



**Scott Macdonald**

Trainer für Atemtechnik, Zertifizierter Wim Hof Method Instruktor, Oxygen Advantage Instruktor, Art of Breath zertifiziert

## ATMEN FÜR ATHLETEN

LEISTUNG BEGINNT UND ENDET MIT DEINEM ATEM. BREATHE BETTER, BE BETTER!

So wie das Leben mit dem Atem beginnt und endet, so beginnt und endet auch der Sport. Der Atem ist unsere Verbindung zwischen Körper und Geist. So wie unsere physischer und mentaler Zustand unsere Atmung beeinflusst, beeinflusst auch unsere Atem den körperlichen und geistigen Zustand. Atmen ist und bleibt das Allerwichtigste was wir tun. Es passiert automatisch, wir müssen nicht daran denken. Wenn wir aber ein wenig besser oder schlechter atmen, hat das einen sehr großen Einfluss auf unser Leben und unsere sportliche Leistung!

### **In diesem eintägigen Workshop lernst du wie man ...**

- effizienter aufwärmt
- Höhenttraining simuliert- Doping ohne Doping!
- länger, härter, öfter trainieren kann
- sich besser erholt
- flexibler wird
- besser mit Nerven umgeht
- Stress bekämpft
- den Flow Zustand erreicht

### **Was, von dem Workshop zu erwarten, ist:**

- Techniken, um den Atem Mechanik zu verbessern.
- Techniken zur optimieren der Physiologie für Höchstleistung.
- Techniken zum Umgang mit Stress und Nerven

## HERZ-LUNGEN-KREISLAUF AUFWÄRMEN

Beim Sport wärmen wir uns auf, um Verletzungen vorzubeugen. Um so besser wir uns aufwärmen, umso besser kann unser Gewebe Sauerstoff aufnehmen. Unser Herz-Lungen-Kreislauf trägt die Hauptverantwortung für die Sauerstoffaufnahme, bekommt aber selber wenig Zuwendung in der Vorbereitung. Mit ein paar einfachen Atemübungen können wir unsere Atemmuskulatur aufwärmen und somit das Aufwärmen vom restlichen Körper möglicherweise verbessern.

## TECHNIKEN

### BOX BREATHING

Box breathing ist eine großartige Technik, um fokussiert zu werden.

Wie:

Schritt 1: Atme 5 Sekunden lang ein

Schritt 2: Halte 5 Sekunden lang die Luft an

Schritt 3: Atme 5 Sekunden lang ein

Schritt 4: Halte 5 Sekunden lang die Luft an

Dauer: 1 bis 5 Minuten

Anwendungsbeispiel:

→ Nach einem Teamgespräch in der Umkleidekabine kurz vor Spielbeginn.

→ Zu Beginn einer Halbzeitpause, um die SpielerInnen zu fokussieren und offen für das Gespräch mit dem Trainer zu machen.

Variationen:

Die Zeit kann man variieren. Um so kürzer, um so energiegeladener, um so länger, und um so entspannter wird man.

### DIE 5, 7, 9 TECHNIK

Die 5, 7, 9 Technik ist designed to speed up recovery.

Schritt 1: Atme 5 mal maximal tief ein und aus, durch den Mund.

Schritt 2: Atme 7 mal durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Schritt 3: Atme 9 mal durch die Nase ein und wieder aus.

Dauer: Alle 3 Schritte 1 bis 2 mal

*Was passiert?*

Schritt 1: Ich entferne Kohlendioxid aus meinem Körper. Das Blut wird weniger sauer.

Schritt 2: Ich entferne weiterhin Kohlendioxid aus meinem Körper. Ich verlangsame mein Atemrhythmus, somit auch meine Herzfrequenz.

Schritt 3: Mein Atemrhythmus wird verlangsamt, meine Herzfrequenz auch.

Anwendungsbeispiel:

Beim Tennisspielen nach einem anstrengenden Ballwechsel; zwischen den Spielen.

#### **DIE 4, 7, 8 TECHNIK**

Schritt 1: Atme 4 Sekunden lang ein.

Schritt 2: Halte 7 Sekunden lang die Luft an.

Schritt 3: Atme 8 Sekunden lang aus.

Dauer: 5 Minuten oder länger

*Was passiert?*

Das kurze Einatmen und das längere Ausatmen versetzen Sie in einen entspannten Modus.

Anwendungsbeispiel:

Wenn zu aufgeregt, um zu schlafen.

Um sich nach einer Niederlage zu beruhigen.

#### **DOPING OHNE DOPING – HÖHEN TRAINING SIMULIEREN.**

Wird vor Ort erklärt und gezeigt