

DECHOVÁ CVIČENÍ

Dýchání řadíme mezi nejdůležitější fyziologické procesy v lidském těle. Dýcháním se zabezpečuje výměna plynů a to příjem kyslíku a výdej oxidu uhličitého. To má zásadní význam pro metabolismus tkání. Dýcháním navíc ovlivňujeme většinu regulačních mechanismů. Při prohloubeném dýchání zefektivníme činnost krevního oběhu. Sníží se tepová frekvence i krevní tlak. Prohloubený dech nám pomůže při uvolnění svalů, pomáhá při celkovém zklidnění, ovlivňuje psychiku, snižuje úzkost.

Nádech je aktivní děj zabezpečovaný hlavním nádechovým svalem – bránicí. Výdech je děj pasivní a probíhá elastickými schopnostmi roztažené plicní tkáně a hrudníku při nádechu.

Většina populace neumí zapojit bránici do správné dechové funkce do správné dechové vlny. Pro se většinou soustředíme na edukaci správné brániční funkce a postupně přecházíme na nácvik tzv. dechové vlny pro plný dech. Doba výdechu má být delší než doba nádechu.

Nádech i výdech v klidu a při lehké zátěži má probíhat nosem. Při vyšších intenzitách v pohybu pak i ústy.

Pohybová cvičení koordinujeme s dýcháním. Zvýšíme tím efektivitu prováděného cvičení.