

Pressatmung- ja oder nein? Vermeiden oder erlernen?

Pressatmung ist zu vermeiden. Das ist das generelle Stichwort, wenn die Frage nach der korrekten Atmung beim Kraft- und Fitnessstraining gestellt wird. Jeder Fitnessstraining lernt in seiner Basis-Lizenz (üblicherweise der B-Lizenz), seine Schützlinge auf eine korrekte Atmung hinzuweisen. Üblicherweise wird bei der exzentrischen Phase (Gewicht ablassen) eingeatmet, während bei der konzentrischen Phase (Gewicht anheben) ausgeatmet wird. Doch warum eigentlich?

Gründe für übliche Atemtechnik, Pressatmung vermeiden!

- Während der Pressatmung bekommt das Herz aufgrund des erhöhten Drucks im Brustbereich kein frisches Blut
- Der Blutdruck steigt deutlich an, es sind Werte von über 400 mmHg möglich! (z.B. bei olympischen Gewichthebern)
- Die gesamte Kreislauffunktion ist eingeschränkt
- Durch den sehr hohen Druck kann es zu Eingeweidebrüchen kommen
- Die Blutgefäße können je nach Trainingszustand unter Umständen der Belastung nicht gewachsen sein

Aber...

...Haben Sie schon einmal einen Sprinter gefragt, wie seine Atmung beim Start ist? Fast alle Sprinter halten die Luft bewusst an, wenn sie starten oder tun dies unbewusst. Auch bildet die Pressatmung doch irgendwie einen natürlichen Reflex.

Fakt ist: Am schwächsten sind wir in der Phase, in der wir einatmen, dann kommt die Phase des Ausatmens und natürlich bringen wir die größte Leistung, wenn wir Pressatmung einsetzen.

Pressatmung kann gezielt eingesetzt und erlernt werden und ist nicht zwangsweise schädlich

- Pressatmung kann das Verletzungsrisiko der Wirbelsäule reduzieren. Durch den höheren Druck können wir unsere Wirbelsäule und unseren Schultergürtel besser stabilisieren. Nichts anderes als den Innendruck erhöhen machen übrigens Gewichthebergürtel auch.
- Unser Blutkreislauf ist trainierbar. Wenn wir von Anfang an Pressatmung gezielt mit niedrigeren Gewichten einsetzen können wir eine höhere Belastbarkeit unseres Blutkreislaufs erreichen.
- Sind wir leistungsorientiert können wir mit Pressatmung höhere Reize setzen, da wir einfach mehr Gewicht bewegen können.

“Richtige” Pressatmung

Atmen Sie nicht zu tief ein, das erzeugt einen zu unnatürlichen Druck. Eigentlich findet sich jedoch

intuitiv das richtige Volumen. Zwischen jeder Wiederholung sollte trotzdem geatmet werden, sonst entsteht schnell eine Unterversorgung mit Sauerstoff. Fangen Sie erst an mit dieser Technik, sollten die das Ganze langsam angehen. Ihr Körper ist als Einsteiger schon genug mit Veränderungsprozessen beschäftigt. Setzen Sie Pressatmung nur ein, wenn Sie bereits viel Trainingserfahrung haben und beginnen Sie damit, nur die letzten Wiederholungen mithilfe dieser Atemtechnik heraus zu holen.

Fazit: Pressatmung ist nicht unbedingt falsch und für den gesunden Sportler auch nicht schädlich. Sie birgt jedoch gewisse Risiken, gerade, wenn vielleicht unerkannte Krankheiten vorhanden sind oder der Körper nicht den entsprechenden Trainingszustand aufweist.