

Vergesst Eure Atemmuskulatur nicht !



Jetzt ist Atmungs-Ausdauertraining angesagt !
Andi Seeli verrät weshalb.

Ich atme also bin ich! Wie wichtig dieser meist unbewusst laufende Prozess «Atmung» ist, wird immer offensichtlicher. Nicht nur Herz und Muskulatur limitieren die körperliche Leistung, sondern auch die Atmung. Ein spezifisches Training ist möglich und sei hier kurz vorgestellt.

Der ETH Mediziner Urs Boutellier stellte fest, dass bei sportlicher Leistung, im Gegensatz zur landläufigen Meinung, nicht nur das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur die körperliche Leistungsfähigkeit begrenzen, sondern auch die Atmung, genauer die Atemmuskulatur. Sie ist, wie die übrige Skelettmuskulatur, quergestreift und kann durch zielgerichtetes Training verbessert werden.



Urban Schumacher

Der körpereigene Schutzmechanismus

Die Atemmuskulatur bewältigt in Ruhe pro Tag über 20'000 Atemzyklen, weitaus mehr unter Belastung. Eine enorme Ausdauerleistung! So ist es nicht verwunderlich, dass die beteiligten Muskelgruppen (Zwerchfell, Zwischenrippen-, Atemhilfs- und Bauchmuskulatur) auch ermüden können. Der Atmungsapparat kann sich aber keine Pause gönnen und darf deshalb nicht an seine Grenzen gebracht werden. Andernfalls würde es lebensbedrohlich!

Um dies zu verhindern, wird bei Ermüdungsanzeichen der Atemmuskulatur unwillkürlich ein körpereigener Schutzmechanismus eingesetzt: die

Blutversorgung in die arbeitende Muskulatur (z.B. Beine) wird eingeschränkt und diese dadurch mit weniger Sauerstoff versorgt. Durch die Sauerstoffschuld bildet sich vermehrt Laktat in der arbeitenden Muskulatur, was zur Übersäuerung führt und die Sportler zwingt, ihre Leistung zu reduzieren. Auf diese Weise kann sich die lebenswichtige Atmung wieder erholen.

Wer diesen körpereigenen Schutzmechanismus nicht kennt kommt zum Trugschluss, dass die Beine mehr Training brauchen, um schneller zu werden, es könnte aber eben auch die Atemmuskulatur sein!

Ausdauertraining für die Atmung

Aus oben genannten Gründen ist heute klar: wer sich mit Training und Trainingsplanung beschäftigt, der sollte neu auch ein gezieltes Ausdauertraining für die Atemmuskulatur in Betracht ziehen. Ein einziges Trainingsgerät gibt es auf dem Markt, das ein derartiges Training zulässt. Es hat den kurligen Namen «SpiroTiger». Beim eigenen Testen wird aber schon bald klar: da steckt wirklich der Tiger drin! Der SpiroTiger ermöglicht ein intensives Training ohne den Bewegungsapparat zusätzlich zu belasten. Dank ausgeklügelter Überwachungselektronik wird ein Training der Atemmuskulatur auf einem Niveau möglich, welches durch herkömmliches Training (Rad, Laufen etc.) nicht oder nur sehr kurz erreicht werden kann. Zu Beginn schaffen auch trainierte Sportler oftmals nur wenige Minuten. Wird konsequent trainiert, stellt sich der Erfolg schon nach kurzer Zeit ein. Durch Trainingsvariationen können auch die unterschiedlichen Belastungen des Atmungsapparates gezielt verbessert werden: Ruhige, tiefe Atmung oder die

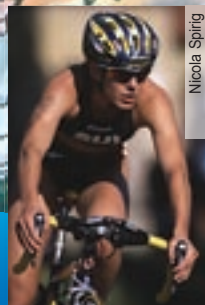
schnelle Atmung, die in Steigungen oder im Endspurt gefragt ist. Wurde bis anhin gekeucht, wird jetzt tief durchgeatmet und Leistung erbracht.

Atmungstraining: Ausdauer oder Kraft?

Der SpiroTiger ermöglicht ein umfassendes Training sämtlicher Konditionsfaktoren. Er trainiert Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und die Beweglichkeit im gesamten Oberkörper. Hinzu kommt, dass nicht nur einzelne Muskeln sondern der gesamte Bewegungsablauf als «Bewegungskette» trainiert wird. Damit werden die koordinativen Fähigkeiten als wichtige Voraussetzung für diesen komplexen Bewegungsablauf ebenfalls mitentwickelt. Dies unterscheidet den SpiroTiger klar von anderen Trainingsgeräten, die ein Krafttraining propagieren und damit ‚nur‘ die (Maximal-)Kraft verbessern. Für ein Ausdauertraining wie dem Atmungsapparat ist dies jedoch das ‚falsche‘ Training, denn die Kraft, die Luft zu bewegen, bringt jeder auf, die Frage ist nur über welche Belastungsdauer ...!

Was dieses Atemtraining nicht macht

Das Lungenvolumen vergrößert sich nicht. Brachliegende Ressourcen werden jedoch durch



Nicola Spirig



Swisspower Mountainbike-Team

die gestärkte Atemmuskulatur besser genutzt. Das VO_2max bleibt auch unverändert. Durch dieses Training gelangt also nicht mehr Sauerstoff ins Blut, doch der vorhandene Sauerstoff kommt eher in der Muskelzelle an, und dies ist entscheidend!

Gehört fest zur Saison-Vorbereitung

Bei uns im Swisspower Mountainbike-Team ist dieses spezifische Ausdauertraining bereits ein fester Bestandteil in der Wettkampf-Vorbereitung. Weitere SpitzensportlerInnen wie ExpoGigathlon Sieger Urban Schumacher und Triathlon-Größen Sybille Matter, Karin Thürig oder Junioren Weltmeisterin Nicola Spirig setzen ebenfalls auf diese neue Trainingsform.

Erfolgsmeldungen kommen aber auch von ganz anderen Benutzergruppen: Bei Lungenkranken, Rücken-, Schleudertrauma- sowie Bechterew-Patienten wird das Gerät therapeutisch eingesetzt. Sogar Blasmusikanten haben mehr Schnauf und halten die Töne länger. Erstaunliche Trainingseffekte, zugegeben, doch bei näherer Betrachtung wird klar: Die Atmung als lebenswichtiges System wurde bis anhin vernachlässigt. Jetzt wird das bisher unerkannte Potential entdeckt!

Ich kann euch nur empfehlen: probiert den SpiroTiger selber aus!

Andi Seeli
Teamdirector
Swisspower
Mountainbike-Team



Weitere Informationen zum Ausdauertraining der Atemmuskulatur findet ihr unter www.spirotiger.ch, oder bei der Firma idiag, 8604 Volketswil, Tel.: 01-908 58 58, Fax: 01-908 58 59, mail: info@idiag.ch