

GEORGI KARAKHANYAN
Oxygen Advantage Instructor

MANUAL

OXYGEN  DVANTAGE[®]

**BELLATOR
MMA**

OBSAH

Dechová cvičení tabulka	3
Důležité	4
Test BOLT skóre	5
Test Maximální zádrže dechu (MBT)	6
Rozcvičení s vícero malými zádržemi dechu	7
2a. Redukované lehké dýchání – Biochemie	8
2b. Redukované lehké dýchání – Biomechanika	9
2c. Redukované lehké dýchání – Tempo	10
2a, b, c Redukované lehké dýchání	11
3. Příprava na simulaci vysokohorského tréninku (5 opakování)	12
4. Simulace vysokohorského tréninku (5 opakování)	13
5. Redukované lehké dýchání při chůzi se SportsMaskou (5 minut)	15
6. Redukované lehké dýchání při chůzi, poklusu / rychlé chůzi (se SportsMaskou)	16
7. Redukované lehké dýchání – dřepy (se SportsMaskou)	17
8. Redukované lehké dýchání – kliky (se SportsMaskou)	18
9. Redukované lehké dýchání – poloha dítěte (2 minuty)	19
10. Shark fit (5 opakování)	20
11. Redukované lehké dýchání – pokročilé (5 minut)	22
KONEC TRÉNINKU	
BONUSOVÁ CVIČENÍ	
12. Opakovaný sprint se zádrží dechu pro týmové sporty (5 - 8 opakování)	24
13. Pokročilá verze – simulace vysokohorského tréninku	26
14. Simulace vysokohorského tréninku se SportsMaskou	27
Denní program založený na bolt skóre, Věku a zdravotním stavu	29



DECHOVÁ CVIČENÍ TABULKA

Lehkost (Biochemie)	Pomalost (Rytmus)	Hloubka (Biomechanika)
<p>↓ Dušnost</p> <p>Pravidelné dýchání</p> <p>Normální ventilace</p> <p>↓ Respirační frekvence</p> <p>↓ Snížený negativní tlak v horních dechových cestách během spánku</p> <p>↑ Kvalita spánku</p> <p>↑ Cirkulace krve</p> <p>↑ Buněčné dýchání</p> <p>↑ Regenerace</p> <p>Efekty vyšší koncentrace oxidu dusnatého</p> <p>Bohřiv efekt</p> <p>Klidnější mysl</p> <p>Zaměření a koncentrace</p>	<p>Stimulace vagus nervu</p> <p>Optimalizace rovnováhy sympatiku a parasympatiku</p> <p>↑ Alveolární ventilace</p> <p>↑ HRV - variabilita srdeční frekvence</p> <p>↑ RSA - respirační sinusová arytmie</p> <p>Stimuluje baroreceptory</p> <p>Pomáhá obnovit ANS autonomní nervový systém</p> <p>↑ Odolnost</p> <p>Klidnější mysl</p> <p>↑ Zaměření a koncentrace</p>	<p>↑ Objem plic</p> <p>↑ Ventilace - perfuze - průtok</p> <p>↑ Příjem kyslíku do krve</p> <p>↑ Stabilizace páteře</p> <p>Zlepšuje funkční pohyb</p> <p>↑ Lymfatická drenáž</p> <p>Klidnější mysl</p> <p>↑ Zaměření a koncentrace</p>
<p>Funkční dýchání během pohybu</p>	<p>SportsMask</p>	<p>Simulace vysokohorského tréninku (IHHT)</p>
<p>↓ Cvičení způsobující astma</p> <p>↓ ventilace</p> <p>↓ Podíl vydechaného kyslíku</p> <p>↓ Frekvence dýchání během cvičení</p> <p>↓ ventilace odezva na oxid uhličitý</p> <p>Lepší zotavení po cvičení</p> <p>↑ Efektivní využívání kyslíku</p> <p>↑ Zásobení kyslíkem</p>	<p>↑ ventilace práh (VT)</p> <p>↑ Práh respirační kompenzace (RCT)</p> <p>Pomáhá udržovat kondici během zranění</p> <p>↓ Respirační únava</p> <p>↓ Podíl vydechaného kyslíku</p> <p>↓ ventilace odezva na oxid uhličitý</p> <p>↓ ventilace</p>	<p>Stimuluje anaerobní glykolýzu</p> <p>Pomáhá udržovat kondici během zranění</p> <p>↑ Anaerobní práh</p> <p>↓ Kyselina mléčná a únava</p> <p>↑ Kapacita přenosu kyslíku</p> <p>↑ Posílení dechových svalů</p>



DŮLEŽITÉ

Oxygen Advantage® program je zcela bezpečný pro většinu lidí, což nezahrnuje některé náročnější cvičení, podobné vykonávání HIIT – vysoce intenzivního intervalového tréninku.

Stejně jako jsou vysoce intenzivní cviky vhodné pro zdravé jedince s dostatečným návykem fyzického cvičení či pohybu, jedinci se zdravotními potížemi by měli praktikování těchto cviků konzultovat se svým lékařem

I když některé cviky jsou náročné, nikdy by neměli působit nadměrný stres.

Některé prvky těchto cvičení nejsou vhodné pro těhotné ženy.

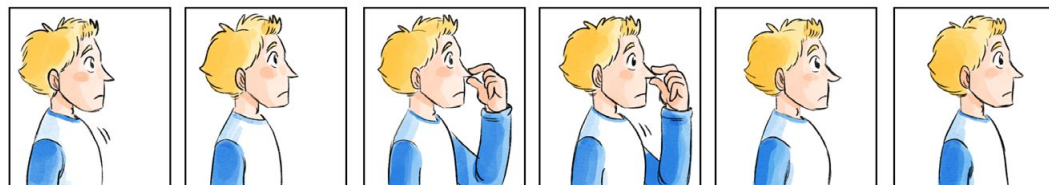
SHRNUTÍ

- ▲ Dýchání by mělo být vždy nosem, ve dne v noci a to tiché, jemné a klidné
- ▲ Uvědomujte si své dýchání, zaměřte se na uvolnění těla a dýchacích svalů po celý den
- ▲ Pokud jste připravení cvičit delší zádrže dechu (cvičte 5 opakovaní ve 2 setech denně)
- ▲ Cvičení na noc. Během spánku si zalepte ústa lékařskou lepicí páskou. (např. www.MyoTape.com)
- ▲ Cíl je dosáhnout BOLT skóre 40 sekund a MBT skóre 80 – 100 kroků



TEST POHODLNÉ ZÁDRŽE DECHU VE VÝDECHU – BOLT SKÓRE

Vypovídá o kvalitě našeho dýchání, stejně tak o snesitelné zádrži dechu.



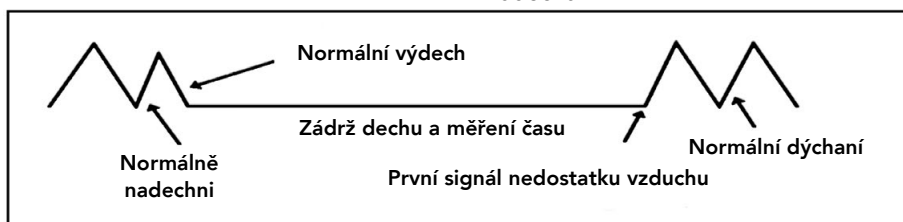
Normálně nadechni

Normálně vydechni

Zadrž dech a měř čas

do prvního stresového signálu těla k nádechu

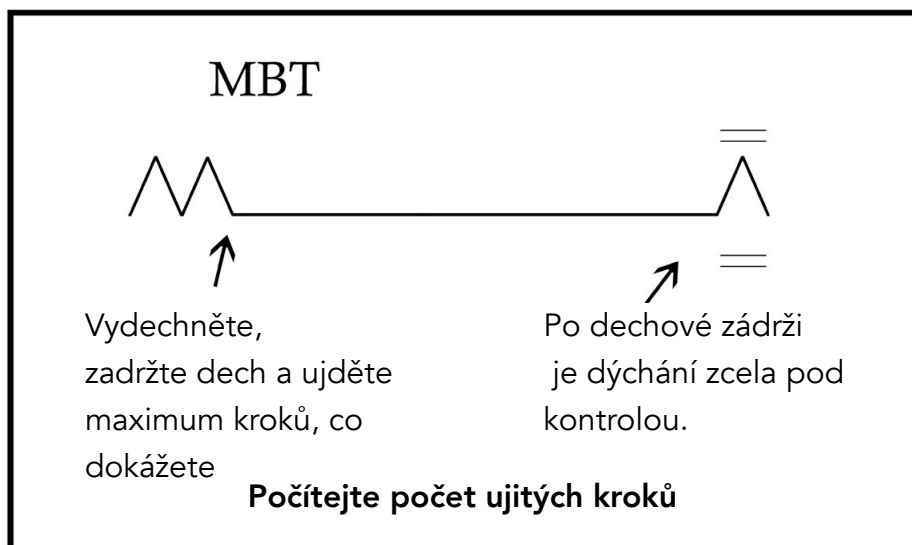
Normálně dýchejte



- ▲ Malý tichý nádech nosem
- ▲ Malý tichý výdech nosem
- ▲ Přidržte si svůj nos prsty, abyste zabránili vniknutí vzduchu do plic
- ▲ Změřte počet sekund do prvního jasného fyziologického signálu těla k nádechu (např. šubnutí nebo stažení bránice, sevření hrdla, polknutí)



TEST MAXIMÁLNÍ ZÁDRŽE DECHU (MBT)



Vypovídá o maximální horní toleranci zadržení dechu.

- ⚠ Vydechněte normálně nosem
- ⚠ Při chůzi běžným tempem zadržujte dech
- ⚠ Spočítejte maximální počet kroků, po které můžete zadržet dech
- ⚠ Cíl 80 až 100 kroků
- ⚠ Méně než 60 kroků – významný prostor pro zlepšení

	BOLT	MBT
Nefunkční dýchání	10	20-40
	20	40-60
	25	60
Funkční dýchání	30	60-80
	40	80-100



CVIČENÍ 1

ROZCVIČENÍ S VÍCERO MALÝMI ZÁDRŽEMI DECHU

(CVIČ V SEDĚ PO DOBU 2,5 MINUTY)

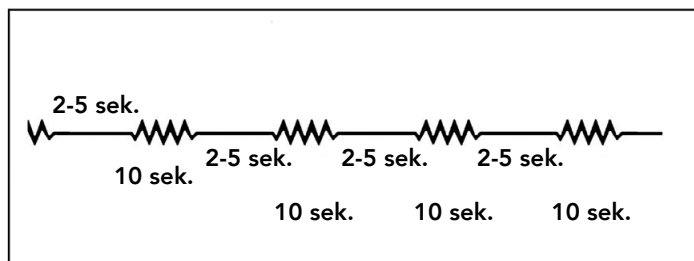


Malý nádech

Malý výdech

Zadrž dech na 2-5 sek.

Dýchej normálně 10-15 sek. dokud se tvůj dech neuklidní.

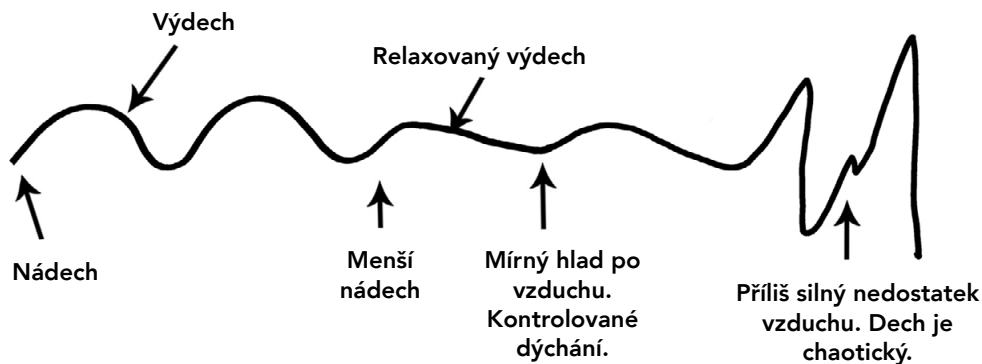


- ▲ Dýchejte normálně nosem
- ▲ Sevřete si prsty nos a zadržte dech po dobu 5 sekund. 5,4,3,2,1
- ▲ Uvolněte nos a dýchejte přes něj 10 sekund.
- ▲ Jen dýchej normálně po dobu 10 sekund.
- ▲ A znovu, normální nádech, normální výdech a chytněte si nos.
- ▲ Když uvolníte nos, nadechněte se pouze nosem.
- ▲ Dýchejte normálně pod dobu 10 sekund. Neměňte dech, jednoduše dýchejte klidně a normálně.
- ▲ Během tohoto cvičení byste neměli cítit napětí. Pokud je pocit bezdeší příliš silný, pak zadržte dech jen na 3 sekundy.



2A. REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ – BIOCHEMIE

(4 MINUTY)

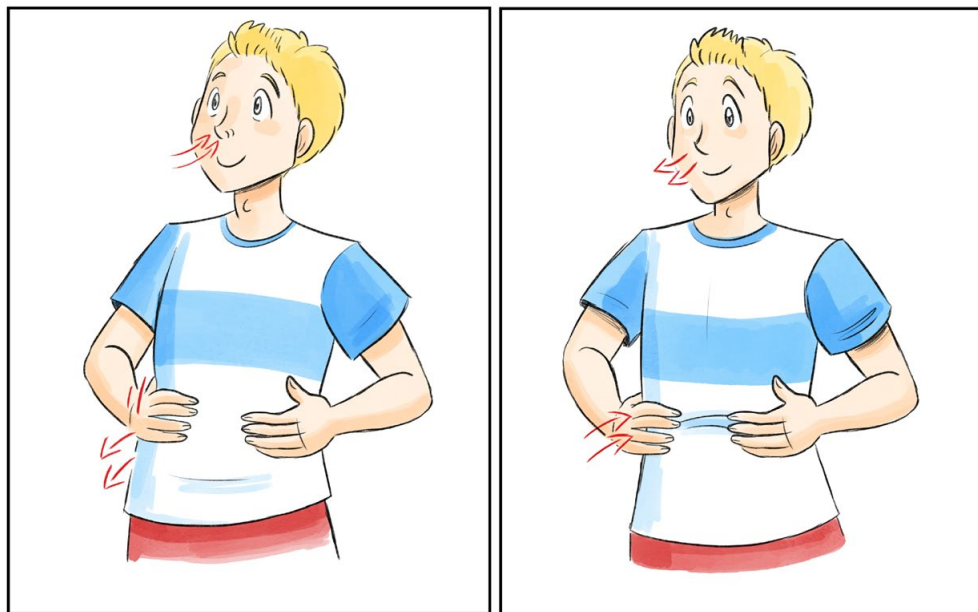


- ▲ Představujte si a pociťujte, jak se prostor mezi vašimi spodními žebry rozšiřuje.
- ▲ Dýchejte klidně nosem se zavřenými ústy a uvolněnou bradou.
- ▲ Položte své ruce na hrud' a břicho nebo do svého klína nebo na stehna.
- ▲ Soustřeďte se na proudění vzduchu, který proudí dovnitř a ven z nosu.
- ▲ Pociťujte, že do nosu proudí lehce studený vzduch a vydechujete lehce teplý vzduch.
- ▲ Vnímejte své dýchání, nadechněte se krátkce a pomalu přes nos a nechte tělo uvolněně vydechnout.
- ▲ Dýchejte jen na 80 procent svého normálního objemu dechu. Dech by měl být pomalý, lehký, tichý a jemný.
- ▲ Je velmi důležité během toho cvičení, abyste vědomě nezasahovali do práce dechových svalů, anebo jste jinak omezovali dýchání.
- ▲ Nestahujte při redukci dýchání břicho.
- ▲ Cílem je vyvolat hlad po vzduchu. Mít pocit, že se chcete ještě více nadechnout.



2B. REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ – BIOMECHANIKA

(4 MINUTY)



Nadechněte se, dolní žebra se rozšiřují ven. Vydechněte, dolní žebra se pohybují dovnitř.

- ▲ Umistěte své ruce na poslední dvě žebra. Nadechněte se hluboko do plic.
- ▲ Pociťujte, jak se vaše žebra při nádechu roztahují a při výdechu stahují dovnitř.
- ▲ Ideálně během nádechu, kdy se bránice pohybuje směrem dolů, a mezižeberní svaly se roztahují, se břicho rozpíná směrem dopředu, do boků a dolní strany zad.
- ▲ Během tohoto cvičení byste neměli slyšet své dychání. Dýchejte lehce, pomalu a hluboko.



2C. REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ – TEMPO

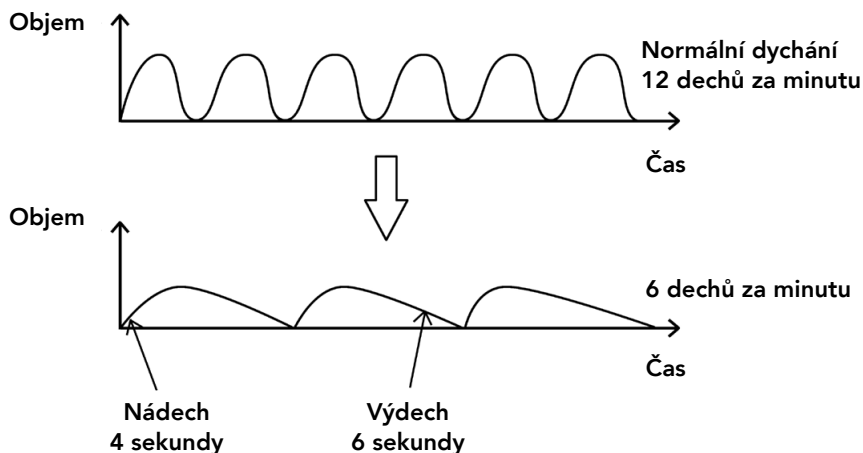
(4 MINUTY)

- ▲ Položte své ruce na poslední dvě žebra.
- ▲ Pozorujte a vnímejte pohyb svých žeber, jak se při nádechu pohybují směrem ven a při výdechu směrem dovnitř.
- ▲ Dýchejte lehce, pomalu a do hlubky.
- ▲ Nastavte si tempo dechu – nádech po dobu 4 sekund a výdech po dobu 6 sekund.
- ▲ Nádech 2, 3, 4 (po dobu 4 sekund) výdech 2, 3, 4, 5 (po dobu 5 sekund) a (pauza 1 sekunda)
- ▲ Nádech 2, 3, 4, výdech 2, 3, 4, 5, (pauza 1 sekunda)
- ▲ Nádech 2, 3, 4, výdech 2, 3, 4, 5, (pauza 1 sekunda)
- ▲ Nádech 2, 3, 4, výdech 2, 3, 4, 5,
- ▲ Pokračujte v tomto tempu dýchání po dobu 4 minut.
- ▲ Dýchejte lehce, pomalu a do hloubky.
- ▲ Během dýchání pociťuj, jak se tvá žebra při nádechu pohybují ven a při výdechu dovnitř.



2A, B, C. REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ

(4 MINUTY)



Pomalou, lehce a do hloubky

Propojte všechny tři aspekty dohromady:

- ▲ **Pomalou 2c:** Nedýchejte příliš rychle, snižte počet dechů. Během odpočinku dýchejte tempem 6 dechů za minutu.
- ▲ **Lehce 2a:** Lehce a redukovane dýchejte a vytvořte mírný nedostatek vzduchu.
- ▲ **Do hloubky 2b:** Vnímejte, jak se vaše spodní žebra každým dechem rozšiřují a stahují.
- ▲ Umístěte obě ruce na svá spodní žebra.
- ▲ Zpomalte rychlost svého dýchání, vnímej zpomalení proudění vzduchu nozdry. Vaše dýchání by mělo být jemné, tiché a klidné.
- ▲ Na vrcholu nádechu úplně uvolněte své tělo a pomalu, jemně, uvolněně vydechněte. Proud vzduchu při výdechu by měl z těla vycházet pomalu a zcela bez námahy.
- ▲ S každým nádechem se nadechněte hluboko do plic.
- ▲ Během nádechu vnímejte rozšiřování svých žeberek a při vydechu jejich pohyb směrem dovnitř.
- ▲ Cíl cvičení je, aby dýchání bylo lehké, pomalé a do hloubky.
- ▲ Nádech 2,3,4 (po dobu 4 sekund), výdech 2,3,4,5. (po dobu 5 sekund), (pauza 1 sekunda)
- ▲ Nádech 2, 3, 4, výdech 2, 3, 4, 5. (pauza 1 sekunda)
- ▲ Pokračujte tímto způsobem dále po dobu dalších čtyř minut.
- ▲ Dýchejte lehce, pomalu a do hloubky.



CVIČENÍ 3 PŘÍPRAVA NA SIMULACI VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU

(5 OPAKOVÁNÍ)

Vhodné pro lidi s vysokou úrovní stresu, astmatem nebo se sklony k panickým atakům.

Vhodné pro všechny kromě těhotných žen a lidí s vážnými zdravotními problémy.



Malý nádech



Malý výdech



Zadržte dech a jděte 10-15 kroků



Odpočívajte 30-60 sekund a zklidněte dech

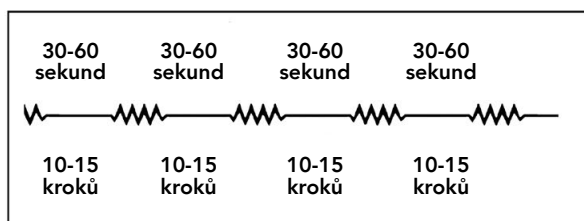
Odpočívajte 30-60 sekund a zklidněte dech



Zadržte dech a jděte 10-15 kroků



Oddpočívajte 30-60 sekund a zklidněte dech



CVIČENÍ 4

SIMULACE VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU

(5 OPAKOVÁNÍ)



Dýchejte
nosem



Sevrěte si prsty nos
a zadržte dech



Při chůzi zadržujte
dech

Když ucítíte střední
hlad po dechu,
zrychlete chůzi a
přejděte postupně
do běhu



SIMULACE VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU



Pokračujte v běhu až do silného pocitu nedostatku vzduchu.



Uvolněte nos a nadechněte se nosem

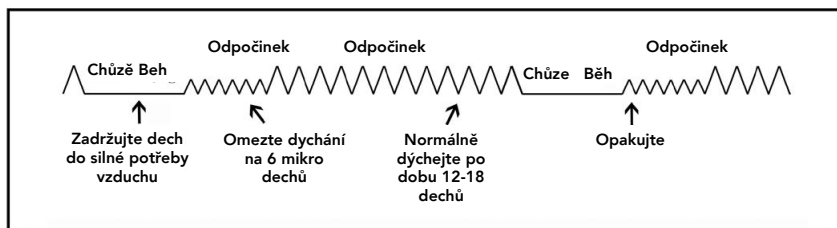


Ujděte několik kroků zastavte se a omezujte své dýchání po dobu 6 dechů

Normálně dýchejte po dobu 12-18 dechů



Opakujte cvičení 5x.



CVIČENÍ 5 REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ PŘI CHŮZI SE SPORTSMASKOU

(5 MINUT)



Vnímejte vzduch proudící do nosu a vzduch vycházející z nosu



Zpomalte rychlost vzduchu vcházejícího a vycházejícího z nosních dírek



Během nádechu vnímejte dolní žebra, jak se roztahují a během výdechu jak se stahují



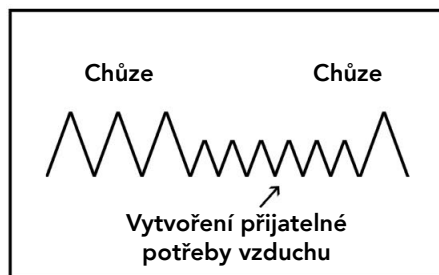
Dýchejte pomalu, lehce a do hloubky



Snižte počet dechů za minutu, aby každý dech byl hlubší



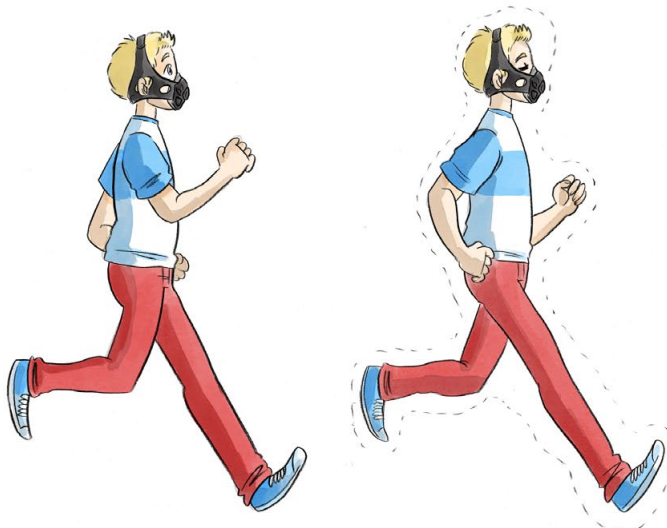
Udržujte přijatelnou potřebu vzduchu



CVIČENÍ 6

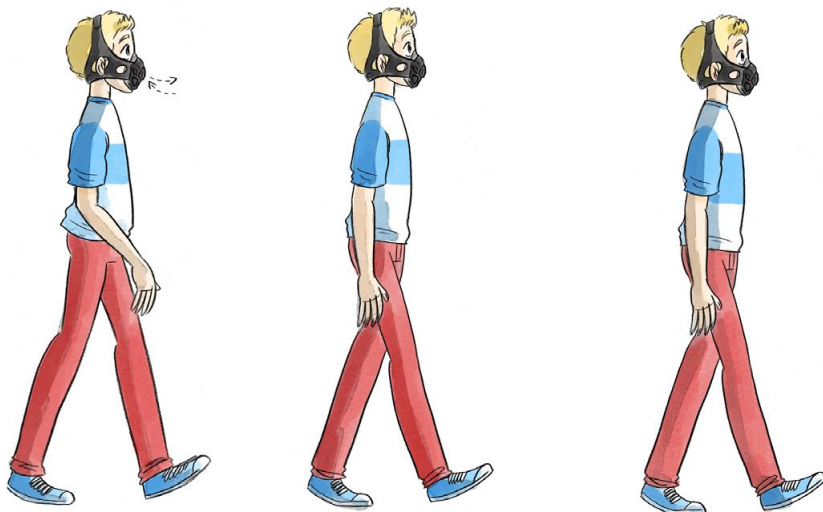
REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ PŘI CHŮZI, POKLUSU / RYCHLÉ CHŮZI SE SPORTSMASKOU

(5 MINUT)



Soustřed'te se na své dýchání. Vnímejte vzduch proudící do nosu a vzduch proudí z nosu ven.

Záměrem je při vašem běhu dýchat zlehka, pomalu a do hloubky, dýchat méně než byste normálně potřebovali, abyste vyvolali potřebu vzduchu.



Lehce: dýchat jemně, vytvořit snesitelnou potřebu vzduchu

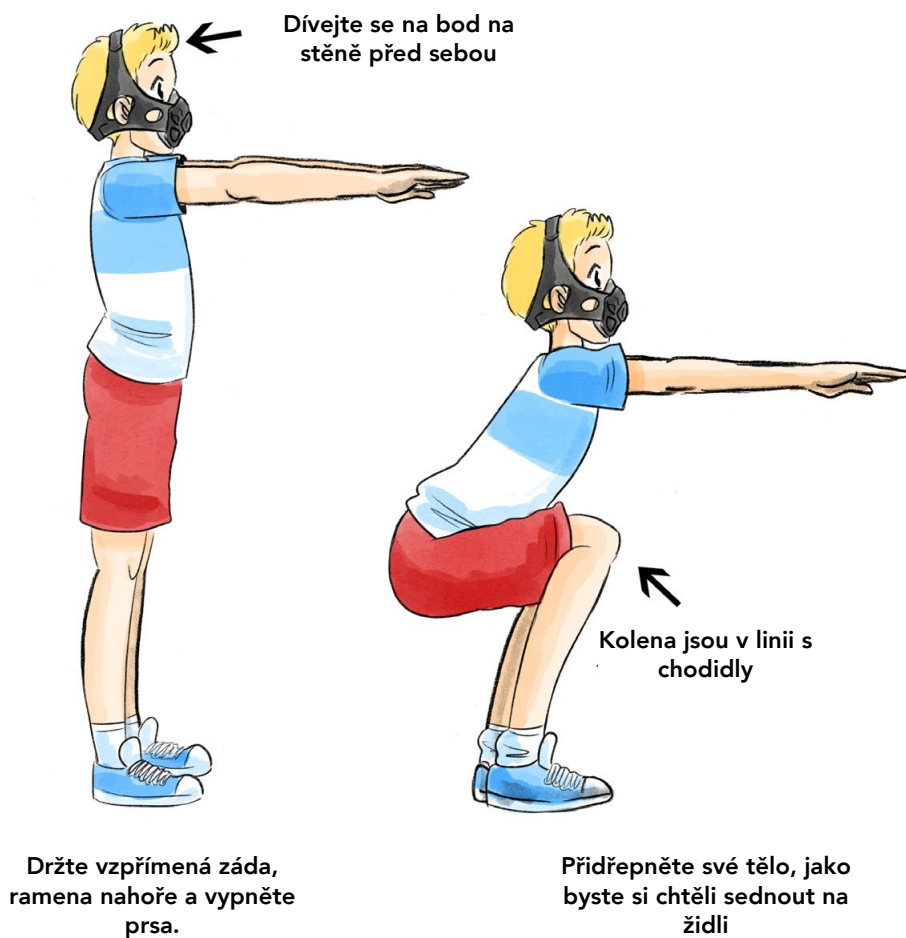
Pomalou: nedýchat příliš vysokou frekvencí dechů za minutu

Do hloubky: při nádechu vnímejte rozšiřování spodních dvou žebere směrem ven a při výdechu jejich stažení dovnitř.

CVIČENÍ 7

REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ – DŘEPY SE SPORTSMASKOU

(10 OPAKOVÁNÍ)



Současně se pomalu
nadechněte a jděte do dřepu
a při nádechu se pomalu
zvedejte.



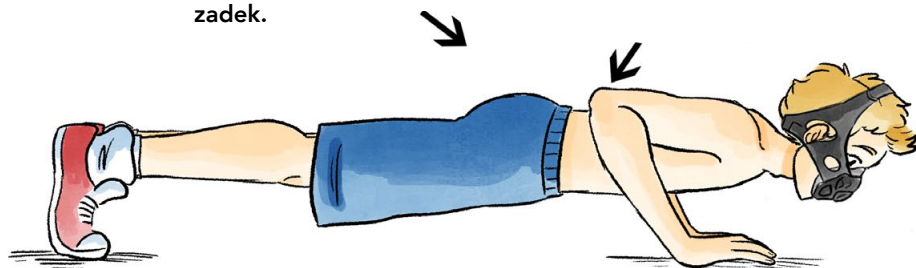
CVIČENÍ 8 REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ – KLIKY SE SPORTSMASKOU

(10 OPAKOVÁNÍ)



Tělo je v rovině. Neprohýbej se v bedrech ani nezvedejte zadek.

Lokty pod úhlem 45 stupňů.

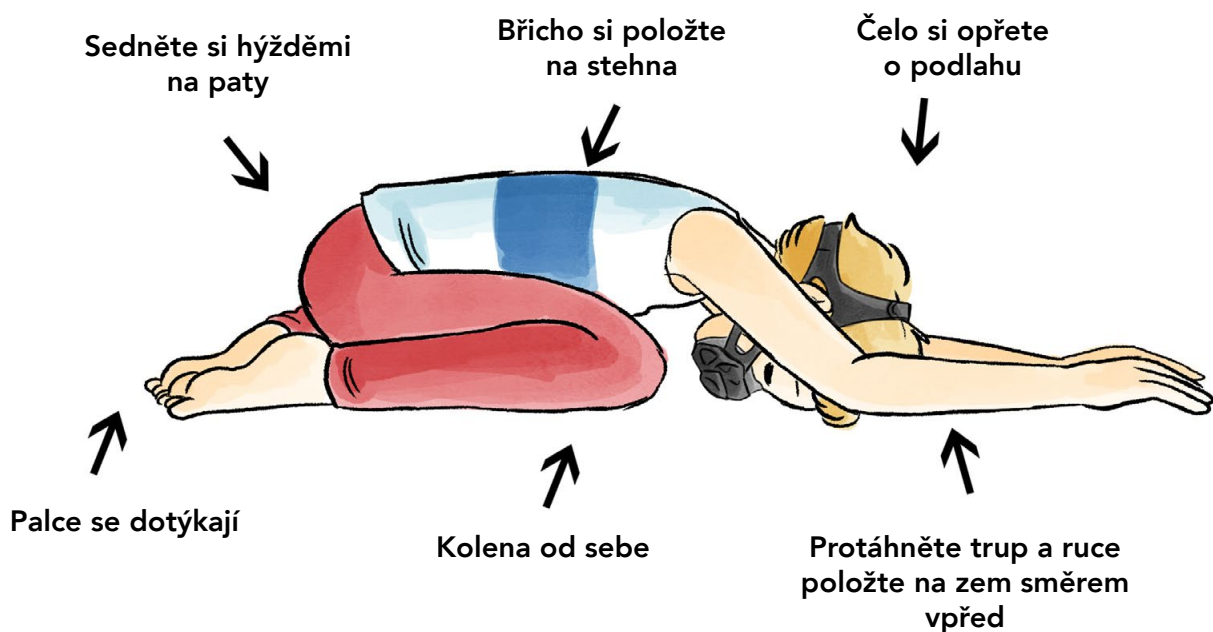


Pomalů se spusťte dolů a pomalů se nadechujte.
Spusťte své tělo k zemi, aby se hrudník téměř do tknul podlahy.
Nadechujte se, když se spouštíte dolů a vydechujte, když se zvedáte.

CVIČENÍ 9

REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ – POLOHA DÍTĚTE

(2 MINUTY)



V této poloze lehce a pomalu dýchejte.
Pomalu se postavte.



CVIČENÍ 10

SHARK FIT

(5 OPAKOVÁNÍ)

Vhodné pouze pro osoby v dobrém zdravotním stavu.



Sevěřte si prsty nos
a zadržte dech



Přejděte do chůze a
zadržujte dech



Když ucítíte střední
potřebu dechu,
zrychlete chůzi a
přejděte postupně
do běhu



Pokračujte v běhu
až do silného pocitu
nedostatku vzduchu.



CVIČENÍ 11

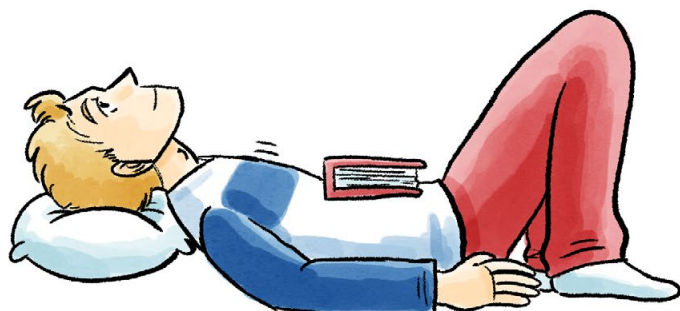
**REDUKOVANÉ LEHKÉ DÝCHÁNÍ POKROČILÁ
VERZE**

(5 MINUT)

Jemně, zlehka nadechnout – kniha se zvedá



Jemně, zlehka vydechnout – kniha klesá



Nechte gravitaci pomoci zjemnit dech a snížit
přílivový objem vzduchu.

Cílem je vyvolat tolerovatelný nedostatek
vzduchu při hlubokém dýchání bránicí.

Dýchej lehce a do hloubky.

- Lehněte si nejlépe na podložku s malým polštářem pod hlavou a pokrč nohy jako na obrázku nahoře.

AKTIVACE BRÁNICE

- Položte si knihu nebo ruku těsně nad pupek.
- Při nádechu jemně nafoukněte své břicho vzduchem jako balón a pozorujte svoji ruku, jak stoupá.
- Při výdechu si představujte balón, jak se sám od sebe vypouští.

DÝCHEJTE ZLEHKA

- Pokud jste schopen bráničního dýchání, soustředte se na krátké a pomalé nádechy nosem.
- Zpomalte při nádechu i výdechu rychlost vzduchu procházejícího vašimi nozdry.
- Dýchání by mělo být jemné, lehké a tiché.
- Krátký pomalý nádech.
- Pomalý, lehký uvolněný výdech.
- S nádechem stoupá ruka vzhůru.
- S výdechem ruka klesá.
- Nezasahujte do práce dechových svalů ani neomezujte dýchání. Nestahujte břicho s cílem redukovat dýchání.

CÍTIT NEDOSTATEK VZDUCHU

- Cílem je cítit potřebu se nadechnout respektive mít pocit „nesitelné potřeby vzduchu“. Mít pocit, že se chcete více nadechnout.



CVIČENÍ 12

OPAKOVANÉ ZÁDRŽE DECHU PŘI SPINTU
PRO TÝMOVÉ SPORTY

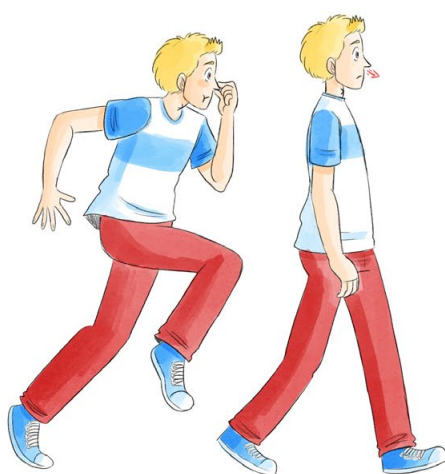
(5–8 OPAKOVÁNÍ)



Vydechněte
nosem



Sevřete prsty nos
a zadržte dech



Sprintujte

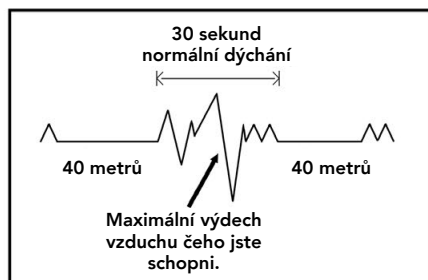
Zotavení:
Po dobu 30 sekund
dýchejte nosem při
pomalé chůzi



Abyste jste se
zbavili CO_2 ,
vydechněte všechny
vzduch z plic.



5,4,3,2,1 –
vydechněte, chyťte
si nos a sprintujte



- ▲ Vydechněte nosem. Sevřete prsty nos a zadržte dech.
- ▲ Sprintujte 40 metrů se zadržením dechu.
- ▲ Odpočinek: Po dobu 30 sekund dýchejte nosem při pomalé chůzi.
- ▲ Opět sprintujte 40 metrů se zadržením dechu po výdechu.
- ▲ Odpočinek: Po dobu 30 sekund dýchejte nosem při pomalé chůzi.
- ▲ Opakujete podle níže uvedeného rozpisu:

1 týden – 5 opakování cvičení obden,

2 týden – 6 opakování cvičení obden,

3 týden – 7 opakování cvičení obden,

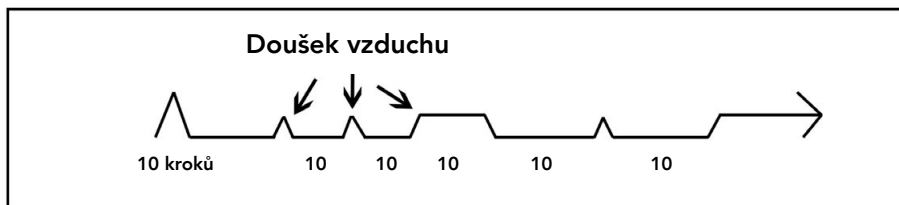
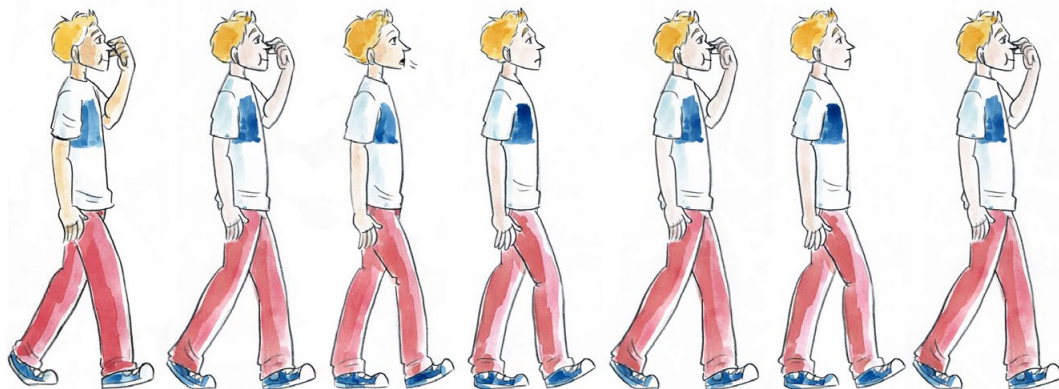
4 týden – 8 opakování cvičení obden,

Cvičení by mělo být výzvou, ale nemělo by být příliš těžké, stresující.



CVIČENÍ 13

POKROČILÁ VERZE – SIMULACE VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU



- ▲ Zadržte dech a ujděte přibližně 10 kroků.
- ▲ Po prvním zadržení dechu provádějte následné zadržení dechu každých pět až deset kroků.
- ▲ Po každé zádrži dechu následuje buď malý nádech nebo jemný výdech nebo rychlý krátký doušek vzduchu.
- ▲ Tento doušek vzduchu je spíše jemný a jeho důvodem je hlavně uvolnění napětí než nádech jako takový. Je to tak 10 procent normálního nádechu.
- ▲ S každou další následnou zádrží dechu se nasycení kyslíkem snižuje.
- ▲ Pokračujte ve sledování pulzního oximetru, abyste se nedostali pod 80 procent SpO_2 .
- ▲ Cvičení by mělo být výzvou, ale nemělo by být příliš těžké, stresující.



CVIČENÍ 14

SIMULACE VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU SE SPORTSMASKOU



- ▲ Dýchejte nosem během chůze po dobu 30 sekund.
- ▲ Jemně vydechněte nosem a na 10 kroků zadržte dech po výdechu (zamezte proudění vzduchu pomocí stažení svalů v hrdle).
- ▲ Obnovte dýchání a 10x se normálně nádechněte a vydechněte nosem.
- ▲ Po posledním výdechu pokračujte v zadrži dechu po výdechu opět na 10 kroků.
- ▲ Obnovte dýchání a 10x se normálně nádechněte a vydechněte nosem.
- ▲ Jemně vydechněte nosem a na 15 kroků zadržte dech po výdechu.
- ▲ Obnovte dýchání a 10x se normálně nádechněte a vydechněte nosem.
- ▲ Po posledním výdechu pokračujte v zadrži dechu po výdechu na 15 kroků.
- ▲ Obnovte dýchání a 10x se normálně nádechněte a vydechněte nosem.
- ▲ Jemně vydechněte nosem a na 20 kroků zadržte dech po výdechu.
- ▲ Obnovte dýchání a 10x se normálně nádechněte a vydechněte nosem.



- ▲ Pokračujte v chůzi zatímco postupně zvyšujete kroky navýšením o 5 kroků u každé druhé zádrže až do okamžiku, kdy budete pociťovat velmi silný nedostatek vzduchu.
- ▲ Jakmile bude pocit nedostatku vzduchu silnější, zvýšte rychlost na rychlou chůzi nebo lehký běh.
- ▲ Po celou dobu cvičení se snažte relaxovat a uvolňovat pocity napětí v těle.
- ▲ Poté, co jste odcvičili dva až pět silných zádrží dechu (se silným pocitem nedostatkem vzduchu), dokončete cvičení chůzí s normálním dýcháním po dobu několika minut.
- ▲ I když je toto cvičení náročné, nemělo by být v žádném případě příliš stresující. Jakmile pocit nedostatku vzduchu zesílí, je vhodné při zadržování dechu zrychlit chůzi nebo běh. Chcete-li obnovit a zklidnit dýchání po každém zadržení dechu, jděte mírným tempem.
- ▲ Typický příklad nárůstu kroků na jednu zádrž dechu je následující:
10, 10, 15, 15, 20, 20, 25, 25, 30, 30, 35, 35, 40, 40, 45, 45, 50, 50.....



DENNÍ PROGRAM ZALOŽENÝ NA BOLT SKÓRE, VĚKU A ZDRAVOTNÍM STAVU

BOLT SKÓRE OD 5 – 15 SEKUND

- ▲ Měřte si své BOLT skóre každé ráno po probuzení.
- ▲ Dýchejte nosem jak ve dne, tak v noci (používejte na noc MyoTape).
- ▲ Procvičujte vícero malých zádrží dechu (cvičení 1) po dobu 10 min. a to 6 krát denně.
- ▲ Pozvolna trénujte (cvičení 3): Vydechněte nosem a poté si sevřete nos prsty rukou a pokračujte v chůzi se zádržením dechu na 5 až 10 kroků. Odpočiňte si 1 minutu a poté opakujte tento postup 10krát.
- ▲ Snažte se chodit denně 10 – 15 min. pomalou chůzí se zavřenými ústy. Pokud se potřebujete nadechnout přes ústa, zpomalte anebo se zastavte.
- ▲ Jak se vaše BOLT skóre zvýší k 15 sec., trénujte redukované lehké dýchání (cvičení 2) a to zhruba 1 hodinu denně v 6ti – 10ti minutových setech.
- ▲ Jakmile se vaše BOLT skóre bude zvyšovat, bude jednodušší provádět fyzické cvičení. Můžete očekávat zlepšení ve zvýšení vašeho BOLT skóre na 25 sec. během 6ti – 8mi týdnů.

BOLT SKÓRE OD 15 – 20 SEKUND

- ▲ Měřte si své BOLT skóre každé ráno po probuzení.
- ▲ Dýchejte nosem jak ve dne, tak v noci (používejte na noc MyoTape).
- ▲ Pravidelně pozorujte své dýchání během dne.
- ▲ Redukované lehké dýchání (cvičení 2) trénujte po dobu 10 min. 2krát denně.
- ▲ Před fyzickým cvičením je důležité se rozcvičit nejméně 10 minut. Během rozcvičení chodte nebo běhejte a přitom proveďte (cvičení



4 nebo 10) 2 zádrže dechu, abyste vytvořili přijatelnou potřebu po vzduchu, a také 5 zadrží dechu, abyste vytvořili silnou potřebu po vzduchu. Mezi každým zadržením dechu si asi minutu odpočiňte.

- ▲ Procvičujte redukované lehké dýchání při chůzi (cvičení 5) mezi 30 – 60 min. denně.
- ▲ Redukované lehké dýchání (cvičení 2) 15min.před spaním.
- ▲ Procvičujte redukované lehké dýchání (cvičení 5) mezi 30 – 60 min. denne.

BOLT SKÓRE OD 20 – 30 SEKUND

- ▲ Změřte si své BOLT skóre každé ráno po probuzení.
- ▲ Dýchejte nosem jak ve dne, tak v noci (používejte na noc MyoTape).
- ▲ Redukované lehké dýchání (cvičení 2) 10 min. 2 krát denně.
- ▲ Před fyzickým cvičením je důležité se rozcvičit nejméně 10 minut. Během rozcvičení chodte nebo běhejte a přitom proveďte (cvičení 4 nebo 10) 2 zádrže dechu, abyste vytvořili přijatelnou potřebu po vzduchu, a také 5 zadrží dechu, abyste vytvořili silnou potřebu po vzduchu. Mezi každým zadržením dechu si asi minutu odpočiňte.
- ▲ Redukované lehké dýchání během rychlé chůze nebo běhu po dobu 30 – 60 min. (cvičení 6)
- ▲ Během chůze nebo běhu cvičte simulaci tréninku ve vysoké nadmořské výšce 8 – 10 zadrží dechu. (cvičení 4 nebo 10)
- ▲ Po fyzickém cvičení či tréninku, procvičujte rozcvičení s vícero malými zádržemi dechu (cvičení 1)
- ▲ Redukované lehké dýchání (cvičení 2) 15 min. před spaním.



BOLT SKÓRE 30 SEK. A VÍCE

- ▲ Změřte si své BOLT skóre každé ráno po probuzení.
- ▲ Dýchejte nosem jak ve dne, tak v noci (používejte na noc MyoTape).
- ▲ Před fyzickým cvičením je důležité se rozcvičit nejméně 10 minut. Během rozcvičení chod'te nebo běhejte a přitom proved'te (cvičení 4 nebo 10) 2 zadrže dechu, abyste vytvořili přijatelnou potřebu po vzduchu, a také 5 zadrží dechu, abyste vytvořili silnou potřebu po vzduchu. Mezi každým zadržením dechu si asi minutu odpoč'iňte.
- ▲ Během běhu procvičujte redukované lehké dýchání. (cvičení 2)
- ▲ Pokračujte v běhu a dýchejte přitom 20 min. nosem.
- ▲ V polovině běhu praktikujte dechové zadrže.
- ▲ Rozložte si zadrže dechu co několik minut během běhu.
- ▲ Fyzické cvičení či trénink zakončete cvičením (cvičení 1) na zotavení dechu.
- ▲ Co druhý den procvičujte simulaci vysokohorského tréninku.
- ▲ Redukované lehké dýchání (cvičení 2) cvičte 15 min. před spaním.



OXYGEN ***DVANTAGE***®

BY PATRICK MCKEOWN

OXYGENADVANTAGE.COM
COPYRIGHT © 2020 PATRICK MCKEOWN

