Sharkfitové techniky

Jen pro zdravé jedince s KP nad 25 s!

Postoj:

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

5PILÍŘŮZDRAVÍ

Instrukce:

- Normálně se nadechněte a vydechněte nosem.
- Chyťte prsty nos a zadržte dech.
- Se zadrženým dechem jděte.
- Zrychlete krok.
- Poklus.
- Zrychlete klus na běh až sprint
- Když už je to náročné, zastavte, pusťte nos a nadechněte se nosem.
- Uvolňujte stahující se svaly
- Vnímejte uvolnění v celém těle
- Přidejte, zatlačte
- Když už je to náročné, povolte nos a nadechněte se nosem
- Udělejte 6 minimálních dechů (sipů) při chůzi
- Dělejte velmi malé dechy nosem. Dýchejte jen tolik vzduchu, aby se naplnila nosní dutina. Dýchejte tak, aby se během 6 dechů skoro žádný vzduch nedostal do plic.
- Zotavení dýchání během 12 – 18 dechů
- A teď dýchejte normálně 12 – 18 dechů. Jen následujte své dýchání.
- Nijak dýchání neměňte. Jen vnímejte, jak proudí do nosu chladnější vzduch a vychází z něj teplejší.
- Během tohoto cvičení se soustřeďte na dýchání
- Po tom, co uděláte při chůzi 12 – 18 normálních dechů, opakujte zádrž
- a následně 6 minimálních dechů.
- Cvičte sérii 5x

FREKVENCE: 5 opakování max 1xobden, možno alternovat se simulací vysokohorského tréninku nebo 5xMBT.