



# 8 Tipps für deine Atmung im Alltag, Training & Wettkampf

*Atmung & Triathlon*

# INHALT

---

<b>ÜBER UNS</b> .....	<b>3</b>
<b>EINLEITUNG: ATMUNG IM TRIATHLON</b> .....	<b>4</b>
<b>WUSSTEST DU, DASS...?</b> .....	<b>5</b>
<b>EIN PAAR WEITERE SPANNENDE FAKTEN</b> .....	<b>6</b>
<b>8 TIPPS FÜR DEINE ATMUNG - ÜBERBLICK</b> .....	<b>7</b>
<b>TIPP 1: NASENATMUNG</b> .....	<b>8</b>
<b>TIPP 2: TIEFE BAUCHATMUNG</b> .....	<b>9</b>
<b>TIPP 3: BEWUSSTES AUSATMEN</b> .....	<b>10</b>
<b>TIPP 4: VERSTÄRKTES ATMEN</b> .....	<b>11</b>
<b>TIPP 5: ATEM ANHALTEN</b> .....	<b>12</b>
<b>TIPP 6: DIE PERFEKTE ATEMLÄNGE</b> .....	<b>13</b>
<b>TIPP 7: ÜBE DEINE ATEMTECHNIK IM TRAINING</b> .....	<b>14</b>
<b>TIPP 8: SETZE DEINE ATMUNG IM WETTKAMPF EIN</b> .....	<b>15</b>
<b>MEHR ZUM THEMA “ATMUNG” IM BLOG</b> .....	<b>16</b>
<b>NÄCHSTE SCHRITTE</b> .....	<b>17</b>



## ÜBER YOGA FOR ATHLETES

---

Hallo, ich bin Sabrina, die Gründerin von 'Yoga for Athletes'! Als passionierte Triathletin und Yogalehrerin weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine effektive Atemtechnik für die Leistungsfähigkeit im Sport ist.

Mit meinem Unternehmen helfe ich Athleten und Bewegungsbegeisterten wie dir, ihre Atemtechnik zu optimieren und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Durch gezielte Atemübungen und Yoga-Praktiken unterstütze ich dich dabei, deine Ausdauer zu verbessern, deine Regeneration zu beschleunigen und Verletzungen vorzubeugen.

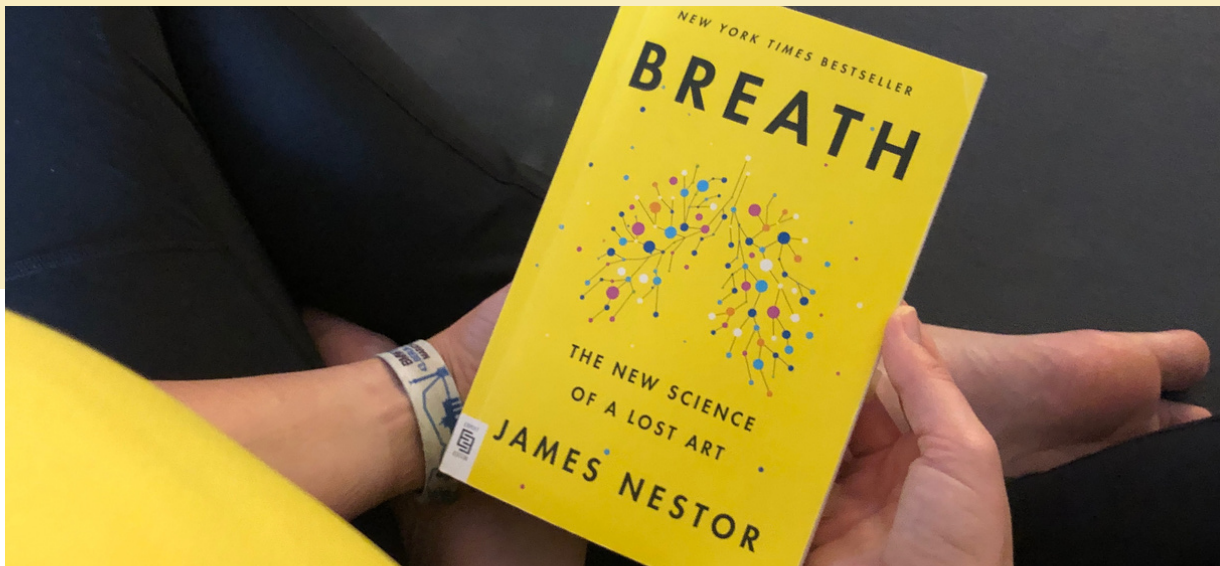
Bereit, deine Atmung zu verbessern und deine sportliche Leistung zu steigern? Ich bin hier, um dich dabei zu unterstützen!

*Sabrina*

# ATMUNG IM TRIATHLON: LET'S START HERE!

---

In diesem eBook findest du Informationen über die Kraft und das Potenzial deiner Atmung und ihre Bedeutung für deine sportliche Leistungsfähigkeit. Wir haben dieses eBook speziell für Athleten und Sportler entwickelt, die ihr Training und ihre Wettkampfvorbereitung optimieren möchten.



## BUCHTIPP: 'BREATH' VON JAMES NESTOR

Dieses eBook ist zu großen Teilen durch die Erkenntnisse und Forschungen des Buches 'Breath' (Atem) von James Nestor inspiriert. Wir empfehlen allen Lesern dieses eBooks, sich dieses Buch zuzulegen, um noch tiefer in das Thema "Atmung" einzusteigen und von den umfassenden Erkenntnissen und dem aktuellen Wissen rund um das Thema Atmung zu profitieren, da sich natürlich nicht alle Inhalte von "Breath" in diesem eBook widerspiegeln.

# WUSSTEST DU, DASS...?

---

- ...deine Atmung einen großen Einfluss auf dein **Körpergewicht** und deinen generellen **Gesundheitszustand** hat?
- ...die Art und Weise wie du atmest ebenfalls einen Einfluss auf die **Größe** und **Funktionalität** deiner **Lunge** hat?
- ...bereits **moderate Bewegung** dazu führt, dass sich die Größe deiner **Lunge** (und somit auch dein Lungenvolumen) **vergrößert** - und das **bis zu 15%**?
- ...du mittels deiner Atmung dein **Nerven-** und **Immunsystem** beeinflussen kannst?
- ...du im **Ruhezustand** ca. **20 Mal pro Minute** ein und ausatmest?
- ...dein **Zwerchfell** auch als das “zweite Herz” bezeichnet wird? Es ist der Haupt-Atemmuskel im Körper und bewegt sich **täglich** ca. **50.000x** auf und ab.
- ...wir im Durchschnitt nur etwa **10%** der **Bewegungskapazität unseres Zwerchfells** beim Atmen nutzen? Das überlastet das Herz, führt zu erhöhtem Blutdruck und kann zu Problemen in der Blutzirkulation führen.
- ...dein Blut ca. **1x pro Minute** vollständig zirkuliert? Von der Einatmung -frisch mit Sauerstoff angereichert- in einem **vollen Kreislauf** bis zur Ausatmung, um Kohlenstoffdioxid abzugeben.
- ...mit einem einzigen **Atemzug** mehr **Luftmoleküle** durch deine Nase passieren, **als es Sandkörner an allen Stränden dieser Welt** gibt?

# EIN PAAR WEITERE SPANNENDE FAKTEN ZUR ATMUNG

---

- Jeden Tag strömen ca. **15 kg Luft** durch unsere Lungen. Das entspricht umgerechnet in etwa **7.500 Litern sauerstoffangereichertes Blut**.
- Deine Zellen nehmen täglich ca. **800g reinen Sauerstoff** auf.
- **50%** der Menschheit atmen gewöhnlich durch den **Mund**.
- **Mundatmung** führt dazu, dass dein Körper **40% mehr Wasser verliert**.
- **40%** der Menschheit leiden an **chronischer Nasenverstopfung**.
- **Sauerstoff** produziert **16x mehr Energie** als Kohlenstoffdioxid.
- Alle **30 Minuten bis 4 Stunden** wechseln deine Nasenlöcher in sogenannten **Nasen-Zyklen** ihren Rhythmus.
- Die Atmung durch das **rechte Nasenloch** wirkt **belebend**, die Atmung durch das **linke Nasenloch** wirkt **beruhigend**. Diesen Fakt macht sich im Yoga die Wechselatmung (**Nadi Shodana**) zu Nutze.
- Deine **Nasenschleimhaut** produziert Schleim als Abwehrmechanismus. Dieser befördert mittels deiner **Nasenhaare** konstant Schmutz und eingeatmete Partikel aus deiner Nase heraus und "bewegt" sich wie ein Gepäckband ca. 1.3cm pro Stunde (= 18 Meter am Tag) voran.

# UNSERE 8 TIPPS FÜR DEINE ATMUNG IM ALLTAG, TRAINING & WETTKAMPF IM ÜBERBLICK

---

- 1 Nasenatmung, Nasenatmung,  
Nasenatmung...
- 2 ... in Verbindung mit der tiefen  
Bauchatmung.
- 3 Atme bewusster aus.
- 4 Atme ab und zu mehr und verstärkt.
- 5 Halte ab und zu deinen Atem auch  
mal an.
- 6 Nutze die perfekte Atemlänge.
- 7 Übe deine Atemtechnik im Training -  
zunächst einmal sehr langsam.
- 8 Setze deine Atemtechnik ganz  
bewusst im Wettkampf ein.

# 01. NASENATMUNG, NASENATMUNG, NASENATMUNG...

Unser **Tipp 1** gibt dir einen Einblick in die Welt der Nasenatmung und ihre zahlreichen Vorteile für Sportler und Alltagsmenschen gleichermaßen:

## 3 VORTEILE

Im Gegensatz zur Atmung durch den Mund hat die Nasenatmung **3 entscheidende Vorteile**:

Sie...

- **befeuchtet**,
- **filtert** und
- **erwärmt** die Atemluft.

Außerdem:

- atmest du durch die Nase **tiefer** und **langsamer** ein, da die Atemluft durch die Nasenmuscheln der Nasehöhle fließen muss (= natürlicher Widerstand) - dies erhöht den **Gasaustausch in der Lunge**
- **trainiert** die Nasenatmung das **Zwerchfell** und die **Zwischenrippenmuskeln** stärker
- **durchblutet** die intensivere Zwerchfellarbeit bei der Einatmung deine **Bauchorgane** stärker
- das intensivere Rückziehen des Zwerchfells bei der Ausatmung **verbessert den Rückstrom des Blutes zum Herzen**

## POSITIVE EFFEKTE

Die positiven Effekte sind vielfältig:

- dein Blutdruck sinkt, du fühlst sich entspannter
- du verlierst nicht so viel Wasser, bist insgesamt hydrierter
- dein Sauerstoff-Level in der Lunge steigt (um bis zu 18%)
- deine Herzrate normalisiert sich

Darüber hinaus:

- können sich (chronische) Verstopfungen in der Nase legen bzw. auflösen
- kann sich deine Zahngesundheit insgesamt verbessern



**FAZIT:** Übe -wenn möglich- **IMMER** durch die Nase zu atmen. Im Alltag, aber besonders auch beim Training (z.B. beim Laufen und Radfahren) und während deiner (Schwimm-)Pausen, auch wenn es sich gerade am Anfang ungewohnt oder schwer anfühlt. Die Nasenatmung unterstützt dich langfristig dabei, weniger zu ermüden und erhöht somit deine Ausdauerfähigkeit.



# 02. ...IN VERBINDUNG MIT DER TIEFEN BAUCHATMUNG

**Tipp 2:** Die tiefe Bauchatmung ist eine effektive Atemtechnik, die in Verbindung mit der Nasenatmung deine Atemeffizienz steigern kann. Hier sind einige wichtige Fakten zur tiefen Bauchatmung:

- **Bauchatmung vs. Brustatmung:** Im Gegensatz zur flachen Brustatmung (meist in Verbindung mit der Mundatmung) ermöglicht die tiefe Bauchatmung eine vollständige Ausdehnung des Zwerchfells, wodurch mehr Luft in die unteren Lungenbereiche gelangt.
- **Stärkung des Zwerchfells:** Die tiefe Bauchatmung fördert die Nutzung des Zwerchfells als Hauptatemmuskel, was zu einer Kräftigung der Atemmuskulatur führt.
- **Entspannung und Stressabbau:** Durch die bewusste Praxis der tiefen Bauchatmung kann das parasympathische Nervensystem aktiviert werden, was zu einer tieferen Entspannung und Stressreduktion führen kann.
- **Erhöhte Sauerstoffaufnahme:** Die tiefe Bauchatmung ermöglicht eine effizientere Sauerstoffaufnahme, da mehr Luft in die Lungen gelangt und der Gasaustausch optimiert wird.
- **Verbesserte Atemkontrolle:** Indem du dich auf die tiefe Bauchatmung konzentrierst, kannst du deine Atemkontrolle verbessern und ein gleichmäßiges Atemmuster entwickeln.
- **Integration in das Training:** Die tiefe Bauchatmung kann in verschiedenen Sportarten und Trainingseinheiten integriert werden, um die Leistungsfähigkeit zu steigern und die Regeneration zu fördern.



## ANLEITUNG: TIEFE BAUCHATMUNG

**Schritt 1:** Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich bequem hinsetzen oder hinlegen kannst. Entspanne deine Schultern und schließe die Augen, wenn du möchtest.

**Schritt 2:** Platziere beide Hände auf deinem Bauch, unterhalb deines Bauchnabels.

**Schritt 3:** Atme tief durch die Nase ein und atme in deinen Bauch hinein, da wo sich deine Hände befinden. Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt, während du einatmest.

**Schritt 4:** Halte den Atem für einen Moment, dann atme langsam durch die Nase oder den Mund wieder aus. Während du ausatmest, spüre, wie sich deine Bauchdecke sanft senkt.

**Schritt 5:** Wiederhole diesen Atemzyklus mehrmals. Achte darauf, dass deine Atmung ruhig und gleichmäßig ist. Dabei atmest du lange ein und aus (ca. 3-4 Sekunden für jede Ein- und jede Ausatmung).

**Schritt 6:** Wenn du dich wohl fühlst, öffne die Augen und beende die Übung.



## 03. ATME BEWUSSTER AUS

**Tipp 3:** Im Alltag und beim Sport nutzen wir oft nicht das volle Potenzial unserer Lungen und des Zwerchfells. Selten üben wir, wirklich vollständig auszuatmen. Deshalb ist es wichtig, dass du dich darauf konzentrierst, im Alltag und im Training ganz **bewusst auszuatmen** und die vollständige Ausatmung zu üben. Denn: Viel wichtiger als die Einatmung ist tatsächlich unsere Ausatmung.

### VORTEILE EINER VOLLEN AUSATMUNG

Bevor du neue Luft einatmest, solltest du gezielt üben, mehr Ausatemluft abzugeben, da:

- du dadurch mehr verbrauchte Atemluft (und somit Kohlenstoffdioxid) aus deinem System bekommst und somit **mehr Kapazitäten frische Atemluft** (und somit auch **Sauerstoff**) aufzunehmen.
- sich dadurch auch insbesondere deine **Lungenkapazität ausdehnt** und erweitert (was sich im Übrigen ganz allgemein auch auf ein längeres Leben auswirkt!).

Wie James Nestor in seinem Buch "Breath" (S. 53) beschreibt:

*"Nur wenige Minuten tägliches Dehnen [Flexibilitätstraining der Lungen] und Atmen können die Lungenkapazität erhöhen".*

YOUR  
TURN

### ÜBUNG: VERLÄNGERUNG DER AUSATMUNG

**Schritt 1:** Beginne in einer bequemen Position mit geradem Rücken und entspannten Schultern.

**Schritt 2:** Atme langsam und gleichmäßig durch die Nase ein, zähle dabei die Länge deiner Einatemzüge (z.B. 4 Zählzeiten).

**Schritt 3:** Halte den Atem für einen Moment an und spüre die gesammelte Energie.

**Schritt 4:** Beginne kontrolliert durch die Nase auszuatmen, synchronisiere Ein- und Ausatmung auf die gleiche Länge (z.B. 4-4).

**Schritt 5:** Nach ein paar Atemzügen erhöhst du allmählich die Anzahl der Zählzeiten für die Ausatmung (z.B. 4-5 oder 4-6). Versuche dann, die Ausatmung auf doppelt so viele Zählzeiten zu verlängern wie die Einatmung, also 4-8.

**Schritt 6:** Wiederhole für einige Atemzüge (z.B. 10 x) oder eine bestimmte Zeit (z.B. 2 Min.), um deine bewusste Atmung zu verbessern. Erhöhe nach Bedarf die Anzahl der Atemzüge oder die Dauer der Übung.

# 04. ATME AB UND ZU MEHR UND VERSTÄRKT.

**Tipp 4: Überatmung** bedeutet eigentlich **zusätzlichen Stress** für deinen Körper. *"Dem Körper mehr Luft zu geben, als er braucht, ist schädlich [...] für die Lunge. Heutzutage atmen die meisten von uns mehr, als sie sollten, ohne es zu bemerken. Sich jedoch bewusst dazu zu entscheiden, für kurze, intensive Zeit stärker zu atmen, kann tiefgreifend therapeutisch sein"* („Breath“, S.210). **Gezielte und verstärkte Atmung** kann daher für dich als Sportler/in eine effektive Methode sein, eine **Leistungsfähigkeit zu verbessern** und dein **Training zu optimieren**.

## YOGA PRANAYAMA

Im Yoga gibt es verschiedene Atemtechniken, die als Pranayama bezeichnet werden. Einige der gängigen Atemtechniken für die verstärkte Ein- und Ausatmung sind:

**Kapalabhati:** Auch als "die Feueratmung" bekannt, beinhaltet Kapalabhati schnelle, kräftige Ausatmungen, gefolgt von passiven Einatmungen. Ziel: Reinigung des Körpers und Erhöhung des Energielevels.

**Bhastrika:** Auch als "Blasebalg-Atmung" bekannt. Ähnlich wie Kapalabhati beinhaltet Bhastrika schnelle, kraftvolle und kontrollierte Atemzüge, allerdings sowohl ein- als auch ausatmend. Ziel: Erwärmung des Körpers und Erhöhung des Energielevels.

**Ujjayi:** Diese Atemtechnik beinhaltet eine leichte Kontraktion im hinteren Teil des Halses während des Ein- und Ausatmens, was zu einem hörbaren "Ozeanrauschen" führt. Ziel: Förderung von Fokus und Konzentration.

Bitte beachte, dass Atemtechniken wie Kapalabhati oder Bhastrika fortgeschrittene Praktiken sind und am besten unter Anleitung eines erfahrenen Yoga-Lehrers oder einer Lehrerin ausgeführt werden sollten. Es ist wichtig, dass du deine körperlichen Grenzen respektierst und dich nicht überanstrengst. Konsultiere bei Bedenken oder gesundheitlichen Problemen immer zuerst einen Arzt oder eine Ärztin.

## AUSWIRKUNGEN:

- Aktivierung des **sympathischen Nervensystems** für erhöhte Leistungsfähigkeit.
- Verbesserung der **mentalen Konzentration und Fokussierung** durch bewusste Atmung.
- **Stärkung des Zwerchfells** und der **Atemmuskulatur** insgesamt.

↑  
YOUR  
TURN

## ÜBUNG: KAPALABHATI

**Schritt 1:** Setze dich in eine bequeme Position mit aufrechter Wirbelsäule und entspannten Schultern.

**Schritt 2:** Atme tief durch die Nase ein und spüre, wie sich deine Lungen mit Luft füllen. Beginne dann, kräftig durch die Nase auszuatmen, indem du deine Bauchmuskeln aktiv zusammenziehst.

**Schritt 3:** Lasse die Einatmung passiv geschehen, ohne bewusst einzuatmen, während du weiterhin kräftig ausatmest.

**Schritt 4:** Wiederhole diesen rhythmischen Atemzyklus mehrmals, beginnend mit einer langsamen Geschwindigkeit und allmählich steigernd. Achte darauf, dass die Bewegung aus dem Bauch kommt und die Brust ruhig bleibt.

# 05. HALTE AB UND ZU DEINEN ATEM AUCH MAL AN.

Im **Tipp 5** geht es darum, dass du ab und zu den Atem auch mal anhältst. Doch warum ist das eigentlich sinnvoll? Lass uns einen Blick auf die faszinierende Welt der **Chemorezeption** werfen und sehen, wie sie deinen Körper beeinflusst.

## ZIELE DER CHEMOREZEPTION IM KÖRPER

Die Chemorezeption ist ein lebenswichtiger Prozess, bei dem unser Körper auf Veränderungen in der chemischen Zusammensetzung des Blutes reagiert. Die **Hauptziele** der Chemorezeption sind:

- Regulation des **Säure-Basen-Haushalts**
- Kontrolle des **Kohlenstoffdioxids** im Blut
- Aufrechterhaltung des **pH-Werts** im Blut für die allgemeine Körperfunktion

Ein **ausgewogener chemischer Zustand** im Blut ist entscheidend für verschiedene Körperfunktionen, darunter die **Atmung**, die **Herz-Kreislauf-Gesundheit** und die **Nervenfunktion**. Gerade eine intensive körperliche Betätigung und z.B. die Zufuhr von Zucker machen unseren Blut-pH-Wert sauer.

Indem wir ab und zu unseren **Atem anhalten**, können wir die **Chemorezeptoren stimulieren** und die Sensibilität unseres Körpers für Veränderungen in der chemischen Zusammensetzung verbessern und sogar die **chemische Zusammensetzung unseres Blutes beeinflussen** (mehr basisch, weniger sauer).

## ATEMVER-HALTUNG IM YOGA

Im Yoga-Pranayama gibt es verschiedene **Atemphasen**, darunter die **Einatmung (Puraka)**, das **Atemanhalten (Kumbhaka)** und die **Ausatmung (Rechaka)**. Diese Phasen werden bewusst praktiziert, um die Atemkontrolle zu verbessern und die inneren Energien zu harmonisieren.

## ÜBUNG: QUADRATATMUNG

**Schritt 1:** Setze dich in eine bequeme, aufrechte Position.

**Schritt 2:** Beginne mit einer langsamen und tiefen Einatmung durch die Nase, während du z.B. bis 4 zählst.

**Schritt 3:** Halte den Atem für die gleiche Anzahl von Zählzeiten an.

**Schritt 4:** Atme langsam und kontrolliert durch die Nase aus, ebenfalls für die gleiche Anzahl von Zählzeiten.

**Schritt 5:** Halte den Atem erneut für die gleiche Anzahl von Zählzeiten an.

**Schritt 6:** Wiederhole diesen Atemrhythmus mit gleichmäßigen Zählzeiten. Du kannst die Anzahl der Zählzeiten nach Bedarf anpassen und z.B. auf Zählzeiten oder mehr verlängern, solange du dich wohl fühlst.

↑  
YOUR  
TURN

# 06. NUTZE DIE PERFEKTE ATEMLÄNGE.

Hast du schon einmal von der perfekten Atemlänge gehört? Es gibt sie tatsächlich und genau darum geht es in unserem **Tipp 6!** Und James Nestor beschreibt sie als eine Atemtechnik, die sowohl beruhigend als auch energiegebend sein kann.

Diese spezielle Atemmethode beinhaltet eine gleichmäßige Ein- und Ausatmung, die synchron auf etwa 5,5 Sekunden pro Atemzug abgestimmt ist:

*“Die perfekte Atmung ist folgende: Atme etwa 5,5 Sekunden lang ein, und dann etwa 5,5 Sekunden lang aus. Das sind etwa 5,5 Atemzüge pro Minute für insgesamt etwa 5,5 Liter Luft”* ("Breath", S. 212).

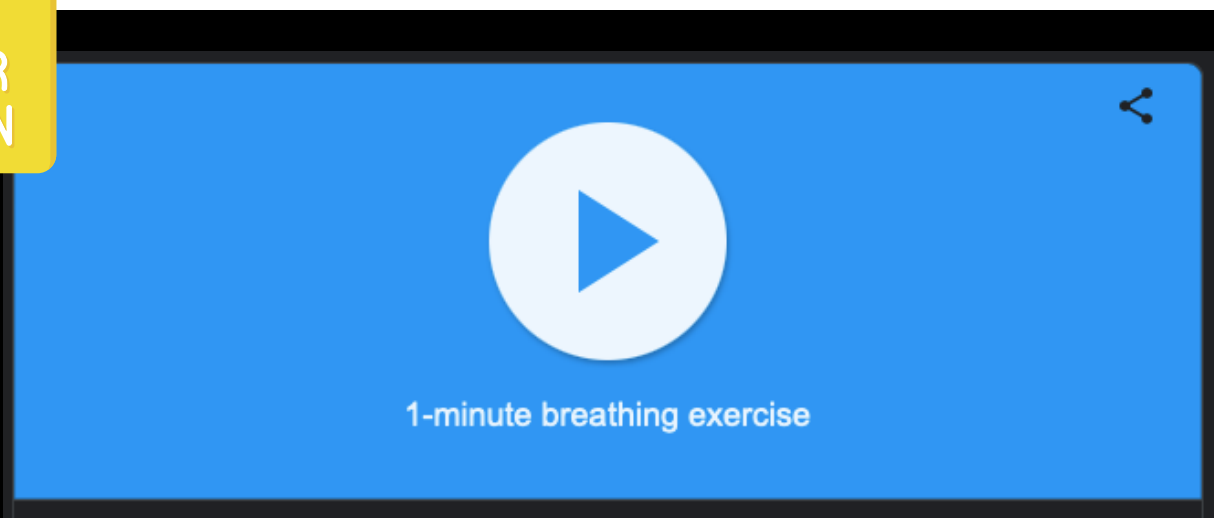
Interessanterweise hat auch Google dazu eine Atemübungs-App veröffentlicht, die genau dieses Atemmuster nutzt und dir ein Gefühl dafür gibt, wie lang 5,5 Sekunden für die Ein- und Ausatmung sind:

## GOOGLE ATEMÜBUNG

Um die Atemübung von Google zu finden, kannst du einfach nach "**Breathing Exercise**" oder "**Atemübung**" suchen. Die Google-App wird automatisch erscheinen, wenn du nach diesen Begriffen suchst.

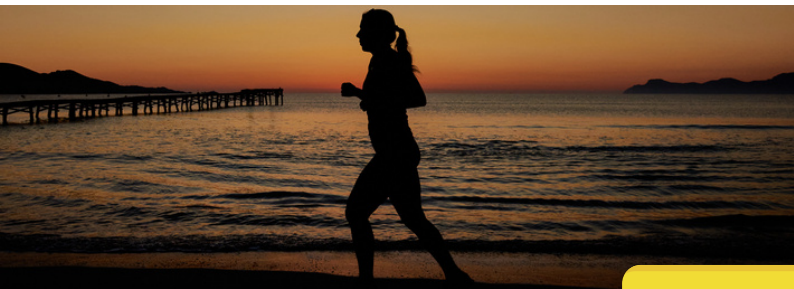
Sie führt dich dann durch eine Atemübung, bei der du etwa 5,5 Sekunden einatmest und dann etwa 5,5 Sekunden ausatmest, so, wie von James Nestor beschrieben. Das kann dir helfen, dich an die perfekte Atemlänge zu gewöhnen.

↑  
YOUR  
TURN



# 07. ÜBE DEINE ATEMTECHNIK IM TRAINING - ZUNÄCHST EINMAL LANGSAM.

**Tipp 7:** Eine bewusste Atemtechnik ist entscheidend für dein Training und deine Leistung darüber hinaus. Beginne langsam, um deine Atemmuster zu kontrollieren und deine Leistung zu steigern. Hier erfährst du, wie du deine Atemtechnik im Training schrittweise verbessern kannst.



## TIPPS FÜR DEIN TRAINING

- **Bewusstes Atmen:** Achte während des Trainings von nun an immer bewusst auf deine Atmung. Versuche, deine Atmung zu kontrollieren und sie mit deinen Bewegungen zu synchronisieren, um eine effiziente Sauerstoffversorgung zu gewährleisten.
- **Nasenatmung üben:** Trainiere deine Nasenatmung, insbesondere während des langsamen und moderaten Trainings. Die Nasenatmung kann helfen, die aerobe Ausdauer zu steigern und die Atmung insgesamt zu verbessern.
- **Intervalltraining:** Integriere deine Nasenatmung auch in deine Intervalltrainingseinheiten. Durch Intervalle kannst du deine Atemkapazität verbessern und deine Fähigkeit zur schnellen Erholung zwischen intensiven Belastungen steigern.
- **Atemtechniken einbauen:** Erlerne und integriere verschiedene Atemtechniken wie Bauchatmung, rhythmische Atmung oder Atemmuster im Training. Diese Techniken können dir helfen, deine Atmung zu optimieren, Stress abzubauen und deine Leistung zu steigern.

↑  
YOUR  
TURN

## PRAXISÜBUNG: NASENATMUNG BEIM LAUFEN/RADFAHREN

**Vorbereitung:** Starte deine nächste Laufrunde oder Radtour indem du einen angenehmen Atmungsrythmus findest, bei welchem du durch deine Nase ein- und ausatmen kannst. Achte darauf, eine aufrechte Körperhaltung beizubehalten und deine Schultern entspannt zu halten.

**Bewusstes Einatmen:** Konzentriere dich darauf, durch deine Nase langsam und gleichmäßig einzuatmen.

**Kontrolliertes Ausatmen:** Atme nun ebenfalls durch die Nase langsam aus, während du deinen Bewegungen folgst.

**Wiederholung:** Führe diese bewusste Nasenatmung während deiner gesamten Lauf- oder Radtour durch. Versuche, deinen Atemrhythmus beizubehalten und dich auf die sanfte, gleichmäßige Atmung zu konzentrieren.

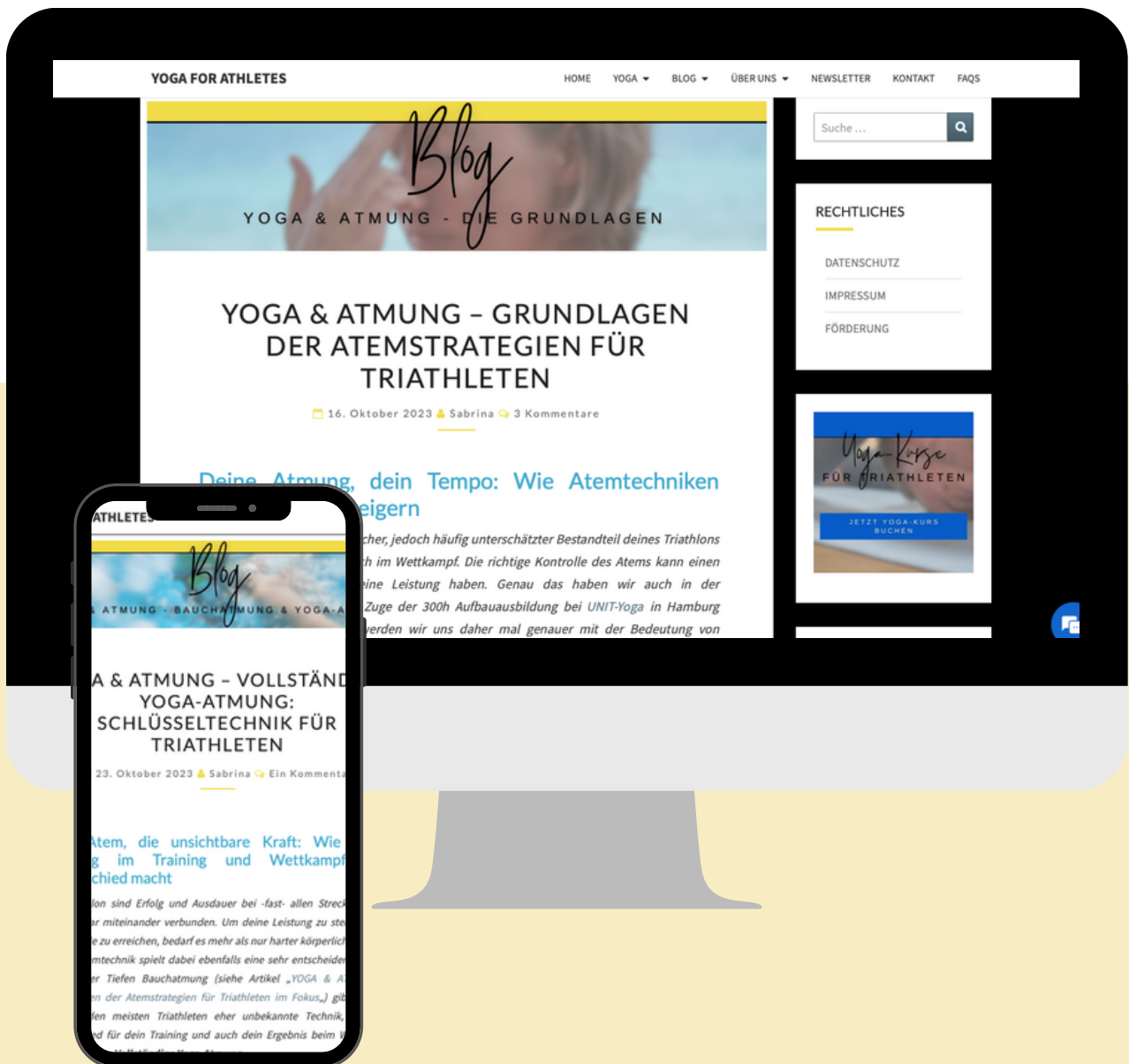
# 08. SETZE DEINE ATEMTECHNIK GANZ BEWUSST IM WETTKAMPF EIN.

Geschafft! Du hast bereits einen langen Weg zurückgelegt und fleißig an deiner Atmung gearbeitet - sei es im Alltag oder während deiner (intensiven) Trainingseinheiten. Aber bist du bereit für den Höhepunkt: den Wettkampf? Im **8. Tipp** geht es darum, deine erlernten Atemtechniken nun gezielt und aktiv während des Wettbewerbs einzusetzen. Wir werden dir einige wertvolle Hinweise geben, wie du deine Atemtechnik bewusst während des Wettkampfes nutzen kannst, um deine Leistung zu optimieren und das Beste aus dir herauszuholen.



## ATEMKONTROLLE IM WETTKAMPF: 5 SCHRITTE ZUM ERFOLG

1. **Vorbereitung:** Integriere bewusste Atemtechniken in deine Wettkampfsimulationen während des Trainings. Übe, wie du deine Atmung unter verschiedenen Bedingungen kontrollieren kannst, um im Wettkampf besser darauf vorbereitet zu sein.
2. **Visualisierung:** Visualisiere vor dem Wettkampf, wie du deine Atemtechnik einsetzen wirst. Stelle dir vor, wie du ruhig und kontrolliert durch die Nase atmest, um deine Leistung zu optimieren.
3. **Atemfokus:** Setze dir im Wettkampf einen klaren Fokus auf deine Atmung. Konzentriere dich bewusst darauf, ruhig und gleichmäßig zu atmen, besonders in stressigen Situationen oder bei intensiven Belastungen.
4. **Flexibilität:** Sei flexibel und passe deine Atemtechnik den Anforderungen des Wettkampfes an. Experimentiere mit verschiedenen Atemmustern und finde heraus, was für dich am besten funktioniert, abhängig von der Wettkampfdistanz, den Bedingungen und deinem eigenen Körpergefühl.
5. **Reflexion:** Nach dem Wettkampf reflektiere deine Erfahrungen mit der Anwendung deiner Atemtechnik. Identifiziere, was gut funktioniert hat und was du noch verbessern kannst, um deine Atemtechnik im nächsten Wettkampf weiter zu optimieren.



## DU MÖCHTEST MEHR ZUM THEMA ATMUNG ERFAHREN?

Entdecke bei uns mehr rund um das Thema Atmung! Erfahre, wie du deine Atmung für eine optimale Leistung und Wohlbefinden nutzen kannst. Unsere weiteren Blogbeiträge bieten dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps rund um Atemtechniken, Atemübungen und ihre vielfältigen Anwendungen. Klicke auf die Bilder unten, um mehr zu erfahren!

**HIER KLICKEN UND NOCH INTENSIVER  
INS THEMA ATMUNG EINTAUCHEN**



# Was nun?

## Deine nächsten Schritte mit uns...

Nun, da du mehr über die Kraft der Atmung erfahren hast, lass uns gemeinsam den nächsten Schritt gehen. Nutze unsere kostenfreien Angebote, vereinbare ein Erstgespräch oder vernetze dich mit uns über unsere Social-Media-Kanäle. Wir freuen uns darauf, dich auf deiner Reise zu unterstützen!

### WEITERE KOSTENFREIE ANGEBOTE:

#### Der Mobility-Check Triathleten

<https://sabrina-hdq6cbr6.scoreapp.com>

#### Kostenfreies Kennenlerngespräch

<https://contact.yoga-for-athletes.de/#/kennenlerngesprach>

#### Unser Yoga-Kursplan

<https://www.yoga-for-athletes.de/yoga-kursplan/>

#### Vernetze dich mit uns:

 [www.instagram.com/yogaxathletes/](https://www.instagram.com/yogaxathletes/)

 [www.linkedin.com/in/sjaap](https://www.linkedin.com/in/sjaap)

 [www.strava.com/athletes/40891534](https://www.strava.com/athletes/40891534)


#### Kontaktdaten

Yoga for Athletes

Inh. Sabrina Jaap

Ulmenhof 7

19349 Perleberg

 +49 1621308229

 [info@yoga-for-athletes.de](mailto:info@yoga-for-athletes.de)

 [www.yoga-for-athletes.de](https://www.yoga-for-athletes.de)



Texte: © Copyright 2024 by Sabrina Jaap

Umschlaggestaltung: © Copyright by Sabrina Jaap

Cover-Foto: Steffen Hartz Fotografie

Fotos S. 3, 8, 9, 14, 16, 17: Steffen Hartz Fotografie

Alle anderen Fotos/Screenshots: intern

Verfasserin:

Sabrina Jaap (Selfpublisher)

Ulmenhof 7

19348 Perleberg

✉ [sj@yoga-for-athletes.de](mailto:sj@yoga-for-athletes.de)

🌐 [www.yoga-for-athletes.de](http://www.yoga-for-athletes.de)

📷 [yogaxathletes](https://www.instagram.com/yogaxathletes)