

Dechový test BOLT dle konceptu Oxygen Advantage



Test je zcela bezbolestivý a neinvazivní.

Pro co nejpřesnější výsledky, prosím následujte sdělené pokyny.

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

Postup měření:

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

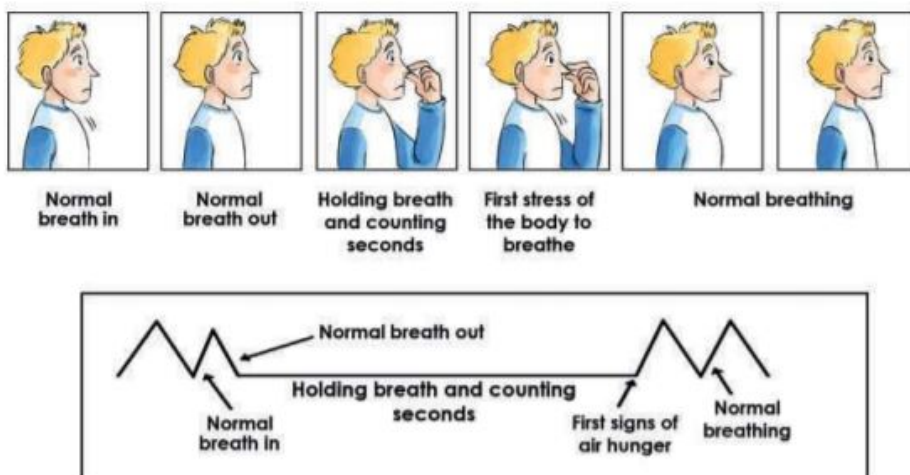
Důležité upozornění:

Tento test není určen ke zjištění maximální možné zádrže dechu. Po dokončení testu byste měli být schopni opět plynule dýchat, stejně tak jako před testem.

Tabulka k dechovému testu

| Škála BOLT skóre | Naměřená hodnota | Hodnocení |
|------------------|------------------|------------------|
| 0–10 sec. | | Špatný dech |
| 10–20 sec. | 22 | Podprůměrný dech |
| 25 sec. | | Průměrný dech |
| 30-40 sec | | Optimální dech |
| 40 sec. a více | | Vynikající dech |

Názorná ukázka BOLT testu v praxi



Zdroj obrázku: <https://beaware.coach/uncategorized/hoe-goed-is-jouw-bolt-score/>