



Erfolgsfaktor Sauerstoff Atmung und Sport

«Weniger Atmen, mehr Leistung.» – Der Erfolg im Sport hat grundlegend mit der Atmung zu tun. Die Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko und Patrick McKeown lehrt Sie einen ökonomischen Umgang mit der Atmung.

- Sie verhindern vorzeitige Ermüdung und Bildung von Laktat
- Hohe Leistungssteigerung durch Verbesserung Ihrer aeroben Performance
- Sie kräftigen Core- und Atemmuskulatur
- Kurzatmigkeit im Sport sowie im Alltag gehören der Vergangenheit an
- Signifikante Verringerung der hyperventilatorischen Atemreize in Ihrem Training und durch Mundatmung initiiertes Asthma
- Sie erhalten Ihren Fitness-Level während Pausen oder Verletzungsausfällen
- Sie verbessern Ihre Aufbauphasen, den Schlaf und die Regenerationszeiten

Zielgruppe:

Sportlehrer, Fitnesstrainer, Personal Trainer, Cardio Trainer, Cycling Trainer, Workout Instruktoren, Athletic Trainer, Athletic Coach, Hochschulabsolventen mit Abschlüssen «Bachelor of Arts» oder «Master of Arts».

Trainer von Mannschaftssportarten: Leichtathletik, Fussball, Handball, Unihockey, Tennis, Rudern, Turnen usw.)

Atemtherapeuten, Komplementärtherapeuten, Yogalehrer, Physiotherapeuten

Kursziel:

- Hintergrund, Inhalt, Theorie und Zielsetzungen des Oxygen Advantage Trainings
- Sicher und zielgerichtet zu angemessenem Atmen in Trainings- und Wettkampfsituation anleiten
- Erkennen von akuter und versteckter Hyperventilation und des jeweiligen Zusammenhangs mit Lebenshaltung, Ernährung und psychosozialen Themen
- Einsetzen der Atemtechnik und Umgang mit dem Atem in sämtlichen Sportrichtungen und Trainingsphasen
- Fokussierung
- Massgeschneiderte Interventionen für Sportler erarbeiten
- Erkennen des Zusammenhangs von Atmung und gesundheitlichen Problemen und sportlicher Leistungsfähigkeit

Kursinhalt:

- Überblick Atmungspathologie, weltweite Entwicklung, wissenschaftlicher und medizinischer Stand
- Erkennen von Atemmustern und Atemfehlverhalten
- Atemmuster und funktionale Bewegung
- Physiologische und anatomische Zusammenhänge
- Verbesserung der Sauerstoffaufnahme und mitochondriale Energiegewinnung
- Förderung der Nasen- und Zwerchfellatmung
- Trainingbedingte Asthmakontrolle
- Verbesserung des Schlafes und Erholungsphasen für Leistungssteigerung
- Kohlendioxid und Einfluss auf Atemlosigkeit während der sportlichen Leistung
- Verringerung der Sensibilität auf Kohlendioxid
- Höhenttraining simulieren für gesteigerte aerobe und anaerobe Ausdauer (intermittierend Hypoxie-Hyperkapnie-Training)
- Aerobe Kapazität erhöhen (EPO, Milzkontraktion)
- Verzögerung von Laktatbildung und Ermüdung (verbesserte Pufferkapazität)
- Vorteile der Oxygen Advantage Methode bei Rennen, Schwimmen, Radfahren, Teamsport
- Begleitung und Vorbereitung auf Wettkampfsituation
- Langsames Atmen und Herzratenvariabilität (HRV)
- Übungen für Konzentration, Fokussierung
- Zusammenhänge zwischen Blutgasen, Atmung und Grundausdauer, Energielevel, Fitness und Konzentration verstehen
- Wissen um Ernährung und deren Wirkung auf den Atem
- Schriftliche Unterlagen (Theorie und Praxis)
- Praktisch: Selbsterfahrung Workouts
- Praktisch: Workouts unterrichten

Ausbildungsmodus:

Unterricht: 2 Tage à 6 Stunden entsprechen 12 Stunden (à 60 Minuten)

Selbststudium: ca. 50 Stunden

Voraussetzungen:

- Besuchte Anwenderkurse bei Brigitte Ruff, Zürich oder Ursina Friedli, Bern oder besuchter Einführungs- und Grundlagenkurs im Fit4Life, Untersiggenthal

Abschluss:

- Schriftlicher Test, praktische Prüfung
- 2 schriftliche Fallbeispiele im Anschluss an den Kurs
- Abschlusszertifikat, ausgestellt durch Verein Buteyko-Schweiz

Teilnehmer: min. 4

Daten: 28. Mai und 18. Juni 2021

Zeit: 9.30 bis 16.30 Uhr

Ausbildungsort: Atempraxis Brigitte Ruff, Vogelsangstrasse 52, 8006 Zürich
oder online wenn es die Situation Covid-19 erfordert

Kosten: CHF 750

Leitung: Brigitte Ruff
Komplementärtherapeutin Atemtherapie mit eidg. Diplom
Zertifizierte Trainerin Oxygen Advantage Methode

Anmeldeschluss: 15. Januar 2021

Anmeldung, Auskunft: Brigitte Ruff, 079 330 16 54, brigitte.ruff@atem-praxis.ch

Anmeldebedingungen

Ihre schriftliche, telefonische oder über das Internet eingereichte Anmeldung wird sofort bestätigt. Sie ist definitiv mit der Anzahlung von CHF 300. Muss die Kursleitung die Ausbildung absagen, erhalten Sie Ihre einbezahlten Beträge zurück. Müssen Sie die Ausbildung absagen – unabhängig vom Grund Ihrer Stornierung – verrechnen wir bis vier Wochen vor Ausbildungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100. Bei einem Rücktritt bis 10 Tage vor Kursbeginn werden 50% des Kursbetrages eingefordert, danach 100%, ausser Sie finden eine Ersatzperson.