

| ÚROVEŇ KP         |                     |             | CVIČENÍ                                       | ZJEDNODUŠENÝ POSTUP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DÉLKA PROVÁDĚNÍ                    | ČETNOST                                                                | POZNÁMKY                                                                                                                                                                                                                  | ALTERNATIVA<br>(tzn. dělám to<br>NEBO to, ne<br>dohromady) |
|-------------------|---------------------|-------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| do 10 s<br>včetně | 11 - 20 s<br>včetně | nad 20<br>s |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |
| 1                 | 2                   | 3           | Měření KP                                     | Dýcháš běžným způsobem nosem, po výdechu zadržíš dech pouze do prvního signálu bránice: polknutí nebo poskočení v břišní dutině nebo prvním hladu po vzduchu. <b>Nejedná se o maximální zádrž!</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    | 1x týdně                                                               | Měření na lačno, v sedě po probuzení, po dvou deci vlažné vody kvůli hydrataci.<br>Jde jen o to, aby bylo jasné, zda tvé tělo bude moci POSTUPNĚ jít do hlubších technik dýchání, nebo setrvá v učení se těmi jemnějšími. |                                                            |
| 1                 | 2                   | 3           | OHMOVÁNÍ – humming                            | Jemný nádech nosem a při jemném výdechu nosem ohmuješ. Vše opakuješ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3x10 min při zohlednění KP         | dle uvážení                                                            | Doporučeno při potížích s technikami Calma a Ocean breath.                                                                                                                                                                |                                                            |
| 1                 | 2                   | 3           | Dechová fúze CALMA                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    | dle uvážení, ale nedělat z toho závislost a vždy v jemném provedení    | Vždy je důležitý poměr dob nikoli sekundy (1 doba nádech na 1,5 doby výdechu např. 4/6, 3/5).<br>Vždy je nutné brát v potaz KP<br>Nikdy nesmí být nádech vysokoobjemový.                                                  |                                                            |
| 1                 | 2                   | 3           | Dechová fúze DELTA                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    | dle uvážení, ale nedělat z toho závislost a vždy v jemném provedení    | Vždy je důležitý poměr dob nikoli sekundy (1 doba nádech na 1,5 doby výdechu např. 4/6, 3/5).<br>Vždy je nutné brát v potaz KP<br>Nikdy nesmí být nádech vysokoobjemový.                                                  |                                                            |
| 1                 | 2                   |             | PŘÍPRAVA NA SIMULACI VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU  | Stojíš rovně, dýcháš jemně nosem. Malý nádech a výdech nosem, chytíš prsty nos a jdeš 10-15 kroků. Zastavíš, pustíš prsty z nosu a jemně dýcháš nosem 30-60 s. Poté opět po výdechu zadržíš dech a jdeš v bezdeší 10-15 kroků, pak opět dýcháš a odpočíváš 30-60s.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | opakuješ 5x                        | 3x denně                                                               | Vhodné pro jedince ve stresu, s astmatem, náchylné k panickým atakům.<br>Vhodné pro všechny s výjimkou vážných zdravotních problémů a těhotných žen.                                                                      |                                                            |
| 1                 | 2                   | 3           | Dechová technika NOOST                        | provedení viz trénink                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | opakuješ 5x                        | 1x denně, při infektu 2x denně                                         |                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |
| 1                 | 2                   | 3           | KROKODÝLÍ DÝCHÁNÍ                             | Ležíš na břišku, ruce pod hlavou, dech přenášíš do oblasti beder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2-3 minuty                         | ráno než vstanu z postele 1x denně                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |
| 1                 | 2                   |             | CHŮZE SE ZÁDRŽEMI - 5-10 KROKŮ                | Vydechni nosem. Sevři nos prsty, abys zadržel/a dech, a se zadrženým dechem jdi 5-10 kroků. Zastav se. Nadechni se nosem a odpočívej asi 30 sekund v klidu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | opakuješ 4 min. (cca 10 opakování) | 3-5x denně                                                             | Velmi vhodné pro osoby i s těžkým astmatem, CHOPN, panickou poruchou a nepřiměřenou dušností, nízkým KP a úzkostí.                                                                                                        | CHŮZE SE ZAVŘENÝMI ÚSTY - ZPOMALOVÁNÍ DECHU                |
|                   | 2                   | 3           | Měření MBT                                    | Vypovídá o maximální horní snesitelné toleranci zadržení dechu a o nastavení tzv. volního mechanismu.<br>Měří se na rovině, normálně stojíš, postura rovná, hlava, ramena, bedra v jedné ose, dýcháš běžným způsobem nosem, po výdechů nosem, ucpeš nos prsty v bezdeší se rozejdeš a počítáš kroky. Stále jdeš, držíš nos a nedýcháš.<br>Zastavíš se v nutkové potřebě se nadechnout, kdy <b>po zádrži jsi schopen/a ještě dýchat nosem. Nelapáš po vzduchu pusou.</b> Postupně k MBT na závěr napoj sipování. Po sipování odpočíváš v klidu ve stoje cca 30s až minutu do úplného uklidnění. |                                    | 1x týdně, ale můžeš zařadit i jako cvičení nejen měření, a to 1x denně | Cíl 80 až 100 kroků a u profi sportovců až 200 kroků v dechové zádrži.<br>Méně než 60 kroků – významný prostor pro zlepšení.<br>Vše nicméně jemně, bez tlaku!!!                                                           |                                                            |
|                   | 2                   | 3           | Redukované lehké dýchání (2A) –TECHNIKA PÍRKA | Sleduješ svůj dech, dej si prst pod nosní dírkou, pomalu se nadechni nosem a pomalu, jemně a relaxovaně vydechuj nosem.<br>Zpomal dech tak, abys prakticky necítil, jak vdechuješ nebo vydechuješ vzduch nosními dírkami. Chloučky v nose se nehýbou. Vše ale tak, abys nezačal/a hyperventilovat.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 min.                             | 3-5x denně                                                             | Neovlivňuj dýchací svaly a nezabraňuj dýchání.<br>Nestahuj žaludek, abys redukoval/a své dýchání.<br>Tvůj objem dýchání by měl být menší, než když jsi se cvičením začal/a.                                               | 1 NOSNÍ DÍRKA                                              |

|  |              |   |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                    |            |                                                                                   |                                                                       |
|--|--------------|---|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|  | 2            | 3 | Redukované lehké dýchání (2B) – 1 NOSNÍ DÍRKA                        | Postup stejný jako 2A, jen střídám nosní dírky.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 min 1.dírka a 4 minuty 2. dírka, | 3-5x denně |                                                                                   | TECHNIKA PÍRKA                                                        |
|  | 2            |   | KROKOVÁ TECHNIKA 3/6, 3/8                                            | Stojíš rovně, jemně dýcháš nosem a vycházíš do své běžné chůze.<br>Po chvíli po výdechu nosem ucpí prsty nosní dírky a v bezdeší udělej 6 (nebo 8) kroků. Pak pouštíš nos a uděláš 3 jemné nádechy a výdechy nosem. Po třetím výdechu opakuješ kroky v bezdeší.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | opakuj 4-10 min.                   | 3x denně   | Technika se provádí pouze na rovině nebo jemně z kopce. <b>Nikdy ne do kopce!</b> |                                                                       |
|  | 2            | 3 | CHŮZE SE ZAVŘENÝMI ÚSTY - ZPOMALOVÁNÍ DECHU (pírko nebo jedna dírka) | Stojíš rovně. Začněš středně rychlou chůzi se zavřenými ústy. Vnímáte vzduch proudící do nosu a proudící ven. Soustřeď se na vzduch proudící do nosu a na vzduch proudící ven. Po několika minutách chůze zavři prsty jednu nosní dírku (jedno kterou). Cílem je vytvořit snesitelnou potřebu vzduchu, cítit lehkou dušnost, a chtít více vzduchu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | opakuj 4-10 min.                   | 3x denně   | Pro KP nad 10 se zohledněním míry redukce.                                        | CHŮZE SE ZÁDRŽEMI - 5-10 KROKŮ, CHŮZE SE ZÁDRŽEMI - NAVYŠOVÁNÍ ZÁDRŽÍ |
|  | 2            |   | PYRAMIDA - ZAHŘÍVÁNÍ VÍCERO ZÁDRŽÍ                                   | Normálně se nadechněte a vydechněte nosem. Sevřete nos prsty, aby zadržely dech. Zadržte dech na 5 sekund. 5,4,3,2,1<br>Pusťte nos a dýchej normálně (nosem) po dobu 10 sekund.<br>To už známe z cvičení pro KP do 10s z 2. Workshopu, změna je v pozvolném nárůstu obtížnosti a návratové části:<br><br>5/6/7/8/7/6/5s zadržte dechu a mezi nimi 10s prostor na jemné dýchání<br><br>Úprava pro účely propojení flexibilní reaktivity RSA, HRV a kadenčních mechanismů pro KP od 10 do 20s.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2x-3x za sebou                     | 1-2x denně |                                                                                   |                                                                       |
|  | 2 KP od 15 s | 3 | REDUKOVANÉ SEKVENČNÍ DÝCHÁNÍ                                         | Změř si KP. Redukované dýchání po dobu 2 minut.<br>MAXIMÁLNÍ PAUZA.<br>Redukované dýchání po dobu 2 minut.<br>MAXIMÁLNÍ PAUZA.<br>Redukované dýchání po dobu 2 minut.<br>Počkejte 2 minuty a změřte si znovu KP.<br>Délka KP měřená po 4 kolech by měla být o 15-25% vyšší než na začátku cvičení.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    | 1x denně   |                                                                                   |                                                                       |
|  | 2 KP od 15 s | 3 | KONTRAKCE SLEZINY - 5x MBT                                           | Stojíš, hlava, ramena, bedra v jedné ose, klidné, tiché dýchání.<br>Vydechni normálně nosem, chyt nos a vyjdi v bezdeší.<br>Při chůzi běžným tempem zadržuj dech a drž nos, počítej kroky.<br>Spočítej maximální počet kroků, po které můžeš zadržet dech. Zastav v nutkové potřebě se nadechnout, kdy ještě jsi schopna/schopna udýchat nosem, postupně uveď sipování v rámci možností těla - 6x.<br>Odpočívaj po sipování v klidu ve stoje cca 30 s až minutu, do úplného uklidnění.<br><br>Postup opakuj v 5 kolech, kdy by mělo docházet postupně k navyšování kroků vlivem kontrakce sleziny a obohacení krevního řečiště o cca 200 ml 80% hemoglobinem obohacené krve.<br>U 3., 4. resp. 5. kola přidej v nutkové potřebě vyházení stresu z těla třepáním ruky viz video, aby byl posunut tzv. volní mechanismus a hlava nebránila tělu v možnostech kontrakce na úrovni sleziny. | 5 kol                              | obden      | Jen pro zdravé jedince!                                                           |                                                                       |