncentrace kyslíku v krvi (hypoxie), se současným pocitem napětí v bránici, způsobuje, že dechové centrum začne posílat impulzy dýchacím svalům, aby dýchání pokračovalo a poměr plynů v krvi se normalizoval. Jak zádrž pokračuje, impulzy zesilují a nutí bránici opakovaně se stahovat.

Bránice se tím během zádrže posiluje.

Simulace vysokohorského tréninku

KLUS (jemnější verze) - cvičení pro **KP nad 20 s**

Zadržení dechu dokud nenastoupí silná potřeba vzduchu, vystavuje tělo krátkodobému stresu. Toto je užitečné, protože se tělo přizpůsobí posílením imunitního systému.

Zadržování dechu také zlepšuje psychologickou připravenost a vůli, protože připravuje atleta zvládat silný pocit dušnosti a výrazně snižuje riziko vzniku astmatu ze sportu.

U tohoto cvičení může být motivující nosit ruční pulsní oxymetr a sledovat, jak klesá nasycení krve kyslíkem pod 80 – 87%, což simuluje trénink ve výšce 4000 – 5000 metrů nad mořem.

Vhodné pouze pro zdravé jedince. A KP nad 20 s!!!

Simulace vysokohorského tréninku

KLUS (jemnější verze) - cvičení pro **KP nad 20 s**

Výsledek cvičení:

- Vytvoření střední až vysoké potřeby vzduchu
- Aktivace bránice
- Posílení dýchacích svalů
- Zlepšení imunity
- Redukce pocitu dušnosti
- Silné vychýlení plynů v krvi (hypoxická/hyperkapnická reakce) za účelem zlepšení
- Aerobní a anaerobní kapacity
- Vytvoření anaerobní glykolýzy bez nutnosti náročného fyzického cvičení
- Snížení chemosensitivity na oxid uhličitý
- Zklidňuje mysl (při silné zádrži dechu mysl přestává pracovat)
- Slouží jako měřítko horní hranice dušnosti

Vhodné pouze pro zdravé jedince. A **KP nad 20 s!!!**

Simulace vysokohorského tréninku

KLUS (jemnější verze) - cvičení pro **KP** nad **20 s**

Postoj:

- Během chůze si představte tenkou strunu, která vás táhne nahoru.
- Dovolte žebřím roztáhnout se.
- Dívejte se před sebe, ani nahoru, ani dolů.

Instrukce:

- Normálně se nadechněte a vydechněte nosem.
- Chyťte prsty nos a zadržte dech.
- Se zadrženým dechem jděte.
- Zrychlete krok.
- Poklus.
- Zrychlete klus.
- Když už je to náročné, pusťte nos a nadechněte se nosem.

Simulace vysokohorského tréninku

KLUS (jemnější verze) - cvičení pro KP nad 20 s

- Udělejte pár kroků a zastavte
- Udělejte 6 krátkých sipů
- Každý nádech i výdech dělejte nosem. Dýchejte, jen abyste naplnili
- nosní dutiny, ne víc. Tak, aby se z 6 dechů do plic nedostal skoro žádný
- vzduch. 6 výdech protáhněte a pak už jemně dýchejte normálně nosem.
- Zotavte se 12 až 18 normálními dechy.
- Teď dýchejte normálně 12 - 18 dechů. Dovolte dechu se zotavit.
- Jen následujte svůj dech. Nijak dýchání neovlivňujte.
- Prostě vnímejte chladný vzduch proudící do nosu a teplejší vzduch
- proudící ven.
- Při tomto cvičení se soustředte na dech.

Opakujte 5x