Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Mehr Luft für grosse Taten
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991582

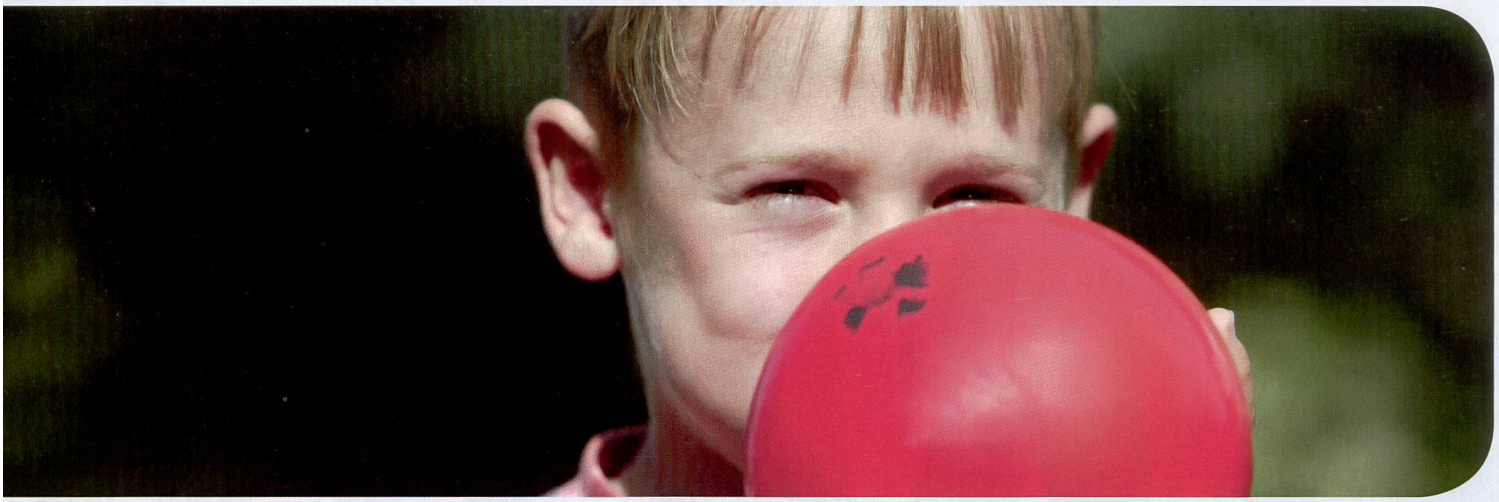
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Mehr Luft für grosse Taten

Im Grunde haben wir mehr als genug, doch wir nutzen nur einen geringen Teil davon. In den 400 Millionen Alveolen – unseren Lungenbläschen – produziert sich der Austausch zwischen Sauerstoff und Kohlenstoff. Mit Atemübungen können wir die benutzte Anzahl an Alveolen wesentlich steigern.

Text: Nicola Bignasca, Foto: Daniel Käsermann

Mit dem Mobilo

Mit Schwung auf das Kissen

Was? Sich auf das Ballkissen stellen und auf der Stelle gehen. Zur Intensivierung in jede Hand ein Buch oder eine Softhantel nehmen und die Arme gegengleich mitschwingen lassen. Mit 20 bis 30 Sekunden beginnen und mit zunehmender Zeit die Übung auf ein bis drei Minuten erhöhen. In der Haltung gut aufgerichtet bleiben und den Atem locker mitschwingen lassen.
Wozu? Atemanregung und Kräftigung der tiefen Rückenmuskeln.
Variation: das rechte Knie anheben und gleichzeitig den linken Arm ganz nach oben in Richtung Zimmerdecke strecken. Im Wechsel mit der anderen Seite üben.

Im Einklang mit Büchern

Was? Sich auf das Ballkissen stellen und in jede Hand ein Buch oder eine Softhantel nehmen. Die Arme im Halbkreis seitlich hochstrecken, so dass man am Ende der Bewegung beide Bücher etwa senkrecht über dem Kopf hält. Dabei einatmen und erspüren, wie die Streckung den ganzen Körper erfasst. Anschliessend ausatmend die Arme langsam senken und bis zum Ende des Ausatmens die Bücher vor dem Körper nach aussen und innen schwingen. Während der Übung die Knie leicht gebeugt halten und gelöst mitbewegen.
Wozu? Ausatemübung und Rückenmuskelkräftigung.

Bewegliches Becken

Was? Das Ballkissen auf den Boden legen und sich darauf setzen. Die Beine nach vorn strecken und sich hinten mit den Händen abstützen, so dass die Fingerspitzen nach vorn zeigen. Einatmen und dabei die Fussspitzen strecken, das Becken sanft vorschieben, es entsteht ein leichtes Hohlkreuz. Sich dabei vorstellen, zu den Zehenspitzen hin einatmen zu wollen. Danach die Zehenspitzen anziehen, das Kreuz leicht abrunden, den Bauch etwas anspannen, dabei langsam und lange ausatmen.
Wozu? Tiefenatemübung und Beckenbeweglichkeit.

Gekreuzte Dehnung

Was? Sich auf den Boden legen und das Ballkissen unter das Becken legen. Den rechten Arm hinter dem Kopf und das linke Bein nach vorn strecken, das rechte Bein bleibt aufgestellt. Zu den linken Zehenspitzen hin einatmen. Beim Ausatmen das linke Knie zum Bauch ziehen, gleichzeitig den rechten Arm nach vorn führen und die rechte Hand um das linke Knie legen. Danach das linke Bein zum rechten Bein abstellen und den rechten Arm neben dem Körper ablegen. Der Übung einen Moment nachspüren und anschliessend die Übung mit dem anderen Bein und dem anderen Arm ausführen.
Hinweis: So lange wie möglich ausatmen und die wohltuende Kreuzdehnung dabei bewusst wahrnehmen.
Wozu? Tiefenatemübung und Beckenbeweglichkeit.

Mit dem Thera-Band

Hände hoch

Was? Stand, die Beine stehen hüftbreit gegrätscht. Das Thera-Band etwas mehr als schulterbreit zwischen beiden Händen fassen, die Enden einfach herunterhängen lassen. Das Band einatmend über den Kopf führen und es leicht auseinanderziehen. Danach ausatmen und dabei im Wechsel den rechten/linken Fuss auf einen Hocker/Stuhl stellen, die Arme senken und die Hände mit dem Thera-Band auf dem hochgezogenen Knie ablegen. So lange wie möglich ausatmen, dann das Bein wieder abstellen und die gleiche Übung zur anderen Seite ausführen. Anschliessend ausatmend das Thera-Band mit den Händen hinter dem Kopf bis auf Schulterhöhe herunterführen.
Wozu? Dehnungs-/Atemübung und gleichzeitige Kräftigung der Haltemuskeln.

Bogenschiessen

Was? Sich mit dem Gesicht vor eine Wand stellen. Das Thera-Band mit beiden Händen festhalten und sich dann an der Wand etwa in Schulterhöhe abstützen. Das Thera-Band mit der rechten Hand zurückziehen und dabei den Oberkörper rechts zurückdrehen. Auch der Kopf dreht mit, so dass man zu der hinteren Hand schaut, dabei einatmen. Danach den Oberkörper wieder zur Wand drehen und die rechte Hand an der Wand gelöst abstützen. So lange wie möglich ausatmen. Anschliessend zur anderen Seite üben.
Wozu? Brustkorbdehnung und Atemvertiefung.

Tiefe Dehnung

Was? In der gestreckten Rückenlage wird das Thera-Band etwas mehr als schulterbreit zwischen beiden Händen gehalten. Das Thera-Band weit hinter den Kopf führen und es dort etwas auseinanderziehen. Eine bis drei Minuten in dieser Dehnposition bleiben und den Atem fliessen lassen. Danach die Beine aufstellen und die Arme vorführen. Entspannt nachatmen.
Variation: Beide Beine aufstellen und die Knie abwechselnd nach rechts/links ablegen.
Wozu? Vertiefte Atemübung.

Kurioses

Durch welches Loch atmen?

Die vermehrte Atmung durch eine Nasenseite ist mit einer stärkeren Aktivität der anderen Gehirnhälfte verbunden und wirkt sich auch auf die gesamten Körperfunktionen aus. Wird längere Zeit durch das linke Nasenloch ein- und durch das rechte ausgeatmet (durch Verschliessen des jeweils anderen Nasenlochs), beruhigt dies die Körperfunktionen. Wenn rechts ein- und links ausgeamtet wird, dann regt es die Körperfunktionen eher an. Wird bei jedem Atemzug gewechselt, schafft es ein Gleichgewicht zwischen den Gehirnhälften und im ganzen Organismus.

Nasenatmung bevorzugt

In der Ruhe ist es sinnvoll, über die Nase zu atmen. Die Nasenatmung fördert eine gute Grundspannung im gesamten Organismus, regt die Zwerchfelltätigkeit an und führt zu einer Einatmungsvertiefung. Während einer verstärkten Einatmung werden die Nasenflügel muskulär aufgebläht und die inneren Nasenwege erweitert. Erst unter grösserer Belastung wird der Mund miteinbezogen.

Erweiterte Nase

Sportler/-innen benutzen ein äusserlich angebrachtes Nasenpflaster, um die Nase zu erweitern. Sie können damit auch bei grösserer Belastung über die Nase atmen. Ausserdem wollen sie den Atemwegswiderstand bei der Nasenatmung senken und dadurch eine ökonomischere und effektivere Belüftung der Lungen erzielen. Ziel ist, die Atemfrequenz und parallel dazu die Herzfrequenz zu senken sowie die maximale Sauerstoffaufnahme bei gleicher Leistung zu erhöhen.

Wohldosierter Tonus

Haltung entsteht aus einem dynamischen Wechselspiel zwischen Skelett und Muskeln und in Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Eine gute Haltung müssen die zuständigen Muskeln nur in einem dynamischen Gleichgewicht halten. Dafür reicht eine wohldosierte Grundspannung in den Muskeln. Sie sind jederzeit in der Lage der Atembewegung in alle Richtungen, selbst in den Rücken, Raum zu geben. Unter diesen Bedingungen verläuft Atemarbeit effektiv und ökonomisch. Je schlechter die Haltung ist, desto mehr sind die Muskeln mit Halten beziehungsweise Ausgleichen beschäftigt. Sie können sich nicht mehr in vollem Umfang lösen und der Atembewegung Raum geben. Die Atemarbeit erhöht sich, Atmen wird anstrengend und funktioniert nur noch eingeschränkt.

Seitenstechen umgehen

Die plausibelste Erklärung für die Entstehung des Seitenstechens ist der Sauerstoffmangel des Zwerchfells. Seitenstechen tritt auf:

- bei wenig trainierten Menschen mit zu hoher Trainingsintensität.
- bei mangelnder Ausatmung. Das Zwerchfell wird nur beim Ausatmen durchblutet. Je kürzer die Ausatmungsphasen, desto weniger Blut und damit Sauerstoff gelangen ins Zwerchfell. Dies geschieht oft beim schnellen Laufen.
- wenn kurz vor dem Training gegessen wird. Die Verdauungstätigkeit benötigt viel Sauerstoff, der dem Zwerchfell nun nicht zur Verfügung steht.

Mit dem Swissball

Toc, toc

Was? Sich aufrecht auf den Swissball setzen. Locker auf und ab hüpfen. Gleichzeitig mit lockeren Fäusten den Bronchien- beziehungsweise Dekolleteebereich abklopfen. Dabei auf «mmmm» ausatmen. Zum Einatmen die Arme zur Seite strecken.
Variation: Beim Ausatmen nicht mit den Fäusten auf den Brustkorb klopfen, sondern mit den Ellenbogen gegen die Rumpfseiten «tupfen».
Wozu? Bronchienerweiterung, allgemeine Lockerung und Kräftigung.

Die Reverenz

Was? Sich auf einem Swissball setzen. Die Arme zur Wand hin nach vorn oben strecken und dort mit den Händen an der Wand abstützen. Den Ball mit dem Gesäss so weit wie möglich nach hinten rollen. Erspüren der enormen Streckung des Rückens und der ganzen Wirbelsäule. Auch der Brustkorb wird bei dieser Übung gut gedehnt. Einige Atemzüge lang in dieser Position verharren und sich auf den Atem in die Tiefe konzentrieren (Bauch-, Kreuz-, Lendenbereich).
Variation: Gleiche Übung, aber zusätzlich mit dem Einsatz des Thera-Bandes.
Wozu? Dehnung der gesamten Wirbelsäule und Tiefenatmung.

Ball zur Mitte

Was? Sich vor den Swissball knien und die Hände auf den Ball legen. Den Swissball etwas nach vorn rollen und darauf achten, dass der Rücken bis zum Kopf eine gerade Linie bildet. Das Brustbein leicht in Richtung Boden schieben, dabei aber kein Hohlkreuz entstehen lassen. In dieser Haltung bewusst zum Bauch hin ein- und ausatmen. Nach drei bis vier Atemzügen in einer bequemen Position nachspüren. Den Ball aus obiger Position heraus langsam nach rechts rollen, so dass der rechte Arm sich zum Boden hinsenkt und der linke oben auf dem Ball ruht. Die Dehnung in der linken Brustkorbseite erspüren und diese Haltung drei bis vier Atemzüge lang halten. Anschliessend den Ball nach links rollen.
Wozu? Dehnung der Brustwirbelsäule, Tiefen- und Flankenatmung.

Mit dem Luftballon

An der Wand

Was? Sich im Abstand von einem Schritt vor eine Wand stellen. Den Luftballon leicht hochwerfen und versuchen, ihn gegen die Wand zu pusten.
Variation: Man stellt sich zu viert oder fünft in einen kleinen Kreis und versucht, den Luftballon durch Hochpusten, manchmal auch eventuell mit Einsatz der Unterarme, in der Luft zu halten.
Wozu? Ausatemübung.

Blockierte Knie

Was? Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Den Luftballon zwischen beide Knie klemmen und ihn mit den Knien zusammendrücken. Dabei gleichzeitig die Beckenbodenmuskeln anspannen. Die gestreckten Arme ein wenig nach hinten drücken, die Hände zeigen dabei nach vorn. Die Spannung sechs bis zehn Sekunden halten, dann locker lassen.
Variation: Zusätzlich einen Luftballon oder einen anderen Ball zwischen den in Brusthöhe gehaltenen Händen zusammendrücken. Die Ellenbogen sind dabei etwas angehoben.
Wozu? Kräftigungsübung für die rückenstabilisierenden Muskeln.

Mit Körpereinsatz

Gähnen

Was? Sich mit gespreizten Beinen möglichst vor ein offenes Fenster stellen. Beide Arme nach oben strecken, im Wechsel schieben die rechte und linke Handfläche nach oben in Richtung Zimmerdecke. Ein Bein etwas weiter zurück auf die Zehenspitzen stellen. Den Mund weit öffnen und versuchen zu gähnen. Dabei eine weite horizontale, vertikale und auch diagonale Dehnung durch den ganzen Körper fliessen lassen.
Wozu? Gähnen ist eine der besten natürlichen Atemübungen.

Umarmung

Was? Sich aufrecht auf einen Stuhl setzen, die Ellenbogen zurückdrücken, so dass der Brustkorb sich dehnt, dabei einatmen. Danach ausatmend die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter legen, beide Ellenbogen leicht gegen den Brustkorb pressen und den Kopf zusammen mit dem Oberkörper leicht vorneigen.
Variation: Zuerst einatmen, beim Ausatmen den Oberkörper rechts zurückdrehen und einige Male ein wenig nachwippen. Aufrecht wieder einatmen, dann zur anderen Seite drehen und ausatmen.
Wozu? Reinigungsatmung und tiefe Ausatmung.

› *Mehr dazu: Höfler, H.: Atem- und Haltungsgymnastik. Richtiges Atmen und Sichwohlfühlen. Celle: Pohl-Verlag 2002.*