



ZÁKLADY FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ PRO JEZDCE

Dana
Fauchard

OBSAH

- 01 Kdo jsem
- 02 Co je funkční dýchání
- 03 Biomechanika dechu a jezdecký výkon
- 04 Jak dech ovlivňuje stres a výkon
- 05 Specifika dýchání u žen
- 06 Cvičení pro každodenní praxi

K A P I T O L A

01

Kdo jsem



KDO JSEM

Jmenuji se Dana Fauchard a jsem odbornicí na pohyb, terapeutickou masáž a instruktorkou metody Spiral Stabilization a dechové školy Oxygen Advantage.

Tato kombinace mi umožňuje přinášet jezdcům jedinečný přístup, který propojuje fyzickou stabilitu, efektivní dýchání a duševní rovnováhu.

Funkční dýchání jsem objevila jako klíč k lepšímu výkonu, stabilitě v sedle a celkové harmonii mezi jezdcem a koněm.

Díky osobním zkušenostem jsem pochopila, jak důležité je dýchání nejen pro naše tělo, ale také pro mysl. Tuto metodu aplikuji především na jezdce, protože právě oni čelí specifickým výzvám – od stresu při závodech až po náročnou fyzickou zátěž.

Mojí vášní je ukázat jezdcům, že zlepšení jejich dýchání může znamenat stabilnější sed, lepší souhru s koněm a větší jistotu v sedle. Nejde jen o teorii – každý nádech a výdech je praktickým krokem ke zlepšení.

„DÝCHÁNÍ JE PRVNÍ VĚC,
KTEROU UDĚLÁME PO
NAROZENÍ, A POSLEDNÍ
PŘED ODCHODEM.
PŘESTO VĚTŠINA LIDÍ
NEVĚNUJE POZORNOST
TOMU, JAK DÝCHÁ. JAKO
JEZDEC SE VŠAK MŮŽETE
NAUČIT VYUŽÍVAT DECH
JAKO NÁSTROJ PRO
STABILITU, VÝKON A
PSYCHICKOU POHODU –
A TO NEJEN VE STÁJI,
ALE I MIMO NI.“

K A P I T O L A

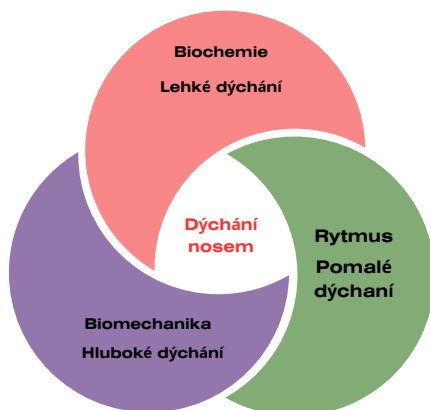
02

Co je funkční
dýchání

Co je funkční dýchání?

„Funkční dýchání znamená efektivní dýchání – takové, které podporuje Vaše tělo a mysl. Pro jezdce je správné dýchání klíčové, protože ovlivňuje nejen Vaši stabilitu v sedle, ale i komunikaci s koněm.“

Funkční dýchání je přirozený způsob dýchání, který optimálně podporuje fyzické i psychické zdraví. Jde o dýchání, které je efektivní, klidné a přizpůsobené aktuálním potřebám těla. U jezdců na koni je klíčové, protože ovlivňuje stabilitu, rovnováhu a celkovou harmonii mezi jezdcem a koněm. Správné dýchání také pomáhá zvládat stres, zlepšuje koncentraci a podporuje regeneraci po fyzické zátěži.



Funkční dýchání stojí na třech základních pilířích: Biochemii, Biomechanice a Psychofyzilogii, které se vzájemně doplňují.

Biochemie

Co to je:

Biochemický pilíř se zaměřuje na rovnováhu mezi kyslíkem (O_2) a oxidem uhličitým (CO_2) v těle. Oxid uhličitý je často vnímán negativně, ale hraje zásadní roli v uvolňování kyslíku z krve do tkání (Bohrův efekt).

Proč je důležitý:

Při nedostatečné toleranci CO_2 (například při zrychleném dýchání) se kyslík nedostane efektivně do svalů a mozku. To vede k rychlejší únavě, slabším výkonům a většímu stresu.



Jak to ovlivňuje jezdce:

Jezdec s funkčním dechem je méně zadýchaný, dokáže lépe koordinovat pohyby a udržet klid i v náročných situacích, jako jsou závody nebo tréninky.

Biomechanika

Co to je:

Biomechanický pilíř se soustředí na propojení dýchání a držení těla. Naše dýchací svaly (zejména bránice) hrají klíčovou roli nejen při dýchání, ale i při stabilizaci trupu.



Proč je důležitá:

Nesprávné dýchání může vést k ochabnutí hlubokých stabilizačních svalů, což negativně ovlivňuje držení těla a rovnováhu v sedle.

Jak to ovlivňuje jezdce:

Jezdec, který aktivuje bránici a správně pracuje s trupem, má stabilnější sed, efektivnější komunikaci s koněm a dokáže lépe absorbovat pohyby koně, což zlepšuje celkový výkon.

Psychofyziologie

Co to je:

Tento pilíř se zabývá propojením dýchání s nervovou soustavou, emocemi a mentálním stavem.

Proč je důležitá:

Správné dýchání dokáže aktivovat parasympatický nervový systém (režim klidu a regenerace), což snižuje stres, úzkost a napětí. Naopak špatné dýchání často vede k přetížení sympatického systému (režim „boj nebo útěk“).



Jak to ovlivňuje jezdce:

Jezdec, který dokáže ovládat svůj dech, zvládá lépe stres při závodech, dokáže se soustředit i pod tlakem a zůstává psychicky odolný při nečekaných situacích.

**Tyto tři pilíře společně vytvářejí
pevný základ pro zlepšení
jezdeckého výkonu a zdraví.**

**Funkční dýchání není jen o tom, jak
dýcháte během závodů, ale také o
tom, jak dýcháte při každodenním
životě. Každý nádech může být
krokem k lepší stabilitě, klidu a
lepším výsledkům v sedle.**

K A P I T O L A

03

Biomechanika
dechu
a jezdecký výkon

Jak dýchání ovlivňuje držení těla

Propojení dechu a postury:

Dýchání je úzce propojeno s držením těla, protože bránice je klíčový stabilizační sval.

Její efektivní funkce ovlivňuje stabilitu páteře, pánevní vyváženost a celkovou posturální kontrolu.



Poruchy dechu:

Dýchání do hrudníku nebo povrchní nádechy mohou vést k přetěžování krčních a zádových svalů, což omezuje schopnost udržet správnou jezdeckou pozici.

Stabilita a rovnováha v sedle

Nosní dýchání:

Aktivuje bránici a podporuje hluboké stabilizační svaly (core), což zajišťuje lepší stabilitu v sedle.



Svalová souhra:

Pravidelné a kontrolované dýchání přispívá k harmonické spolupráci svalů, což pomáhá udržet rovnováhu i při náročných jezdeckých situacích.

Komunikace s koněm:

Klidné a rytmické dýchání vytváří prostředí pro efektivnější komunikaci mezi jezdcem a koněm, zlepšuje pohybovou koordinaci a minimalizuje napětí.

Vliv nosního dýchání na bránici a břišní svaly

Nosní dýchání:

Podporuje aktivaci bránice, která pracuje efektivněji, což umožňuje lepší stabilizaci trupu.

Funkce bránice:

Kromě dýchání slouží bránice jako klíčový sval pro držení těla. Její správná aktivace zlepšuje výkon břišních svalů a přispívá ke stabilizaci jezdcova středu těla (core).

Dech a síla:

Kontrolované dýchání zvyšuje sílu a vytrvalost jezdcova středu těla, což je zásadní pro zvládnutí pohybů koně.

Praktické cvičení

Cíl: Procvičit správnou aktivaci bránice a propojení dechu s pohybem.

- **Postavení:** Sedněte si vzpřímeně na židli nebo přímo do sedla. Ujistěte se, že máte narovnaná záda a uvolněná ramena.
- **Ruce na boky:** Položte ruce na boční stranu žeber tak, aby prsty směřovaly dopředu.
- **Nádech:** Dýchejte nosem a vnímejte, jak se žebra při nádechu roztahují do stran. Sledujte expanzi žeber i do zadní části trupu.
- **Výdech:** Pomalu vydechněte nosem, přitom jemně aktivujte břišní svaly směrem dovnitř, jako byste chtěli přitáhnout pupík k páteři.
- **Opakování:** Proved'te 10 opakování, přičemž se soustřed'te na plynulost a rytmus dechu.

Pozorování: Sledujte, jak dech ovlivňuje vaši stabilitu a pocit rovnováhy.

K A P I T O L A

04

Jak dech
ovlivňuje stres a
výkon

Vliv stresu na jezdecký výkon

Stresové situace při jezdectví:

Jezdecký sport přináší okamžiky vysokého tlaku, ať už jde o závody, tréninky nebo zvládání nečekaných reakcí koně. Stres může ovlivnit koncentraci, koordinaci a schopnost rychle reagovat.



Fyziologická reakce na stres:

Ve stresu dochází k aktivaci sympatického nervového systému (tzv. „boj nebo útěk“), což zrychluje dýchání, zvyšuje srdeční tep a omezuje jemnou motoriku – klíčovou pro jemnou komunikaci s koněm.

Zvládání nervozity před závodem

Nosní dýchání a vagový nerv:

Pomocí pomalého dýchání nosem lze aktivovat parasympatický nervový systém, který snižuje hladinu stresu a zklidňuje tělo i mysl.

Technika pro uklidnění:

Kontrolovaný dech pomáhá snížit hladinu kortizolu (stresového hormonu), stabilizuje srdeční tep a umožňuje jezdcům cítit větší jistotu.



Praktické využití:

Klidný dech dokáže zmírnit nervozitu před vstupem do arény nebo při přípravě na náročnou pasáž.

Praktické cvičení:

Box breathing

Cíl: Snížit napětí v těle a zlepšit soustředění

- Posad'te se pohodlně a uvoln'te se nebo praktikujte rovnou v sedle
- Nadechn'te nosem po dobu čt'ýř sekund.
- Zadržte dech na čt'ýři sekundy.
- Pomalu vydechn'te nosem po dobu čt'ýř sekund.
- Opět zadržte dech na čt'ýři sekundy a opakujte do sklidn'tění

Tato technika je jednoduchým, ale účinným nástrojem, který jezdci mohou používat před závodem, během tréninku nebo kdykoliv, když cítí napětí.

K A P I T O L A

05

Specifika
dýchání u žen

Jak hormonální cyklus ovlivňuje dech

Hormonální výkyvy:

Během menstruačního cyklu se mění hladiny estrogenu a progesteronu, což ovlivňuje dýchání. Progesteron například zvyšuje citlivost dýchacího centra na oxid uhličitý až od 25%, což může vést k rychlejšímu dýchání (hyperventilaci).



Respirační změny:

V luteální fázi (po ovulaci) dochází často k mělkému dýchání, zatímco ve folikulární fázi (po menstruaci) bývá dech plynulejší a efektivnější.

Dopad na výkon:

Tyto změny mohou ovlivnit koncentraci, rovnováhu a sílu v sedle.

„Jezdectví je krásný sport, ale ženské tělo má svá specifika, která ovlivňují nejen fyzický výkon, ale i dýchání. Naučte se pracovat s dechem v souladu s Vaším cyklem a optimalizujte svůj trénink i závody. Správně vedený dech může být klíčem k větší jistotě v sedle, lepší komunikaci s koněm a k celkové harmonii mezi vámi a vaším čtyřnohým partnerem.“

Navyšování kapacity plic a jeho význam pro ženy v kontrole hormonálních výkyvů

Dýchání ovlivňuje nejen okysličování těla, ale také hormonální systém. Zlepšení plicní kapacity může ženám pomoci lépe zvládat hormonální výkyvy v jednotlivých fázích menstruačního cyklu díky:

Stabilizaci hladin oxidu uhličitého (CO₂):

CO₂ je klíčovým regulátorem pH v těle a podporuje efektivní uvolňování kyslíku do tkání (Bohrův efekt). Při hormonálních změnách, jako je zvýšení progesteronu, může dojít k hyperventilaci, kterou správná dechová technika vyrovná.

Podpoře nervového systému:

Delší výdechy a kontrolované tempo dechu aktivují parasympatickou část nervového systému, což snižuje stres a podporuje regeneraci.

Ženy, které praktikují OA, mohou očekávat:

Zlepšení cyklické energie a nálady:

Dechová cvičení pomáhají stabilizovat hormonální změny.

Snížení symptomů PMS:

Správné dýchání uvolňuje napětí v pánevním dnu a snižuje křeče.

Vyšší výkon:

Lepší využití kyslíku a zlepšená tolerance na zátěž pomáhá při sportovním výkonu i regeneraci.

**Navyšování kapacity plic pomocí
technik Oxygen Advantage je
účinný nástroj, jak ženy mohou
nejen zlepšit svůj výkon, ale také
lépe zvládat hormonální výkyvy.**



**Díky vědomému dýchání je
možné dosáhnout harmonie těla
a mysli, což má přímý dopad na
kvalitu života i sportovní
úspěchy.**

K A P I T O L A

06

Cvičení pro
každodenní
praxi

Správné a funkční dýchání není pouze nástrojem pro zlepšení jezdeckého výkonu, ale také zásadní součástí celkového zdraví a pohody. Každodenní dechová cvičení mohou pomoci zlepšit okysličení, snížit stres a podpořit stabilitu v sedle. Zde jsou tři praktická cvičení, která můžete zařadit do své denní rutiny:

Brániční dýchání pro stabilitu a rovnováhu

Účel: Zlepšit pohyb bránice, aktivovat hluboké břišní svaly a podpořit správné držení těla.

1. Výchozí pozice: Lehněte si na záda s pokrčenými koleny nebo se posaďte rovně.
2. Postup:
 - Položte ruce na spodní žebra
 - Při nádechu nosem sledujte, jak se žebra roztahují do stran a při výdechu jak se stahují
 - V ideálním případě se při bráničním nádechu roztahuje oblast břicha dopředu, do stran a dozadu v bederní část
3. Doba trvání: Toto cvičení cvičte 4 minuty. A jako rozdýchání na začátku tréninku

Redukované lehké dýchání– Jemnost

Účel: Lehkým jemným dýcháním se otevírají cévy a z krvinek se uvolňuje více kyslíku do tkání a orgánů.

1. Sedněte si na židli, zaujměte pozici lotosu nebo si lehněte do polosedu. Pokud sedíte, představte si nit, která vás lehce táhne ke stropu.
2. Pozorujte, jak dech proniká do nosu a vychází ven. Soustředte se na proud vzduchu. Vnímejte, jak nosem vdechujete trochu chladnější a vydechujete teplejší vzduch.
3. Když jste schopni následovat svůj dech, pomalu se nadechněte nosem, a dovolte pomalý, jemný a relaxovaný výdech. Zpomalte rychlost, jakou proudí vzduch při nádechu a výdechu nosem. Nadechněte pomalu a jemně. Dýchání by mělo být jemné, tiché a klidné
4. Zpomalte dech tak, abyste prakticky necítili, jak vdechujete nebo vydechujete vzduch nosními dírkami. Vaše dýchání by mělo být tak jemné, že jemné chloupky v nose by se neměly hýbat. Dýchejte tak jemně, aby se v nose vůbec nevířil vzduch.
5. Doba trvání: toto cvičení cvičte 4 minuty denně nebo přidejte jako rozdýchání v sedle před začátkem tréninku

Redukované lehké dýchání – Tempo

Účel: navyšování kapacity plic, lepší okysličení, zvyšuje fyzickou a mentální odolnost

1. Položte ruce na spodní žebra. Při nádechu vnímejte, jak se žebra roztahují, a jak se při výdechu vracejí zpátky
2. Pro kontrolu tempa, počítejte při nádechu 4 vteřiny, při výdechu 6 vteřin
3. Doba trvání: toto cvičení cvičte 4 minuty denně nebo přidejte jako rozdýchání v sedle před začátkem tréninku



**„Funkční dýchání je
jako klíč, který máte
stále u sebe.**

**Odemkněte s ním
svůj plný jezdecký
potenciál a zlepšete
nejen svůj výkon,
ale i souhru s
koněm.“**

Děkuji vám, že jste se rozhodly věnovat čas a energii zlepšení svého zdraví prostřednictvím funkčního dýchání. Tento ebook vám poskytl první náhled na to, jak důležitou roli může dech hrát ve vašem jezdeckém výkonu, emocionální stabilitě a celkové životní pohodě.

Dýchání není jen automatická funkce těla – je to klíčový nástroj, který máte kdykoliv k dispozici, abyste posílily své tělo, zklidnily svou mysl a vytvořily hlubší spojení se svým koněm. Každý nádech a výdech je krokem k lepší harmonii, rovnováze a radosti ze života.

Těším se na možnost vás dále
provázet na této cestě a být
součástí vaší transformace.



S úctou a podporou,
Dana Fauchard

Instruktorka funkčního dýchání Oxygen
Advantage a specialistka na dýchání pro
jezdce

Více informací najde na webových
stránkách **EquesBreathing.com** a také
mne můžete sledovat na sociálních
sítích **@equesbreathing**