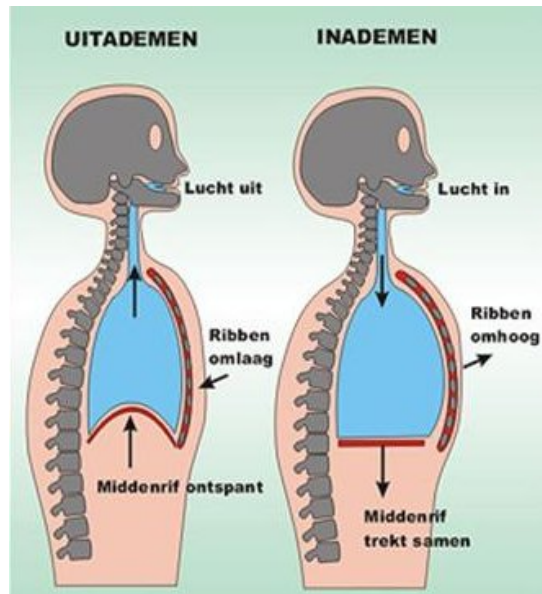
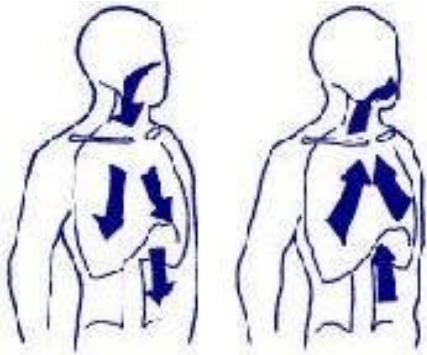


Adem versterking

Het doel van de ademhaling is om zuurstof in de longen op te nemen en die daarna over de cellen van het lichaam te verspreiden. De longen zorgen er ook voor dat het kooldioxide en de toxines die het lichaam opstapelt, weer verwijderd worden.

Er zijn 2 soorten ademhaling: de borstademhaling en de buikademhaling. Bij borstademhaling trekken de spieren tussen je ribben zich samen. Door deze contractie gaat de borstkas omhoog en wordt deze, tegen de veerkracht van de ribben in, groter. Hierdoor wordt er lucht in de longen gezogen. Je ziet tijdens het ademen de borst naar voren en omhoog bewegen. Borstademhaling kost meer energie dan buikademhaling. Dit komt doordat je voor zowel het inademen als het uitademen spieren moet aanspannen.

De effectiefste ademhaling tijdens het schieten is niet de borstademhaling, waarbij u alleen het bovenste deel van de longen benut, maar de ademhaling via de buik. Bij de buikademhaling (middenrifademhaling) wordt de gehele longcapaciteit benut. Het middenrif speelt daarin een belangrijke rol.



Bij de middenrifademhaling, ook wel buikademhaling genoemd, beweegt het middenrif omhoog en omlaag. Het middenrif is een stevig gespierd vlies, dat tussen de borst- en buikholtte zit. Als het middenrif omlaag beweegt, wordt de ruimte in de borstholte groter doordat het middenrif aanspannt. Hierdoor wordt er lucht de longen in gezogen. De ruimte, waar de organen zich bevinden in de buikholtte, wordt wel kleiner. De organen worden verder de buikholtte ingedrukt en kunnen meer naar voren uitwijken. Bij het uitademen ontspant het middenrif en beweegt weer omhoog. Deze wijze van ademhaling kunt u trainen.

Een goede buikademhaling als middel tegen een stresssituatie

De borstademhaling gebruik je spontaan wanneer je een fysieke inspanning levert, maar ook als je angstig of opgejaagd bent, zoals in toestanden van stress. In dit geval trekken de spieren rond de ribben zich samen en ga je snel en kort ademen. Als je alleen door de borst blijft ademen, dan creëer je een permanente spanningstoestand. Je gaat je spieren opspannen, je krijgt een beklemmend gevoel, je kan duizelig worden. Andere mogelijke gevolgen zijn hartkloppingen en eventueel hyperventilatie. De buikademhaling kan een belangrijke rol spelen om die stressstoestand tegen te gaan. Bij de buikademhaling is de spier van het middenrif van groot belang. Het middenrif bevindt zich tussen de borstkas en de buik en zorgt ervoor dat we dieper ademen. Daardoor kan meer zuurstof opgenomen worden bij het inademen en kunnen ook meer afvalstoffen verwijderd worden bij het uitademen. Het gevolg hiervan is dat je je meer ontspannen gaat voelen en eventuele stress beter de baas zal kunnen.

Als je eenmaal overweg kan met deze methode van diepe ademhaling, dan kan je dagelijks welbevinden positief beïnvloed worden. Je onzekerheid en angsten verminderen, je wordt evenwichtiger en sterker en je zelfvertrouwen neemt toe. Hierdoor zal je beter worden in het omgaan met stress en zal je fysieke en mentale weerstand verhogen.

Oefeningen die het hijgen en puffen verminderen

Deze oefeningen versterken het middenrif en rekken de spieren.

1 Aanleren van de buikademhaling



Ga thuis op uw rug op de grond liggen en plaats beide handen of een boek op uw buik. Laat de handen of boek bij elke in- en uitademing langzaam omhoog- en omlaaggaan. Om de spieren te versterken kan je het boek verzwaren.

1 Borst expansie



Ga op je rug op de grond liggen met de benen op een stoel of hoog kussen, zodat de bovenbenen onhoog staan en de knieën 90 graden gebogen zijn. De armen liggen gestrekt langs het lichaam. Adem diep in met de buik en zwaai de armen langzaam omhoog totdat ze gestrekt langs het hoofd liggen. Adem daarna weer rustig uit en zwaai de armen terug tot langs het lichaam. Als controle op de ademhaling kan je ook bij deze oefening een boek o.i.d. op je buik leggen.

Deze oefening kan natuurlijk ook zittend uitgevoerd worden.

Voordelen: De spieren die tussen de ribben zitten worden gerekt en de schouders worden onspannen.

2 Krokodillen ademhaling



Ga gestrekt op je buik op de grond liggen met je voorhoofd op de rug van de gekruiste handen. Adem diep en rustig in via de neus en de buik. Als je dit op de juiste wijze doet voel je dat je buik tegen de grond wordt gedrukt. Het kan zelfs gebeuren dat de onderrug omhoog beweegt. Adem daarna weer rustig via de buik uit.

Een iets moeilijker variant:



Ga gestrekt op je buik op de grond liggen met je voeten iets uit elkaar. Draai de voeten met de tenen naar elkaar toe, zodat de hielen naar buiten wijzen. Til je hoofd en schouders iets op en laat vervolgens je voorhoofd op de grond rusten. Leg je armen naast je neer met de bovenarmen zijwaarts en de onderarmen naar voren wijzend. Leg je handen op twee kussens die ca. 15cm hoog zijn. Adem diep en rustig in via de neus en de buik. Als je dit op de juiste wijze doet voel je dat je buik tegen de grond wordt gedrukt. Het kan zelfs gebeuren dat de onderrug omhoog beweegt. Adem daarna weer rustig via de buik uit.

Een variant voor mensen met sterkere voeten en halsspieren:



3 De zwaan



Ga gestrekt op je buik op de grond liggen met je handpalmen plat onder je schouders, alsof je je gaat opdrukken. Adem in en til langzaam je hoofd, nek, schouders en orst op, terwijl je je met je handen omhoog drukt. Om pijn in je nek te voorkomen druk je de schouders mee naar achteren. Hou je ellebogen gebogen. Terwijl je uitademt laat je je weer langzaam in omgekeerde volgorde omlaag zakken.

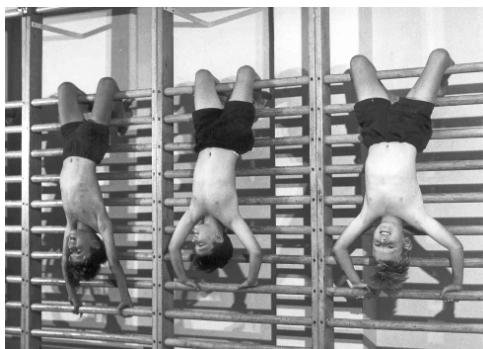
Voordelen: het opent de borst, vergroot de longcapaciteit en gaat oppervlakkig ademen tegen.

3 De vijftig



Dit is een zware oefening. Ga op je rug op de grond liggen met gebogen knieën en de voeten plat op de grond. Hou je armen met de handpalmen omlaag gestrekt naast je lichaam. Adem in en til je hoofd, nek, schouders en armen omhoog van de grond af. Til nu je knieën op en strek je benen zodat ze 45 graden omhoog wijzen. Adem nu vijf maal gecontroleerd in en uit. Laat je vervolgens weer rustig terugzakken op de grond. Doe deze oefening tien maal.

Voordelen: Je leert gecontroleerd te ademen en versterkt bovendien de buikspieren.



Een wel zeer extreme manier om de ademhaling te oefenen...

