

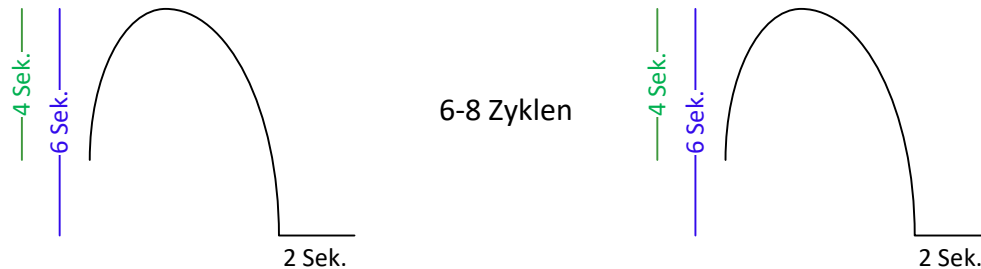
ATMUNGS-ARTEN UND DEREN WIRKUNG 1

Durch die Atmung wird der Körper mit Sauerstoff (O²) versorgt. Dies ist für die Leistungserbringung für Augen, Muskeln und Gehirn etc. sehr wichtig!
Eine Unterversorgung führt ohne, dass wir dies sofort bemerken, zu Fehlleistungen bei der Zielbildwahrnehmung und/oder bei der Schussauslösung!

BRUST-ATMUNG aktiviert	BAUCH-ATMUNG entspannt
---	---

4 Sekunden einatmen
6 Sekunden ausatmen
2 Sekunden Atemstopp

durch die Nase
durch den Mund



Bei jedem Atmungs-Zyklus hebt und senkt sich der **Brustkorb!**
Verursacht wird die Brustbewegung durch die Vergrößerung (Einatmen) bzw. Verringerung (Ausatmen) des Lungenvolumens!

Das **Brustvolumen** nimmt beim **Einatmen zu** und beim **Ausatmen ab!**

Anwenden in der Vorbereitung zu Schiessprogramm oder in bewussten Schiesspausen!
Sitzend in bequemer Haltung (6-8x ausführen)!
Fokussierung nur auf die Atmung!

4 Sekunden einatmen
6 Sekunden ausatmen
2 Sekunden Atemstopp

durch die Nase
durch den Mund



Bei jedem Atmungs-Zyklus hebt und senkt sich der **Bauchraum!**
Verursacht wird diese Bauchbewegung durch die Absenkung (Einatmen) bzw. das Anheben (Ausatmen) des Zwerchfells!

Das **Bauchvolumen** nimmt beim **Einatmen zu** und beim **Ausatmen ab!**

Anwenden während dem Schiessprogramm
In der Position liegend, kniend oder stehend zwischen den Schüssen (2-4x ausführen)!
Fokussierung nur auf die Atmung!