



Kvantová medicína ve sportu

Imunomodulace

Imunomodulace je důležitá část sportovcova tréninku. Role kvantové medicíny v oblasti imunomodulace je zásadní. Schopnost laseru zlepšit účinky léků byla experimentálně zjištěna. Doporučená metoda opakované imunomodulace je založena na desetidenní kůře laseru, magnetu a infračerveného světla s podáváním léků posilujících imunitu.

Tabulka č. 1 - Optimální nasazení kůry - imunomodulace

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den	Délka kůry (dny)
Loketní jamka	50 Hz	2	2 ráno/ odpoledne	10
Srdce	5 Hz	2	2 ráno/ odpoledne	10

Optimalizace vyčerpání a regenerace

Základní fáze tréninkového plánu

Základní fáze tréninku se pojí s nízkou intenzitou cviků prováděných na čerstvém vzduchu. Dochází ke zkvalitnění nové krve a zlepšení dodávek energie do svalů a tím se optimalizuje aktivita vnitřních orgánů. Tato fáze je přípravou na maximální zátěž při specifických cvicích.

Tabulka č. 2 - Optimální nasazení kvantové medicíny je 3 kůry (denní použití) s později zařazenou 1 kůrou

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den	Délka kůry (dny)
Loketní jamka	50 Hz	1	1	21
Srdce	5 Hz	1	1	21
Játra	5 Hz	1	1	21
Slezina	50 Hz	1	1	21

Silová fáze tréninkového plánu

Silový trénink (zvláště síla, síla v rychlosti, maximální síla, výdrž) zahrnuje celou přípravnou fázi s různými specifickými cviky a postupy pro daného sportovce, jež jsou zvláštní fází tréninkového procesu. Během základní části silového tréninku je vhodné použít kúru popsanou v předchozí kapitole. Pro ostatní části silové fáze je vhodné aplikovat kúru, která zlepší prokrvení, zásobování svalů živinami a energií.

Tabulka č. 3 – Speciální kúra pro různé typy silového tréninku (pro použití v posilovně po rozehřátí a před a po hlavní silové části tréninku)

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den
Hlavní svalové skupiny			
Biceps	5 Hz	1	2
Triceps	5 Hz	1	2
Deltový sval	5 Hz	1	2
Prsní svaly	5 Hz	1	2
Předloktí	5 Hz	1	2
Břišní sval	5 Hz	1	2
Kvadriceps	5 Hz	1	2
Hamstring	5 Hz	1	2
Lýtkový a jiné	5 Hz	1	2

Kúry (dny): během tréninku, před cvičením konkrétní svalové skupiny a hned po (opakované série, kruhový trénink a supersérie)

Rozvoj flexibility

Flexibilita je důležitá součástí sportovcovy fyzické kondice. Cviky pro její rozvoj jsou zařazovány po celou sezónu. Intenzita cviků se odvíjí od genotypu sportovce a rozsahu kloubů. Trénink bere v potaz chyby tréninku z minulé sezóny a disproporce v silovém tréninku.

Tabulka č. 4 – Speciální kúra doporučena v tréninku flexibility

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den
Místo napětí svalu	5 Hz	1	2
Vazy, klouby	5 Hz	1	2
Páteř	5 Hz	1	2

Kúra: během tréninku - před cvikem a ihned po cviku

Specifická fáze tréninku

Během této fáze dochází ke zvyšování zátěže specifickým tréninkovým zatížením, kdy objem základního tréninku zůstává nezměněn. Kontrola vyčerpání a zotavení je klíčová pro budování nových kvalit sportovcova těla. Přetrvávající nadměrná zátěž s nedostatečným odpočinkem vede k přetížení, které nemusí být pro trenéra patrné - pokud je přehlíženo, může způsobit nemoc.

Důležitým úkolem v této fázi je získat maximální zlepšení z každého cviku bez jakýchkoli abnormalit a zranění.

Laser, magnet a infračervené světlo mohou pomoci sportovci během těžkého tréninku. Je doporučeno použít 3 kúry s později zařazenou jednou kúrou.

Tabulka č. 5 – Hlavní procedura pro použití ve speciální fázi tréninku

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den	Délka kúry (dny)
Loketní jamka	50 Hz	2	1	21
Srdce	5 Hz	2	1	21
Játra	5 Hz	2	1	21
Slezina	50 Hz	2	1	21

Tato procedura může být kombinována s kúrou podle tabulky níže před velmi těžkým tréninkem (tabulka č. 6).

Tabulka č. 6 – Speciální procedura doporučená před velmi těžkým tréninkem

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den
Srdce	5 Hz	1	1
Játra	5 Hz	1	1

Kůra: 10 - 15 minut před rozehráním pro velmi intenzivní trénink

Doporučení pro konkrétní typy sportů

Z pohledu kvantové medicíny lze sporty rozdělit do 5 kategorií:

- 1) Cyklické (plavání, atd.)
- 2) Technické (jachtink, atd.)
- 3) Hry (vodní polo, atd.)
- 4) Bojové (judo, atd.)
- 5) Koordinační (slalom. atd.)

Tabulka č. 7 – předzávodní příprava na cyklické sporty

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den	Délka kůry (dny)
Loketní jamka	50 Hz	2	1	7
Játra	5 Hz	2	1	7

Tabulka č. 8 – předzávodní příprava na technické sporty

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den	Délka kůry (dny)
Srdce	5 Hz	2	1	7
Játra	5 Hz	2	1	7

Tabulka č. 9 – předzávodní příprava pro hry

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den	Délka kůry (dny)
Loketní jamka	50 Hz	1	1	7
Srdce	5 Hz	1	1	7

Tabulka č. 10 – předzávodní příprava pro bojové sporty

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den	Délka kůry (dny)
Srdce	5 Hz	2	1	7
Strany krku	5 Hz	2	1	7
Okolo bederní páteře	5 Hz	2	1	7

Tabulka č. 11 – předzávodní příprava koordinační sporty

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den	Délka kůry (dny)
Loketní jamka	50 Hz	2	1	7
Okolo bederní páteře	5 Hz	2	1	7

Použití doporučených hlavních kůr během předsoutěžního období neznamená vyloučení kůr specifické fáze (tabulka č. 5) z předchozí kapitoly.

Kvantová medicína v den závodu

Všeobecná doporučení

Použití kvantové medicíny před startem disciplíny:

- 1) pouze po rozehrání
- 2) 35 - 45 minut před startem disciplíny
- 3) ne později než 20 min. před startem disciplíny
- 4) kontaktně, bez svlékání, sportovec pouze obnaží část těla

Doporučuje se přerušit veškeré kůry 2 dny před soutěží. Rovněž se doporučuje kůru opakovat, pokud sportovec startuje několikrát během soutěže.

Tabulka č. 12 – před startem cyklické disciplíny

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den
Loketní jamka	50 Hz	5	1
Játra	5 Hz	5	1

Tabulka č. 13 – před startem technické disciplíny

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den
Loketní jamka	50 Hz	5	1

Tabulka č. 14 – před startem hry

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den
Loketní jamka	50 Hz	5	1
Srdce	5 Hz	2	1

Tabulka č. 15 – před startem bojového sportu

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den
Loketní jamka	50 Hz	5	1
Aorta	5 Hz	5	1

Tabulka č. 16 – před startem koordinačního sportu

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den
Srdce	5 Hz	2	1
Bederní páteř	5 Hz	5	1

Adaptace na změnu podmínek

Použití kvantové medicíny při změně časového pásma, klimatu nebo při změně kontinentu. Adaptační proces může být značně urychlen pokud nasadíme 2 denní kůru po příletu na místo.

Tabulka č. 17 – urychlení adaptace na jiný kontinent, klima a časovou zónu

Popis místa	Frekvence	Čas (min)	Počet procedur za den	Délka kůry (dny)
Solar plexus	5 Hz	1	1	2
Levá ledvina	5 Hz	1	1	2
Pravá ledvina	5 Hz	1	1	2