

**Oddělení specializované metodiky
Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra**



OPTIMA

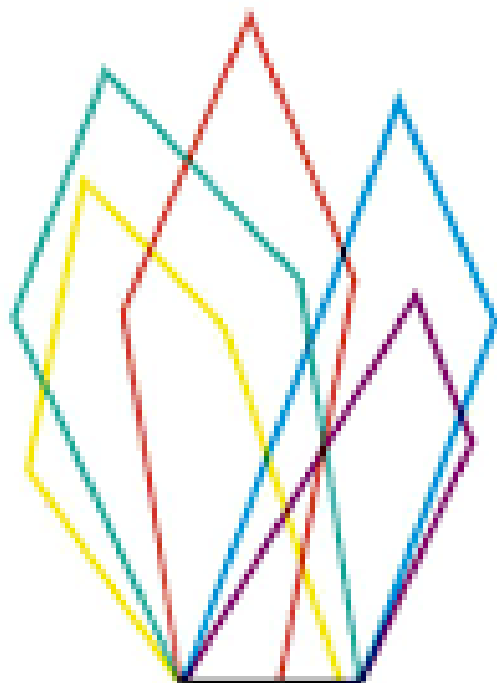
Zvyšování odolnosti organismu u osob se zdravotním handicapem

Mgr. Kamil Polák, www.optimazsmv.cz

Metodika doporučená Evropskou agenturou pro bezpečnost a zdraví při práci a oceněná MPSV jako nejlepší v ČR







OLYMP

CENTRUM SPORTU
MINISTERSTVA VNITRA



CESTA K TAJEMSTVÍ „ZÓNY“

24/7 PROTOKOL

CESTA K TAJEMSTVÍ ZÓNY

ZÓNA JE VZÁCNÝ OKAMŽIK DUŠEVNÍ DOKONALOSTI,
KDY SE DYNAMICKÁ FYZICKÁ AKTIVITA KOMBINUJE
S VNITŘNÍM POCITEM VYROVNANOSTI A KLIDU.

PŘEDSPÁNKOVÝ PROTOKOL

OPTIMÁLNÍ PŘEDSPÁNKOVÁ STRAVA
A PITNÝ REŽIM
OMEZENÍ VLIVU MODRÉHO BAREVNÉHO
SPEKTRA A ELEKTROSMOGU
VŠÍMAVÉ PROTAŽENÍ
ZENOVÁ MEDITACE S MĚŘENÍM EEG
TRÉNINK INTUICE A KONCENTRACE
PŘEDSPÁNKOVÁ RELAXACE S ŘÍZENOU
KONTROLOU MYSLI

POSPÁNKOVÝ PROTOKOL

BIOFEEDBACK MĚŘENÍ HRV 5 MINUT
RÁNO PO PROBUZENÍ
VŠÍMAVÉ PROTAŽENÍ
ŘÍZENÉ DECHOVÉ CVIČENÍ, OTUŽOVÁNÍ
ZENOVÁ MEDITACE S MĚŘENÍM EEG
VIZUALIZACE, MOTIVACE, AFIRMACE

DENNÍ PROTOKOL

VNÍMÁNÍ CIRKADIANNÍHO RYTMU
V RÁMCI TRÉNINKOVÉHO PROCESU
VŠÍMAVÁ STRAVA 3X DENNĚ
VŠÍMAVÁ CHŮZE ALESPŮ 1X DENNĚ
VŠÍMAVÁ KOMUNIKACE 1 X DENNĚ
PSYCHOFYZIKÉ CELOSTNÍ CVIČENÍ
QIGONG 1X DENNĚ
BĚŽECKÉ KONCENTRAČNÍ CVIČENÍ 3X TÝDNĚ
VITALIZAČNÍ CVIČENÍ
MĚŘENÍ EEG BĚHEM DNE 1X ZA 2 DNY
SLUCHÁTKA HALO SPORT
OČNÍ CVIČENÍ
FLOW PŘI PRÁCI I SPORTU, PRAKTIKOVÁNÍ
VŠÍMAVOSTI V BĚŽNÝCH SITUACÍCH
VYUŽITÍ PODCASTŮ VE VOLNÝCH OHVÍLÍCH
PRO INFORMACE Z OBLASTI
KINANTROPOLOGIE 1X TÝDNĚ

Zvyšování odolnosti vůči mentální únavě



MOZKOVÝ HACKING

$$\frac{5+x+k+2a+21}{5+x+k+2a+21} \cdot \frac{1+x+y+2a+21}{1+x+y+2a+21}$$
$$E=mc^2$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^2}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^3}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^4}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^5}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^6}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^7}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^8}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^9}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{10}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{11}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{12}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{13}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{14}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{15}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{16}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{17}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{18}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{19}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{20}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{21}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{22}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{23}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{24}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{25}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{26}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{27}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{28}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{29}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{30}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{31}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{32}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{33}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{34}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{35}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{36}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{37}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{38}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{39}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{40}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{41}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{42}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{43}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{44}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{45}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{46}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{47}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{48}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{49}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{50}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{51}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{52}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{53}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{54}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{55}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{56}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{57}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{58}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{59}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{60}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{61}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{62}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{63}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{64}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{65}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{66}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{67}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{68}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{69}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{70}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{71}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{72}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{73}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{74}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{75}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{76}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{77}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{78}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{79}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{80}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{81}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{82}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{83}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{84}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{85}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{86}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{87}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{88}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{89}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{90}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{91}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{92}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{93}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{94}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{95}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{96}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{97}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{98}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{99}}$$
$$\lim_{h \rightarrow 0} \frac{1}{h^{100}}$$



CO JE TO „ZÓNA“

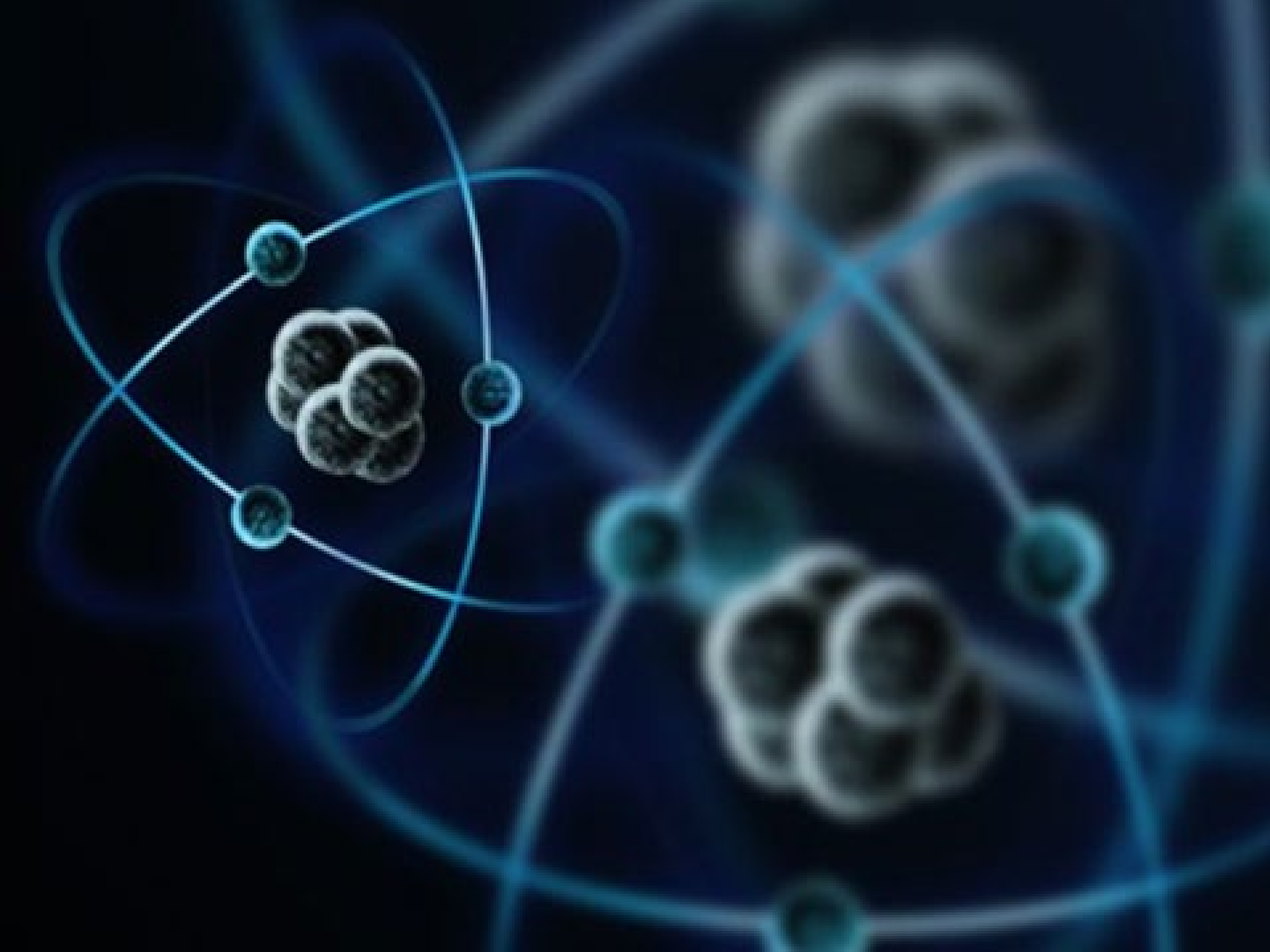
Vzácný okamžik duševní dokonalosti,
kdy se dynamická fyzická aktivita kombinuje
s vnitřním pocitem vyrovnanosti a klidu.







**ČINNOST NEURONU
VNITŘNÍ DIALOG**



FREKVENCE MOZKOVÝCH VLN

GAMMA
31 - 100 Hz



BETA
16 - 30 Hz



ALPHA
8 - 15 Hz



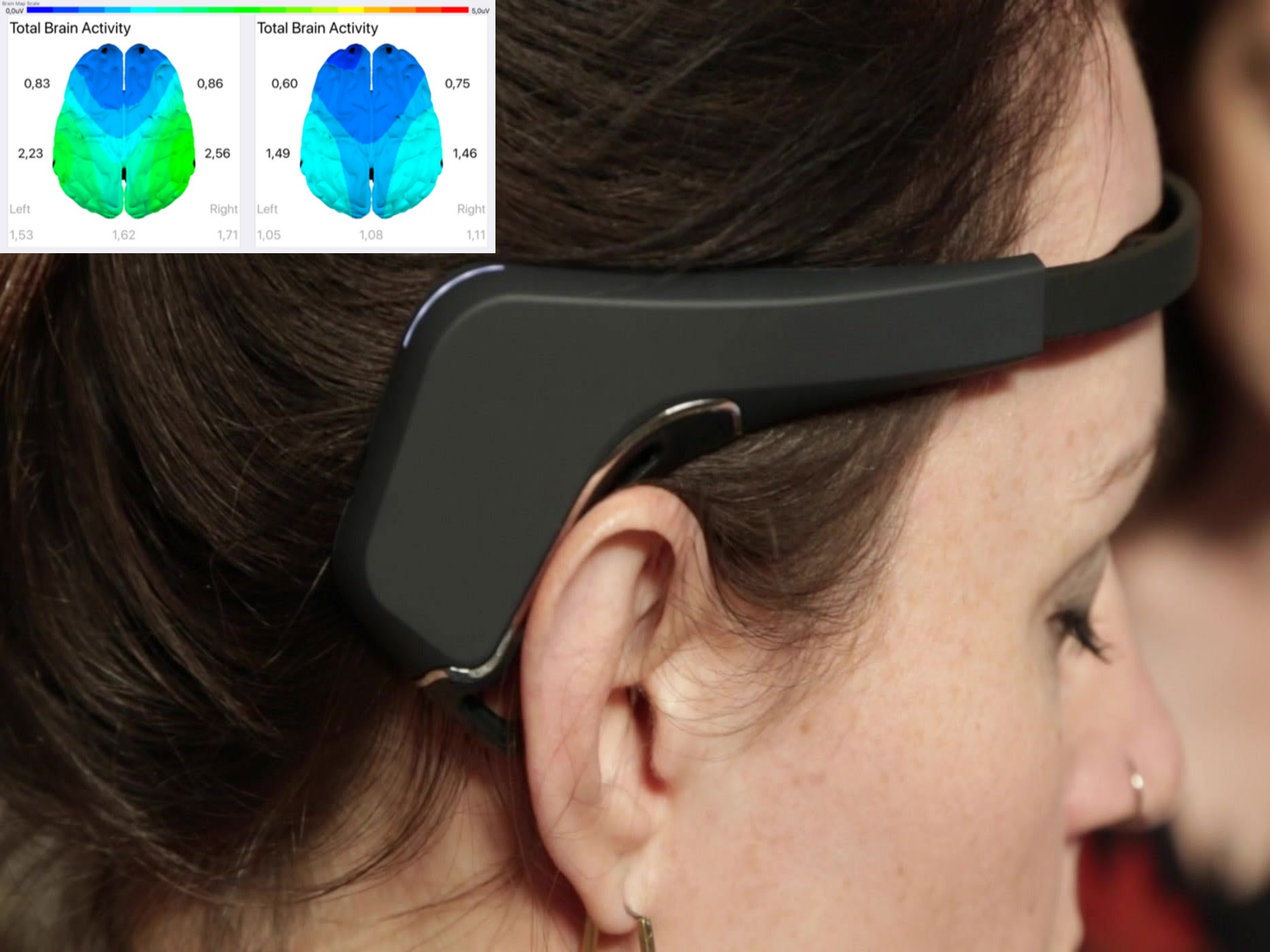
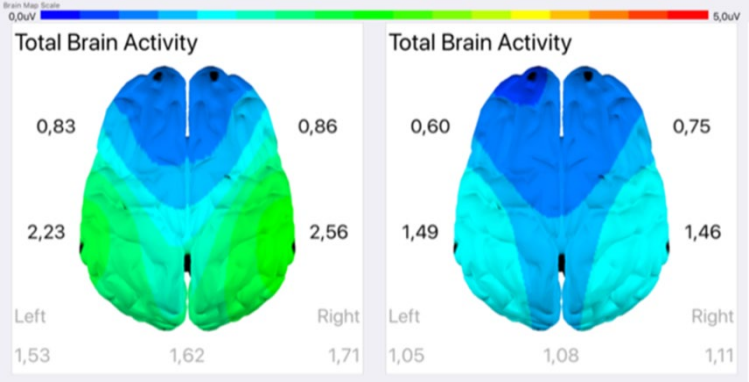
THETA
4 - 7 Hz



DELTA
0.1 - 3 Hz



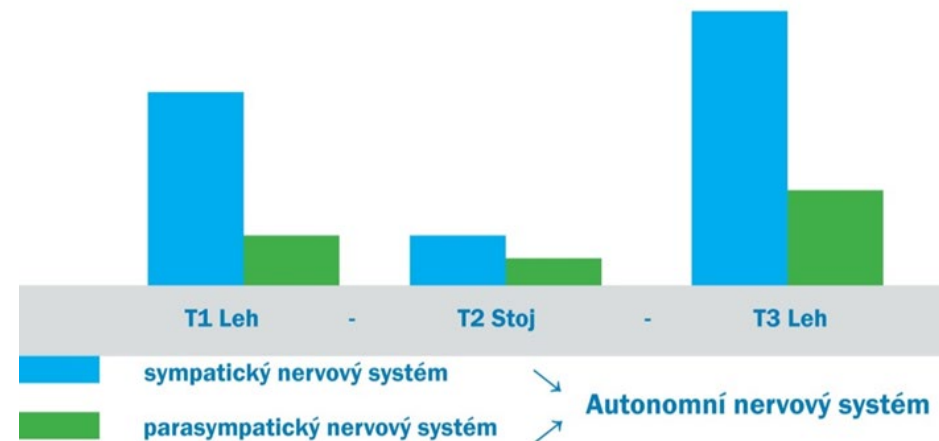
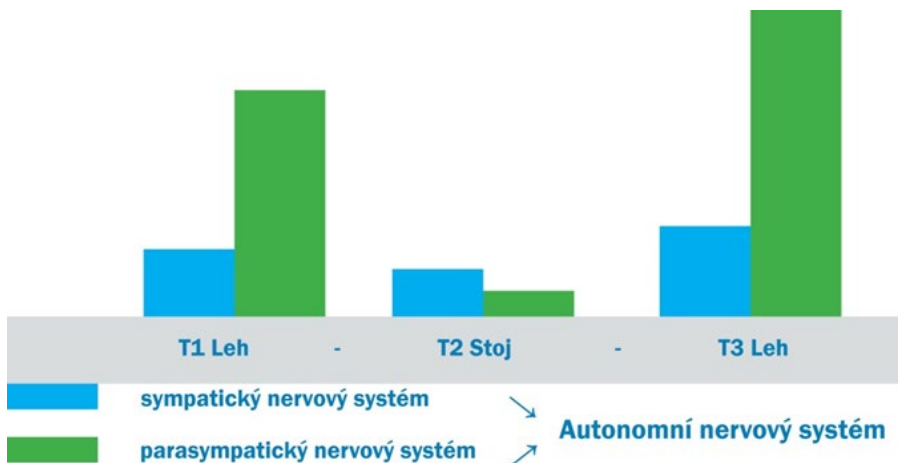
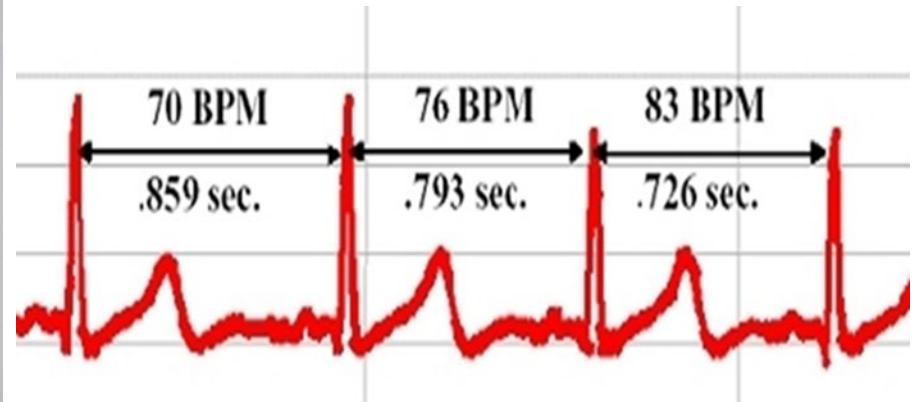
0.0 0.2 0.4 0.6 0.8 1.0 (Seconds)



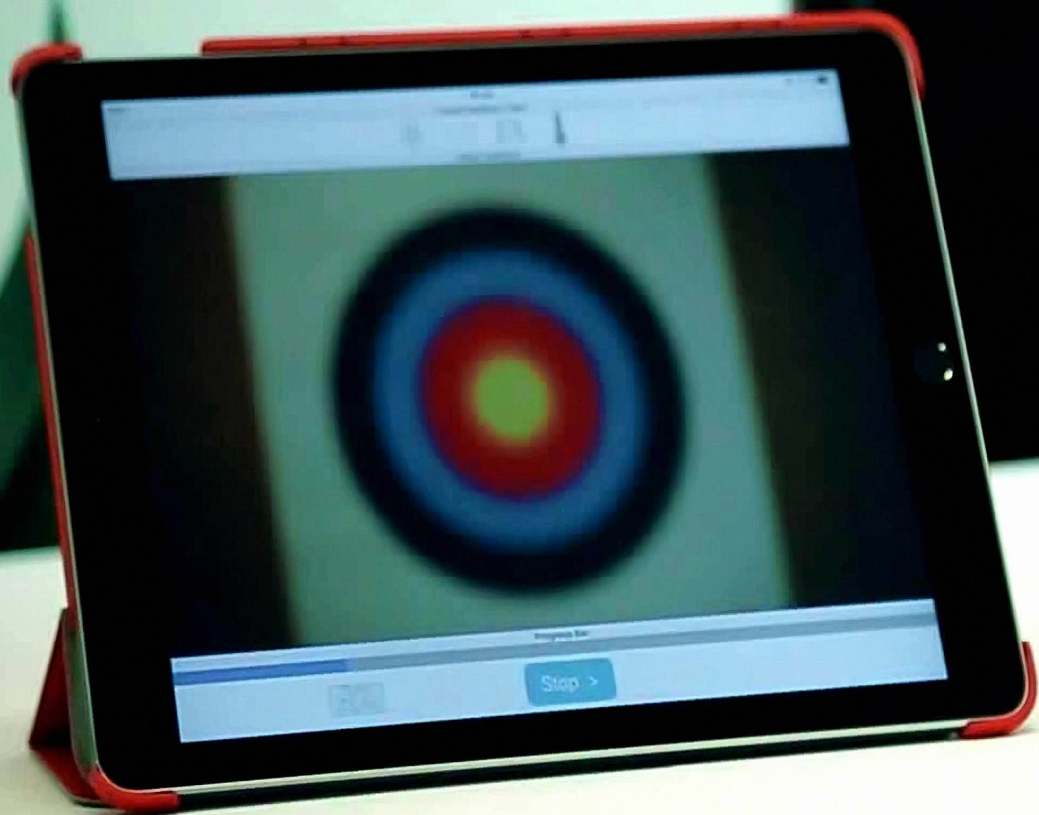
OBJEKTIVIZACE STAVU FLOW v práci, při učení, při sportu



EXPERTNÍ MĚŘENÍ STRESU



MEŘENÍ EEG NEUROFEEDBACK



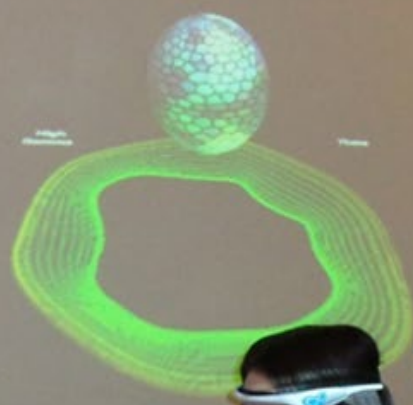
85.31s

Best Float Height

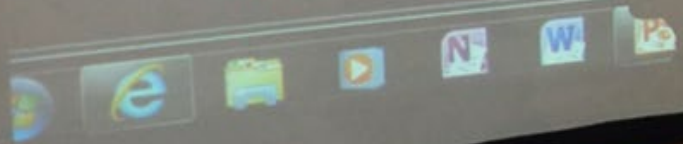
15.75m

Float

Burn

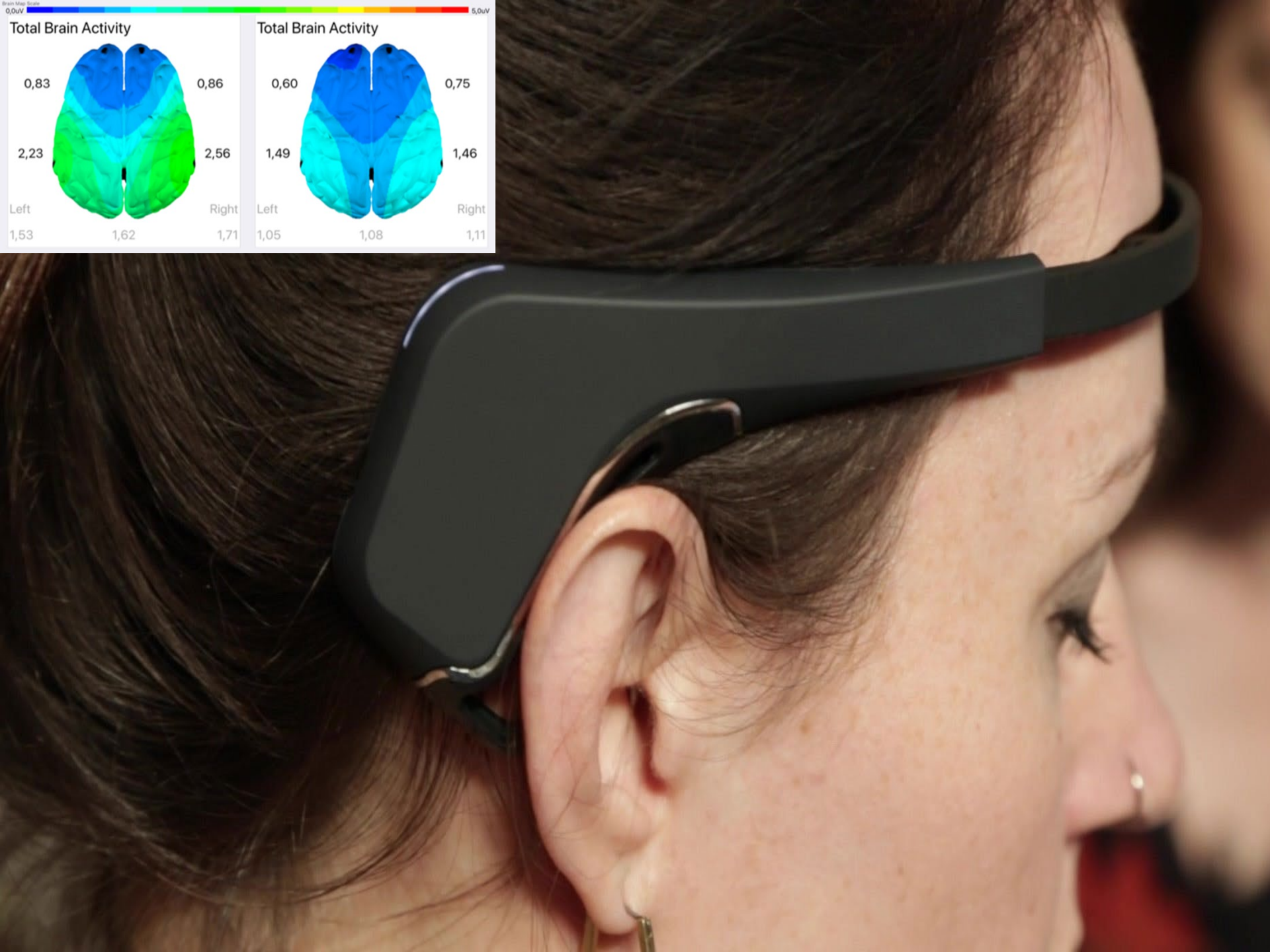
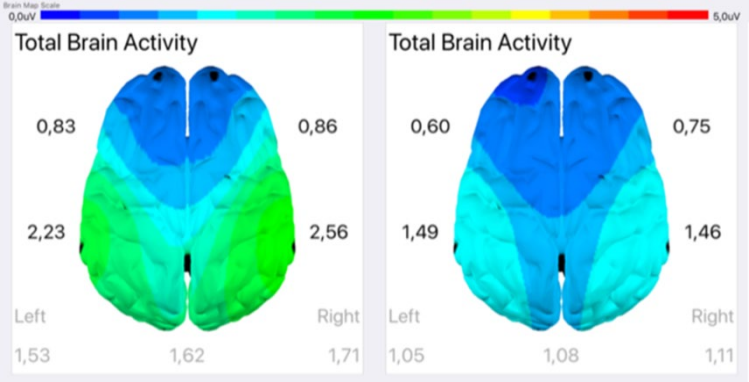


MEDITATION



18:12
12/9/2016





Objektivizace „ZÓNY“





247

The image features the number '247' in a bold, sans-serif font. The digits '2' and '4' are red, while the digit '7' is teal. A dashed circular border, composed of small rectangular segments, surrounds the '24' portion of the number. The border is color-coded: the top-left and bottom-left segments are red, the top-right and bottom-right segments are teal, and the central vertical segments are a dark greyish-blue. The entire graphic is set against a light grey grid background.



SUPERSPÁNEK

Vědomá strava





Brániční dýchání - vnímání a vedení dechu

TRÉNINK VIZUALIZACE



ČISTÁ MYSL, VYROVNANOST



QI GONG

POKROČILÉ DECHOVÉ TECHNIKY



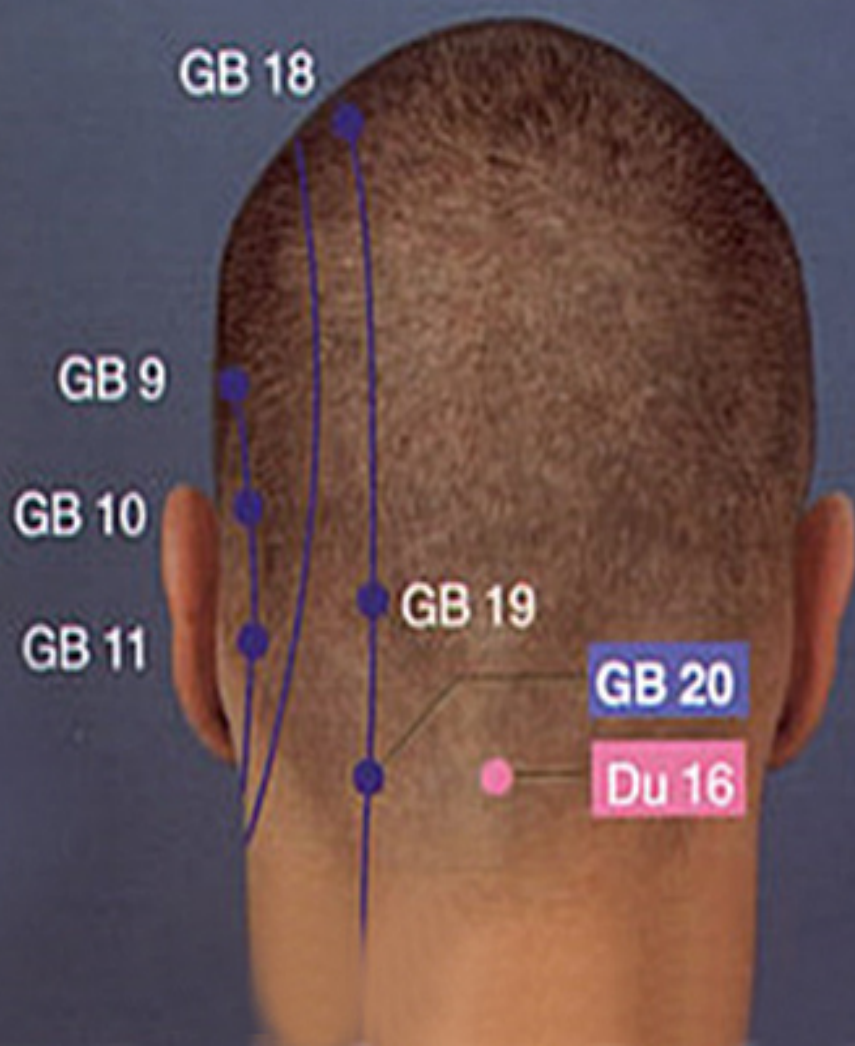


ZEN

禪



Vitalizační cvičení akupresura



Děkuji za pozornost

Mgr. Kamil Polák

vedoucí oddělení specializované metodiky
Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra

www.optimazsmv.cz

k.polak@zsmv.cz