magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 21. 12. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Zhluboka se nadechněte!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zhluboka-se-nadechnete!__s10011x9496.html

Dýchání je aktivita, kterou si ani neuvědomujeme, přesto se denně zhruba 20 000 nadechneme. S každým nádechem přijmeme asi 250 ml kyslíku a s výdechem se zbavíme 200 ml oxidu uhličitého.

Maximální objem plic dospělého muže činí až 5 litrů a ženy okolo 4 litrů vzduchu. I když se snažíme vydechnout sebevíc, stále v plicích zbývá asi 1,5 litru, a to proto, aby plíce nesplaskly. **Dýchaní je pečlivě sledováno a řízeno mozkem. Málokdo si však uvědomuje, že dýchání je proces, který**

můžeme vědomě ovlivnit.

Hluboký nádech uklidní

Hluboký nádech ovlivňuje nejen činnost srdce, okysličení či detoxikaci, **správný dech nás dokáže okamžitě uklidnit, dokáže projasnit naše myšlení a zbystřit naše smysly.**

Když špatně dýcháte

Dýchání je vrozené a je to pohyb, který provádíme nejčastěji. Dýchat můžeme různými způsoby a se zapojením různých svalů. **Pokud způsob práce svalů při dýchání není ideální, vzniká určitá svalová nerovnováha a to ovlivňuje držení páteře a tím potažmo držení celého těla.**

Nejčastější poruchou dechového stereotypu je tzv. horní typ dýchání. Hrudník je při něm s každým nádechem zvedán zejména svaly krku a břicho je pak jen pasivně vtahováno dovnitř. **Hrudník se v tomto případě téměř vůbec nerozšiřuje do stran.** Žebra se tak stávají méně pohyblivými a mohou se fixovat ve špatném postavení. **Pak dochází k chronickému přetěžování krčního a bederního úseku páteře a zvýšení napětí svalů této oblasti, což způsobuje bolest.** Zároveň také celý hrudník a hrudní páteř tuhne.

Důsledkem tohoto typu dýchání je omezená kapacita plic, protože horním dechem se plní jen horní laloky plic, ale také vznikají bolestivé syndromy a blokády jak v krční, tak v bederní páteři.

Bránice – hlavní nádechový sval

Při dýchání by měla pracovat bránice jakožto hlavní nádechový sval. **Tato svalová přepážka mezi hrudní a břišní dutinou se při nádechu oplošťuje, klesá dolů a tím stlačuje břišní orgány.** Břicho se mírně rozestupuje do stran, ne jen dopředu, ale i do boků a dozadu. Abychom docílili tohoto dechu, musíme zapojit nejen bránici, ale také pánevní dno a hluboké břišní svaly. Právě spolupráce těchto svalů v koordinaci s dechem udržuje naši páteř ve správném postavení a tudíž bez bolestí a blokád. **Bránice společně s břišními svaly fixuje spodní žebra, takže hrudník se nezvedá nahoru, ale rozšiřuje se do stran.**

Cviky pro správné dýchání

Správné dýchání je klíčem ke zdraví, jóga má dokonce celý systém dechových technik. Základní z nich je takzvaný plný jógový dech. Zkusit si ho můžete i vy doma!

- Výchozí pozice pro cvičení jógového dechu je leh na zádech, s pažemi podél těla s dlaněmi otočenými směrem nahoru.
- S hlubokým nádechem nosem přesuňte ruce do upažení a pokračujte do úplného vzpažení.
- Nádech veďte postupně od břicha přes hrudník až do podklíčkové oblasti.
- Při plynulém výdechu dejte paže zpět do výchozí pozice podél těla.
- Výdech by měl trvat minimálně dvakrát déle než nádech.
- Výdech provádějte v opačném pořadí než nádech.
- Prvně vypusťte vzduch z podklíčkové oblasti, poté z hrudní a teprve potom by mělo klesnout břicho.
- Ukončete výdech lehkým stažením břišních svalů.
- Bez zadržování dechu pokračujeme plynulým nádechem.
- Cyklus zopakujte pět až desetkrát.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz