



BUTEYKO FITNESS

Modul 5: Woche 1: Langsames Atmen

Übungseinheit A, Tapen und Alltagstipps

Übungseinheit A – Ihre erste Woche

Üben Sie 3 mal am Tag – vor dem Frühstück, vor dem Mittagessen und vor dem Abendessen.

■ Timing beachten

Nicht direkt nach den Mahlzeiten üben. Mindestens 1-2 Stunden warten.

■ Langsames Atmen lernen

1. Verlangsamen Sie Ihre Atmung **ohne tiefere Atemzüge**
2. **3:3:1 Rhythmus:** 3s einatmen, 3s ausatmen, 1s Pause
3. Später steigern: **4:5:1 Rhythmus** (4s ein, 5s aus, 1s Pause)

Übungsplan Woche 1

- Atembeobachtung + Nase-Frei 3 Min
- Puls messen 30 Sek
- 1. Kontrollpause + Langsames Atmen 3 Min
- 2. Kontrollpause + Langsames Atmen 3 Min
- 3. Kontrollpause + Langsames Atmen 3 Min
- 4. Kontrollpause + Langsames Atmen 3 Min
- Entspannung 2 Min
- Letzte KP + Puls 3 Min

Gesamt: ca. 20-25 Minuten

■ Spaziergang mit Nasenatmung

- Mindestens **30 Minuten** täglich
- **Nur durch die Nase atmen**
- **Nicht sprechen** während dem Gehen
- Bei Mundatmung: **langsamer werden**

■ Mundtaping für die Nacht

Medizinisches Klebeband vertikal über die Lippen – fördert Nasenatmung im Schlaf.

■■ NICHT tapen bei:

- Alkoholkonsum
- Angstzuständen
- Epilepsie
- Schwerer Erkältung



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.