



BUTEYKO FITNESS

Modul 4: Die Kontrollpause

Messen und verstehen Sie Ihren Fortschritt

Finden Sie Ihren Puls

Es ist hilfreich, **vor und nach jeder Übungseinheit** den Puls zu messen.

■ So finden Sie Ihren Puls

- **Am Handgelenk:** Zeige- und Mittelfinger auf der Daumenseite des Unterarms
- **Am Hals:** In der Vertiefung neben dem Kehlkopf
- Schläge für 15 Sekunden zählen $\times 4$ = Puls pro Minute

■ Was bedeutet der Puls?

Puls gleich/niedriger: Sie haben sich entspannen können ✓

Puls steigt: Üben Sie entspannter!

Die Kontrollpause

Die Kontrollpause ist **das zentrale Messinstrument** der Buteyko-Methode.

■■ Anleitung: Kontrollpause messen

1. Einige normale Atemzüge, dann **ausatmen**
2. Nase zuhalten und **Stoppuhr starten**
3. Luft anhalten bis zum **ersten Anzeichen** von Lufthunger
4. **Zeit stoppen**, sanft durch die Nase weiteratmen

■ ■ Nicht zu lange anhalten!

Wenn Sie danach den Mund öffnen müssen, war es **zu lange**. Die Atmung danach sollte ruhig und entspannt sein!

Was bedeutet Ihre Kontrollpause?

- **unter 10s** – Sehr niedrig – regelmäßiges Training empfohlen
- **10-20s** – Unterdurchschnittlich – gutes Potenzial
- **20-40s** – Durchschnittlich – gute Fortschritte!
- **über 40s** – Sehr gut – exzellente Atemkontrolle!

■ Ihr Ziel

Nach zwei Wochen Training: **über 20 Sekunden**



Buteyko Fitness – Viktor Anton
buteyko.fitness

Fragen? Kontaktieren Sie mich:

■ +43 660 718 25 50 | ✉ vikant@protonmail.com



© 2024 Buteyko Fitness – Viktor Anton. Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors nicht gestattet.