

DECHOVÉ TESTY

PROČ TESTOVAT DECH?

Dech je nejpřirozenější funkcí, kterou vykonáváme, ale na druhou stranu mnohdy zapomínáme na to, že je zároveň i nejdůležitějším lidským pohybem.

Dýchání bereme zpravidla za automatický proces, o který se nemusíme nikterak starat.

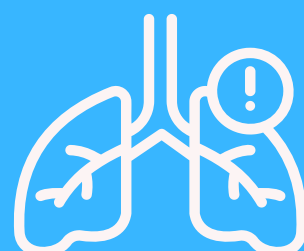
To, jak dýcháme, udává v organismu mnohé od úrovně celkové energie až po tolerování stresu a výskyt různých onemocnění.

Moderní doba s sebou přináší nespočet úskalí a jedním z nich je i to, že dýchání dospělo do bodu totálního upozadění.

Málokdy se doopravdy zamyslíme nad tím, jak dýcháme, kam dýcháme nebo jak dlouho trvá náš nádech či výdech a zda dýcháme nosem nebo ústy.

Z ignorování dechového stereotypu však pramení mnohé obtíže typu dušnosti, hyperventilování, astmatu, celkového přetížení organismu nebo problémů se spánkem.

Proto je na místě se i dechem zabývat a otestovat si, jak na tom jsme ve smyslu biomechaniky, biochemie a psychologie dýchání.



DECHOVÝ TEST BOLT

Jednoduchý test posuzující současný stav vašeho dýchání

("Body Oxygen Level Test" - test hladiny kyslíku v těle) je určen k odhalení biochemických (tolerance CO₂), biomechanických (hrudní dýchání) nebo psychologických (stres) aspektů souvisejících s neoptimálním dýcháním, které vede k mnohým dalším „problémům“.

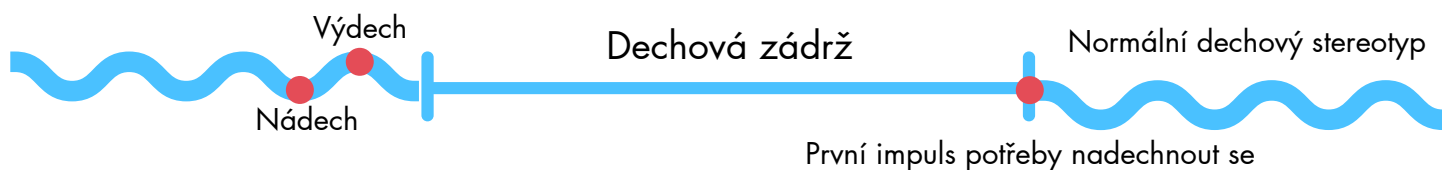
Jinými slovy budeme měřit přirozenou "dechovou pauzu" jejíž délka vypovídá o mnohém.

Postup měření:



- Volně dýchejte a měření provádějte až po několika minutách od poslední námahy – ideálně ráno po probuzení (během dne mohou být hodnoty zkresleny).
- Po běžném výdechu zadržte dech (stiskněte si nos) a začněte měřit čas.
- Setrvejte ve výdechové pozici až do momentu, kdy **pocítíte první impuls k nutnosti nadechnout se**.
- Zastavte měření času a zapište si výsledek.

Grafické znázornění testu



Důležité upozornění:

Tento test není určen ke zjištění maximální možné zadržky dechu. Po dokončení testu byste měli být schopni opět plynule dýchat, stejně tak jako před testem. Těhotné ženy nesmí cvičit žádné cvičení zahrnující zadržování dechu.

DECHOVÝ TEST BOLT

Tabulka hodnot

Škála BOLT skóre	Naměřená hodnota	Hodnocení
0 - 10 sec.		Špatný
10 - 20 sec.		Podprůměrný
25 sec.		Průměrný
30 - 40 sec.		Optimální
40+ sec.		Vynikající

Poznámky: v případě, že test vykonáváte poprvé a sami bez jakýchkoli kontextových znalostí nebo odborného dohledu (viz diagnostika SPORT+) je výslovně doporučeno před započítím dechových technik vyhledat odborníka/lékaře disponující znalostmi a certifikací, který s vámi vše nastaví dle individuálních potřeb.

V případě, že společně spolupracujeme a oblast dechu vás zaujala (tématicky jsme se k ní nedostali), mě, prosím, upozorněte a vše nastavíme dle aktuálního zdravotního stavu, možností a cílů.

A konečně, v případě, že si dechové testy pouze opakujete, přeji hodně úspěchů :-)

DECHOVÝ TEST BOLT

Návazné dechové cvičení v závislosti na naměřeném výsledku (univerzální technika)

"OBNOVA DÝCHÁNÍ"

Optimální úvodní technika pro zlepšení okysličení celého organismu

Jak na to?

Přirozeně se nadechněte nosem a vydechněte nosem.

Stiskněte nos a zadržte dech až na 5 sekund.

Počítejte 5, 4, 3, 2, 1.

Pustěte nos a normálně jím dýchejte po dobu 10 - 15 sekund.

Po normálním výdechu sevřete nos, abyste zadrželi dech.

Počítejte, 5, 4, 3, 2, 1.

Pustěte nos a normálně jím dýchejte.

Pokračujte ve cvičení po dobu 5 minut nebo dokud nepocítujete značný dyskomfort.

Důležité upozornění

Toto cvičení je vhodné pro všechny, kromě těch, kteří mají vážné zdravotní problémy nebo v prvním trimestru těhotenství. Pokud zažíváte astmatický záchvat, je důležité, abyste si vzali léky.

Použitá literatura

MCKEOWN, P., & SMYTH, A. (2015). THE OXYGEN ADVANTAGE. LITTLE, BROWN BOOK GROUP.

TEST TOLERANCE OXIDU UHLIČITÉHO

Jednoduchý test posuzující toleranci oxidu uhličitého (CO₂)

("Carbon Dioxide Tolerance Test" - test tolerance CO₂) je určen ke stanovení tolerance CO₂ v dýchací soustavě, což znamená, jak dobře umíme kontrolovat dech z pohledu biomechaniky a biochemie.

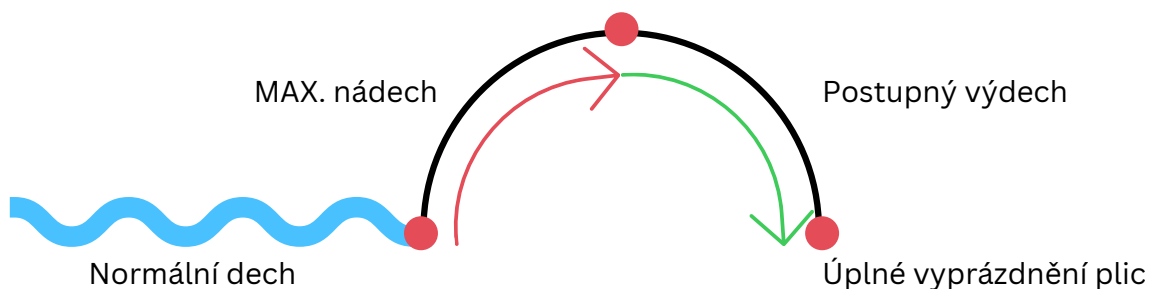
Jinými slovy budeme měřit, jak náš organismus umí hospodařit s CO₂.

Postup měření:



- **Volně dýchejte** a postupně přecházejte na nádech i výdech nosem.
- Jakmile budete připraveni, **nadechněte se zhluboka nosem** (co nejvíce).
- Na konci nádechu začněte měřit čas.
- **Vydechujte** - vědomě a pomalu, až do úplného "vyprázdnění" plic.
- Po dosažení úplného vyprázdnění plic zastavte měření a zapište si výsledek.

Grafické znázornění testu



Důležité upozornění:

Tento test ani žádný jiný neprovádějte v případě, že řídíte, nacházíte se v blízkosti vody, trpíte úzkostí či jinými stavy nebo pravidelně užíváte jakékoli medikamenty.

TEST TOLERANCE OXIDU UHLIČITÉHO

Tabulka hodnot

Míra (rychlost) vypouštění CO ₂	Naměřená hodnota	Tolerance CO ₂	Přepočet výsledků na sekundy
0 - 20 sec.		Nízká	3 sec.
20 - 45 sec.		Průměrná	5 - 6 sec.
45 - 60 sec.		Optimální	7 - 8 sec.
60+ sec.		Vynikající	9 - 10 sec.

Poznámky: v případě, že test vykonáváte poprvé a sami bez jakýchkoli kontextových znalostí nebo odborného dohledu (viz diagnostika SPORT+) je výslovně doporučeno před započítím dechových technik vyhledat odborníka/lékaře disponující znalostmi a certifikací, který s vámi vše nastaví dle individuálních potřeb.

V případě, že společně spolupracujeme a oblast dechu vás zaujala (tématicky jsme se k ní nedostali), mě, prosím, upozorněte a vše nastavíme dle aktuálního zdravotního stavu, možností a cílů.

A konečně, v případě, že si dechové testy pouze opakujete, přeji hodně úspěchů :-)

TEST TOLERANCE OXIDU UHLIČITÉHO

Návazné dechové cvičení v závislosti na naměřeném výsledku

"BOX BREATHING"

Optimální úvodní technika pro zlepšení efektivity dýchání a ponusu ze zóny hyperventilování do zóny relaxace v klidovém režimu

Jak na to?

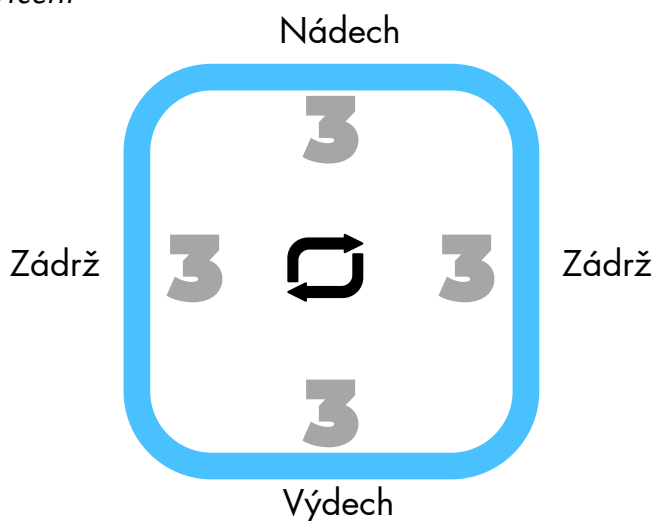
Box breathing je postaveno na principu dýchání ve čtverci, kdy vždy po nádechu i výdechu následuje stejně dlouhá zadrž dechu.

Délka tohoto cvičení bude **2 - 5 minut**. Frekvence poté **2 - 3x týdně**.

Délka jednotlivých úseků bude záviset na individuálně naměřené hodnotě (viz tabulka - čtvrtý sloupec)

Pro ilustraci použijeme číslo 3.

Grafické znázornění cvičení



Použitá literatura

BALBAN, M. Y., NERI, E., KOGON, M. M., WEED, L., NOURIANI, B., JO, B., ... & HUBERMAN, A. D. (2023). BRIEF STRUCTURED RESPIRATION PRACTICES ENHANCE MOOD AND REDUCE PHYSIOLOGICAL AROUSAL. CELL REPORTS MEDICINE, 100895.