

DR. BELISA VRANICH | BRIAN SABIN

RICHTIG ATMEN

FÜR SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNG

**Mit gezielten Übungen das Lungenvolumen
verbessern, das Zwerchfell stärken,
Kraft und Ausdauer optimieren**

riva

INHALT

EINFÜHRUNG	11
KAPITEL 1	
EIN NEUES PARADIGMA: BESSERE LEISTUNG DURCH BESSERE ATMUNG	18
KAPITEL 2	
WÄHLEN SIE IHRE SPORTLICHE SUPERKRAFT	28
KAPITEL 3	
WIE DAS MODERNE LEBEN UNS DEN ATEM RAUBTE	36
KAPITEL 4	
DER ATEM-IQ: ATMEN SIE INTELLIGENT?	48
KAPITEL 5	
BESSER ATMEN: DIE GRUNDLAGEN	66
KAPITEL 6	
GAMECHANGER: LERNEN SIE DIE 360-GRAD-ATMUNG	80
KAPITEL 7	
HALTUNG UND BECKENBODEN: SO BRAUCHEN SIE SPÄTER KEINE WINDEL	98
KAPITEL 8	
ATMUNG FÜR MEHR AUSDAUER: WIE SIE SCHNELLER UND MÜHELOSER LAUFEN	110
KAPITEL 9	
STÄRKER WERDEN, LÄNGER DURCHHALTEN: ÜBUNGEN FÜR MEHR AUSDAUER	122

KAPITEL 10

**WASSER, LAND UND LUFT: PRAKTISCHE TECHNIKEN
FÜR RUDERN, SCHWIMMEN UND RADFAHREN 138**

KAPITEL 11

**ATMUNG FÜR MEHR KRAFT: ENTDECKEN SIE IHRE INNERE
ANAKONDA 158**

KAPITEL 12

SPANNUNG FÜR MAXIMALE MUSKELN 176

KAPITEL 13

**ANGEWANDTE KRAFT: SO ATMEN SIE WÄHREND DES
KRAFTTRAININGS 192**

KAPITEL 14

**ATMUNG FÜR MEHR PRÄZISION: DIE HOHE KUNST
TÖDLICHER GENAUIGKEIT 222**

KAPITEL 15

ANGEWANDTE PRÄZISION 234

KAPITEL 16

**ATMUNG ZUR REGENERATION: SCHNELLER UND STÄRKER
WIEDER ANGREIFEN 252**

KAPITEL 17

**ZWISCHEN DEN OHREN:
ATEMTECHNIKEN FÜR IHRE INNERE BESTFORM 274**

DANK 302

QUELLENVERZEICHNIS 305

STICHWORTVERZEICHNIS 312