

Creators Lodge - BOLT

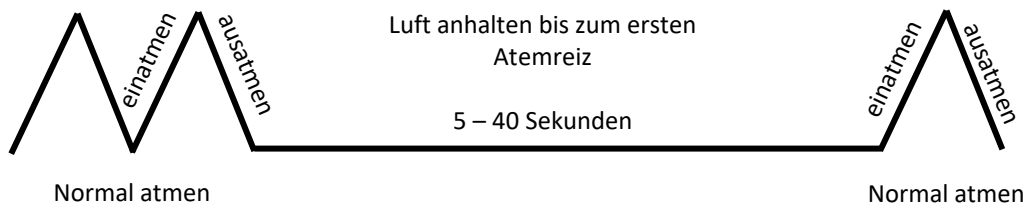
BOLT = Body Oxygen Level Test

„Luft anhalten Test“ nach der Ausatmung / CO₂ Toleranztest

- Stelle fest wie du im Alltag atmest!

So geht's...

- Stoppuhr + ruhiger Kopf & Körper z.b. am Morgen nach dem Aufwachen
- Normal, leise durch die Nase einatmen
- Normal, leise durch die Nase ausatmen
- Luft anhalten - Optional: Nase zuhalten damit sich keine Luft bewegt
- Zeit stoppen bis zum ersten Atemreiz (kein Maximaltest!)



Quelle: freedive-your.live.com

Tracke deinen Fortschritt:

- BOLT > 20s : Hier starten die meisten Sportler, da gibt es aber auch noch deutlich Luft nach oben
- BOLT < 15: möglicherweise atmest du im Alltag zu flach und zu häufig?

Peter Drage

Creators Lodge

Tel.: +43 664 8842 1434

Email: peter@creators-lodge.com

Web: <http://www.creators-lodge.com/>



Creators Lodge - BOLT

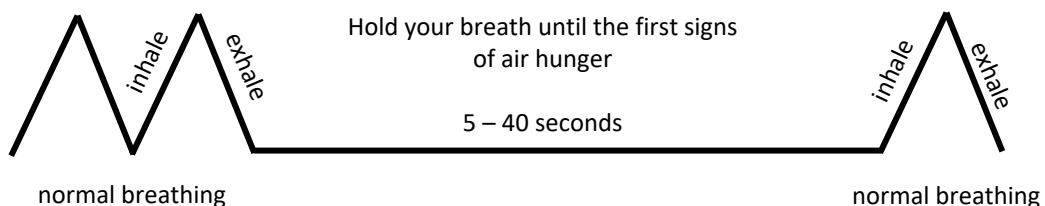
BOLT = Body Oxygen Level Test

„Breath holding test after exhalation“

- Evaluate your breathing habits!

That's how it's done...

- Calm head and body required – e.g. after you wake up in the morning
- Breath normally (calm)
- Inhale and exhale normally and then hold your breath
- Measure the time you can hold your breath until the first signs of air hunger (this is NOT a max. test)



Source: freedive-your.live.com

Track your progress:

- BOLT > 20s: That's where most sporty people start, however, still lots of room for improvement.
- BOLT < 15: you are probably breathing too fast and too shallow

Peter Drage

Creators Lodge

Tel.: +43 664 8842 1434

Email: peter@creators-lodge.com

Web: <http://www.creators-lodge.com/>

