

## Doporučená praxe po workshopu

### Stretching horní poloviny těla

- Frekvence: ideálně každý den, minimálně 3× týdně.
- Délka: 15–20 minut.
- Dělej kdykoliv během dne.
- Není nutné cvičit vše – vyber si cviky, kde cítíš největší rezervu.
- Princip:
  - Nádech = aktivace svalu, plný nádech proti odporu.
  - Výdech = maximální uvolnění a protažení.
  - Každý cvik na 2 hluboké dechy.
- Buď kreativní, můžeš přidat vlastní varianty.

### Základní cviky

1. Protažení krku do strany (ruka nad ucho, váha paže).
2. Protažení krku vzad + mezi lopatkami (ruce na temeno hlavy).
3. Úklon do strany (sed na zemi, protažení boku).
4. Paže mezi lopatky, úklon s pomocí druhé ruky (prsí sval + bok).
5. Rotace s rovnou páteří na obě strany.
6. Opora ruky nad hlavou o stěnu – protažení ramen a hrudníku (varianta i do strany).

---

## Pokročilá úroveň – se zadržím dechu

- Sed v pohodlné pozici (židle, zkřížený sed, klek).
- 2× nadechni a vydechni pro zklidnění.
- Postup cviků:
  - Hluboký nádech, zadrž dechu:
    - Úklon do strany 20 s → druhá strana 20 s → předklon, opřít o kolena, pomalý výdech.
  - Rotace s kulatými zády:
    - 20 s na jednu stranu → 20 s na druhou → předklon + výdech.
  - Celou sérii opakuj 2×.

### Cviky ve výdechu

- Maximální výdech → předklon → vymačkat vzduch → zadrž → narovnat se, vytvořit podtlak v břiše (vtáhnout břišní stěnu).
- Varianta: výdech → zadrž → ruce vpřed, spojit a „odtrhávat“ od sebe → tlak na hrudník → rozdýchat.

---

## Hypoxický trénink – základní principy

- Funguje podobně jako aklimatizace ve vysoké nadmořské výšce nebo hypoxická komora.

- Po tréninku se zvyšuje hladina EPO na 8–24 hodin; při dlouhodobé praxi se efekt stabilizuje.
  - Výsledek: tělo lépe hospodaří s kyslíkem a umí ho efektivně využít pro tvorbu energie.
  - Trénink probíhá bezpečně, ideálně vleže a v klidu.
- 

## **Cvičení 1: Zkracované dýchací pauzy**

1. 2 minuty klidného dýchání a uvolnění.
  2. Zadrž dechu = 50 % vaší maximální hodnoty.
  3. Poté dýchej 1:45 min a znovu zadrž (stejná délka jako poprvé).
  4. Každé další kolo zkrat' dýchací fázi o 15 s, zadrž zůstává stejná.
  5. Celkem 8 kol (před posledním zadržím už jen 15 s dýchání).
- Nejtěžší bývá 1.–2. a 7.–8. kolo.
  - Pokud nevydržíš předepsaný čas, nevadí – pokračuj dál.
  - Pokud je ti příjemně, prodlouž zadrž o 5–10 s, pokud je to náročné, zkrat' ji.
- 

## **Cvičení 2: 8× jedna minuta**

1. 2 minuty klidného dýchání.
2. Nádech – zadrž 1 minuta.
3. Po minutě: výdech → 1 recovery dech (nádech + výdech) → znovu plný nádech a zadrž 1 minuta.

4. Opakuj 8×.

- Osmá zádrž může být maximální (delší než minuta).
  - Pokud nedáš celou minutu, zkrát; pokud je ti dobře, prodluž.
- 

### **Cvičení 3: 10 minut dechového zpomalení**

- Nastav si budík na 10 minut.
  - Dělej hluboký nádech a co nejdelší výdech.
  - Postupně prodlužuj nádech i výdech, zároveň se uvolňuj.
  - Počítej, kolik cyklů zvládneš – sleduješ tak svůj pokrok.
  - Přínos: kromě hypoxie také jemná motorika dýchacích svalů.
- 

### **Cvičení 4: Hypoxie v pohybu**

- Např. při chůzi se psem:
    - 20 kroků dýchám → 20 kroků zádrž → opakuj.
  - Náročnost reguluj: počtem kroků nebo rychlostí chůze.
  - Varianta: aplikuj při aktivitě, kde chceš výkon (např. při posilování lýtek v zádrži dechu, pokud je nejmíc zatížíš při ponoru).
- 

### **Varianta: ve výdechu**

- Všechna cvičení lze provádět i po maximálním výdechu.
  - Časy zádrží budou kratší, ale efekt se prohlubuje.
- 

## Metoda OXY-ZEN – celek a synergie

- Každý pilíř má smysl i samostatně
  - Stretching = větší kapacita plic díky pružnějším svalům a hrudníku.
  - Posilování = menší únava dýchacích svalů, vyšší dechová frekvence bez vyčerpání.
  - Hypoxie = efektivnější využití kyslíku, vyšší tolerance nedostatku.
- Největší účinek se násobí, když je spojíme
  - Protahováním dostaneš do plic víc vzduchu.
  - Posílením vydržíš dýchat efektivně i v zátěži.
  - Hypoxickým tréninkem tělo kyslík využije lépe.  
  
→ Výsledek: vyšší minutový objem dechu + lepší využití kyslíku = menší únava při stejném výkonu.
- Jak tělo reaguje
  - Inteligentně se samo nastavuje – buď zvýší minutový objem, nebo sníží dechovou frekvenci při stejné práci.
  - Praktický efekt: více energie, menší únava.
- Dechové vzorce jako čtvrtý pilíř
  - Uvolnění: např. NDSR (nose–deep–slow–relax), sklidnění organismu.
  - Aktivace: rytmický „dech ohně“ nebo kapalabhátí – nabudí a aktivuje.

- Jednoduchá a udržitelná praxe
    - Celý cyklus můžeš vnést do každodenní rutiny – např. pozdrav slunci s pomalým, hlubokým dechem.
    - Stejně tak i obyčejné ranní protažení se dá využít jako dechová praxe.
    - Čím jednodušší, zábavnější a více zakotvené v běžném životě, tím větší smysl a dlouhodobý efekt.
- 

*David Vencí / OXY-ZEN method*

*Tento protokol samostatně není použitelný a doporučený k návodu jak aplikovat výše zmíněné metody. Je použitelný po absolvování základního workshopu OXY-ZEN Basic.*