

OBSAH

Vdechujete pouze vzduch nebo i životní energii? 4

Test: Jak jste na tom s dechem a energií?

Změřte si svou hladinu energie 8

Test zádrže dechu..... 10

Vyhodnocení testu..... 14

Co se děje při dýchání

Dýchejte raději nosem..... 22

Dýchání nosem je efektivnější 29

S každým nádechem jste více chráněni 32

Dýchání nosem je snazší 34

Trénink držení jazyka 35

Přechod k dýchání nosem během dne 38

Dýchejte nosem také v noci..... 40

Dokonalé dýchání v každodenním životě 46

Info: Správné dýchání při mluvení 48

Zdravé zívání a vzdychání 49

Méně je někdy více 52

Nedostatek vás posílí..... 53

Info: Stanovení obsahu oxidu uhličitého 58

Špatné dýchací návyky 58

Výhody břišního dechu 67

Dýchání měňte bez tlaku 68

Dýchejte a relaxujte 70

Co ovlivňuje dýchání 72

Bloudivý nerv (nervus vagus) 73

Dechová cvičení pro každý den 78

Více energie díky nedostatku	80
Hypoxie – uznávaná a účinná	84
Info: Účinek na tělo	85
Fitness trénink pro mitochondrie	90
Výhody hypoxie v každodenním životě	94
Hypoxie v praxi	101
Info: Jak hypoxie funguje	104
Méně námahy, lepší sportovní výkony	106
Více mitochondrií, vyšší hodnota VO_2max	108
Menší únava, méně zranění	111
Tréninkový plán pro dýchání nosem	113
Dva způsoby, jak získat více energie	
Zvýšení hladiny energie	120
Dechový trénink bez přístroje	123
Tréninkové programy bez přístroje, úroveň 1–4	128
Extra: Méně dýchání, více kyslíku	131
Extra: Nastartujte energetický systém	136
Extra: Tlak vás posílí	142
Dechový trénink s hypoxickým přístrojem	148
Tréninkové programy s přístrojem, úroveň 1–4	162
Extra: Historie hypoxie	166
Slovníček pojmů	171
Užitečné informace a tipy	172
Rejstřík	174