

Ratschläge zur Atmung...

Ratschläge für die Atmung beim Gewichtheben sind sehr unterschiedlich.

Viele dieser Ratschläge basieren auf keinerlei wissenschaftlichen Erkenntnissen, deshalb möchte ich zu diesem Thema einige Bemerkungen machen, die physiologisch korrekt sind.

Mit wenigen Ausnahmen ist es ratsam, bei der Kraftanstrengung einzuatmen. Das heißt, man sollte beim Anheben des Gewichtes einatmen und beim Senken ausatmen.

Bei Kniebeugen mit einem Gewicht zB. wird allgemein empfohlen, mit dem Gewicht über den Schultern die Lungen zu füllen, dann in die Hocke gehen, und beim Aufrichten wieder auszuatmen. Theoretisch gilt für die Brustkorbdehnung folgendes: in der Kniebeuge drücken die Unterleibsorgane gegen das Zwerchfell. Das Zwerchfell wird gegen die Lungen gepresst, die ihrerseits die Rippen nach außen drängen und den Brustkorb weiten.

Manchmal wird empfohlen, den Atem zwei oder sogar drei Kniebeugen lang anzuhalten.

Man wendet jedoch ein, dass im Laufe der Jahre dadurch die Alveolen der Lunge erweitert werden, was in späteren Jahren zu Lungenbeschwerden führen könnte. So viel ich weiß, gibt es dafür keinen medizinischen Beweis. Ich schlage vor, dass man bei jeder Kniebeuge ausatmet, wenn man den tiefsten Stand der Hocke erreicht hat, und beim Aufstehen einatmet.

Und nun zum Bankdrücken: Hier liegt man mit dem Rücken auf einer schmalen Bank und drückt die auf der Brust ruhende Hantel nach oben, bis sich die Hantel senkrecht über den Schultergelenken befindet. Viele sagen, dass man ausatmen soll, während man das Gewicht nach oben stemmt.

Ich kann nur sagen, dass ich mehrere Male den britischen Rekord brach, indem ich genau das Gegenteil tat - nämlich einzuatmen !

Wir wollen die Bewegung analysieren: Das Gewicht wird von den Muskeln vorn an Brust und Schultern gehoben, die dabei von den Muskeln, die die Schulterblätter vom Rückgrat wegbewegen, und den Muskeln, die die Arme strecken unterstützt werden.

Alle diese Muskeln sitzen direkt oder indirekt am Brustkorb. Wenn man die Lungen zu Beginn dieser Bewegung mit Luft füllt, haben die Muskeln, die die Arme heben, eine feste Basis, auf der sie arbeiten können. Wenn man bei dieser Bewegung ausatmet, haben die Muskeln keine feste Basis.

Wenn man zB. das Rückgrat krümmt, werden die Rippen zusammengedrückt und der Brustkorb wird kleiner, ein Zeichen dafür, dass man ausatmen sollte.

Wenn bei einer Übung das Rückgrat gestreckt wird, heben sich die Rippen und weisen den Sportfreund daraufhin einzuatmen.....

Die hier besprochene Atemtechnik bezieht sich auf Bewegungen, die ein Teil des normalen Gewichtstrainings sind und acht- oder zehnmal wiederholt werden, und nicht auf Rekordversuche oder Höchstleistungen.

Aus : Modern Weighttraining, Verlag Weinmann-Berlin

Zum Autor: Alistair Murray, vielfacher Rekordaufsteller im Gewichtheberbereich, britischer Nationaltrainer sowie Olympia-Trainer in verschiedenen Sportdisziplinen (Schwimmen, Schwerathletik)