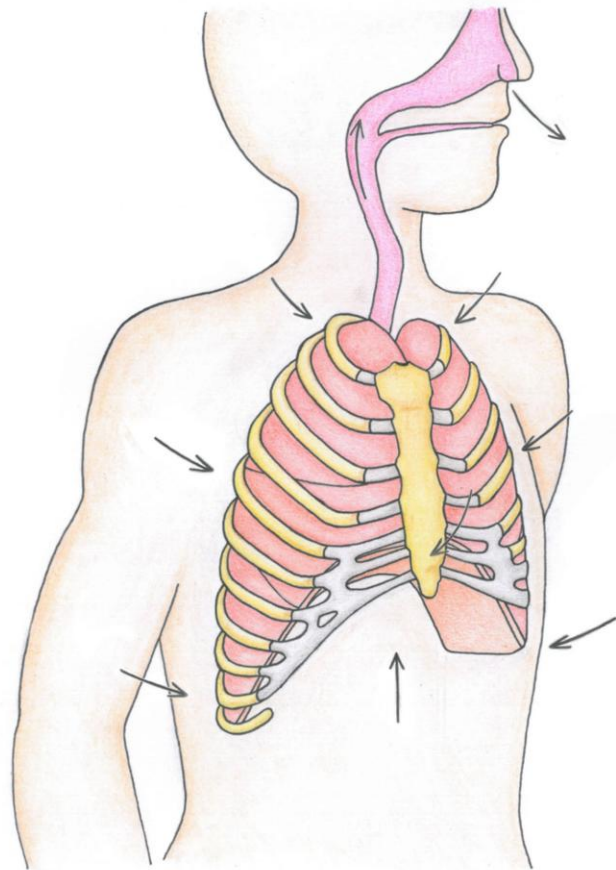
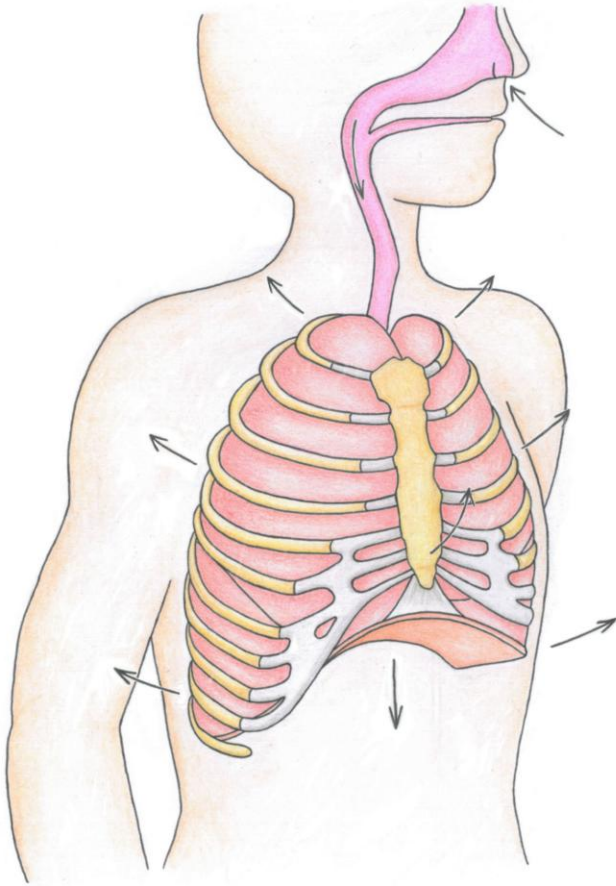
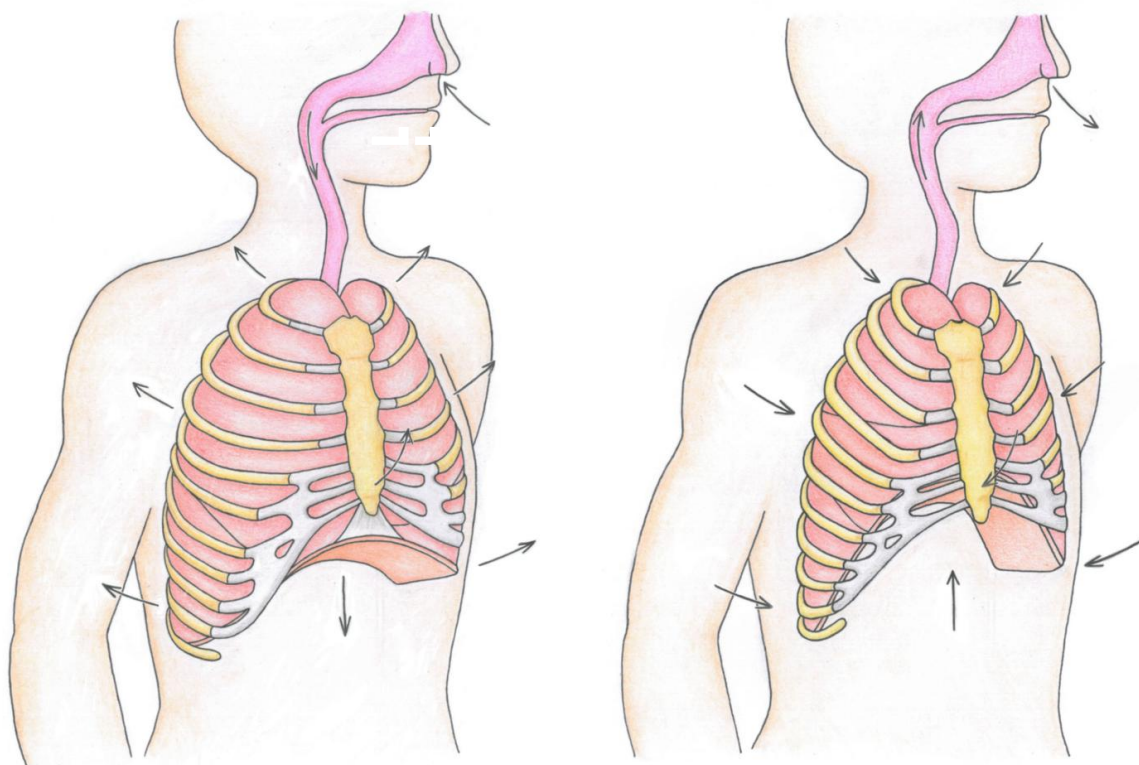




DECH

Jak dýcháme?





Kvalita dechu neovlivňuje pouze zásobení těla kyslíkem.

Co dalšího dech ovlivňuje?



Co znemožňuje správné dýchání?

Vědomé dýchání

Laterální dýchání

Fyziologie:

- ✓ Rozšíření hrudníku do stran
- ✓ Rozšíření hrudníku dozadu

PRAXE:

- ☞ Prosté dýchání
- ☞ Dýchání na jednu stranu
- ☞ Dýchání proti pásku
- ☞ Dýchání do 70%
- ☞ Dýchání v předklonu

Text: Veronika Kozlová

Obrázky: Michaela Kršová

© 2025 (Veronika Kozlová – LeVITAS). Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována bez souhlasu majitelů práv.