

# Die ganz neue Atemtechnik

Früher preßte man bei sportlichen Anstrengungen den Atem, weil man meinte, die Konzentration auf die sportliche Anstrengung damit fördern zu können. Später ging man dazu über, während einer Anstrengung auszuatmen.

Heute steht jedoch eine von der Koebel-Trainingsforschung entwickelte Atemtechnik zur Verfügung, die Erstaunliches leistet. Jedes keuchende Nachatmen, das man bisher nach vielen sportlichen Bewegungsabläufen kennt, unterbleibt dabei. Der Körper erhält nämlich während des Trainings soviel Sauerstoff, daß ein Nachatmen kaum noch notwendig ist. Die Folge: Körperliche Einsätze lassen sich länger durchhalten und Atemlosigkeit unterbleibt.

Dazu ein Beispiel, mit dem gleichzeitig ein weiterer Trick der modernen Trainingsforschung verraten wird: Es ist die »Kniebeuge mit Kugellager«.

Ein einfacher Ball kann dabei eine teure Studio-Trainingsmaschine ersetzen. Wer z. B. seine Beinmuskulatur gut ausbilden und gleichzeitig ein Herz-Kreislauf-Training betreiben möchte, legt einfach einen Ball zwischen Rücken und Wand und lehnt sich fest dagegen. Vollzieht man nun eine Kniebeuge, gleitet man

wie auf einem großen Kugellager an der Wand auf und nieder. Körper und Wirbelsäule bleiben dabei schnurgerade! Eine Schädigung der Wirbelsäule durch Fehlhaltungen ist so völlig unmöglich. Das Training der Beine verläuft 1,5 mal erfolgreicher als bei normal geführten Kniebeugen. Wer fortgeschritten ist, kann seinen Körper dabei zusätzlich mit immer größeren Gewichten belasten und so sein Training steigern.

Das Tollste aber ist die gleichzeitig damit verbundene Atemtechnik! Ausgeatmet wird nämlich immer in der höchsten **und** in der tiefsten Position solcher Kniebeugen. Eingeatmet wird immer in der Mitte **jeder** Auf- und Abbewegung.

Was hier eventuell kompliziert klingt, ist in Wirklichkeit ganz einfach, wenn man es erst einmal versucht. Sportlich interessierte Leser könnten z. B. sofort nach der Lektüre dieses Artikels einen ersten Versuch machen, auch ohne zusätzliche Gleitball-Technik.

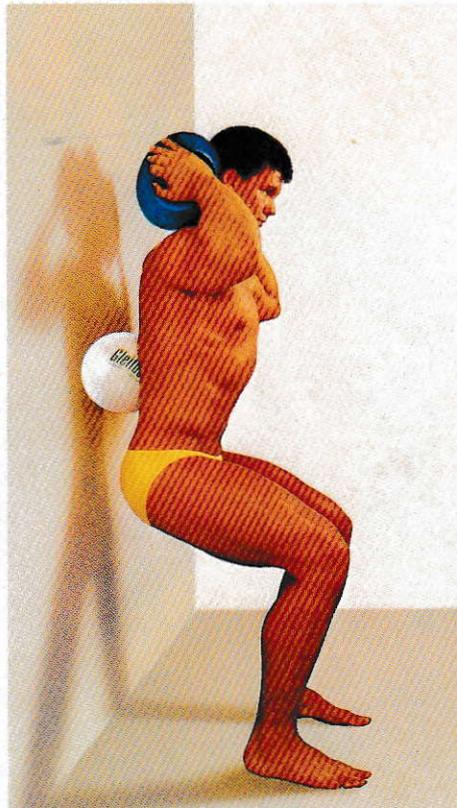
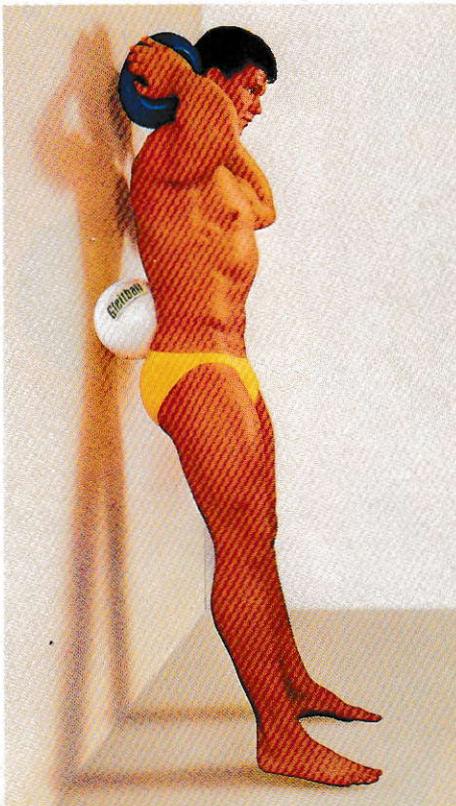
Dem Organismus wird durch diese neue Art der Atemtechnik eine 8- bis 12-fache Sauerstoffmenge zugeführt. Selbst anstrengende Kniebeugen mit hoher Zusatzbelastung erfordern kaum noch eine nennenswerte Nachatmung, weil der Körper keine »Sauerstoffschuld« mehr eingeht. Man kann sogar bei dieser Atemtechnik sofort zur nächsten Übung übergehen.

Aber das ist noch nicht alles!

Der in unserem Beispiel auf der Rückenmitte auf- und niedergleitende Ball beseitigt gleichzeitig kleine Gefügestörungen der Wirbelsäule. Auch wird die Rückenmuskulatur rechts und links der Wirbelsäule leicht massiert.

Dieser Trainings- und Atemtrick begeistert auch den Orthopäden, den Internisten, den Sportarzt und jeden Sportlehrer!

Selbstverständlich können Sie die neue Atemtechnik auch für jede andere Bewegungsform beim Training einsetzen, denn jeder Übungsablauf hat einen tiefsten und höchsten Punkt, an dem ausgeatmet wird und einen mittleren Punkt, bei dem sich die Einatmung vollzieht.



Training mit gleichzeitiger Sauerstoffzufuhr! Kaum hatte man bei der Koebel-Trainingsforschung dafür den richtigen Sauerstoffhelm entwickelt, war dieser Gedanke schon wieder überholt. Eine gänzlich neue Atemtechnik macht eine zusätzliche Sauerstoffzufuhr unnötig. Lesen Sie auf dieser Seite, wie Sie während der Übungen dem Körper die 8- bis 12fache Sauerstoffmenge anbieten können. Ein keuchendes Nachatmen nach den Übungen – wie bei anderen Sportarten – entfällt dabei völlig.

