

Inhalt

Vorwort	4	Warm-up	44
Grundlagen	8	Voratmung	44
Equipment	9	Warm-up im Wasser	45
Sehen	9	Trainingstabellen	46
Atmen	11	Rolle des Coachs	47
Schwimmen	12	Sicherheit	47
Anzug	17	Zeit nehmen	49
Messen	20	Achtsamkeit	49
Tarieren	22	Trainingsplan Statik	51
Atmung	23	1. Woche	51
Luft	24	2. Woche	51
Wie wir atmen	24	3. Woche	51
Richtig atmen	25	4. Woche	52
Vor dem Tauchgang	26	Trainingstabelle Statik	52
Atemreiz	27	Dynamik	54
Nach dem Tauchgang	27	Equipment	55
Meditation und mental	28	Neopren	55
Mentale Arbeit	29	Flossen	56
Sicherheit	31	Blei und Tarierung	57
Partnertauchen	33	Dynamik mit Stereoflossen	58
Training	34	Richtige Geschwindigkeit	58
CO ₂ und Intervallläufe	34	Richtiger Flossenschlag	60
Muskeln	35	Richtige Körperhaltung	61
Technik	36	Wende	61
Maximalversuche	36	Häufige Fehler mit Stereoflossen	62
Spaß	37	Dynamik mit Monoflossen	63
Statik	38	Richtiger Flossenschlag	64
Equipment	39	Richtige Körperhaltung	64
Anzug	39	Wende	65
Maske, Noseclip und Brille	40	Häufige Fehler mit Monoflossen	66
Uhr	40	Dynamik ohne Flossen	67
Sonstiges	40	Richtiger Bewegungsablauf	67
Nützliche Techniken	40	Gleitphase und Koordination	68
Autogenes Training	40	Wende	69
Phasen des Tauchgangs	42	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		
Equipment	81	Ernährung	111
Neopren	81	Kraft der Natur	111
Maske	82	Vor dem Tauchen	112
Noseclips und Goggles	83		
Schnorchel	83	Fitness und Gesundheit	112
Flossen	84	Stretching	113
Blei	85	Atmung	115
Computer	85	Meditation	118
Ausrüstung am Tauchplatz	87	Freediving-Erlebnisse	119
Boje	87	Ausbildung	119
Seil	88	Sonderaktivitäten	120
Grundgewichte und -platte	89	Reisen und Ausflüge	121
Lanyard	89	Erleben und Leben	123
Atmen, Stretching und Warm-up	90	Anhang	124
Zwischenrippenmuskulatur	90	Register	124
Zwerchfell	91	Dank der Autoren	127
Richtiges Warm-up	91	Quellen	127
Tauchgang	92		
Beginn mit dem Duck dive	92		
Neutraler Punkt	94		
Freier Fall	95		
Wende	96		
Aufstieg	96		
Auftauchen	97		