Psychologisches Training: Aktivieren und Entspannen über die Atmung

Mit diesem Arbeitsblatt können die Sportler ihren jeweiligen Puls bei der Aktivierungs- und Entspannungsatmung notieren. Nach mehreren Wiederholungen wird anhand der Tabelle ersichtlich, wie stark der Puls zwischen den beiden Übungen schwankt – und wie er sich mit zunehmender Dauer verändert.

Aktivieren und Entspannen über die Atmung

Ruhepuls	Aktivierung	Ruhepuls	Entspannung
68	80	68	66