



www.singlebreath.de

Apnoe für Einsatztaucher

Apnoetechniken und Übungen für eine sichere und abwechslungsreiche Schwimmbadausbildung

Wer ist der Typ?

Martin Roos

geb. 1981

Sporttaucher seit 1995

Apnoetaucher seit 2000

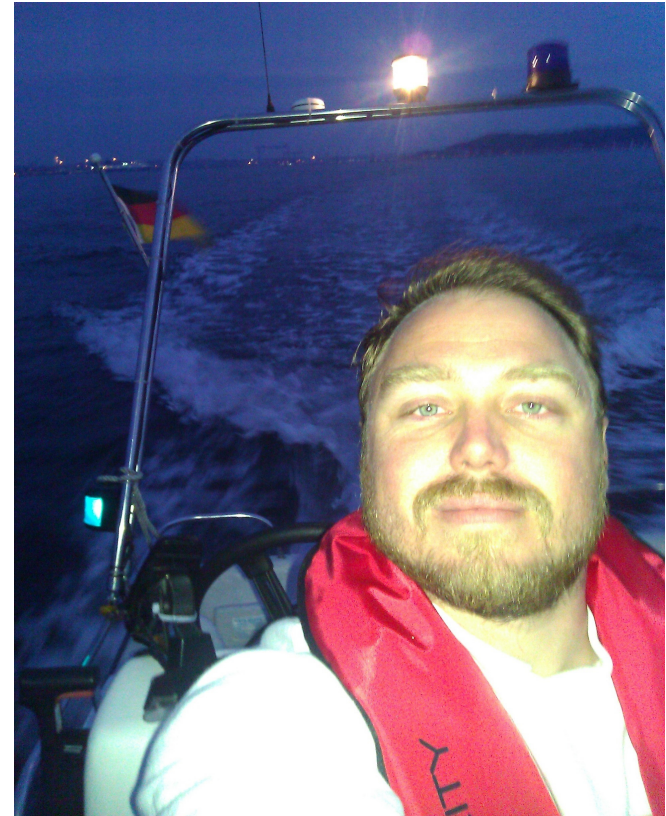
Einsatztaucher seit 2003

Apnoetauchlehrer seit 2009

ASR seit 2011

Fachdienstleiter WRD

Familienvater & Informatiker



Apnoe

- Grundlagen
- Möglichkeiten
- Techniken
- Training

ohne Atem

- Geschichte
- Medizin
 - Grundlagen
 - BlackOuts
 - Grenzen „and beyond“
- Ausrüstung

qui bono?

- „out of gas“
- Luftverbrauch
- Tarierung

Techniken

- no_fin
- Druckausgleich
- Atemtechniken
- mentale Hilfen

Training

- Intervalltrainings
- Ablenkungen
- Kombi-Übungen
- Trockentrainings