

OXY-ZEN
DECH • KLID • SOUSTŘEDĚNÍ

KLID POD TLAKEM

VÝKON ZAČÍNÁ KLIDEM

Mgr. **DAVID VENCL**



PRÁCE SE STRESEM



MENTÁLNÍ ODOLNOST



SOUSTŘEDĚNÍ



LEPŠÍ VÝKON



DECHOVÁ TECHNIKA



WORLD RECORD

SWIMMING UNDER ICE

80

DAVID VENCĚL
PROJECT CZECH ICEMAN
GUINNESS AND PURE APNEA WORLD RECORD
NO FINS AND NO WETSUIT FREEDIVE UNDER ICE
80,99 METERS



**RECORD
HOLDER**

WORLD RECORD 50M

DAVID VENCL
PROJECT CZECH ICEMAN 2023
CWTB NO WETSUIT FREEDIVE UNDER ICE
WORLD RECORD
VERTICAL DEEP DIVE





2461 LIDÍ

Guinnessův světový rekord
v hromadném otužování





ZÓNA KOMFORTU

Jistota, rutina, kontrola



ZÓNA UČENÍ

Růst, adaptace, trénink



ZÓNA PANIKY

Stres, tlak, výkon













ZÓNA KOMFORTU

Jistota, rutina, kontrola



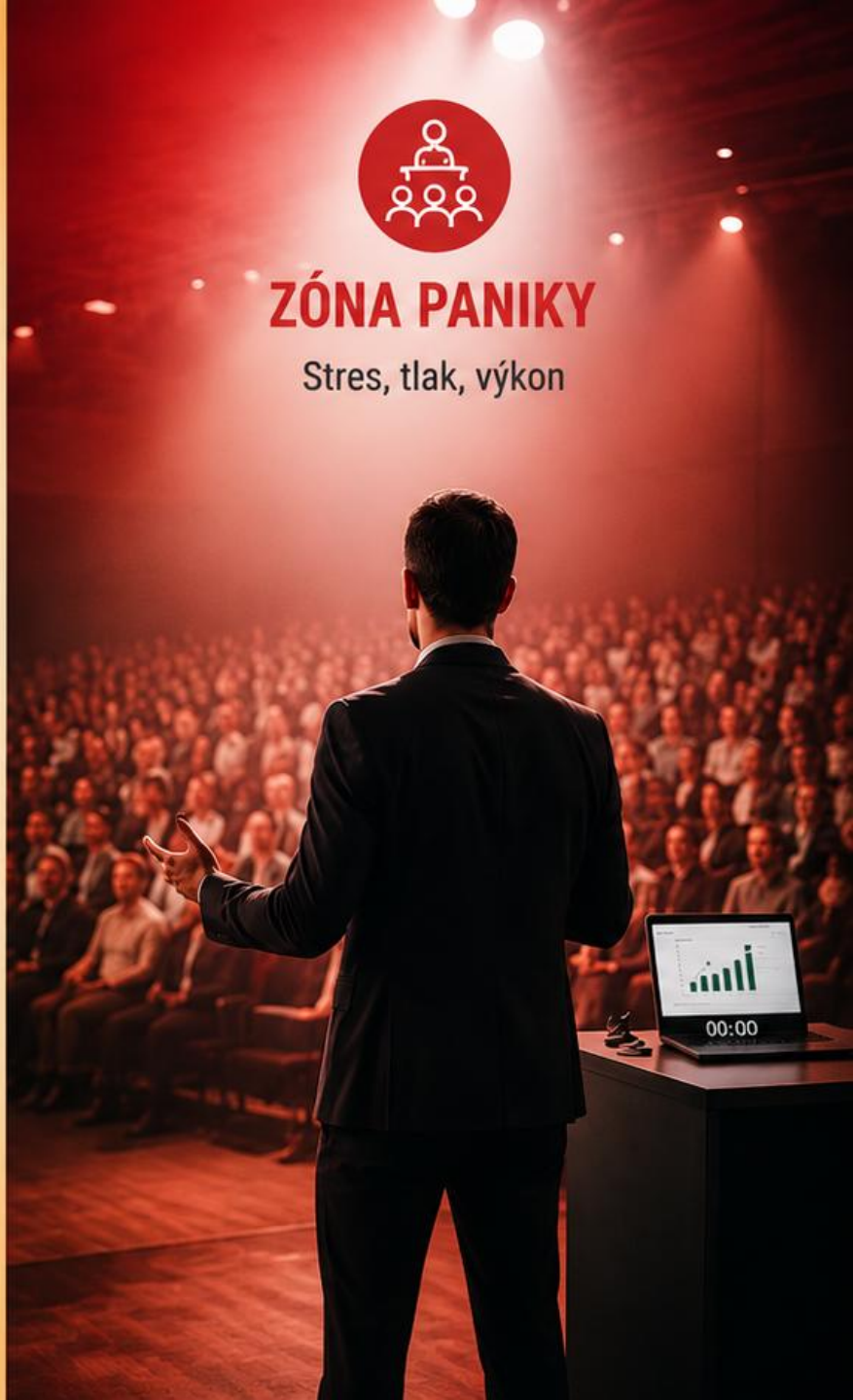
ZÓNA UČENÍ

Růst, adaptace, trénink



ZÓNA PANIKY

Stres, tlak, výkon







RUTINA 1

Začínám vědomě

Ráno • dech • pohyb • plán



RUTINA 2

Vím, co přijde

čas • plán • soustředění



RUTINA 3

Neplýtvám energií

pauza • dech • focus







VIZUALIZACE 1

Negativní scénáře

Představujeme si, co se může stát
a tím to spíš přivoláváme.



VIZUALIZACE 2

Vizualizuji pocity

Představuji si, jaké pocity chci
při výkonu zažívat.



VIZUALIZACE 3

Vizualizuji výkon v čase

Představuji si celý průběh co nejvíc
do detailu a v reálném čase.









DECH 1

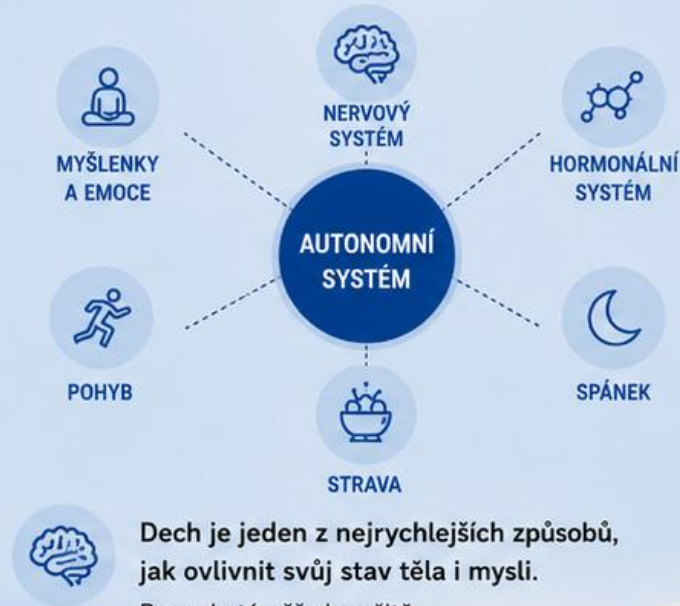
Dech je vstupní brána
do dalšího vnitřního systému.



DECH 2

Ovlivňuje více než si myslíme.

Máme mnoho autonomních funkcí,
které ovlivňují náš stav.



Dech je jeden z nejrychlejších způsobů,
jak ovlivnit svůj stav těla i myslí.
Reaguje téměř okamžitě.



DECH 3

Vědomě, pomalu a uvolněně.

Nádech na 4 doby,
výdech na 6 dob.





ROVNÁ ZÁDA

NÁDECH
4 DOBY

VÝDECH
6 DOBY



MUDRA
UKLIDŇUJE A UVOLŇUJE



UVOLNĚNÁ RAMENA



CELÉ TĚLO UVOLNĚNÉ
A ZKLIDNĚNÉ



STAČÍ 10-12 NÁDECHŮ
K VÝRAZNĚMU UVOLNĚNÍ
A ZKLIDNĚNÍ

POSTUPNĚ UVOLŇUJEME TĚLO



PRAVÁ
RUKA



LEVÁ
RUKA



PRAVÁ
NOHA



LEVÁ
NOHA



HÝŽDĚ
A BEDRA



MEZIOPATKOVÉ
SVALY



BŘICHO
A HRUDNÍK



KRK A
OBLÍČEJ



JAZYK



KLIDNÉ
DÝCHÁNÍ



UVOLNĚNÉ TĚLO



KLIDNĚJŠÍ MYSL



LEPŠÍ VÝKON



DECH



UVOLNĚNÍ



SOUSTŘEDĚNÍ



JISTOTA



1. NEVYŠLO TO

REKORD JSEM NEDOPLAVAL



STRES, FRUSTRACE, ZKLAMÁNÍ
TO K ŽIVOTU PATŘÍ



2. VSTÁVÁM

PŘIJÍMÁM, UČÍM SE,
POHYBUJI SE DÁL



DECH, KLID, SOUSTŘEDĚNÍ
VRACÍ MĚ DO ROVNOVÁHY



3. JDU DÁL

KAŽDÝ POKUS MĚ POSOUVÁ BLÍŽ
K CÍLI



VYTRVALOST, DISCIPLÍNA, RŮST
TO JE CESTA K VÝSLEDKŮM



OXY-ZEN
DECH • KLID • SOUSTŘEDĚNÍ

KLID POD TLAKEM

VÝKON ZAČÍNÁ KLIDEM

Mgr. **DAVID VENCL**



PRÁCE SE STRESEM



MENTÁLNÍ ODOLNOST



SOUSTŘEDĚNÍ



LEPŠÍ VÝKON



DECHOVÁ TECHNIKA