

WERKBLAD ADEMHALINGSTECHNIEKEN

Zoals eerder vermeld zijn sporters geneigd om hoger en oppervlakkiger te ademen wanneer de spanning toeneemt. Er wordt dan minder diep, vanuit de borstkas geademd in plaats van uit de buik. Eén van de doelen van ademhalingsoefeningen is dan ook om de buikademhaling te bevorderen. Dit kan op verschillende manieren. Hieronder worden een aantal van dergelijke oefeningen beschreven of verwezen naar andere media waar dergelijke oefeningen te vinden zijn.

Bewustwording

Allereerst is het belangrijk voor een sporter om zich te realiseren waar zijn ademhaling meestal zit. Heel veel sporters zijn zich helemaal niet bewust van hun ademhaling. Het is natuurlijk ook een automatisch proces, maar wel eentje die bewust veranderd kan worden. Eén van de manieren om die bewustwording op gang te helpen, is door ze met hun aandacht bewust naar hun adem te laten gaan en vragen te stellen. Waar zit je ademhaling nu precies? Wat beweegt er mee als je in- en uitademt? Ook kan het gebruiken van de handen daarbij helpen. Hieronder een voorbeeld van een dergelijke oefening.

Observeer je ademhaling... waar kun je op dit moment je ademhaling waarnemen? Adem je hoog, in de toppen van je longen... of voel je je middenrif bewegen... je buik.....

Leg beide handen dan op je borstkas op je bovenste ribben en probeer tijdens het inademen je adem richting je handen te brengen.... Adem rustig in en uit...

Leg dan beide handen op je buik ter hoogte van je onderste ribben en probeer tijdens het inademen je adem richting je handen te brengen.... Adem rustig in en uit...

Leg daarna beide handen op je buik rond je navel en probeer wederom tijdens het inademen je adem richting je handen te brengen.....

Ook de flanken kunnen gebruikt worden bij het ademen. Verplaats je handen nu naar de zijkant net boven de heuprand en probeer tijdens het inademen opnieuw de adem richting je handen te brengen... blijf rustig in en uit te ademen, je hoeft niets aan het ritme te veranderen....

Leg daarna beide handen op je onderbuik richting de lies en probeer wederom tijdens het inademen je adem richting je handen te brengen.....

Leg nu je handen ontspannen neer op de grond en adem rustig in en uit in je eigen tempo en ritme.

Uitademing verlengen

Eén van de manieren om rustiger en dieper te ademen vanuit van de buik is de uitademing langer te maken dan de inademing. Dus adem in, adem langer uit en neem daarna een korte pauze alvorens weer verder te gaan met inademen. Tellen helpt hierbij. Bijvoorbeeld als volgt:

Adem 3 tellen in via de neus en 3 tellen uit via de mond. Herhaal dit

Adem 3 tellen in via de neus en 6 tellen uit via de mond. Herhaal dit

Adem 3 tellen in via de neus en 9 tellen uit via de mond. Herhaal dit

Adem 3 tellen in via de neus en 12 tellen uit via de mond. Herhaal dit

En zo verder met steeds 3 tellen erop voor de uitademing.

Bron: 'Over scherp zijn gesproken' Rico Schuijers

De bedoeling is dat een sporter hier steeds meer bedreven in raakt en zijn uitademing steeds langer kan maken. Het tuiten van de lippen maakt dit gemakkelijker, omdat de ingeademde lucht hierdoor niet in één keer kan ontsnappen. Alsof je een ballon heel langzaam laat leeglopen door een heel klein gaatje van de opening te maken.

Veel wearables bevatten tegenwoordig ook ademhalingsoefeningen. Deze oefeningen geven een ademritme aan, waarbij de in-en uitademing even lang zijn (meestal 6 seconden in en 6 seconden uit).

Verder zijn er apps met ademhalingsoefeningen, die je kunt gebruiken. Bijvoorbeeld:

- Breathe2Relax
- Prana Breath
- Ademhalingsoefeningen
- Breath Ball: The stress Relief Breathing exercise
- Breathe

Voor meer video's over ademhaling check lerenpresteren.nl: