

PNEUMA Πνευμα

Dechová cvičení pro zdraví, lepší výkony a fyzickou i mentální odolnost

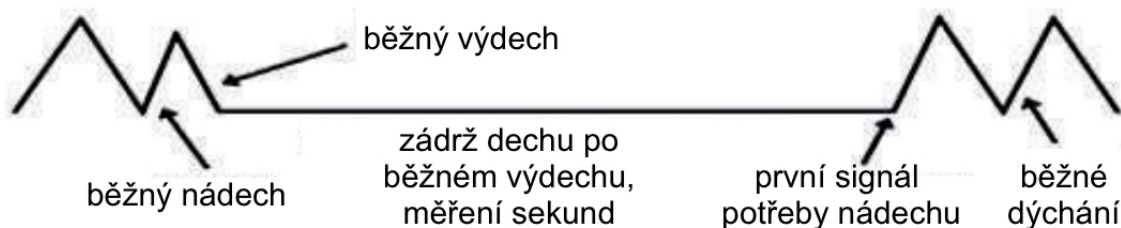
“Dvě věci, které jsem udělal pro své tělo a které mi změnilы život, jsou na opačných koncích spektra - silový trénink a Buteyko dýchání.”

–Steve Freides, certifikovaný StrongFirst Senior Instructor

Testy

#1: BOLT/CP

- V sedě, běžný nádech nosem, běžný výdech, sevřít nos a měřit sekundy do prvního signálu/ nutkání se nadechnout. Ne maximální zádrž! Po testu je třeba přejít do naprosto normálního dýchání.
- Měřit každé ráno, ve stejný čas a pozici.
- **Cíl:** 25 minimum (pro zdraví), 40+ (pro výkon).



Grafické znázornění BOLT

#2: Hench test

- V sedě, běžný nádech nosem, běžný výdech, sevřít nos a měřit sekundy - maximální zádrž dechu.
- Měřit cca. 1x/měsíc.
- **Cíl:** ženy 25-40, muži 35-50 (pro zdraví), ženy 40+, muži 50+ (pro výkon)

#3: MBT

- V chůzi, běžný nádech nosem, běžný výdech, sevřít nos a počítat kroky - tentokrát však maximální zádrž dechu po (běžném!) výdechu.
- Měřit cca. jednou měsíčně.
- **cíl:** 60 kroků minimum (pro zdraví), 80-100+ kroků (pro výkon)

Skóre se bude den ode dne lišit, dlouhodobě však musí být vidět zlepšení.

Tipy pro běžný život

“Fyzický trénink nezmění vaše dýchání.”

–Patrick Mc Keown

- Dýchat 24/7 nosem
- Na noc zalepovat ústa
- **Lehké zádrže dechu po výdechu anebo brčkové dýchání :** 2x denně, 10-20 minut/set, druhý set nejlépe před spaním.

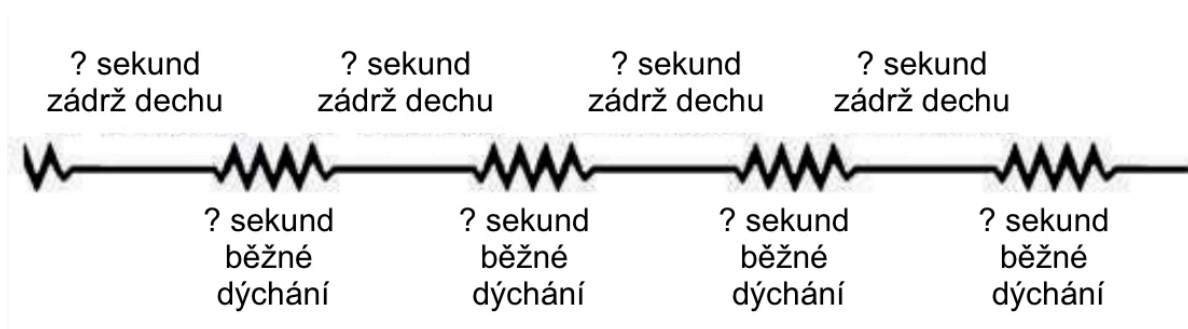
Cvičení

- Silné zádrže dechu jsou vhodné pouze v případě, že se srdeční tep vrátí na normál během 5-10 minut po cvičení.
- Cviky nejsou vhodné pro těhotné ženy.
- V případě pochybností konzultujte s lékařem.
- **NIKDY** necvičit zádrže dechu ve vodě (ani ve vaně) - s výjimkou asistence zkušeného potápěčského coache.

Hyperkapnický trénink

#1: Lehké zádrže dechu

- Uvolnit se - fyzicky i psychicky.
- Zádrž dechu ("bezdechu") po běžném pasivním výdechu
- Po výdechu je možno - ale není třeba - sevřít nos (prsty rukou, svorkou).
- Zadržet dech jen na "hranici příjemnosti" - jedná se o lehkou zádrž dechu (srv. hypoxické těžké zádrže dechu).
- Po (relativně pohodlné) zádrži dechu přejít do normálního dýchání. Dát si tolik nádechů/výdechů, kolik je potřeba, a opakovat.
- Najít takovou frekvenci zadrží dechu a dýchání, která zahřeje, uvolní, zklidní, a která umožní pokračovat po několik minut.



- **Frekvence:** Velmi flexibilní (narozdíl od hypoxického tréninku)
- **Počet setů/sérií:** Libovolně, např. 10-20 minut; přestat pouze v případě bolesti hlavy nebo pocitu opilosti.

#2: Brčkové dýchání

- Vleže, mít sevřený nos (prsty rukou, potápěčským kolíčkem)
- Začít 1 brčkem, po pár minutách přidat další, a následně přidávat další. Příště už možno začínat s více brčky.
- Dech bude pomalejší, delší, brániční.
- Jít na "na hranici příjemnosti" - ne za ní.

- **Frekvence:** Velmi flexibilní (narozdíl od hypoxického tréninku)
- **Počet setů/sérií:** Libovolně, např. 10-20 minut; přestat pouze v případě bolestí hlavy nebo pocitu opilosti.

Kdy cvičit?

- Jako součást rozcvičky před vytrvalostním tréninkem (ne náročným silovým nebo rychlostním tréninkem).
- Jako součást lokomočních aktivit - lezení, chůze, běh, jízda na kole, plavání (jen s coachem!)
- Během odpočinkových intervalů ve cvičení, které zvedlo tepovou frekvenci - např. mezi sériemi S&S swingů nebo A+A snatchů (ne Q&D swingů/snatchů, které vyžadují maximální výbušnost!).
- Jako součást "docvičky", např. během statického strečinku po tréninku.
- Jako relaxační cvičení či cvičení pro lepší usnutí.

Hypoxický trénink

#1: Těžké zádrže dechu v sedě

- Sedět ve vzpřímené pozici (na židli, seiza, poloviční nebo plný lotos)
- Uvolnit se psychicky i fyzicky, zůstat uvolněný po celou dobu zdrže dechu - nezatínat svaly;
- Zachovat poker face, "vnitřní úsměv", vyprázdnit mysl, kultivovat umění zachování klidu ve stresu.
- Zádrž dechu následuje po běžném pasivním výdechu, z běžného dýchání - žádná hyperventilace!
- Po výdechu sevřít nos (prsty rukou, svorkou), zapnout stopky, "zapomenout dýchat".
- Po přerušení zádrže dechu ještě trochu vydechnout - a pak si užít nádech.
- Zopakovat (viz program). První 3 sety jsou rozcvičovací (lehčí), následující pracovní (těžké).

Program

- **Frekvence:** 3x-6x týdně
- **"Rozcvička:** První 3 série = dechová rozcvička - 1/3, 1/2, 2/3 maximální zdrže dechu
- Pracovní sety: Všechny následující - jejich náročnost musí být 9/10; cíl je dosáhnout SpO2 77-89%).
- **Počet setů:** 3-15 (včetně setů dechové rozcvičky). Celkový počet setů každý trénink obměňovat od 20%.
- **Pauzy mezi sety:** 3-5 minut; dá se odcvičit v jedné tréninkové jednotce, nebo několika sériích přes den (např ráno 4 sety = 1. série, odpoledne 5 setů = 2. série)
- **Kdy přestat?:** Jakmile začne doba zádrže dechu stagnovat (a vnímané úsilí se zvyšovat), anebo klesat.
- **Měření rekordu:** Jednou za čas, když se na to člověk cítí. Před pokusem o rekord mít pauzu až 10 minut.

Jak zvýšit zadrž dechu v těžkých zádržích v pracovních setech?

- Zachovat fyzické i psychické uvolnění, poker face
- Ignorovat cukání bránice
- Následně polykat
- Následně napodobit dýchání pomocí rozšíření hrudního koše

Zákazy

- Necvičit po jídle, pití kofeinových nápojů nebo náročném tréninku.
- Necvičit před silovým tréninkem nebo náročným intervalovým tréninkem.

#2: Těžké zádrže dechu v chůzi

- Stejně jako předchozí cvik, ale v chůzi
- Výchozí parametr: počet kroků v MBT
- Stejně jako v MBT se neměří sekundy, ale počítají kroky
- 3 “rozcvičovací sety”: 1/3, 1/2, 2/3 maxima (= maxima MBT)
- Možno střídat s cvičením v sedě - den ode dne, v 14 denních blocích, atd.
- **Všechny ostatní parametry jsou stejné jako v předchozím cviku**

Doporučení pro sportovní trénink

- >50% tréninku by měl být se zavřenými ústy (např. lehký grappling či sparring)

Trénink ke konci

- V posledních 10% kola zadržet dech, anebo na posledních 15-20 minut tréninku přelepit ústa.

Trénink po

- Vleže na zádech, redukované dýchání (hypoventilace) s nějakým lehkým předmětem na břicho.

Soutěžní rutina

Den před soutěží

- Před spaním: 20 minut "redukované dýchání" (hypoventilace): brčkové dýchání, maska...

Den soutěže

- 20 minut redukované dýchání vleže na zádech - brčkové dýchání, maska, lehké zádrže dechu...
- 6 setů silných zádrží dechu - v sedě, v chůzi
- Hyperventilace - až 30 sekund hlubokých nádechů/výdechů
- 60 sekund pauza a nástup do klece/ringu

Soutěž

- Standard/mix dýchání - pokud však možno, nosem

Mezi koly

- Dýchací cvičení na zotavení/nouzové zotavení

Bonusy

#1: 1+3 - cvik na vitální kapacitu plic (Second Wind)

- Před cvičením si dát několik rib pullů, Brettzelů, pulloverů, kettlebell pák, vyvěsit se na hrazdě.
- Cvičení samotné cvičit ve stoje.
- Pomalý hluboký nádech (nosem nebo ústy), podržet 2-3 sekundy (1).
- Pak postupně další 3 nádechy ("dodechy") - ústy, vždy s 2-3 sekundami pauzy.
- Poté pomalu maximálně vydechnout. Maximálně uvolnit hrudní koš. Pomocí maximální kontrakce břišních svalů ještě 3x vydechnout ("vykašlat"). Podržet "bezdech".
- To je jedno opakování. 3-5 opakování = 1 set. Cvičit celkem 3-4 sety, a postupně se dopracovat až na 10.
- Ideálně zařadit např. do odpočinkových pauz mezi jinými cviky - např. "timeless" swingy/get-upy (tam stačí vždy jen 1 opakování).

#2: Cvik na zotavení mezi koly/sety

- Modifikované udždžájí dýchání aka "Darth Vader"
- Nalezení správné pozice: Polknout, podržet si kontakt měkkého patra
- Nádech nosem, s výdechem "chrápat" - pocit výdechu je v horní části hrdla, v nose/nosních dírkách minimálně
- Zvětšovat postupně výdech - klíčem k úspěchu je maximální výdech!
- (Všimněte si kontrakce břicha)

#3: Nouzové zotavení

- 1-2 ostré výdechy ústy > 4 silné nádechy nosem > 1-2 ostré výdechy ústy > ...
- Tolikrát, kolik je třeba, dokud se nebudete moci vrátit k "Darth Vader dýchání"
- V pohybu, "fast & loose"

Diskuzní fórum KB5 a uzavřená Facebook skupina

Pokud máš jakékoliv otázky, poznámky, návrhy, připomínky či výhrůžky, rádi ti poradíme na našem [KB5 diskuzním fóru](#) či naší uzavřené [Facebook KB5 skupině](#)!



Webináře, semináře, certifikace

[Kompletní rozpis všech akcí naleznete zde!](#)



Nejlepší možnost? Začít cvičit v některém z KB5 Gymů!

Odkazy

- [Oficiální stránky KB5](#)
- [KB5 Intro Kit - série videí a manuálů ke stažení zdarma](#)
- [Diskuzní fórum KB5](#)
- [KB5 Facebook](#)
- [Uzavřená KB5 Facebook skupina](#)
- [KB5 na Twitteru](#)
- [KB5 na Instagramu](#)

#KB5