



ATEMWERK

-PROFESSIONAL-

HUMAN PERFORMANCE BREATHING

- WEIL ES IN DIR STECKT -

powered by

The Health Guardian

SEMINARINHALTE

DIESES SEMINAR VEREINT DIE ERKENNTNISSE MODERNSTER WISSENSCHAFT MIT DEN JAHRTAUSENDE ALTEN ERFAHRUNGEN AUS KAMPFKUNST, APNOETAUCHEN UND HÖHENTRAINING, UM JEDEM KÖRPER SOFORT MEHR KRAFT, AUSDAUER, SCHNELLIGKEIT, FLEXIBILITÄT, REGENERATIONSFÄHIGKEIT UND GESUNDHEIT ZU VERLEIHEN.

SPEZIALTECHNIKEN ZUR SOFORTIGEN LEISTUNGSSTEIGERUNG!

- DIE GRUNDLAGEN – NATURRICHTIGES ATMEN
- DIE NASE – MEHR ALS NUR EIN LUFTLOCH
- ENTKOPPELTE ATMUNG – VOM ATEMFLOW ZUM KAMPFFLOW
- DAS ZWERCHFELL – MEISTERMUSKEL DER ATMUNG
- DIE 360° ATMUNG – DAS OPTIMUM DER ATEMKUNST
- INSPIRATORY-FLOW-RESISTANCE-TRAINING (IFRT)
- EXPIRATORY-FLOW-RESISTANCE-TRAINING (EFRT)
- WENNS MAL ENG WIRD – RICHTIG ATMEN IN SUBMISSIONS
- HIGH TENSION BREATHING – MEHR KRAFT BEIM JOINT LOCK
- VIEL HILFT VIEL – TECHNIKEN FÜR MEHR LUNGENVOLUMEN
- STIMULATION VS. SEDATION – WIE MAN MIT ATMUNG SEIN NERVENSYSTEM REGULIERT
- KOHLENSTOFFDIOXID – FREUND ODER FEIND?
- ATEMPAUSEN – KONTROLLIERT-HYPERKAPNISCHES-TRAINING
- BREATH HOLDS – KONTROLLIERT-HYPOXISCHES-TRAINING
- CALM UNDER CHOKE – VON DER KUNST WIE EIN MANN ZU ERSTICKEN
- COUPLED BREATHING – DEN GEGNER LESEN UND ÜBERLISTEN
- METABOLIC RESILIENZ – OPTIMALE WETTKAMPFVORBEREITUNG
- REGENERATE – HEILUNG FÖRDERN

– ATEMKONTROLLE. KÖRPERKONTROLLE. GEISTESKONTROLLE. –



The Health Guardian

SEMINARWIRKUNGEN

1. VERBESSERTE CO2 TOLERANZ
2. VERBESSERTE ZWERCHFELLAKTIVITÄT
3. LEISTUNGSSTEIGERUNG DER HAUPTATEM- UND ATEMHILFSMUSKULATUR
4. REDUZIERTER STOFFWECHSELENDPRODUKTE
5. VERBESSERTER VENTILATIONS-PERFUSSIONS-INDEX
6. ERHÖHTER BLUTSAUERSTOFFGEHALT
7. STEIGERUNG ERYTHROPOETIN-AUSSCHÜTTUNG
8. GEZIELTE ERHÖHUNG VON ERYTHROZYTEN, HÄMOGLOBIN UND HÄMATOKRIT
9. VERBESSERTE MIKRO- UND MAKROZIRKULATION
10. OPTIMIERUNG DER HERZTÄTIGKEIT
11. VERBESSERTE HIRNDURCHBLUTUNG
12. STEIGERUNG DER KOGNITIVEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT
13. OPTIMIERUNG DER MITOCHONDRIEN-FUNKTION
14. SCHUTZ VOR FREIEN RADIKALEN
15. ERHÖHUNG DER KAPILLARDICHTE IM MUSKEL- UND ORGANGEWEBE
16. VERBESSERTE SAUERSTOFFVERSORGUNG DES MUSKELGEWEBES
17. VERBESSERTE ENTGIFTUNGSMECHANISMEN
18. ERHÖHUNG DER AEROBEN SCHWELLE
19. EINLEITUNG OPTIMALER REGENERATION
20. VERBESSERTE HERZRATENVARIABILITÄT

– ATEMKONTROLLE. KÖRPERKONTROLLE. GEISTESKONTROLLE. –



The Health Guardian