



POZVÁNKA

na workshop funkčního dýchání s RNDr. Mgr. Rostislavem Václavkem

Jak zařadit vědecky podložené dechové techniky do tréninku a posunout výkon svých svěřenců na novou úroveň

Vážené trenérky, vážení trenéři,

ze své pozice máte obrovský vliv na výkon a zdraví svých sportovců. Určitě víte, že způsob, jakým dýchají, může zásadně ovlivnit jejich rychlost, vytrvalost, regeneraci i riziko zranění.

Jak s tím vším ale dobře a efektivně pracovat v rámci tréninku?

Dozvíte se a vyzkoušíte si na workshopu, na nějž vás tímto zveme.

Přednášet a prakticky s vámi pracovat bude: **RNDr. Mgr. Rostislav Václavek** - certifikovaný master instruktor **Buteyko**, certifikovaný master instruktor **Oxygen Advantage**, instruktor ROS-dýchání, instruktor systému **pro sportovce ROX5**, zakladatel projektu **5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ**

Kdy: **11. 3. 2025**, 9:00–15:00 hod (12:00–13:00 přestávka na oběd)

Kde: **VŠB – TUO, Aerobní sál** (více informací: adresa, vybavení – zjistíte zde >)

Cena:

- **trenéři KAAO, osobní trenéři atletů zařazených do KAAO a SCM MSK: BEZPLATNĚ** - svou účast potvrďte kliknutím na tlačítko **POTVRZUJI SVOU ÚČAST** níže
- **trenéři mimo struktury KAAO a SCM MSK (včetně sportů mimo atletiku): 690,- Kč včetně oběda** - svou účast si zajistíte kliknutím na tlačítko **CHCI SE REGISTRovat** níže, vyplněním registrace a úhradou účastnického poplatku nejpozději **do 20. 2. 2025 do 12:00 hod.**

Obsah:

- uvedení do problematiky funkčních technik dýchání
- pravidla dýchání u běhu a kultivace dechového vzorce
- příklady elitních sportovců, kteří využívají dechové techniky ke zlepšení svých výkonů
- Bolt Score a MBT - jednoduché testy na dechovou kapacitu, které hned ukážou praktický dopad techniky
- Kontrakce sleziny – techniky navyšování výkonu
- Sipování – rehabilitace dechová i energetická
- Postupnost: začátek s lehkými technikami (např. nose-only breathing) a postupně přidáváním náročnějších (např. hypoxické dýchání)
- Kombinace: využití různých technik podle fáze tréninku – výkonnost, regenerace, příprava na závod

POTVRZUJI SVOU ÚČAST

CHCI SE REGISTRovat

Jakékoli dotazy k organizaci, prosím, směřujte na kontakty šéftrenérky KAAO Marie Valové níže.

Těšíme se na setkání a společnou práci

Mgr. Marie Valová, PhD.
šéftrenérka

tel.: +420 724 711 569

e-mail: marie.valova@kaao.cz

Akce je pořádána ve spolupráci s [Institutem tělesné výchovy a sportu VŠB- TUO](#)