

BOO 200: Konzentration und Ausdauer

Lesen Sie hier die Auswirkungen der BOO 200 Datei und ihre Unterdateien



Hauptdatei BOO 200:

Tiefenentspannung des ZNS (Zentralen Nervensystems)

Ziel: Verbesserung der Kohärenz und Phase der Hirntätigkeit und somit Leistungssteigerung der kognitiven Möglichkeiten.

Formel: Kopf ausgeglichen, leicht

Unterdateien der BOO 200: Alphatraining

BOO 200: Alpha 1

Tiefes Alphatraining: Mittenfrequenz ca. 8 Hz Training zur Synchronisation im freischwingenden entspannten Zustand, mit Augenschluss. Formel: Kopf ausgeglichen, leicht

BOO 200: Alpha 2

Automatisiertes Alphatraining: Mittenfrequenz ca. 8,5 Hz Entspannung reflektorisch zulassen. Bewusste Kontrolle des Entspannungsverlaufs. Formel: Kopf ausgeglichen, leicht

BOO 200: Alpha 3

Gemittelttes Alphatraining: Mittenfrequenz ca. 9 Hz Anfängliche Aufmerksamkeit sinkend. Formel: Kopf ausgeglichen, leicht

BOO 200: Alpha 4

Gemäßigtes Alphatraining: Mittenfrequenz ca. 9,5 Hz Lockere Entspannungsübung.
Formel: Kopf ausgeglichen, leicht

BOO 200: Alpha 5

Hohes Alphatraining: Mittenfrequenz ca. 10 Hz Aufmerksame Entspannungsübung.
Formel: Kopf ausgeglichen, leicht

Unterdateien der BOO 200: Peak Performance

BOO 200:

Peak Performance 1

Die PP Trainingsprotokolle unterstützen Ihr eigenes Hirntraining hinsichtlich einer verbesserten Hirnleistung, durch verbesserte Durchblutung und Versorgung des Gehirns. Formel: Hinterhaupt leicht warm

BOO 200:

Peak Performance 2

Die PP Trainingsprotokolle unterstützen Ihr eigenes Hirntraining hinsichtlich einer verbesserten Hirnleistung, durch verbesserte Durchblutung und Versorgung des Gehirns. Formel: Stirn leicht warm

BOO 200:

Peak Performance 3

Die PP Trainingsprotokolle unterstützen Ihr eigenes Hirntraining hinsichtlich einer verbesserten Hirnleistung, durch verbesserte Durchblutung und Versorgung des Gehirns. Formel: Mittlerer Scheitelbereich leicht warm

BOO 200:

Peak Performance 4

Die PP Trainingsprotokolle unterstützen Ihr eigenes Hirntraining hinsichtlich einer verbesserten Hirnleistung, durch verbesserte Durchblutung und Versorgung des Gehirns. Formel: Vorderer Hirnbereich leicht warm

BOO 200:

Peak Performance 5

Die PP Trainingsprotokolle unterstützen Ihr eigenes Hirntraining hinsichtlich einer verbesserten Hirnleistung, durch verbesserte Durchblutung und Versorgung des Gehirns. Formel: Schläfen leicht warm

Unterdateien der BOO 200: Theta-Delta-Training

BOO 200: Theta 1-7

Das Theta-Delta Training fördert Ihre Tiefenentspannung, die beim kontrollierten Traumlevel beginnt und je nach Protokoll in den Schlaf endet.
Das Training dient zur besseren Erholung und zum Aufbau zusätzlicher Ressourcen

Ihrer eigenen kognitiven Fähigkeiten. Formel: Vigilanz absinken lassen, Traumlevel über den gesamten Trainingsverlauf bewusst erhalten
Von Stufe 1 – 7 erhöht sich der Deltaanteil und somit auch die Schlafbereitschaft.