

Atemrhythmus beim Laufen

Ich möchte im Folgenden ein paar Erfahrungen und Überlegungen zum Atemrhythmus beim Laufen weitergeben. Dieser wird in der Lafliteratur ziemlich vernachlässigt oder nur am Rande erwähnt. (Ich rede hier nicht von der Atemtechnik, sondern vom Atemrhythmus - also vom Zyklus, auf wie viele Schritte ein- und ausgeatmet wird.)

Als erstes stelle ich die Technik des Atemrhythmus der Herzfrequenzmessung (Pulsmessung) gegenüber. Wenn ich den Puls mit einem Automotor vergleiche, dann ist dies die Tourenzahl. Es sagt also aus, wie schnell der Motor dreht bzw. wie schnell das Herz schlägt. Sehr viele Läufer trainieren mit Herzfrequenzkontrolle. Das problematische dabei ist, dass die meisten ihre Schwelle vom aeroben zum anaeroben Bereich nicht kennen. Sie nehmen eine Schwelle an (evtl. einen Wert von früher) und trainieren dann z.B. im Bereich 70% dieses Werts. Wenn diese Annahme nicht stimmt, dann trainiert der Läufer in einem andern Bereich als geplant. Er müsste also alle paar Monate einen neuen Conconi bzw. Laktatstufentest machen, um diesen Wert zu kennen. Ein weiteres Problem ist, dass es verschiedene Faktoren gibt, die die Herzfrequenz beeinflussen, wie z.B. die Tagesform, eine Krankheit, die Höhenlage, etc. Als letztes sei erwähnt, dass man sich möglicherweise zu fest auf die Herzfrequenz verlässt, anstatt auf seinen Körper zu hören. Der Läufer richtet sich also nach dem Puls. Wenn der Puls höher ist als gewünscht, dann reduziert er sein Tempo, obwohl er sich evtl. gut fühlt und dieses Tempo durchziehen könnte. Wenn der Puls tiefer ist als gewünscht, dann wählt er ein höheres Tempo, das er möglicherweise nicht bis zum Schluss durchziehen kann.

Wenn ich den Atemrhythmus mit einem Automotor vergleiche, dann ist dies die Leistung (beim Auto sind das kW). Er zeigt also an, wie viel Leistung erbracht wird. Man kann natürlich sagen, der Atemrhythmus regelt sich von selber beim Laufen, also der Rhythmus passt sich dem Laufen an. Umgekehrt kann man aber bewusst den Atemrhythmus zur Temposteuerung benutzen. **Es geht also darum**, nicht den Atem dem Lauftempo anzupassen, sondern **das Lauftempo dem Atem (= dem gewünschten Atemrhythmus) anzupassen!** Es ist darauf zu achten, dass man gleich viele Schritte zum Einatmen wie zum Ausatmen braucht, oder dass für das Ausatmen mehr Schritte gebraucht werden als für das Einatmen (das ist meine bevorzugte Variante).

Praxisbeispiele: Für einen lockeren Dauerlauf (Bereich 70% der Schwelle) brauche ich 3 Schritte zum einatmen und 5 Schritte zum ausatmen (ergibt 8 Schritte für einen Atemzyklus, und zwar links und rechts je 4 Schritte). Die Intensität kann ich nun in Stufen steigern: Rhythmus 3:4 (oder auch 2:5), 2:4, 2:3, 2:2 und 1:2. Ich gebe also nicht mein Tempo vor und der Atemrhythmus passt sich dem Tempo an, sondern ich sage mir zum Beispiel: Ich will im Bereich 2 Schritte einatmen und 3 Schritte ausatmen trainieren (Bereich 85% der Schwelle) und passe das Tempo entsprechend an. Der schnellste Rhythmus 1:2 liegt bei mir über der Schwelle, d.h. ich laufe im anaeroben Bereich und kann die Leistung nicht über eine längere Zeit aufrecht erhalten. Diesen Rhythmus brauche ich nur für Intervalle und am Ende eines Wettkampfes.

Beim GP von Bern zum Beispiel starte ich mit dem Rhythmus 2 Schritte einatmen und 3 Schritte ausatmen, nach der Nydeggbrücke (also kurz nach 1km) wechsle ich bereits zum Rhythmus 2:2. Das dürfte so ungefähr die Schwelle sein. Beim Anstieg zum Thunplatz (kurz vor Streckenhälfte) wechsle ich zum Rhythmus 1:2. Wenn es wieder runtergeht (Monbijoubücke und Altstadt) wechsle ich zurück zum Rhythmus 2:2, denn sonst werden meine Beine zu schnell sauer. In flachen Partien, bei Steigungen und gegen Ende atme ich nur noch im Rhythmus 1:2.

Es ist natürlich so, dass bei gutem Trainingsstand die Leistung beim selben Atemrhythmus besser ist als bei schlechtem Trainingsstand. Dasselbe gilt aber auch für den Puls. Es geht ja hier nicht darum, den Atemrhythmus mit einer bestimmten Leistung gleichzusetzen. Son-

dern es geht darum, mit dem Atemrhythmus in einem bestimmten Bereich zu laufen. Dabei sollte man seinen eigenen Rhythmus finden und nicht unbedingt mit andern vergleichen (das ist beim Puls ja auch nicht sinnvoll). Konkret bedeutet das, dass mein Rhythmusbeispiel beim GP von Bern für mich immer gilt, unabhängig von meinem Trainingsstand. Und genau dies ist der Vorteil gegenüber der Pulsmessung. Bei dieser kann sich nämlich mit dem Trainingsstand auch die Schwelle ändern. Z.B. kann bei gutem Trainingsstand die Schwelle höher liegen als bei schlechtem Trainingsstand und entsprechend kann mit einem höheren Puls gelaufen werden.

Weitere Vorteile des Atemrhythmus: Du beginnst, auf deinen Körper zu hören. Die Atmung „hat man immer dabei“, das funktioniert immer, ohne technischen Geräte (das sage ich als Technik-Freak). Im Gegensatz zur Herzfrequenz ist die Atmung nicht anfällig auf Faktoren wie Trainingszustand, Wohlbefinden, Höhenlage usw. D.h. mit dem Rhythmus 3:5 bin ich immer im Bereich 70% der Schwelle. Zudem kannst du ein Training planen, bei dem du z.B. immer mit dem Atemrhythmus 2:4 läufst. Das geht problemlos in einem Gelände, das flach bis leicht coupiert ist. Wenn du den Puls misst, ist es viel schwieriger, immer z.B. mit Puls 130 zu laufen, denn bei der kleinsten Steigung steigt auch der Puls. Aber Achtung: Bei größeren Steigungen ist es auch mit der Atemrhythmus-Methode nicht mehr möglich, den Rhythmus zu halten. Du musst den Rhythmus erhöhen (das geschieht automatisch).

Vielleicht ist das ein altes Eisen für dich. Vielleicht kannst du überhaupt nichts mit meinen Überlegungen anfangen. Wenn ich aber dein Interesse geweckt habe, dann beobachte einmal dich und deinen Atemrhythmus und beginne, damit zu experimentieren. Es braucht eine gewisse Erfahrung, bis du weisst, mit welchem Rhythmus du in welchem Bereich läufst. Du könntest auch mit der Pulsuhr beginnen und gleichzeitig auf den Atemrhythmus achten, um deinen Bereich zu finden.

Ich bin an jeder Art von Feedback interessiert.

Michael Abplanalp, mike@colmic.ch