

Wer richtig atmet, profitiert im Training

Viele denken, die Atmung funktioniere intuitiv.

Doch sie lässt sich üben – und so verbessern.

Anja Knabenhans

Trainingspläne optimieren, die Nahrungszufuhr unter die Lupe nehmen, jede Sekunde Aktivität und Schlaf tracken – was auch immer es braucht, um sportlich besser zu werden, es wird gemacht. Nur die Atmung geht oft vergessen. Dass sie deutlich mehr ist als nur ein Luftholen, dieses Bewusstsein hält im Freizeitsport erst langsam Einzug. Ihre Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit ist wissenschaftlich wenig untersucht, denn meist wird eher der Fokus darauf gelegt, was eine Steigerung bewirkt. Beim Atmen lässt sich sagen: Eine extreme Leistungssteigerung durch bessere Atmung ist nicht möglich – eine Leistungsminde- rung durch eine falsche aber sehr wohl.

Gänzlich vernachlässigt wird das Thema allerdings nicht, in gewissen Sportarten erhält die Atmung seit einiger Zeit mehr Beachtung, etwa beim Laufen, Schwimmen oder Rudern. Allerdings halten sich auch

hartnäckige Mythen wie beispielsweise beim Laufen die Notwendigkeit einer reinen Nasenatmung oder die fixe Kopplung von Atmung und Schritten.

In Fitnessstudios gibt es zwar die Klischees der stöhnenden Hantelstemmer, aber sie bilden nur eine Minderheit. Manche Personal Trainerinnen und Sportexperten erzählen mit einem Schmunzeln, ihr meistgesagter Satz sei: «Atmen nicht vergessen!» Denn viele Menschen halten bei Belastung die Luft an – die Atmung funktioniert eben nicht so natürlich und automatisch korrekt, wie man meinen könnte. Viele atmen beim Sport nur bis in den Brustbereich und ausserdem nicht gänzlich aus. So erhält der Körper zu wenig Sauerstoff, und es verbleibt Restluft in der Lunge; die Muskulatur ermüdet schneller, man gerät ausser Puste.

Es sind nicht nur die Sportmuffel und Anfängerinnen, die falsch atmen. Einige wollen mit Luftanhalten ihre Anstrengung verbergen oder nicht auffallen. Man muss jedoch nicht geräuschvoll die Luft ausstossen, um richtig zu atmen. Für den Anfang reicht das Einüben einer tiefen Bauchatmung, auch Zwerchfellatmung genannt. Diese Atemtechnik schult das Bewusstsein für die wichtige Körperfunktion der Sauerstoffaufnahme. Und sie hat positive Auswir-

Bauchatmung kann entspannen, Stress reduzieren und Angstzustände lindern.

kungen aufs Nervensystem. Es heisst, eine regelmässig praktizierte Bauchatmung könne Stress reduzieren, Angstzustände lindern, beim Einschlafen oder bei der Entspannung helfen.

Das Erlernen dieser Atemtechnik hilft also nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag. Dort wird generell zu flach geatmet. Das erhöht das Stresslevel des Körpers zusätzlich, was sich auf lange Sicht wiederum aufs sportliche Leistungsvermögen und die Regenerationsfähigkeit auswirkt.

Einige Sportlerinnen und Sportler geben zu, eher zufällig zur Erkenntnis gekommen zu sein, wie viel die Atmung bei ihnen bewirke. Seit es im Trend liegt, als Ausgleich zum Ausdauersport für Beweglichkeit und Entspannung Yoga zu praktizieren, kommen mehr Leute mit dem bewussten Atmen in Kontakt. Und spüren dann plötzlich, wie sie in ihrer Hauptsportart profitieren. So sagt ein Mountainbiker, er könne vor einer kniffligen Abfahrt besser fokussieren und Angstgefühle dämpfen dank einigen tiefen Atemzügen. Eine Läuferin spricht von weniger Leistungseinbrüchen in Wettkämpfen, weil sie genauer auf die Atmung achtet und darüber früher spürt, wie stark ihr Körper gerade belastet ist – früher noch als durch den Blick auf die Pulsuhr.



Sportberatung

Maja Neuschwander

So hilft der Wettkampf im Aufbau der Form

Das Saison-Highlight im Frühling rückt immer näher. Das Lauftraining verläuft nach Wunsch und gemachter Planung: Mit jeder Einheit entwickelt sich die Formkurve in die gewünschte Richtung. Nach dieser längeren Trainingsphase kann es aber auch vorkommen, dass Läuferinnen und Läufer an den Punkt kommen, wo das Risiko besteht, in einen Trott zu geraten.

Test- oder Vorbereitungswettkämpfe schaffen Abhilfe bei Monotonie und Motivationsstiefs und sorgen für mehr Abwechslung. Auch können diese gut dazu genutzt werden, die Form zu testen. Zudem besteht die Möglichkeit, Material wie Laufschuhe oder -shirt sowie Verpflegungsstrategien unter wettkampfmässigen Bedingungen auszuprobieren. Ausserdem kann das Aufwärm- und Startprozedere erlebt werden.

In einer gut geplanten Vorbereitung sind Wettkämpfe wichtig und helfen, sich physisch und psychisch an den Saisonhöhepunkt heranzutasten. Zur richtigen Zeit und mit den richtigen Zielen eingesetzt, können wertvolle Informationen für die letzte Vorbereitungsphase gewonnen und weitere Wettkampferfahrungen gesammelt werden. Die Anzahl der Wettkämpfe hängt von den persönlichen Vorlieben ab, aber auch von Lust und Motivation. Sie sollten aber immer einen Wettkampfreiz wecken. Ein Vorbereitungswettkampf jede Woche ist deshalb kaum zu empfehlen, da es rasch zur Routine wird und die Motivation sinkt.

Idealerweise wählt man eine sogenannte Unterdistanz: Wird ein Marathon als Zielwettkampf vorbereitet, empfiehlt sich als Vorbereitung dazu ein Wettkampf über die Halbmarathondistanz; bei einem Halbmarathon als Zielwettkampf ein Zehnkilometerlauf.

Zwei Dinge sind bei Vorbereitungswettkämpfen zu beachten: ● Die Wettkämpfe werden immer aus dem Training heraus gelaufen. Es fehlt also die vollständige Erholungsphase, das Tapering vor dem Rennen. Das muss in der Analyse der Zielzeit berücksichtigt werden – vollständig erholt wäre die Zeit vermutlich besser ausgefallen.

● Der Körper braucht auch nach einem Vorbereitungswettkampf etwas Erholungszeit. Entsprechend ist ein gewisser zeitlicher Abstand zwischen Vorbereitungs- und Zielwettkampf nötig. Persönlich habe ich häufig fünf Wochen vor einem Marathon einen Halbmarathon bestritten.

Maja Neuschwander ist Laufexpertin und ehemalige Spitzensportlerin. Heute arbeitet sie bei Swiss Olympic.

Wie Bauchatmung geht

Aufrecht hinstehen, sitzen oder auf den Rücken liegen. Lockere Körperhaltung, Knie und Rücken nicht durchdrücken, Schultern und Nacken sind entspannt und auch die Gesichtsmuskeln bis hin zur Zunge. Langsam und tief durch die Nase einatmen. Das Zwerchfell spannt sich an und flacht ab, dadurch entsteht ein Unterdruck in der Lunge, sie dehnt sich. Das abgeflachte Zwerchfell drückt die unterhalb liegenden Organe weiter nach unten, was die Bauchdecke automatisch wölbt. Danach ohne Druck ausatmen. Das Zwerchfell zieht sich zurück, und der Atem fliesst aus dem Mund. Die Atmung kann auch mit Ein- und Ausatmen nur durch den Mund oder nur durch die Nase vollzogen werden.

Beliebte Übungen für die Bauchatmung

1-zu-2-Atmung: Doppelt so lange aus- wie einatmen; diese Übung eignet sich besonders am Anfang, um die Bauchatmung zu automatisieren.

4-zu-6-Atmung: Vier Sekunden durch die Nase einatmen, sechs Sekunden durch die Nase ausatmen.

4-4-4-Atmung: Vier Sekunden einatmen, vier Sekunden Atem anhalten, vier Sekunden ausatmen.

4-7-8-Atmung: Vier Sekunden durch die Nase einatmen, den Atem sieben Sekunden halten, dann während acht Sekunden geräuschvoll durch den Mund ausatmen.

4-7-11-Atmung: Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen, diesen Atemrhythmus während elf Minuten durchführen.

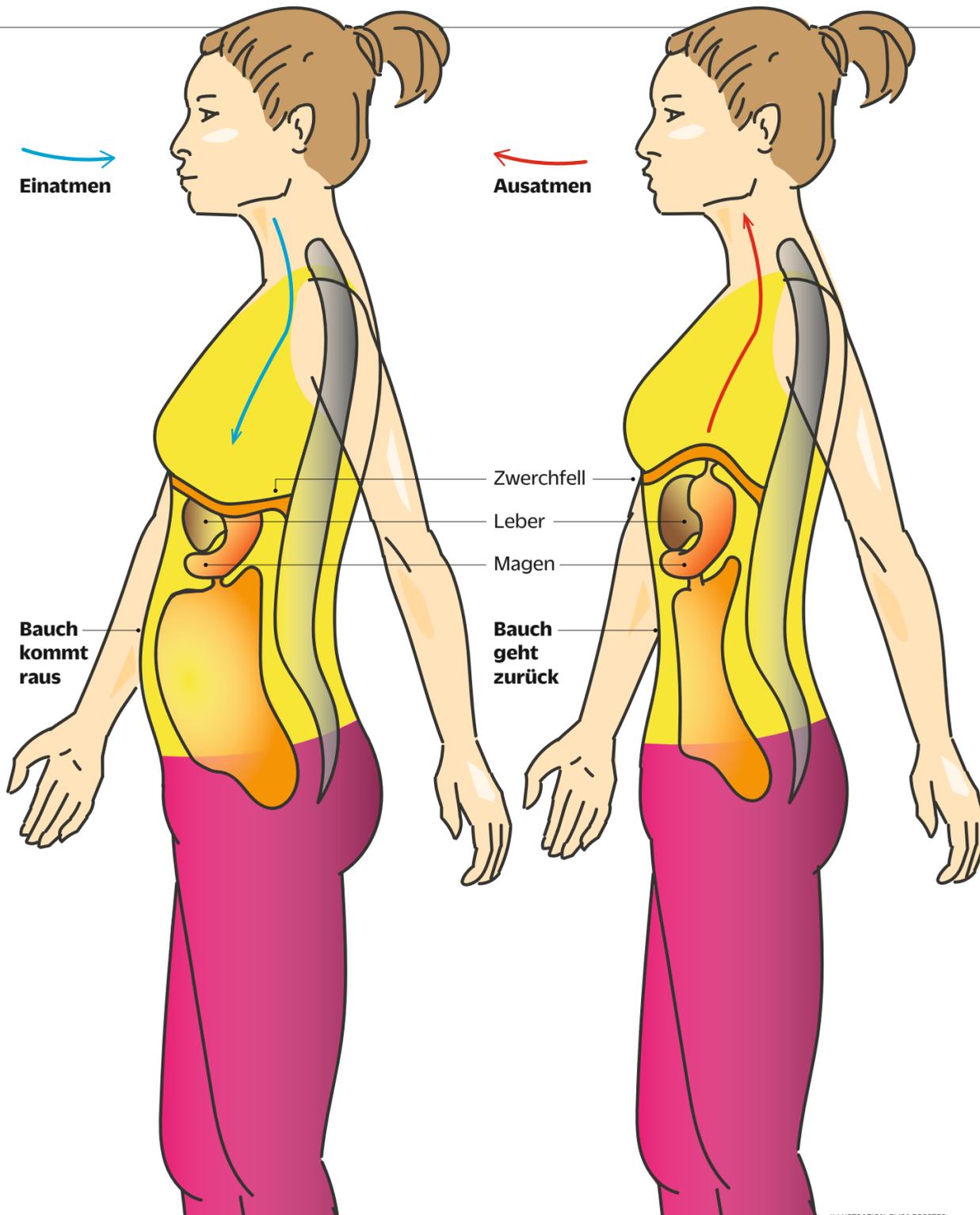


ILLUSTRATION: ELISA FORSTER

