

Atemtraining

Mit dem Atemtraining verbessern sich die Zahnstellung, die Kieferform und die Lage der Kiefer zueinander, der Gesichtsausdruck, die Körperhaltung und die Konzentrationsfähigkeit. Durch Kombination des Trainers mit dem Atemtraining erhöht sich die Effektivität des Atemtrainings.

Entwickelt wurde das Trainingsprogramm von dem australischen Wissenschaftler Roger Price, aufbauend auf dem sächsischen funktionskieferorthopädischen Gedankengut von Prof. Dr. Rolf Fränkel.

Wann: 5 Tage wöchentlich, 4 Wochen lang
4-Wochenprogramm muss 3x wiederholt werden
insges. 3 Termine: 1 Einführung (30min), 2 Kontrollen (15min)

Wie:

1. Trainer in den Mund nehmen
2. Puls zählen, Schritte zählen
3. Dein Atemcoach (z.B. Mutti) kontrolliert das Training mit einer Stoppuhr und trägt die Werte jeden Tag in eine Tabelle ein

Was passiert:

- Entwöhnung der ungesunden Mundatmung als Ursache gesundheitlicher Probleme und Zahnfehlstellung
- Training der Nasenatmung mit Zwerchfellbewegung
- Bessere Haltung
- Bei korrekter Durchführung der Übungen wird der
 - Puls niedriger
 - Atemaktivitätslevel höher
 - Anzahl der Schritte höher

d.h. das Atmungsmuster wird nun ähnlich wie bei einem trainierten Sportler umgesetzt.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Zahn- und Kieferfehlstellungen
- Erkältungskrankheiten, Asthma
- Ungerade Haltung