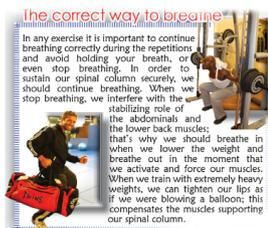


# Die richtige Atemtechnik

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:01 Uhr -

---



## Die richtige Atemtechnik

Bei jeder Übung ist es wichtig, dass man weiter ein- und ausatmet, und nicht zur Pressatmung übergeht und dabei den Atem anhält. Um die Wirbelsäule möglichst optimal zu stabilisieren, sollten wir so natürlich wie möglich weiteratmen. Das Anhalten der Luft stört die Stabilisierungsaufgabe der Bauch- und Rückenmuskeln empfindlich.

Dabei sollten wir immer beim Herablassen des Gewichtes einatmen und bei der darauffolgenden Muskelanspannung, wenn wir das Gewicht anheben, gleichzeitig und stetig ausatmen. Bei hohen Gewichten sollten wir zudem mit zusammengepressten Lippen ausatmen so als würden wir einen Luftballon aufblasen wollen.