

# SÍLA DECHU!

workshop

## DAVID VENCĽ

---

# MELTINGPOT

BY *Colours* OF OSTRAVA



# SÍLA DECHU

VYŠŠÍ VÝKONY  
PEVNĚJŠÍ ZDRAVÍ

DECHEM SE MŮŽEME ZKLIDNIT A NEBO NAOPAK VYBUDIT. DOSTAT SE DO STAVU PLNÉ KONCENTRACE, NEBO SI EFEKTIVNĚ ODPOČINOUT. V ROZVOJI DECHU MŮŽEME NALÉZT NEČEKANÝ POTENCIÁL PRO ZLEPŠENÍ.

SYSTÉM DECHOVÝCH CVIČENÍ INSPIROVANÝ FREEDIVINGEM.

SYSTÉM ZAMĚŘENÝ PŘEDEVŠÍM NA ROZVOJ NÁDECHOVÝCH A VÝDECHOVÝCH SVALŮ, TAK ABY VÁM ZVEDNUL NÁDECHOVÝ OBJEM AŽ O 25% A NÁSLEDNĚ VÝKONNOST A ZVÝŠIL PROŽITEK BĚHEM FYZICKÉ AKTIVITY.

DALŠÍMI BENEFITY JE VĚTŠÍ ODOLNOST A KLID V NÁROČNÝCH SITUACÍCH, VÍCE ENERGIE, KVALITNĚJŠÍ SPÁNEK, LEPŠÍ KONCENTRACE A POZORNOST A MNOHÉ DALŠÍ ...

# BENEFITY

## PRÁCE S DECHEM



### POZORNOST

VHODNÝ DECH MŮŽE POMOCI VYČISTIT MYSL, ZLEPŠIT SOUSTŘEDĚNÍ A DUŠEVNÍ VYROVNANOST.



### ENERGIE

VYUŽIJTE SÍLU DECHU KE ZVÝŠENÍ PRŮTOKU KYSLÍKU V TĚLE A EFEKTIVNĚJŠÍMU VYUŽITÍ.



### SPÁNEK

RELAXACE NAVOZENÁ VĚDOMÝM DÝCHÁNÍM MŮŽE POMOCI K RYCHLÉMU USNUTÍ A VYŠŠÍ KVALITĚ VAŠEHO SPÁNKU.



### KLID

REGULACÍ DECHU MŮŽETE DOSÁHNOUT POCITU VĚTŠÍ EMOCIONÁLNÍ ROVNOVÁHY.

# HOLISTICKÝ PŘÍSTUP

**DECHOVÉ  
VZORCE**

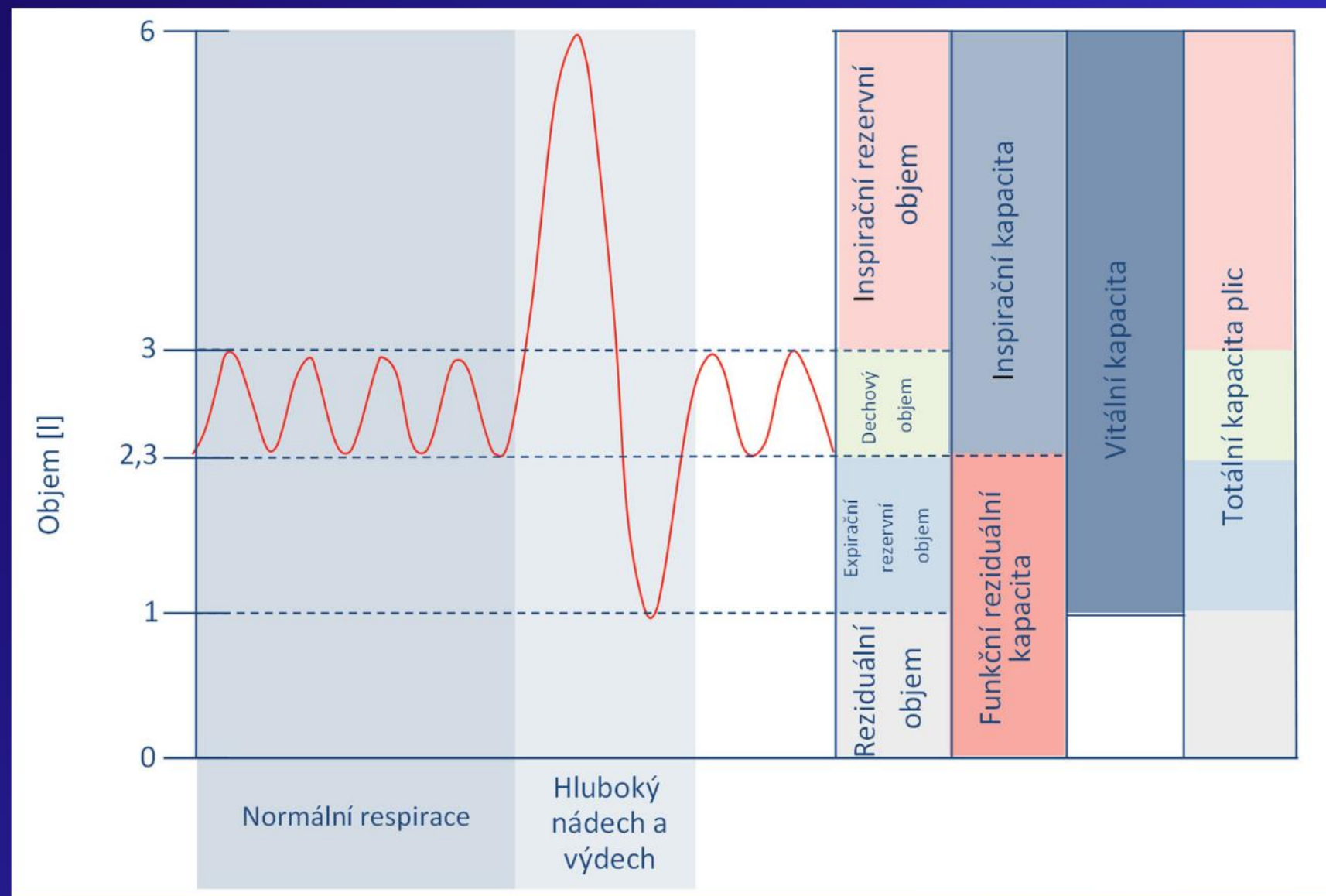
**VYVÁŽENÁ  
STRAVA**

**AKTIVACE  
NÁDECHOVÝCH  
SVALŮ**

**HYPOXICKÝ  
TRÉNINK**

**POSÍLENÍ A  
PROTAŽENÍ  
NÁDECHOVÝCH  
SVALŮ**

# KAPACITA PLIC



# **PLNÝ JÓGOVÝ DECH**

SPOJENÍ DÝCHÁNÍ DO  
BŘICHA A DO HRUDNÍKU  
VE VLNĚ  
NA 10% - 90%

# **AUTOGENNÍ TRÉNINK**

POSTUPNÉ A POMALÉ UVOLNĚNÍ SVALŮ

# **STREČINK**

KLASICKÝ STREČINK HORNÍ POLOVINY TĚLA  
A  
SPECIÁLNÍ STREČINK V ZÁDRŽI DECHU

# **HYPOXICKÝ TRÉNINK**

ZÁDRŽE DECHU  
VE SPECIÁLNÍM  
REŽIMU

# WORKSHOPY

**SÍLA DECHU**  
DECH

**ZAČNI TEĎ!**  
OTUŽOVÁNÍ

**FREEDIVING**  
PURE APNEA

Aplikace  
pro váš dech  
[keepfloating.com](http://keepfloating.com)

**Float**



Molekulární vodík  
pro lepší dech  
[h2europe.company](http://h2europe.company)

**H<sub>2</sub>EUROPE**  
THE MOLECULAR HYDROGEN COMPANY



[WWW.DAVIDVENCL.CZ](http://WWW.DAVIDVENCL.CZ)