

Inhalt

Vorwort	4
Grundlagen	8
Equipment	9
Sehen	9
Atmen	11
Schwimmen	12
Anzug	17
Messen	20
Tarieren	22
Atmung	23
Luft	24
Wie wir atmen	24
Richtig atmen	25
Vor dem Tauchgang	26
Atemreiz	27
Nach dem Tauchgang	27
Meditation und mental	28
Mentale Arbeit	29
Sicherheit	31
Partnertauchen	33
Training	34
CO ₂ und Intervallläufe	34
Muskeln	35
Technik	36
Maximalversuche	36
Spaß	37
Statik	38
Equipment	39
Anzug	39
Maske, Noseclip und Brille	40
Uhr	40
Sonstiges	40
Nützliche Techniken	40
Autogenes Training	40
Phasen des Tauchgangs	42

Warm-up	44
Voratmung	44
Warm-up im Wasser	45
Trainingstabellen	46
Rolle des Coachs	47
Sicherheit	47
Zeit nehmen	49
Achtsamkeit	49
Trainingsplan Statik	51
1. Woche	51
2. Woche	51
3. Woche	51
4. Woche	52
Trainingstabelle Statik	52
Dynamik	54
Equipment	55
Neopren	55
Flossen	56
Blei und Tarierung	57
Dynamik mit Stereoflossen	58
Richtige Geschwindigkeit	58
Richtiger Flossenschlag	60
Richtige Körperhaltung	61
Wende	61
Häufige Fehler mit Stereoflossen	62
Dynamik mit Monoflossen	63
Richtiger Flossenschlag	64
Richtige Körperhaltung	64
Wende	65
Häufige Fehler mit Monoflossen	66
Dynamik ohne Flossen	67
Richtiger Bewegungsablauf	67
Gleitphase und Koordination	68
Wende	69
Häufige Fehler ohne Flossen	70

Training für das Streckentauchen	71	Sicherungstaucher	98
CO ₂ -Training	71	Rettung	99
Laktattoleranz	72	Verletzungsrisiken	100
Maximalversuch	73	Mentale Aspekte	102
Atmung, Stretching und Geist	74		
Warm-up	74	Druckausgleich	104
Mental	75	Wie man Druck ausgleicht.	104
Sicherungstaucher	76	Frenzel-Methode	105
		Mouthfill	105
Trainingsplan Dynamik	77	Béance tubaire volontaire	107
1. Woche	77	Druckausgleich erleichtern	108
2. Woche	78		
3. Woche	78	Trainingsplan Tief	108
4.-6. Woche	79		
		Lifestyle	110
Tieftauchen	80	Ernährung	111
		Kraft der Natur	111
Equipment	81	Vor dem Tauchen	112
Neopren	81		
Maske	82	Fitness und Gesundheit	112
Noseclips und Goggles	83	Stretching	113
Schnorchel	83	Atmung	115
Flossen	84	Meditation	118
Blei	85		
Computer	85	Freediving-Erlebnisse	119
		Ausbildung	119
Ausrüstung am Tauchplatz	87	Sonderaktivitäten	120
Boje	87	Reisen und Ausflüge	121
Seil	88	Erleben und Leben	123
Grundgewichte und -platte	89		
Lanyard	89	Anhang	124
		Register	124
Atmen, Stretching und Warm-up	90	Dank der Autoren	127
Zwischenrippenmuskulatur	90	Quellen	127
Zwerchfell	91		
Richtiges Warm-up	91		
Tauchgang	92		
Beginn mit dem Duck dive	92		
Neutraler Punkt	94		
Freier Fall	95		
Wende	96		
Aufstieg	96		
Auftauchen	97		