

# Trénink dechových svalů

Dýchání ovlivňuje zdraví, sportovní výkon i regeneraci. Tento kurz vás naučí, jak správně dýchat, posilovat dýchací svaly a využít dech ke zlepšení sportovního výkonu i celkové pohody.

**Teorie** – porozumíte anatomii dýchání, dechovým vzorům, vlivu na sportovní výkon i zdraví.  
**Praxe** – osvojíte si konkrétní techniky, práci s trenažéry pro posilování respiračních svalů a hygienu dechových cest, tejpování i mobilizaci hrudníku.

## Program

Kurz **Trénink dechových svalů** poskytuje komplexní pohled na význam a posilování dechových svalů, které hrají klíčovou roli nejen při sportovním výkonu, ale také v celkovém zdraví a kvalitě života. Dozvíte se, jak dech ovlivňuje tělo, jak ho efektivně trénovat a jak může tento trénink pomoci při sportu i rehabilitaci.

### Teoretická část

- Anatomie a mechanika dýchání a dýchacích svalů
- Úvod do tréninku dýchacích svalů
- Dechové vzorce
- Dýchání nosem
- Metaboreflex a jeho vliv na výkon
- Vztah mezi bránicí a pánevním dnem
- Hypoxický trénink a freediving
- Gastroezofageální reflux
- Schéma tréninku dýchacích svalů

### Praktická část

- Trénink dýchacích svalů s odporovými pomůckami
- Motivační trenéři
- Respirační hygiena
- Tejpování
- Manuální terapie a strečink bránice
- Mobilizační cvičení v oblasti hrudníku
- Využití flossingu
- Kombinace dechového a silového tréninku
- Cvičení na zlepšení refluxu

V **teoretické části** vás provedeme anatomii dechových svalů, mechanismem dýchání a různými dechovými vzory. Probereme rozdíly mezi dýcháním nosem a

ústý, vliv dýchání na nervový systém i metabolismus, spojení mezi bránicí a pánevním dnem a hypoxický trénink používaný při freedivingu. Dozvíte se, jak dýchání ovlivňuje gastroezofageální reflux a jak lze respirační trénink využít při jeho léčbě i při řešení různých dechových obtíží. Všechny informace jsou podloženy aktuálními vědeckými studiemi s reálnými daty ze spirometrických testů u různých typů sportovců.

V **praktické části** kurzu se seznámíte s konkrétními technikami a metodami pro zlepšení funkce dýchacích svalů. Naučíte se pracovat s odporovými trenažéry, motivačními spirometry a přístroji pro hygienu dechových cest. Zaměříme se na posilování inspiračních (nádechových) i expiračních (výdechových) svalů, a to jak v izolovaném tréninku, tak v kombinaci se silovým tréninkem. Zahrnuty budou také metody pro zvýšení mobility hrudníku, využití flossingu, tejpování a manuální terapie bránice. Na kurzu představíme jednotlivé pomůcky, vysvětlíme jejich použití a ukážeme si, jak je začlenit do každodenní praxe.

Ať už jste sportovec, fyzioterapeut nebo chcete jen pracovat na svém dechu, tento kurz vám poskytne informace a techniky, které můžete okamžitě použít při svém tréninku nebo terapii.

## Organizační informace:

Po zaplacení kurzu se Vám zpřístupní sekce, ve které je nahrána jak teoretická, tak praktická část kurzu. Přístup do této sekce není časově omezen.

Praktické ukázky jsou profesionálně natočeny ve studiu tak, aby jste měli co nejlepší možnost vše vidět a slyšet v té nejlepší kvalitě.

**Délka: 261 minut** (přes 4 hodiny) rozděleno do **23 videí**

**Výstup:** certifikát o absolvování (zašleme emailem po absolvování)

**Obsahuje:** Skripta (slajdy z prezentace)

Je zakázáno jakékoliv šíření, nebo sdílení kurzu dalším osobám, a to pod pokutou a bezvýhradného zablokování účtu, bez možnosti vrácení peněz. Svět fyzioterapie si vyhrazuje právo na kontrolu přihlašování IP adres a další, viz obchodní podmínky.

## Lektoři

Mgr. Jiří Vítek a Ing. Bc. Tomáš Nedoma