

‘Ze vragen of ’t wel goed gaat’

De ademhalingstechniek met de POWERbreathe krijgt steeds meer voet aan de grond in de sportwereld. Wat houdt deze methode precies in?

door **Robbert Jacobs**

‘**H**oe minder energie je nodig hebt om te ademen, des te meer je over hebt voor je andere spieren”, zegt Jan Folmer. De 52-jarige Bredenaar is verantwoordelijk voor het overbrengen van ademhalingstechniek met de POWERBreathe van Engeland naar Nederland. De eigenaar van trainjelongen.nl verduidelijkt: „Je middenrif, tussenribspieren en alles boven het borstbeen zijn de spieren waarmee je ademhaalt. Met de dit apparaatje kun je die sterker maken.” Het lijkt een beetje op een kruising tussen een inhaler en een föhn. Je zet hem op je mond en ademt tweemaal drie minuten lang in en uit. Doordat de weerstand verhoogd kan worden, worden je ademhalingsspieren meer belast waardoor ze sterker worden. Het heet de metabo-reflex: Als de

Door het ‘dieper’ ademen hebben ook mensen met astma er baat bij

spieren moe worden, geven je vitale organen (hart en longen) een signaal af naar de hersenen. Dan wordt er minder zuurstof (en dus energie) afgegeven aan de spieren die je nodig hebt om te presteren. Door middel van ademhalingstraining kun je die reflex uitstellen. „Omdat het apparaat veel op een inhaler lijkt, en de oefening vrij intensief is, vragen mensen al snel of het wel goed met je gaat”, zegt de Tilburgse hardloopster Miriam van Reijen (27). De voormalig zilveren medaillewinnares van het NK marathon merkt verschil in haar



ademhaling: „Na een paar weken training lijkt het alsof ik dieper kan ademhalen. Ook tijdens hogere intensiteit is mijn ademhalingsfrequentie gedaald.” Door het ‘dieper’ ademhalen hebben niet alleen sporters maar ook mensen met astma baat bij deze methode. Van Reijen studeerde Human Movement Sciences waarbij fysiologie haar specialisatie was. Een geschikte kandidaat om de ademhalingsstechniek te beoordelen dus. Dat het zo lang heeft kunnen duren voordat deze techniek hier voet aan wal zette, snapt Folmer

wel: „De bonden waren in het begin erg sceptisch. Ze krijgen namelijk ontzettend veel voorstellen van prestatiebevorderende technieken. Door niet te weerleggen argumenten zijn ze uiteindelijk overstag gegaan.” Daarmee doelt hij op de Nederlandse schaatsploeg, hockeyers en de roei- en zwembonden. „Engeland en Australië gebruiken deze techniek bij olympische ploegen al sinds 2004. Waarom denk je dat ze juist sinds toen domineren in het roeien?” Beide landen wonnen de laatste twee Spelen drie gouden plakken in verschillen-



Miriam van Reijen gebruikt de POWERBreathe, Jan Folmer voelt hoe het middenrif zich aanspant.
foto **Maikel Samuels**

de roei-onderdelen. Naast duursporten zijn volgens Folmer ook balsporten bij uitstek geschikt voor deze ademhalingsstechniek. „De sporters denken vaak door techniek en tactiek alles al te trainen. Een paar rondjes lopen wordt al snel gezien als conditietraining. Wanneer je ook je ademhalingsspieren zes minuten per dag traint, boek je op dat gebied veel meer progressie.” Voetbalclub MVV gaat de komende weken met

de techniek aan de slag. Of het ook werkt, zullen we zien aan het uithoudingsvermogen van de Nederlandse ploegen op de Olympische Spelen, aan het feit of MVV de komende wedstrijden in laatste minuten nog een tandje bij kan zetten en aan de eerstvolgende marathon van Miriam van Reijen (16 oktober in Amsterdam). Ze wil vier minuten sneller lopen dan haar persoonlijk record van twee uur en 41 minuten.