



BONUSOVÝ MATERIÁL

***Udělej krok
vpřed s
Fit and Tasty***

Dech

TEORETICKÝ ÚVOD DO PROBLEMATIKY DECHU





Krásný den,

nejspíše už máte odcvičeno a Vás napadá, co budete dělat. Jako bych to tušila! Proto jsem si pro Vás připravila jednoduchý teoretický úvod do problematiky dechu.

Různé metodiky, systémy a učení se mohou mírně lišit. Pokaždé když jsem na nějakém vzdělávacím kurzu, tak se ptám. Po diskuzích mi, ale vždy stejně přijde, že mluvíme o tom samém, jen věci nazýváme trošku jinak.

Proto nebuďte zmatení, pokud se bude tento princip mírně lišit. Vždy musí dojít k přístupu kyslíku dovnitř a oxidu uhličitého ven.

Tak hůrá na to!

Klára V.





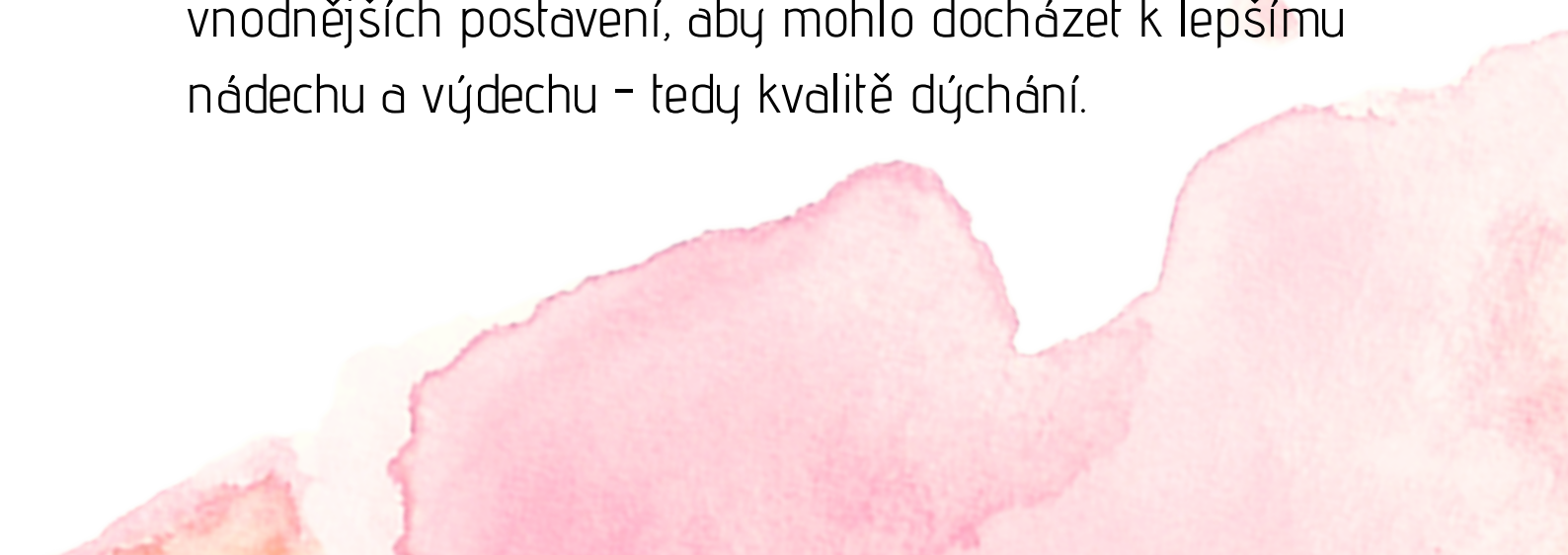
Dech nás provází celý život. Za jeden den se nadechneme asi 20 tisíckrát.

Fyziologie dechu jako takového nás v tuto chvíli moc nezajímá. To co je nyní důležité je mechanika dechu.

Vše se děje automaticky, to znamená, že dýchání je nezávislé na našem vědomí. Centrum dechu je uloženo v prodloužené míše, která podle koncentrace kyslíku a oxidu uhličitého v krvi reguluje frekvenci dýchání.

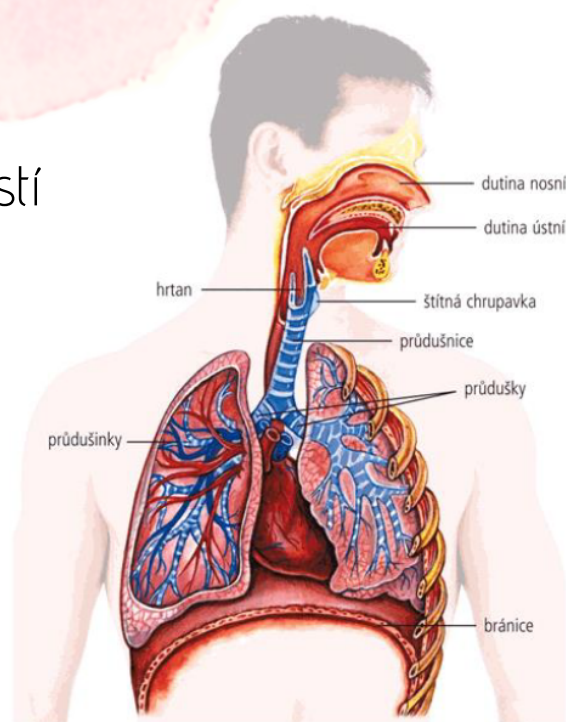
Vědomě jsme tak schopni ovlivnit frekvenci a to zadržením nebo zrychlením dechu.

S dechem, tedy spíše s mechanikou dechu pracujeme během cvičení. Při cvičení mobility nastavujeme tělo do vnodnějších postavení, aby mohlo docházet k lepšímu nádechu a výdechu – tedy kvalitě dýchání.



Umístění plic, bránice a dalších součástí nezměníme.

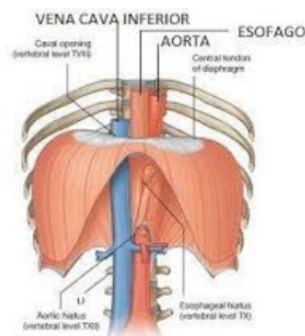
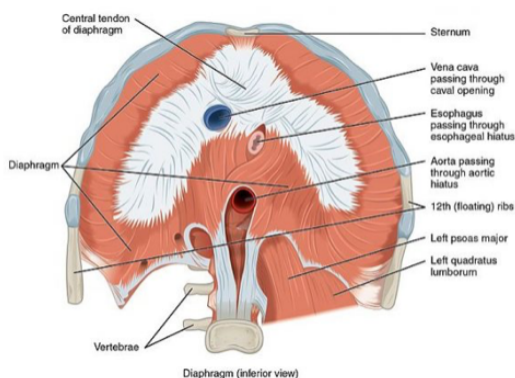
To, s čím pracovat můžeme je poloha našeho těla, aktivace některých částí a uvědomnění si toho, kam dech směřuje.



Jednou z hlavních komponent je bránice.

Jaká je její funkce?

1. respirační
2. posturální
3. sfinkterová
4. lokomoční



Nás zajímají všechny, respektive chceme, aby všechny správně fungovaly.

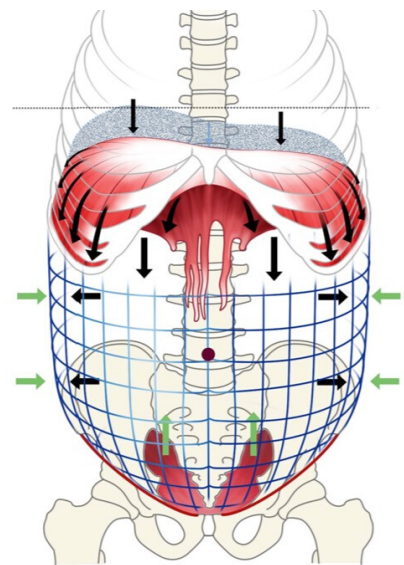
Jedna s druhou souvisí a dále si řekneme jak,

Hluboký stabilizační systém (HSS)

Velmi často využívané sousloví. Jak jej chápat a jak si jej představit?

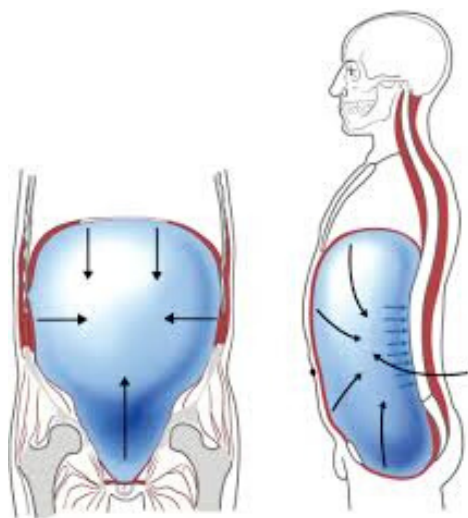
HSS tvoří:

- Bránice
- Pánevní dno
- Příčný sval břišní
- Šikmé břišní svaly
- Multifidy



Jak vidíte na obrázku, tak HSS tvoří jakýsi válec.

Proto často i slovo válec, v souvislosti s dechem, zmiňují.



Funkce:

- Válec tvoří jakousi spojku mezi dolní a horní polovinou těla.
- Je to také převodník sil a stabilizátor páteře.

Proč s HSS pravovat?

1. napřímení a stabilizace páteře
2. vliv na další části jako je například pánevní dno
3. propojení s celým tělem přes svalové smyčky
4. umožňuje využívat maximální sílu
5. přes centraci kloubů chrání pasivní struktury

Jak?

- pomocí dechu
- základní pozice je v lehu na zádech
- pohyb spodních žebér je více do stran, pohyb horních více dopředu
- netlačíme břicho ven jako baóln
- představujeme si spíše válec
- pupík je volně - nevtahujeme jej
- spodní záda netlačíme k podložce, zachováváme neutrální postavení pánve





Můžeme využít jakékoliv pozice.. Respektive v každé pozici musíme být schopni stabilizace trupu.

Protože jak říkal profesor K. Lewit: "bez správného dechu není správný ani pohyb"

Vše si prakticky zkusíme během následujících týdnů. V každém videu upozorňuji na dech. Dech do stran, dech dozadu. Nevťahovat pupík. Tohle jsou cesty jak se k dechu dostat.

Nikdy by se neměla objevovat při dechu bolest nebo zhoršení obtíží. Pokud se tak děje, tak nejspíš vyvíjíte velký tlak, nebo nemáte neutrální postavení zad.

Takže jemně, s co nejmenší možnou silou a tak, abyste neměli pocit, že máte nedostatek vzduchu.

Hurá!

Tak jdeme na to!





***Udělej krok
vpřed s
Fit and Tasty***

Děkuji

