

ÚROVEŇ KP			CVIČENÍ	ZJEDNODUŠENÝ POSTUP	DÉLKA PROVÁDĚNÍ	ČETNOST	POZNÁMKY	ALTERNATIVA (tzn. dělám to NEBO to, ne dohromady)
do 10 s včetně	11 - 20 s včetně	nad 20 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. Nejedná se o maximální zádrž!		1x týdně	Měření na lačno, v sedě po probuzení, po dvou deci vlažné vody kvůli hydrataci. 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 opakuj.	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). Vždy je nutné brát v potaz KP 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). Vždy je nutné brát v potaz KP Nikdy nesmí být nádech vysokoobjemový.	
1	2	3	Dechová technika NOOST	provedení viz trénink	opakuj 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		
	2	3	Měření MBT	Vypovídá o maximální horní snesitelné toleranci zadržení dechu a o nastavení tzv. volního mechanismu. 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. Zastavíš se v nutkové potřebě se nadechnout, kdy po zádrži jsi schopen/a ještě dýchat nosem. Nelapáš po vzduchu pusou. 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. Méně než 60 kroků – významný prostor pro zlepšení. Vše nicméně jemně, bez tlaku!!!	
	2	3	Redukované lehké dýchání (2A) –TECHNIKA PÍRKA	Sleduješ svůj dech, dej si prst pod nosní dírky, pomalu se nadechni nosem a pomalu, jemně a relaxovaně vydechuj nosem. Zpomal dech tak, abys prakticky necítil, jak vdechuješ nebo vydechuješ vzduch nosními dírkami. Chloupky v nose se nehýbou. Vše ale tak, abys nezačal/a hyperventilovat.	4 min.	3-5x denně	Neovlivňuj dýchací svaly a nezastraňuj dýchání. Nestahuj žaludek, abys redukoval/a své dýchání. 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	3	CHŮZE SE ZAVŘENÝMI ÚSTY - ZPOMALOVÁNÍ DECHU (pírko nebo jedna dírka)	Stojíš rovně. Začneš středně rychlou chůzí 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 KP od 15 s	3	REDUKOVANÉ SEKVENČNÍ DÝCHÁNÍ	Změř si KP. Redukované dýchání po dobu 2 minut. MAXIMÁLNÍ PAUZA. Redukované dýchání po dobu 2 minut. MAXIMÁLNÍ PAUZA. Redukované dýchání po dobu 2 minut. Počkejte 2 minuty a změřte si znovu KP. 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. Vydechni normálně nosem, chyt nos a vyjdi v bezdeši. Při chůzi běžným tempem zadržuj dech a drž nos, počítej kroky. Spočítej maximální počet kroků, po které můžeš zadržet dech. Zastav v nutkavé potřebě se nadechnout, kdy ještě jsi schopen/schopna udýchat nosem, postupně uveď sípování v rámci možností těla - 6x. Odpočívej po sípování v klidu ve stoje cca 30 s až minutu, do úplného uklidnění. 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. U 3., 4. resp. 5. kola přidej v nutkavé potřebě vyhánění 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!	
		3	Dýchání do dlaní – HANDS CUPPING FACE	Krátce se nadechni nosem. Rukama si zakryj oblast okolo nosu a vdechni nosem jen cca 1 cm vzduchu. Poté opět nadechni nosem 1 cm. Dýchej jen tolik vzduchu, abys naplnil nosní dírky, a nic víc. Je to skoro, jako byste téměř vůbec nedýchali. Nádech i výdech je nepatrný.	2-4 min max.	3-5xdenně	Vytváříš snesitelný hlad po vzduchu, je to pocit jako bys byl lehce přidušený/á. Pokud cítíš kontrakce ve vašich dýchacích svalech nebo pokud začneš pociťovat napětí, pak je hlad po vzduchu příliš silný. Když k tomu dojde, odpočiň si na 15 sekund a začni znovu.	
		3	KROKOVÁ TECHNIKA 3/12	Stojíš rovně, jemně dýcháš nosem a vycházíš do své běžné chůze. Po chvíli po výdechu nosem ucpi prsty nosní dírky a v bezdeši udělej 12 kroků. Pak pouštíš nos a uděláš 3 jemné nádechy a výdechy nosem. Po třetím výdechu opakuješ kroky v bezdeši.	opakuji 4-10 min.	3x denně	Technika se provádí pouze na rovině nebo jemně z kopce. Nikdy ne do kopce!	
		3	SIMULACE VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU - KLUS (jemnější verze)	Stojíš rovně, dýcháš jemně nosem. Malý nádech a výdech nosem, chytíš prsty nos a jdeš, postupně krok zrychlíš, přecházíš do poklusu, klusu. Když už je to náročné, pusťte nos a nadechněte se nosem. Udělejte pár kroků a zastavte. Udělejte 6 krátkých sípů. Každý nádech i výdech dělejte nosem. Dýchej tak, abys naplnil/a nosní dutiny, ne víc. Tak, aby se z 6 dechů do plic nedostal skoro žádný vzduch. Šestý výdech protáhni a pak už jemně dýchej normálně nosem. Zotav se 12 až 18 normálními dechy.	opakuji 5x	1x obden		

		3	CHŮZE SE ZÁDRŽEMI - NAVYŠOVÁNÍ ZÁDRŽÍ	Vydechni nosem. Sevři nos prsty, abys zadržel/a dech, a se zadrženým dechem jdi 10 kroků. Zastav se. Nadechni se nosem a odpočívej asi 30 sekund v klidu. Znovu zopakuj a pak navyš počet kroků o 5, tedy na 15. Každé druhé zadržení dechu prodloužíš o 5. Počty kroků v jednotlivých kolech budou: 10, 10, 15, 15, 20, 20, 25, 25, 30, 30, 35, 35, 40, 40, 45, 45..... do 4 minut nebo silného hladu po vzduchu.	opakuj 4 min.	3x denně		CHŮZE SE ZAVŘENÝMI ÚSTY - ZPOMALOVÁNÍ DECHU
		3	PYRAMIDA ZVZ	Totéž jako ZAHŘÍVÁNÍ VÍCERO ZÁDRŽÍ jen vyšší sekundové zádrže 7/8/9/10/11/10/9/8/7s zádrže dechu a mezi nimi 10s prostor na jemné dýchání. Úprava pro účely propojení flexibilní reaktivity RSA, HRV a kadenčních mechanismů pro KP nad 20s.	2x-3x za sebou	1-2x denně		
		3	DECHOVÉ PYRAMIDY V CHŮZI	Stojíš rovně, jemně dýcháš nosem, rozejdeš se běžnou chůzí. V určitém momentě po výdechu prsty přicpeš nos a v bezdeší uděláš 8 kroků. Prsty pouštíš nos, pokračuješ v chůzi a nosem uděláš 3 jemné nádechy a výdechy a po třetím výdechu znovu nechýcháš a jdeš. Navyšuj postupně na 10 kroků, pak 3 nádechy a výdechy, 12 kroků, 3 nádechy a výdechy, 15 kroků(vrchol) 3 nádechy a výdechy 12 kroků, 3 nádechy a výdechy 10 kroků, 3 nádechy a výdechy 8 kroků, 3 nádechy a výdechy zastavíš a uklidníš dech.		obden	Možné navýšení vrcholu na 18 kroků při KP 35+.	
		3 KP nad 25 s	SIMULACE VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU - DECHOVÉ SPRINTY (náročnější verze)	Stojíš rovně, dýcháš jemně nosem. Malý nádech a výdech nosem, chytíš prsty nos a jdeš, postupně krok zrychlíš, přecházíš do poklusu, klusu až přejdeš do sprintu. Když už je to náročné, pusťte nos a nadechněte se nosem. Udělejte pár kroků a zastavte. Udělejte 6 krátkých sipů. Každý nádech i výdech dělejte nosem. Dýchej tak, abys naplnil/a nosní dutiny, ne víc. Tak, aby se z 6 dechů do plic nedostal skoro žádný vzduch. Šestý výdech protáhni a pak už jemně dýchej normálně nosem. Zotav se 12 až 18 normálními dechy.	opakuj 5x	max. obden		
		3 KP nad 25 s	SHARKFITOVÉ TECHNIKY	Toto cvičení je podobné cvičení Simulaci vysokohorského tréninku. Jediný rozdíl je v setrvání v chůzi mezi zádržemi dechu . Během zádrže, jak se potřeba vzduchu zvyšuje, zrychlete krok na rychlou chůzi nebo poklus. Pravděpodobně ucítíš, jak se dýchací svaly stahují, a snaží se nasát do těla vzduch. Toto je normální a očekávané.	5 opakování	max. 1x obden	Jen pro zdravé jedince!	SIMULACE VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU - DECHOVÉ SPRINTY (náročnější verze), KONTRAKCE SLEZINY - 5x MBT