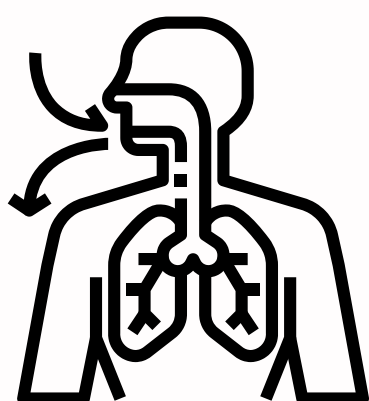


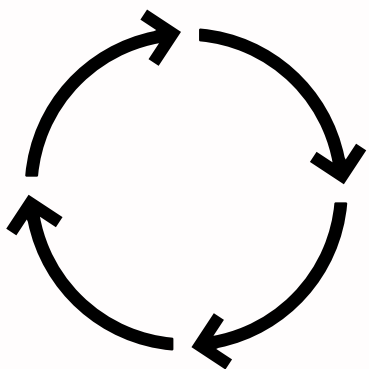
• DECH •

ZÁKLADNÍ FAKTA



PROČ JE DECH DŮLEŽITÝ?

DECH NÁS DOPROVÁZÍ CELOŽIVOTNĚ A JE NEDÍLNOU (ESENCIÁLNÍ) SOUČÁSTÍ KAŽDÉ NAŠÍ AKTIVITY VČETNĚ FYZIOLOGICKÝCH PROCESŮ. POČET DECHŮ ZA 24 HODIN SE POHYBUJE OKOLO 13-15 TISÍC, COŽ JE OBROVSKÉ ČÍSLO V PŘÍPADĚ, ŽE NEFUNGUJE TAK, JAK BY MĚL.



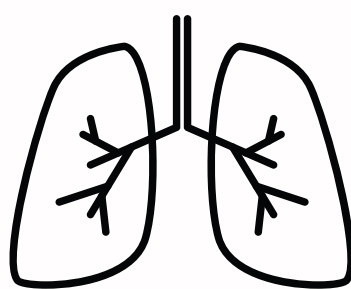
DÝCHACÍ SVALY

HLAVNÍM DÝCHACÍM SVALEM JE BRÁNICE. JEDNÁ SE O PŘÍČNĚ PRUHOVANÝ SVAL A TAK JE JEJÍ FUNKCE VŽDY SPJATA S KONTRAHOVÁNÍM SVALOVÝCH VLÁKEN. BRÁNICE MÁ KOPULOVITÝ TVAR A ODDĚLUJE DUTINU HRUDNÍ OD DUTINY BŘÍŠNÍ. BRÁNICE TAKÉ SPOLUPRACUJE S PÁNEVNÍM DNEM A S OSTATNÍMI SVALY VYTVÁŘÍ TZV. CORE - STŘED TĚLA.



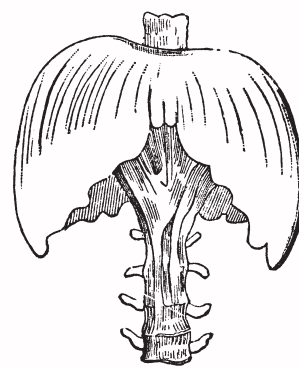
CO JE TO DECH?

DECH/DÝCHÁNÍ NEBOLI RESPIRACE ZNAMENÁ PROCES VÝMĚNY PLYNŮ - KONKRÉTNĚ HOVOŘÍME O KYSLÍKU A OXIDU UHLÍČITÉM. TATO VÝMĚNA PROBÍHÁ MEZI ORGANISMEM A EXTERNÍM PROSTŘEDÍM. VÝSLEDKEM TAKOVÉ INTERAKCE JE NÁŠ ZMÍNĚNÝ DECH.



JAK FUNGUJE DECHOVÝ STEREOTYP?

DECHOVÝ STEREOTYP FUNGUJE NA BÁZI HARMONICKÉ KOORDINACE DÝCHACÍCH SVALŮ A AKTIVACE VŠECH DECHOVÝCH SEKTORŮ. DÍKY TAKOVÉMU PROCESU JE ZAJIŠTĚNA OPTIMÁLNÍ DECHOVÁ FUNKCE A TÍM PÁDEM I ZDRAVÍ, VÝKONNOST A CELKOVÁ ODOLNOST NAŠEHO ORGANISMU.



PROBLÉMY SPOJENÉ S DECHEM

V PŘÍPADĚ, ŽE JE DECHOVÝ STEREOTYP SUBOPTIMÁLNÍ (PŘÍČIN MŮŽE BÝT NĚKOLIK) SE TOTO ODRAZÍ NA CELKOVÉ POHODĚ ORGANISMU. ZPRAVIDLA DOCHÁZÍ K BOLESTEM HLAVY, ZAD, SNÍŽENÉ TOLERANCI STRESU, PROBLÉMŮM SE SPÁNKEM A K CELKOVÉ ÚNAVĚ.