

Chcete se zbavit pneumatiky na břiše? Pomůže i správná technika dýchání

Správné dýchání pozitivně ovlivňuje celé tělo, po psychické i fyzické stránce.



ZDRAVÍ

Podle lékařů až 75 procent lidí neumí správně dýchat. Přitom správná technika dýchání ovlivňuje obrovské množství věcí a má mimo jiné vliv i na postavu. Lidem se špatnými dýchacími návyky se například nedaří zhubnout.

Co je špatné dýchání?

Chyby v technice dýchání jsou v podstatě dvojího typu. Někdo například dýchá jen a pouze do břicha. To ovšem vede k povolení břišních svalů, a tím k přetížení bederní páteře. Tato varianta ale není moc častá a u žen přímo výjimečná.

Daleko častější chybou je, že člověk namísto správného dýchání, kdy má pracovat bránice a mezižeberní svaly, zapojuje svaly pomocné. Lze to rozeznat už od pohledu, lidem se totiž zvedá hrudník, jakoby se "prsili". Jde o takzvaný horní typ dýchání.

Neblahé důsledky chybného dýchání

Nesprávné zapojování svalů při dýchání způsobuje například špatné držení těla. Mnohdy totiž lidé při nevhodném dýchání zapojují třeba část trapézového svalu a svaly okolo krku, čímž přetěžují krční páteř. To pak může vést k migrénám, bolestem zad, únavě a podobně.

Naopak díky správnému dýchání docílíte štíhlejší postavy. Aktivování příčného břišního svalu, u kterého je zapotřebí právě správné dýchání, totiž napomůže zúžit váš pas a vaše křivky. Působí jako jakýsi "vnitřní opasek". Když bude pevný a stabilní, bude takové i vaše břicho.

Jak se naučit dýchat správně?

Dýchání se dá rozdělit na brániční a hrudní. Oba tyto typy jsou správné v případě, že nedýcháte rychle a mělce, ale pomalu, plynule a hluboce. V prvním případě se hrudník nehýbe, ale pomalu se zvedá a klesá břišní stěna. U druhého typu se zase pomalu rozepíná a zase stahuje hrudník.

Absolutně nejlepší cestou, jak posílit brániční i hrudní dýchání, je pravidelný cílený pohyb. Ideální je svižná chůze, i s pomocí hůlek – takzvaný nordic walking. Jde o jeden z nezdravějších sportů, který je dostupný prakticky pro každého. Při této dynamické chůzi se zároveň rozvíjí hrudník a posilují se dýchací mezižeberní svaly. Každý člověk by měl denně ujit kolem 10 000 kroků, což je asi 5 km chůze.

Skvělým způsobem, jak se naučit správně dýchat, je také cvičení jógy

pilates či dalších obdobných metod, jako je třeba bodybalance.

Můžete si dech kontrolovat tak, že máte jednu ruku na hrudní kosti, druhou ruku z boku v pase. S nádechem by se neměla zvedat ruka na hrudníku, naopak byste měli cítit, jak se nádechem roztahují prsty v pase. Zkoušejte toto několikrát během dne.