

## Longtraining

# Powerbreathe

*“Adem in... adem uit... adem in ...”. De mop van het domme blondje met deze aanwijzingen op haar koptelefoon is zo oud als de walkman uit de jaren zeventig. Met de komst van de Powerbreathe blijkt hij echter goed toepasbaar.*

De Powerbreathe is een apparaat waarmee op eenvoudige wijze de inademingsspieren kunnen worden getraind. Is dat dan nodig? Ademen gaat toch vanzelf, en net zoveel als nodig is? Ja, dat klopt. Door het aanspannen van het diafragma en de ademhalingssspieren wordt de ruimte in de borstkas vergroot waardoor er een onderdruk ontstaat en de longen zich vol lucht kunnen zuigen. In de longen vindt zuurstofuitwisseling plaats, waarna het diafragma en de ademhalingssspieren zich ontspannen en de borstkas weer terugveert. Hoe hoger de inspanning, des te meer zuurstof er nodig is en des te meer lucht er dus in de longen terecht moet komen. In rust wordt er gemiddeld ongeveer tien liter lucht per minuut de longen ingezogen. Tijdens maximale inspanning kan dit echter oplopen tot meer dan tweehonderd liter bij topsporters. Dit proces verloopt automatisch volgens het principe ‘u vraagt, wij leveren’.

Ademhalingssspieren zijn, zoals de naam al zegt, spieren. Spieren kun je trainen. Dus ook ademhalingssspieren. Dit is de gedachte achter de Powerbreathe. Door het versterken van de ademhalingssspieren en het diafragma verbruikt het ademhalingsstelsel tijdens hogere inspanning minder energie, waardoor er meer overblijft voor de rest van het lichaam. De inademing wordt tevens krachtiger waardoor er sneller en meer lucht in de longen kan worden gezogen.

De Powerbreathe is een relatief simpel apparaat. Je stopt het in je mond en je ademt in. De inademing wordt tegengewerkt door een zuiger- of veersysteem, waardoor de inademingsspieren en het diafragma harder moeten werken om voldoende lucht in de longen te krijgen. De uitademing is helemaal vrij. De weerstand van de Powerbreathe is traploos instelbaar, zodat die kan worden verhoogd naarmate de getraindheid toeneemt. Wij probeerden de Powerbreath Ironman Medium. Die is verkrijgbaar in Low, Medium en High Resistance en kost 59,95 euro. Met een trainingsregime van tweemaal daags dertig teugen is er na vier weken een duidelijk trainingseffect te bemerken. Hadden we bij de eerste trainingssessie moeite met standje nul, nu zitten we op stand drie. Nog niet heel veel als je bedenkt dat de schaal tot tien gaat. We kunnen ons niet voorstellen dat er mensen bestaan die boven stand vijf komen. Zal wel aan onze kippenborstjes liggen.

Werkt het? Het trainingseffect is duidelijk. De weerstand kan omhoog als je stug volhoudt. Uit diverse studies blijkt echter ook dat er daadwerkelijke tijdswinst tijdens sporten kan worden behaald zonder dat er zware trainingen tegenover staan. Gezien de zeer geringe tijdsinvestering van ongeveer twee maal twee minuten per dag is het de moeite waard om deze training aan het trainingsarsenaal toe te voegen. De prijs is ook niet echt een belemmering. Zo, en nu verder. Adem in... adem uit... adem in...

