

# Atemmuskeltraining – Bedeutung und Wirksamkeit

Fehraltorf, 16.02.2021

Warum ist eine gut trainierte Atemmuskulatur so wichtig?

Das Atmungssystem spielt eine wichtige Rolle für Gesundheit, Leistung und Lebensqualität. Das Training der Atemmuskulatur ist daher ein effizienter Weg, um für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu sorgen.

Die Atemmuskulatur reagiert auf Trainingsreize auf die gleiche Weise wie andere Skelettmuskulatur, indem sie Anpassungen an ihrer Struktur und Funktion vornimmt.



Folgen einer falschen Atemtechnik

Bei vielen Menschen besteht das Problem, dass verlernt wurde, richtig zu atmen. Es kommt zu einer «flachen» Atmung. Dabei wird zu viel ein-, aber kaum mehr ausgeatmet. Der Brustkorb bleibt dabei in geöffneter Stellung, aber schwingt nicht mehr vor und zurück. Die Brustkorbbeweglichkeit schränkt sich dadurch ein. Insbesondere durch häufiges Sitzen kann sich auch die Bauchmuskulatur nicht mehr richtig ausdehnen - sie verspannt und verkürzt sich. Als Folge davon kann sich das Zwerchfell nicht mehr in den Bauchraum ausweiten und nicht mehr richtig arbeiten. Dies führt zu einer fehlenden Mobilität und Kraft des Zwerchfells, unseres Haupt-Einatmungsmuskels.

Folgen einer falschen Atemtechnik und einer ungenügend trainierten Atemmuskulatur sind häufig Kurzatmigkeit, abgeschwächte Leistungsfähigkeit, ungenügend durchlüftete Lungen, die anfälliger sind für Viren und Bakterien sowie eine verkürzte und geschwächte Atemhilfsmuskulatur.

Aus diesen Gründen ist es äusserst wichtig, dass wieder gelernt wird, richtig zu atmen. Atemtraining mit dem Idiag P100 kann dabei unterstützen. Die konsequente Anwendung des Idiag P100 verspricht eine deutliche Verbesserung der Atemmuskulatur sowie der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens. Wozu also noch mit dem Trainingsstart warten? Eine gestärkte Atemmuskulatur ist in jedem Fall ein Gewinn und kann einfach und bequem zuhause in den eigenen vier Wänden trainiert werden.



Was macht den Idiag P100 besonders?

Der Idiag P100 wurde während mehreren Jahren in Zusammenarbeit mit führenden Schweizer Hochschulen entwickelt und ist der erste und einzige all-in-one Atemmuskeltrainer, welcher ein individualisiertes Atemmuskeltraining für Kraft, Ausdauer und Intervall (Kombination aus Kraft- und Ausdauer) bietet. Mit Hilfe einfacher Eingangstests wird das Trainingsprotokoll automatisch auf den Idiag P100 Anwender personalisiert. Der Anwender kann die Trainings zusätzlich in der App auf einem mobilen Gerät verwalten, planen und auswerten. Der Fokus auf die wissenschaftliche Basis und die Vereinigung der verschiedenen Trainingsmodule in einem Gerät heben den Idiag P100 klar von anderen Atemtrainingsgeräten auf dem Markt ab.