KRÓTKI PORADNIK



ODDECH
I REGENERACJA

Jeden test, trzy sygnały i jedno ćwiczenie na wieczór.

JUAN ZUMETA · PHOENIX NEURO MOVEMENT SYSTEM

01 · TEST

MINUTA, KTÓRA DUŻO MÓWI

Oddech nie jest ani dobry, ani zły. Pokazuje, w jakim stanie jest Twój organizm.

Regeneracja zaczyna się wtedy, gdy układ nerwowy dostaje sygnał, że nie musi już niczego pilnować. Oddech to jeden z niewielu takich sygnałów, na które masz wpływ.

1	Usiądź wygodnie i niczego nie zmieniaj.
2	Ustaw stoper na 60 sekund.
3	Policz wdechy.

TWÓJ WYNIK

do 12	Organizm pracuje spokojnie.
13–20	Typowy wynik w ciągu dnia. Im bliżej 20, tym więcej gotowości w ciele.
ponad 20	Ciało jest pobudzone, mimo że siedzisz.

Zapisz wynik. Wrócisz do niego na ostatniej stronie.

TRZY SYGNAŁY, ŻE CIAŁO NIE ODPOCZYWA

Możesz leżeć na kanapie, a Twój układ nerwowy dalej jest w pracy. Zwykle widać to po oddechu.

1. **Wstrzymujesz oddech, kiedy się skupiasz.**
   Przy mailach, z telefonem w ręku, za kierownicą. Ciało czeka w napięciu na coś, co nie nadchodzi.

2. **Oddychasz ustami i górą klatki także w spoczynku.**
   Często wzdychasz albo ziewasz, choć nie chce Ci się spać.

3. **Wieczorem czujesz zmęczenie, ale nie umiesz się wyłączyć.**
   Kładziesz się, a głowa i ciało dalej pracują. Rano wstajesz bez poczucia wyspania.

> Jeden sygnał to informacja. Trzy naraz to wzorzec, z którym warto popracować.

03 · ĆWICZENIE

PIĘĆ MINUT PRZED SNEM

Dłuższy wydech to dla układu nerwowego sygnał, że może zwolnić.

1. Usiądź albo połóż się. Oddychaj nosem.
2. Wdech przez około 4 sekundy.
3. Wydech przez 6 do 8 sekund, spokojnie, bez wypychania powietrza. Możesz cicho mruczeć.
4. Powtarzaj przez 5 minut. Potem policz oddechy jeszcze raz i porównaj wynik.

Jeśli brakuje Ci powietrza albo kręci Ci się w głowie, skróć wydech i wróć do swojego rytmu.

CO DALEJ

Chcesz zrozumieć, co Twój oddech i napięcie mówią o Tobie? Napisz do mnie **START** na Instagramie: @juan_zumeta

Mieszkasz w Gliwicach lub okolicy? Trenuj na miejscu w Phoenix Workout: phoenixworkout.pl

Poradnik ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Pracuję z ciałem i układem nerwowym, nie prowadzę psychoterapii.

04 · 90 DNI

CHCESZ PÓJŚĆ KROK DALEJ?

Ten poradnik to pierwszy krok. Jeśli chcesz pracować przez 90 dni pod okiem trenera, wybierz formę, która Ci pasuje.

STACJONARNIE · GLIWICE

Program 90 dni w Phoenix Workout

Trening z trenerem w studiu przy ul. Dworcowej 58/1. Zaczynamy od diagnostyki, a postęp sprawdzamy w dniu 1, 45 i 90.

Zobacz Program 90 dni

ONLINE

PNMS 90 – współpraca 1:1

Dla osób spoza Gliwic. 90 dni pracy z oddechem, napięciem i siłą, prowadzonej przeze mnie online.

Zobacz PNMS 90

Nie wiesz, co wybrać? Zadzwoń: **605 535 224**. Podpowiem, od czego zacząć.