

Roverníček 2/11

Obsah:

<i>Termíny akcí, pozvánky</i>	strana 2
<i>Viděl jsem živé Květy</i>	strana 3
<i>Půjčovna</i>	strana 5
<i>Po stopách šelem</i>	strana 6
<i>Klíč k lepšímu pocitu při zdolávání kopců tkví ve vašem dechu</i>	strana 7

Termíny akcí, pozvánky

Aktuální přehled plánovaných i proběhnuvších víkendovek, schůzek, koncertů a jiných událostí najdeš na webu: jskyjov.skauting.cz/plan.php nebo také zde: [google calendar](#)

Viděl jsem živé Květy

Už jsem skoro zapomněl jaké to je být na koncertě, navíc ne z donucení. Květy mi dělají velikou radost (v řadě s Hop-Trop, Wabi Daňkem, Redlem a podobnými) a proto jsem si je nenechal ujít – a nyní vám o nich podávám zprávu.

Květy se představují

Skupina KVĚTY byla založena na úplném konci dvacátého století. Její první sestava (zpěvák a kytarista Martin E. Kyšperský, zpívající houslistka Marta Svobodová, bubeník Michal Navrátil a cellista Martin Růžička) připravila dva monotematické programy. Byly to hudební pohádky „O Červené Karkulce“ (2000) a „Palouček“ (2001). Obě pásma natočila na desky vydané vlastním nákladem, druhé z nich dostalo na freemusic.cz cenu Demo roku 2001. (z webu kapely)

Konec suchých keců. Kapela je pro mě skutečnou alternativou k českému populárnímu hluku. Texty na první poslech možná nedávají smysl, ale je v nich nálada, co Vás až donutí si album pustit ještě jednou.

Z mého pohledu je nejpovedenější jejich poslední album Myjau (2009). Když už jsem nakouzl alba, tak krátký výlet do minulosti: Střela se zastavila v jantaru (2008), Kocourek a horečka (2007), Jablko jejího peří (2004), Daleko hle dům (2003), Palouček (2002) a O červené karkulce (2000).

Kde jsem na nich byl?

V sobotu 29. ledna v čajce ve Fryštáku se konal koncert místních kapel **Nadměrný náklad** a **Láska**, po nich pak hrály **Květy**. Byl to charitativní koncert za účelem podpory čajovny na dálku adoptovaného kluka z Indie. Součástí večera byla aukce vzácných předmětů

(staré pohlednice, bubenické paličky, plastika psa, sprej na brzdy a další užitečné předměty). Výtěžek opět přispěl na adopci.

Nabízím k poslechu „Když Láďa Kerndl zpíval na lodi“ z alba Myjau (volně ke stažení z webu kapely):

www.kapelakvety.cz/mp3/Myjau/Kvety-Myjau-Kdyz_L_Kerndl_zpival_na_lodi.mp3

Set



Půjčovna

Od poslední střediskovky je možnost výpůjčky materiálu. Pro vypůjčení kontaktujte správce na mobilu 775 664 139 nebo e-mailem na stredisko@skautkyjov.cz.

Seznam poskytovaného vybavení:

- Stanové podsady (20 ks)
- Tee-pee s liningem (3 ks, bez tyčí, 1 ks starší)
- Vojenský stan hangár (2 ks)
- Stan kopoláč (2 ks)
- Kanoé, pádla, vesty (8 ks)
- Baseballová sada - 6 rukavic, pálka, míček
- Lacros
- Lyže běžky, hůlky (8 párů)
- Nerezová várnice 25 l
- Celta 6 x 4 m
- Plynový vaříč

Po stopách šelem

Copak, že by někdo u nás potkal šelmu? Tomu se nechce věřit. Je to ale tak, a jsou opět s námi už několik let. Jde pochopitelně o trojku rys - vlk - medvěd.

S Minkou jsem se o víkendu 25. - 27. února vydal do Beskyd, kde jsme se přidali k vlčím hlídkám. Byl to skvělý nápad. Prožili jsme v okolí Lysé hory možná poslední mrazivý víkend. Základnu jsme měli poblíž Vyšší Mohelnice, zhruba mezi Visalajemi a Lysou horou.

Účastníků bylo do desíti. Těžko stanovit počet přesně, protože některé lidi jsme potkali až v sobotu večer po pochůzce a některé jsme nepotkali vůbec. Kdo mohl, obcházel kopce a nevysedával v (promrzlé) chatě. V terénu jsme se pohybovali po skupinkách.

A teď kardinální otázka: „Proč to všechno?“ Je u nás stále dost myslivců (a) pytláků, kteří nemají šelmy rádi. Nevím, jestli je to z lenosti přemýšlet nejen o regulační funkci těchto živočichů ve volné přírodě. Vlčí hlídky se snaží monitorovat výskyt šelem, odhalovat újedy (místo, obvykle blízko posedu, na kterém se nachází lákavá potrava pro šelmy) a svou přítomností v lese i odstrašovat pytláky.



Chcete-li se o hlídkách dovědět více navštivte:

hnutiduha.cz/nase-prace/ochrana-prirody/vlci-a-rysi-hlidky

www.selmy.cz

Můžete si pustit i krátký dokument o aktivitě vlčích hlídek dostupný zde:

www.youtube.com/watch?v=a47ffQLGdc

Set

Klíč k lepšímu pocitu při zdolávání kopců tkví ve vašem dechu

Zeptáte-li se špičkového běžce, na kolik kroků se při běhu nadechne a kolik jich udělá při výdechu, nejspíš vám po krátkém zaváhání řekne, že nad tím nikdy nepřemýšlel. Pravděpodobně dýchá uvolněně a přesně tak, jak jeho tělo s ohledem na momentální zátěž potřebuje. To znamená, že díky hlubokému a klidnému dechu má dostatek kyslíku, s jehož využitím také generuje bohatý přísun energie do svalů. Obáváte se, že právě vy takové štěstí nemáte a při zdolávání kopců s batohem nejspíš dýcháte špatně? To by byla rozhodně škoda, protože tělo při nedostatečném nebo křečovitém dýchání nepracuje hospodárně.

Jako první krok ve snaze o nápravu zkuste dech srovnat tím, že si občas zaběháte přičemž uděláte při nádechu stejný počet kroků jako při výdechu. Stačí pozvolný běh a rytmus 4 : 4 (4 kroky na výdech, 4 na nádech), za střední zátěže pak 3 : 3, při vyšší zátěži 2 : 2 a v největším vypětí i v poměru 1 : 1. Žádné železné pravidlo to ale není a váš ideální rytmus může být úplně jiný, ba i nesouměrný. Potíž ale nemusí spočívat jen v rytmu. Možná při zátěži dýcháte „ploše“, protože celý váš trup bývá v napětí, ramena trčí vzhůru a strach z píchání v boku přivolává i obávanou bolestivou odezvu. Při takových chybách se zdá být pohodový výstup nedosažitelnou metou. V případě, že máte podobné problémy, inspirujte se radami expertů, jak si sportovní výkony zpříjemnit.

Podle většiny odborníků uděláte dobře, když na svém dechu zapracujete. Soustřeďte se hlavně na důsledný výdech a plný nádech hluboko do spodní části plic. Tímto soustředěným dýcháním oddálíte únavu a zvětšíte si vitální kapacitu plic a s ní i maximální aerobní kapacitu (udávanou veličinou VO₂max vyjadřující objem kyslíku, který dokážete při maximálním výkonu zpracovat).



(Set: Partyzáni 2007 aneb „Dusivý blud“)

Dusivý blud

„Zhluboka dýchat, zhluboka dýchat, vypnout prsa, břicho zastrčit,“ zpívali zvesela cvičitelé do rádia a pletli lidem hlavu. Plochým - tedy převážně hrudním - dýcháním, zvaným též hyperventilační, bráníte úplné obměně vzduchu v plicích. Důsledkem takového dýchání pouze horní polovinou plic je zahlcení dolních laloků plic oxidem uhličitým, což se projevuje i častými bolestmi hlavy bez zjevné příčiny. Ale není divu, organismus řádně okysličíte jen kombinací hrudního a břišního (bráničního) dýchání. V ideálním případě dýcháte správně sami od sebe. Záleží na vás, zda se na to spolehnete, anebo na práci plic dohlédnete. Trochu kontroly do jejich jinak automatické funkce každopádně vnesete tím, že se zaměříte alespoň na plynulý a důsledný výdech. Zatímco nádech se neobejde bez dýchacích svalů, výdech probíhá pasivně. To ale můžete změnit, pokud se rozhodnete spotřebovaný vzduch z plic takřka beze zbytku vytlačit. Čím silněji vydechnete, o to hlouběji se pak i nadechnete.

Pokud vás přesto někdy přepadne již zmíněné píchání v boku, žádné velké starosti si s tím nedělejte. „Znáte někoho, kdo na píchání v boku zemřel? Pokud ne, nevšímejte si toho a běžte dál, přejde to samo od sebe,“

píše v knize *The Complete Book of Running* (Vše o běhání) známý maratonský běžec a sportovní novinář James Fixx. Tomuto nepříjemnému pocitu můžete ovšem předejít klidným a rovnoměrným dýcháním a tím, že nebudete chodit na výpravu v kalhotách, které vás škrtí na břicho, nemluvě o významu důsledného zahřívacího kolečka v případě, že se rozhodnete běhat.

Vyladte si sání

Výrazná nepohoda při fyzické zátěži ovšem není jediná okolnost, pro kterou byste se měli zajímat o to, jak dýcháte. Vždyť způsob, jakým využíváte své plíce, výrazně ovlivňuje vaši výkonnost, ať už jde o hiking, posilování anebo plavání. To už je samo o sobě dobrý důvod k tomu, abyste si udělali představu o aktuálním objemu svých plic. Tento parametr změříte jednoduchým testem, jehož výsledek můžete poměřit s ostatními. Souměřitelnost však závisí na mnoha okolnostech. Vycházejte z toho, že netrénovaný člověk klidným nádechem nosem nasaje do plic přibližně půl litru vzduchu, zatímco u trénovaného sportovce to při plné zátěži mohou být až čtyři litry.



(Set: září 2007, Cyklovýprava na Brdo aneb „ladíme sání“)

Test: změřte si plíce

Nadechněte se z plných plic a jediným dlouhým výdechem nafoukněte balonek (který jste předtím několikrát nafoukli a vyfoukli, aby se vytáhl). Poté naplňte větší hrnec až po okraj vodou a opatrně do něj ponořte balonek bez toho, abyste do vody ponořili i ruce. Následně balonek vyjměte a odměrkou do hrnce dolijte vodu. Množství vody, které k tomu bude potřeba, přibližně odpovídá objemu vašich plic.

Nosem dýcháte zdravěji

Kdykoliv to jde, dýchejte nosem. Při minimální zátěži to zvládnete snadno, avšak nejpozději se střední zátěží si tělo začne říkat o víc vzduchu, než výlučně nosem můžete nasát. V takovém případě dýchejte nosem i ústy zároveň. Vzduch vdechnutý nosem se ohřeje, zvlhčí a částečně pročistí i zbaví pylu. Hlavně chladný a suchý vzduch při vyšší zátěži ohrožuje hlasivky i nosohltan, které vysouší a zbavuje ochranného antibakteriálního filmu.

Roztáhněte plíce do břicha

Zatímco muži plní spíše spodní část plic (dýchají takzvaně do žaludku), pro ženy je typický mělký dech, kdy se nadechují hlavně v oblasti prsou.

Břišní dýchání je nejúčinnější, i při něm byste ale měli dostat vzduch také do vrchní části plic. Naopak dýcháte-li pouze hrudníkem a využíváte jen vrchní část plic, výměna vzduchu je nedostatečná.

Břišní techniku si můžete nacvičit. Lehněte si na záda, položte si na břicho tenkou knihu a pokuste se ji při nádeších zvedat. Pokud se vám to podaří, znamená to, že dýcháte břichem.



(Šmudla: Fotosoutěž IV aneb „návod na lepší dýchání se může v krizových situacích hodit“)

Návod na lepší dýchání

1. Relaxujte. Zklidnit dech a hledat jeho správný rytmus můžete i vleže. Lehněte si na záda, pokrčte kolena a pokuste se povolit svaly. Pak se zhluboka nadechněte nosem. Při výdechu (také nosem) v duchu vyslovte dvouslabičné slovo, například „ticho“. Toto cvičení podle libosti opakujte. Dýchejte tak rychle, jak je vám to příjemné; předtím vyvětrejte a svlékněte svršky, které vás škrťí u krku nebo v pase.
2. Vložte do výdechu trochu síly. Tím, že „starý“ vzduch důsledně vyfouknete, se připravíte i na řádný nádech.
3. Kontrolujte, zda dýcháte břichem. Kromě již zmíněného domácího cviku s knihou na břicho se k metodě správného dýchání můžete přimět i v terénu; zaměřte se při dýchání na pohyb břicha: při nádechu se je snažte vypoulit a při výdechu je zatáhněte. Výhoda tohoto cvičení je v tom, že je uplatníte kdykoliv včetně trekingu. Uvidíte, že brzy budete dýchat břichem automaticky. Dlouhodobé správné okysličení je pro tělo úžasná vzpruha, díky které se budete cítit lépe.

4. Osvojte si dýchání nosem. Tento způsob, který vás několikanásobně chrání před nachlazením a infekcí, je běžně možný jen při velmi pomalém tempu. Pokud ale dýchání nosem budete cvičit, udržíte toto bezpečné sání s filtrem a ohřevem i při střední zátěži.

Nádech a výdech pod lupou

Při nádechu by se měla stáhnout bránice. Velkou práci odvádí jeden z hlavních dýchacích svalů diafragma, oddělující hrudní a břišní dutinu. Smrštěním svalů nadzdvihnete a roztáhnete hrudní koš a s ním i plíce; břišní stěna by se při tom měla vypoulit ven. Roztahování plic doprovází savý účinek - vzduch proudí nosem anebo ústy a průduškami do obou plicních křídel. Tam miliony plicních sklípků vymění oxid uhličitý z krve za kyslík z právě vdechnutého vzduchu. Kyslík se dopraví krevním řečištěm do svalů, kde se účastní spalování sacharidů a tuků. Vedlejším produktem tohoto spalování je oxid uhličitý, který míří opačným směrem a vy ho vydechnete.

O to se zasadí pohyb bránice, která se narovnává do původního tvaru a vytlačuje spotřebovaný vzduch z plic. Stažením žeber tento proces podpoříte.

Mocný nástroj po ruce

Dýchání, průvodní známka života, je při správném využívání praktičtější než bedna šikovného náradí. Lehce se naučíte, jak a k čemu je můžete - kromě jeho hlavní okysličovací funkce - využít, a rázem máte po ruce skvělého pomocníka. Relaxačním dýcháním se můžete i během porady uklidnit, série prudkých výdechů vám dodá rozhodnost a sebedůvěru před zkouškou nebo pohovorem, hluboké dýchání zas prohloubí váš prožitek sexuálního aktu. Soustředte se na dýchání druhých a prokoukněte je; lapání po dechu prozrazuje nervozitu nebo i paniku. S pomocí dechu se vyrovnáte se zlostí a dalšími negativními emocemi, které můžete „vydýchat“. Jistě se vám ale vybaví i další známé asociace na dýchání. O jeho možnostech a významu svědčí i přílehlavé příklady o „zatajeném“, „vyraženém“, či „docházejícím“ dechu, potažmo posledním vydechnutím. Než na ně ale dojde, žije lépe ten, kdo dýchá správně. Například fotbalista Tomáš Rosický to podle svého týmového lékaře neumí a právě špatné dýchání může vysvětlovat jeho časté úrazy a bolesti, které mu komplikují hru i krátce po zahájení zápasu.

Meditační techniky

Baví vás možnosti dechu? Využívejte je prostřednictvím jedné ze známých meditačních technik. V józe jsou dechová cvičení a ostatní cviky rovnoprávné. Jóga učí využívat kapacitu plic prsní části, ale i hrotů plic pod klíčními kostmi. Holotropní dýchání, které mimochodem objevil americký psychiatr českého původu Stanislav Grof, kombinuje rychlejší dýchání, evokativní hudbu a uvolňující práci s tělem, což pod vedením školených instruktorů vede k navození mimořádných stavů vědomí. Zatímco holotropní dýchání mění stav vědomí překysličením, jiné typy meditace posunují vnímání naopak vlivem nedostatečného okysličení. Takovou meditaci pořádá indické centrum Osho. Při této technice po několikerém zadržetí dechu pokračujete omezeným dýcháním, během něhož 20 minut až půl hodiny využíváte jen poloviční kapacitu plic. „Účinkuje to podobně jako řídký vzduch na výletníky a horolezce ve vysokých horách,“ přirovnává nadšený účastník jedné tamní seance Libor Budínský.

1. Hrudní dýchání

I když je tento způsob velice namáhavý, mnoha lidem je vlastní: Při nádechu se zvedají ramena a břicho se napíná. V důsledku toho břišní orgány narážejí na bránici, která tlačí na plíce. Kvůli tomu se ani plíce ani hrudní koš nemohou dostatečně roztáhnout. Při tomto způsobu dýchání se aktivují svaly a nervy, které pro dýchání nemají žádný význam.

2. Kostální dýchání

Čistě hrudní dýchání výrazně rozpíná hrudník. Ale i při něm špatné pohyby břicha omezují zdravou kontrakci bránice. Touto technikou dýchají hlavně zpěváci, kteří „tlačí“ na hlasivky. Napínají břišní svaly a svaly pánevního dna, čímž regulují výdech. Při nádechu tyto svaly okamžitě povolí, aby rychle naplnili plíce vzduchem.

3. Břišní dýchání

Během nádechu se velký a důležitý brániční sval v napnutém stavu posunuje dolů do břicha a vytlačuje břišní stěnu i spodní část hrudníku ven a nahoru. Pohyb bránice masíruje břišní orgány. Bez větší námahy se tak naplní spodní část plic. Čistě břišní dýchání ale nedodá dostatek vzduchu do jejich vrchní části.

Váš cíl: Správné dýchání

Zdravého dýchání dosáhnete jen tehdy, je-li práce bránice ve fyziologické souhře se správným využíváním momentů hrudního a kostálního dýchání. Čím akceschopnější a silnější dýchací svaly a soustavu máte, tím lépe pokryjete různou potřebu kyslíku v odlišných situacích. Podle toho, co právě děláte, spotřebujete různé množství kyslíku. Při odpočinku vystačíte s 8 litry na minutu, na túře je to ale už 16 litrů, a na horské túře dokonce 23 litrů vzduchu za minutu.

David Horák

(http://www.ioutdoor.cz/Strategie/str_4/355_Klic_k_lepsimu_pocitu_pri_zdolavani_kopcu_tkvi_ve_vasem_dechu/)



(Set: RKL M Sedmero umění 2006 aneb „kostální dýchání“)

Další číslo by mohlo vyjít začátkem května 2011

rovernicek.skautkyjov.cz

Pavel Tomášek - Set, 2011