

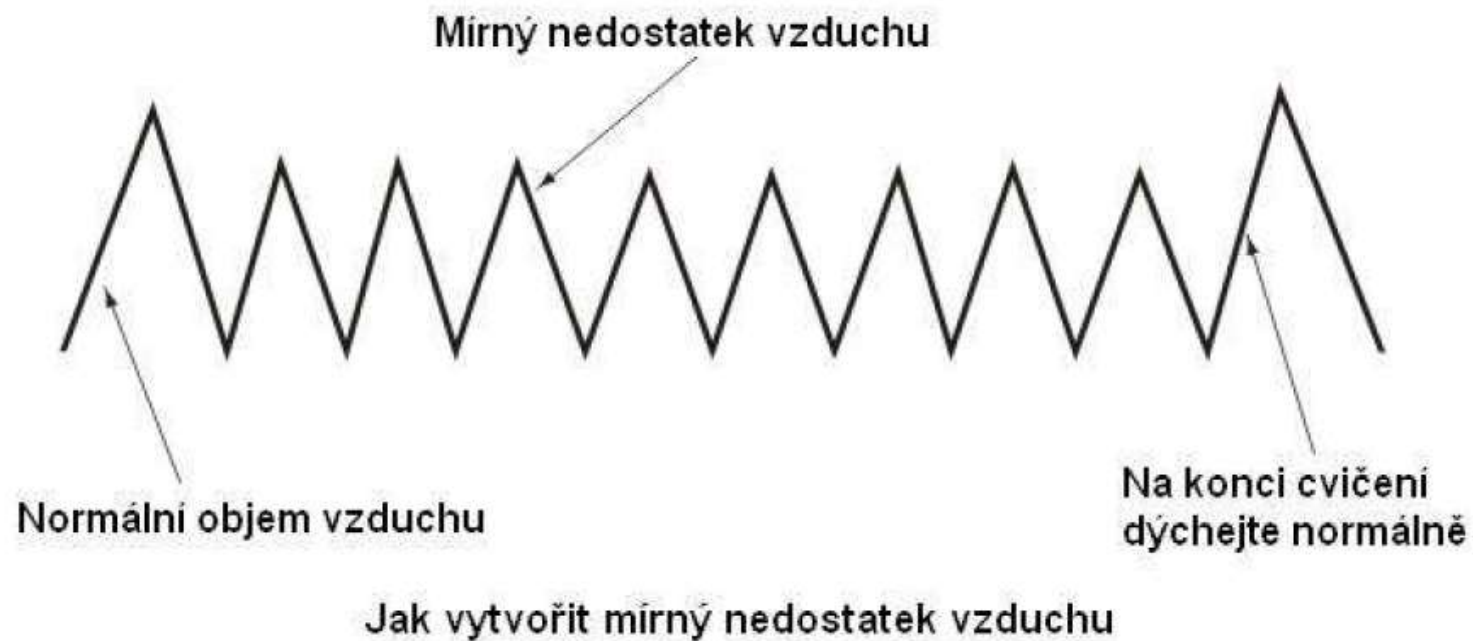
Sekvenční redukované dýchání - cvičení pro KP od 10 s

Postup

- Sedněte si rovně
- Dejte si prst pod nos
- snižuje objem vdechovaného vzduchu o cca 10-20%
- aktivujte brániční dýchání
- táhněte tolik vzduchu, kolik zaplní pouze vaše nosní dírky, ale ani o kousek víc
- Každým nádechem vdechněte kousíček vzduchu (zhruba 1cm).
- zaměřte se na zklidnění dechu, snížíte i pocitovou teplotu
- Vydržte v redukcí dechu 4 minuty
- Dejte ale pozor na to, aby nebyla moc stresující.

Kotvení receptorů v mozku

- Změřte si pulz.
- Změřte si KP.
- Redukované dýchání po dobu 4 minut.
- Počkejte 2 minuty a změřte si KP.
- Redukované dýchání po dobu 4 minut.
- Počkejte 2 minuty a změřte si KP.
- Redukované dýchání po dobu 4 minut.
- Počkejte 2 minuty a změřte si KP.
- Redukované dýchání po dobu 4 minut.
- Počkejte 2 minuty a změřte si KP.
- Změřte si pulz.



Délka KP měřená po 4 kolech by měla být o **25 % vyšší než na začátku cvičení.**

- ▶ Délka KP měřená po 4 kolech by měla být o **25% vyšší** než na začátku cvičení.
- ▶ Výsledný pulz, měřený s 20-minutovým odstupem, by měl být oproti počátečnímu o **pár tepů za minutu nižší**. Pokud je váš tep vyšší, pak si na chvíli odpočiňte a zkuste jej změřit ještě jednou.
- ▶ Je-li pořád vysoký, znamená to, že jste během cvičení byli ve stresu.
- ▶ Když budete cvičení č. 2 provádět příště, ujistěte se, že cítíte nedostatek vzduchu, dbejte však více na následné uvolnění.