

Oxygen Advantage Schulung - Curriculum

Themen, die während der Schulung vermittelt werden:

Einführung in Oxygen Advantage

Screening auf Störungen des Atemmusters im Sport

Die Beziehung zwischen Atemmuster und funktioneller Bewegung

Wissenschaft der Atemphysiologie

Praktische Anwendung von OA

Steigerung der Sauerstoffaufnahme in Ruhe und bei körperlicher Betätigung

Nasenatmung

Nasenatmung bei körperlicher Betätigung

Arbeitsbelastung der Nasenatmung bei körperlicher Betätigung

Anstrengungsinduziertes Asthma

Behandlung der durch körperliche Anstrengung induzierten Bronchokonstriktion (EIB)

Verbesserung der Schlafqualität für mehr Konzentration und Leistung

Praktische Anwendung von OA

BOLT-Messung (komfortable Atemanhaltezeit)

Test auf maximale Atemnot (MBT)

Intermittierendes hypoxisches hyperkapnisches Training (IHHT)

IHHT und Mannschaftssportarten

Praktische Anwendung von OA

Verzögerung des Auftretens von Milchsäure und Müdigkeit

Langfristige Auswirkungen des Anhaltens der Luft

Erhöhung der aeroben Kapazität

Praktische Anwendung von OA

Vorbereitung auf Wettkämpfe

Oxygen Advantage® und die Wim Hof Methode

Erhöhte Kreativität

Programm basierend auf BOLT-Score, Alter und Gesundheitszustand

Individuell auf den Sportler zugeschnittene Übungen

Nasale Obstruktion mit starkem Lufthunger resulting in strong air hunger

Trainingsformat von Woche eins bis Woche vier

Herzratenvariabilität

Gewichtheben

Intraabdominaler Druck

Rumpfkontrolle

Verbesserung der Atemmuskulatur

Unterrichten des Sauerstoffvorteils

Mit Atomic Focus in die Zone kommen

Unterrichtete Atmungsübungen:

1. In die Zone kommen
2. Machen Sie Ihren Kopf frei
3. Tiefschlaf
4. Ruhig, aber konzentriert fühlen
5. Gib deinem Gehirn einen Sauerstoffschub - Atme Leicht
6. Atme Leicht mit Sportsmaske
7. Aktiviere Deine Entspannungsreaktion - Atme langsam
8. Beruhige Körper und Geist - Atme tief
9. Wenn der Stress zuschlägt - Geistige Erholung auf Pump.....
10. Wenn Du stark gestresst bist – Atem Erholung, Sitzend
11. Bei sich wiederholenden, negativen Gedanken – Atem Erholung, Gehend
12. Eine schnelle Erfrischung – hole Dir eine Dosis Sauerstoff, wenn Du sie brauchst
13. Flow für öffentliches Sprechen/Spitzenleistungen
14. Raus aus dem Kopf
15. Vorbereitung auf den Wettbewerb
16. Atmung beim Laufen
17. Morgendliches Aufwachen
18. Bei unregelmäßiger Alltagsatmung