

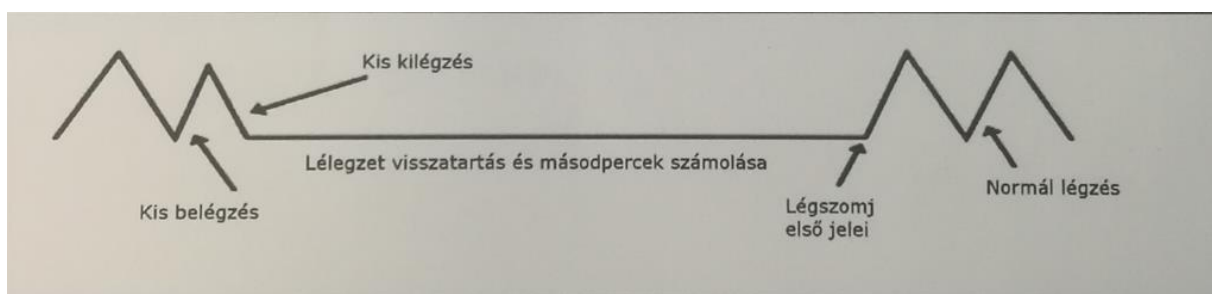
Légzésteztek, programok, gyakorlatok

Test Oxigénszintjét mérő teszt – TOMT - Kontrollszünet - KSZ.....	1
Maximális légszomj teszt – MLT.....	1
Légzésprogram TOMT érték alapján	2
TOMT érték 20 másodpercnél kevesebb	2
TOMT érték 20 másodpercnél több	2
Program ismétlődő sprintek javítására	2
Tempó javaslatok légzéshez:	2
Feladatok	3
Kiegészítés:	7
Orr tisztítása:	7
Bemelegítés az Oxigén Program szerint:.....	7
Felhasznált irodalom:	7

Test Oxigénszintjét mérő teszt – TOMT - Kontrollszünet - KSZ

A reggel, étkezés előtt mért eredmény mutatja meg a legpontosabb képet az egészségi állapotodról.

- lélegezz ki normál módon az orrodon keresztül
- fogd be az ujjaiddal az orrod a lélegzeted visszatartásához
- kezd mélni az időt, és figyelj meg, mikor tapasztalod a légző izmaid első akaratlan mozgásait – ez jelentkezhet a nyakad vagy a hasad izmainak rándulásaiként is
- vedd el a kezéd, és térj vissza a normál légzéshez



Maximális légszomj teszt – MLT

Visszajelzéssel szolgál a légszomj maximális felső toleranciaszintjét illetően.

1. lélegezz ki normál módon az orrodon keresztül
2. sétálj normál tempóban, miközben visszatartod a lélegzeted
3. számold, hogy maximum hány lépésig tudod visszatartani a lélegzeted

Cél: 80-100 lépés

Légzésprogram TOMT érték alapján

TOMT érték 20 másodpercnél kevesebb

- mérd meg a TOMT értéket minden reggel ébredés után
- éjjel- nappal az orrodon keresztül lélegezz (tapasz)
- rendszeresen figyeld meg napközben a légzésedet
- nyeld vissza, vagy tartsd vissza a lélegzetedet minden alkalommal, amikor úgy érzed, hogy sóhajtanod kell
- 1. feladat – apró lélegzet visszatartások – napi 6x10 perc
- 3. feladat – felkészülés a nagy magasságban történő edzés szimulálására – 3 x 10 ismétlés
- amikor a TOMT érték 15 másodpercre emelkedik, váltsd fel az 1. feladatot a 2. feladattal – Lélegezz könnyen – naponta 6x10 perc
- Ahogy a TOMT értéked növekszik, egyre könnyebben fogsz tudni edzeni. Elvárható a TOMT értéked 25 másodpercre növelése 6-8 héten belül.

TOMT érték 20 másodpercnél több

- mérd meg a TOMT értéket minden reggel ébredés után
- éjjel- nappal az orrodon keresztül lélegezz (tapasz)
- 2. feladat – lélegezz könnyen – napi 2x10 perc
- 4. feladat 10 percig edzés előtt, nagyjából percenként séta közben lélegzet visszatartással
- Alkalmazd a 2. feladatot gyors séta vagy kocogás közben napi 30-60 percen keresztül
- séta vagy kocogás közben szimuláld a nagy magasságban történő edzés 8-10 lélegzet visszatartással
- fizikális edzést követően gyakorold a légzés helyreállító gyakorlatot

Program ismétlődő sprintek javítására

- hajts végre egy sztenderd bemelegítést normál légzéssel
- normálisan lélegezz ki az orrodon keresztül
- fogd be az orrod a lélegzet visszatartásához
- sprintelj 40 métert, miközben visszatartod a lélegzeted
- állítsd helyre a légzésed a 30 másodperces pihenő során
- ismételd ezt meg 8 alkalommal
- gyakorold heti 3-4 alkalommal

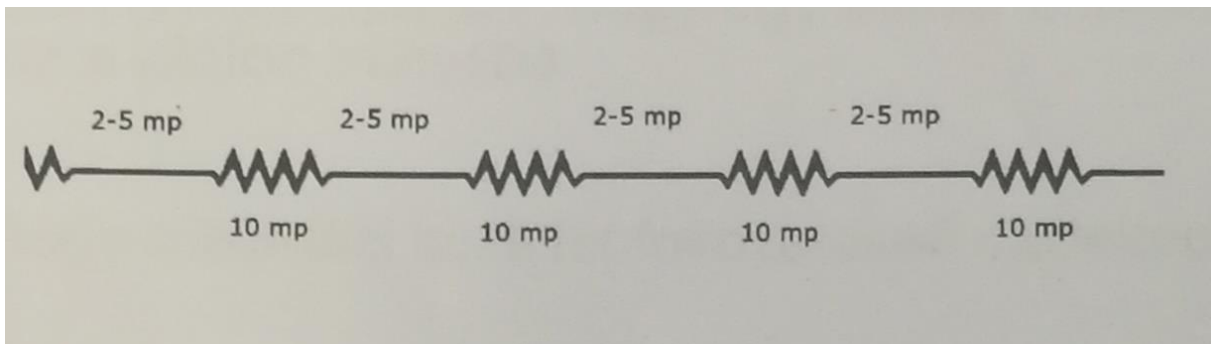
Tempó javaslatok légzéshez:

Mikor?	Tempó
Fáradtan ébredsz	6-2-X
Edzés előtt	4-0-X
Reggel, nyugalommal tölt el, oldja a stresszt	4-2-6
Kikapcsolódásra vágysz	6-4-10

Feladatok

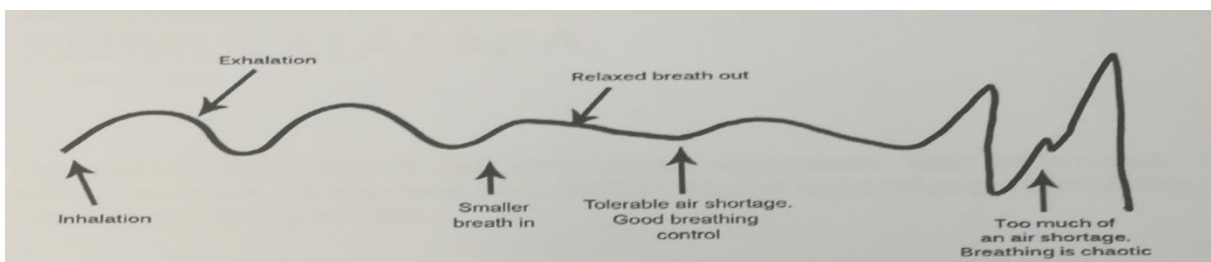
1. feladat – apró lélegzet visszatartások – ülve 2,5 percig

- normál módon lélegezz be és ki az orrodon keresztül
- fogd be az orrod és tartsd vissza a lélegzeted 5 másodpercig
- vedd el a kezdet, és lélegezz be-ki az orrodon keresztül 10 másodpercig
- lélegezz normálisan 10 másodpercig
- majd ismét normál belégzés, normál kilégzés, és fogd be az orrod
- a kezdet elvételét követően lélegezz normálisan
- lélegezz normálisan 10 másodpercig, ne változtass semmit a légzéseden, csak lélegezz normálisan
- nem szabad, hogy túlságosan megterhelő legyen a gyakorlat. Ha túl erős a légszomj, akkor csak 3 másodpercig tartsd vissza a lélegzeted.



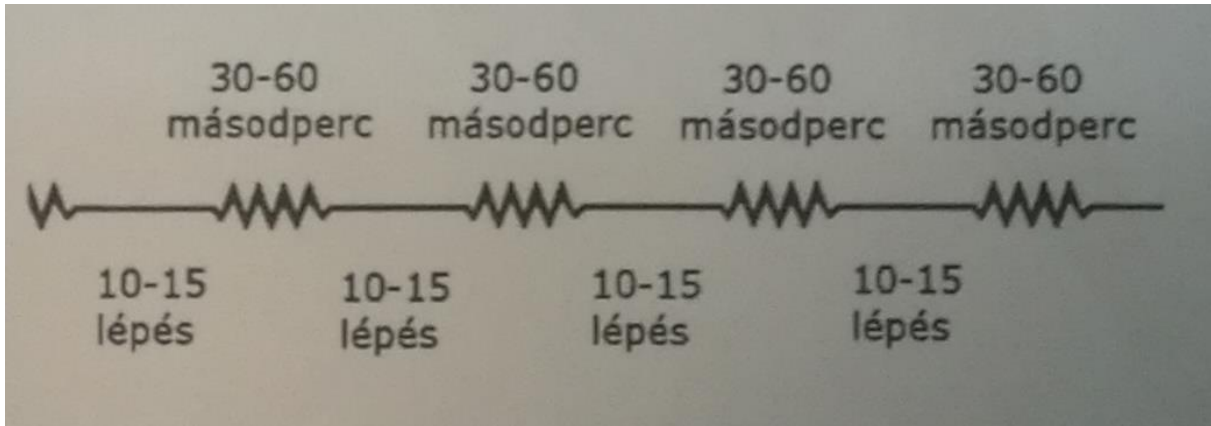
2. feladat – lélegezz könnyen – ülve 2,5 percig

- ülő helyzetben képeld azt, hogy egy zsinór finoman felfelé húz a plafon irányába
- érezd, ahogy a bordáid közti tér fokozatosan szélesedik
- csukott szájjal, ellazult állkapoccsal lélegezz normál módon ki és be az orrodon keresztül
- helyezd egyik kezdet a mellkasodra, a másikat pedig a hasadra
- koncentrálj az orrodon be- és kifelé haladó levegőre. Érezd, ahogy a kissé hidegebb levegő bejut az orrodba, majd a kissé melegebb levegő távozik onnan
- amikor már képes vagy nyomon követni a légzésedet, röviden és lassan lélegezz be az orrodon keresztül, majd relaxáltan lélegezz ki az orrodon át. A normál légzési mennyiséged 80%-át használd lassú, finom stílusban. A légzés legyen könnyű, csendes és nyugodt.
- rövidebb belégzés és ellazult hosszú kilégzés
- fontos, hogy ne akadályozd tudatosan az légző izmaidat vagy a légzésedet a gyakorlat során. Ne feszítsd meg a hasad a légzésed korlátozására.
- A cél a levegő iránti vágy érzése. Annak az érzete, hogy nagyobb levegőt szeretnél venni.



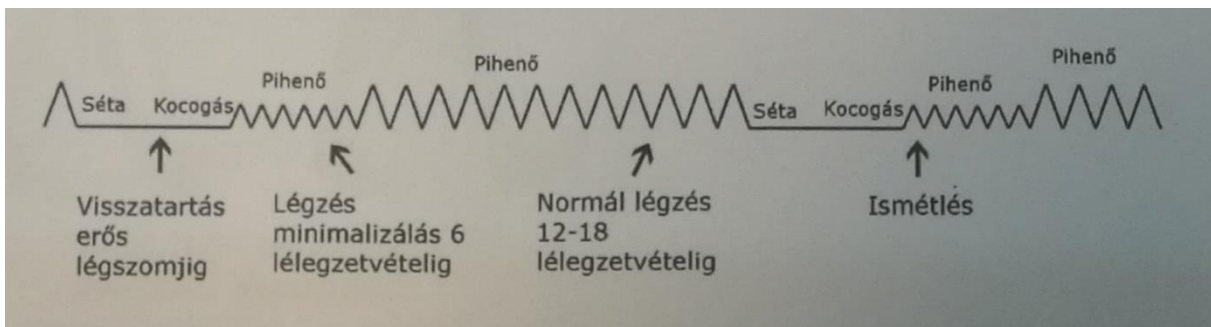
3. feladat – felkészülés a nagy magasságban történő edzés szimulálására

- kis belégzés
- kis kilégzés
- tartsd vissza a lélegzeted és sétálj 10-15 lépést
- pihenj fél-egy percet regenerálódásképpen
- tartsd vissza a lélegzeted és sétálj 10-15 lépést...



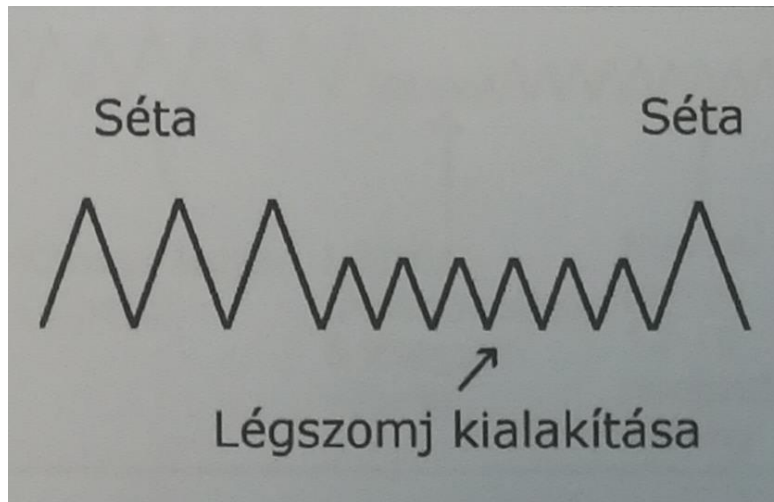
4. feladat – nagy magasságban történő edzés szimulálása

- lélegezz be és ki az orrodon keresztül
- fogd be az orrod a lélegzeted visszatartására
- sétálj lélegzet visszatartás közben
- amikor közepes légszomjat kezdesz érezni, fokozd a tempót gyors sétáig vagy kocogásig
- folytasd a kocogást, míg erős légszomjat nem érzel
- vedd el a kezed és lélegezz az orrodon keresztül, sétálj pár lépést, állj meg és 6 lélegzetvételig minimalizáld a légzésedet
- normál légzés 12-18 lélegzetvételig majd ismétlés...



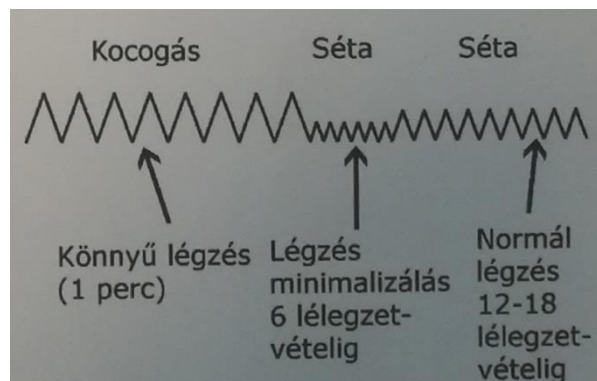
5. feladat – lélegezz könnyen – séta

- séta közben figyeld azt, mintha egy zsinór húzna felfelé
- finoman és lassan lélegezz ki az orrodon keresztül
- alakítsd ki légszomjat
- néhány perc sétát követően fogd be az egyik orrlyukadat
- tarts fenn elviselhető mértékű légszomjat



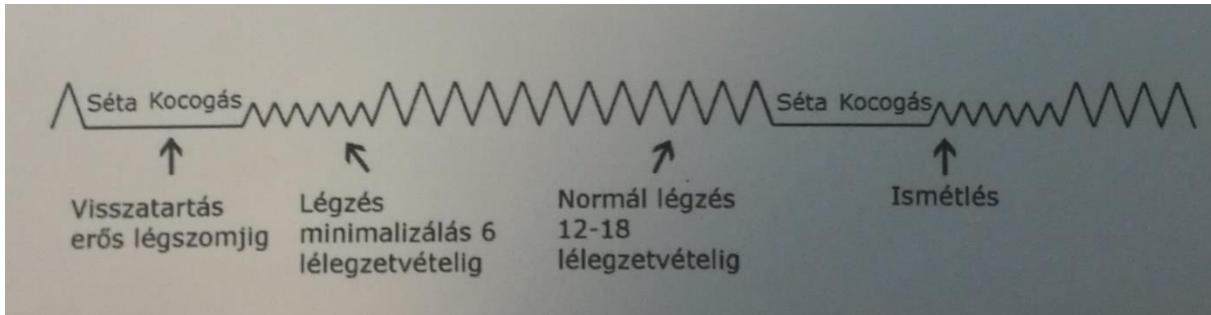
6. feladat – lélegezz könnyen – séta, kocogás/gyors séta

- fokozd a tempót gyors sétáig vagy könnyű kocogásig
- olyan tempót válassz, ahol fenn tudod tartani az orrlégzést
- lazítsd el a tested, 1 perc kocogás után csökkentsd a tempót sétára
- minimalizáld a légzésedet 6 lélegzetvételig
- normál légzés 12-18 lélegzetvételig



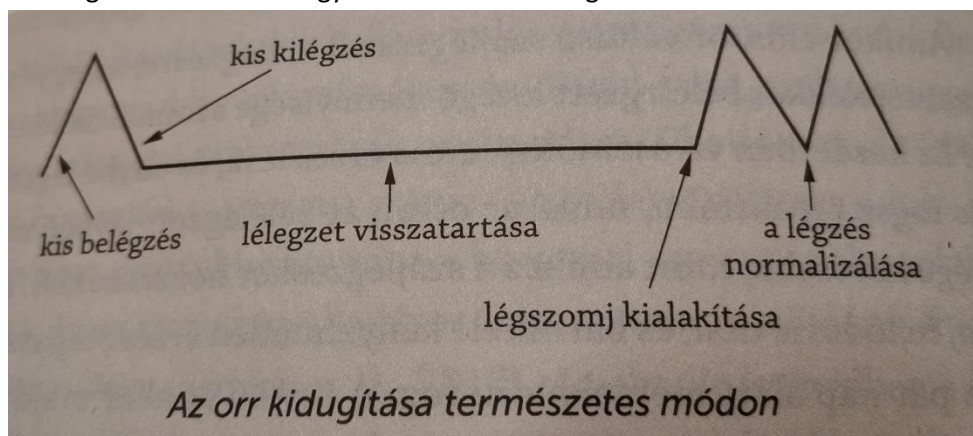
7. feladat – cápfog

- lélegezz ki és fogd be az orrod
- kezdj sétálni, miközben visszatartod a lélegzeted
- közepes légszomjat elérve váltsd gyors sétára vagy kocogásra
- folytasd addig, míg ki nem alakul erős légszomj
- lélegezz be az orrodon keresztül sétálj, és minimalizáld a légzésedet 6 lélegzetvételig
- normál légzés 12-18 lélegzetvételig majd ismétlés



8. feladat – orr kidugítása

- lélegezz be és ki röviden és csendesen az orrodon keresztül
- fogd be az ujjaidal az orrod a lélegzeted visszatartásához
- finoman billentsd fel-le a fejed (vagy himbáld a tested), miközben visszatartod a lélegzeted. Igyekezz jelzős légszomjat kialakítani, de természetesen anélkül, hogy túlzásba vinnéd a dolgot!
- amikor ezt kövően visszatérsz a normál légzésre, az kizárólag az orrodon keresztül történjen, a légzésednek azonnal le kell nyugodnia
- a normál légzésre történő visszatérés utáni első lélegzetvétel általában a normálnál nagyobb. Ügyelj rá, hogy a lehető leggyorsabban lenyugtasd a légzésedet azáltal, hogy szándékosan visszafogod a második és harmadik lélegzetvételedet.
- a lélegzet-visszatartást követő két-három lélegzetvételen belül helyre kell állnia a normál légzésednek. Ha erre képtelen vagy, akkor túl sokáig tartottad vissza a lélegzetedet
- tarts körülbelül egy perc szünetet, majd ismételd meg a fentieket
- ismételd meg 5-6 alkalommal a gyakorlatot az orr kidugításához



Kiegészítés:

Orr tisztítása:

Oldj fel fél teáskanálnyi jó minőségű természetes tengeri sót (kelta vagy Himalája) és fél teáskanálnyi szódabikarbónát fél liter forrásban lévő vízben, majd hagyd lehűlni az oldatot. Orröblítővel mosd át egyenként az orrlyukaidat – addig öntve, préselve vagy szippantva az oldatot az orrcimpán keresztül, míg el nem ér a torok hátsó részére. Köpd ki a vizet, és ismételd meg az eljárást a másik orrlyukadnál is.

Bemelegítés az Oxigén Program szerint:

- kezdj kényelmes tempóban sétálni
- a bemelegítés során próbálj rendszeresen és nyugodtan, a rekeszizmod felhasználásával lélegezni az orron keresztül, fenntartva egy finom és ellazult légzést.
- érezd, ahogy a hasad finoman kifelé mozog a belégzés és befelé kilégzés során
- séta közben hagyd, hogy az ellazultság érzése szétáradjon a testedben! Finoman bátorítsd magad a mellkasod és a hasad körüli terület ellazítására (azt fogod tapasztalni, hogy bármilyen feszítés elmulasztható, ha magadban némán közlöd az adott területtel, hogy lazuljon el). Érezd, hogy a tested ellazul, és puhává válik! A testedzés közbeni ellazítása segít biztosítani az egyenletes, nyugodt és rendszeres légzést.
- miután nagyjából egy percet sétáltál elég jó tempóban, lélegezz ki hagyományos módon, az orron keresztül, majd fogd be az orrod, és tartsd vissza a lélegzeted. (Ha nyilvános helyen vagy, az is jó, ha az orrod befogása nélkül tartod vissza a lélegzeted.)
- a lélegzeted visszatartása közben tegyél meg 10-30 lépést, vagy sétálj addig, amíg mérsékelt ingert nem érzel a légzésre. Amikor megjelenik a levegő utáni vágy, engedd el az orrodat és folytasd tovább az orrlégzést.
- folytasd tovább a sétát 10 percig, nagyjából percenként végrehajtva egy lélegzet-visszatartást.

Felhasznált irodalom:

Mark Verstegen – Nyerj csatát naponta!

Patrick McKeown – A légzés ereje

Patrick McKeown – Gyógyító légzés

Patrick McKeown – A sportteljesítmény maximalizálása légzés segítségével