



FOTO: ISTOCKPHOTO

Dubbele functie ademhalingspijeren

De spieren die voor je ademhaling zorgen, zijn zwaarder te belasten dan de meeste lopers doen. Train ze ook voor hun tweede functie: het steunen van je romp.

Ademhalingspijeren, zoals het middenrif, gaan zelden tot het uiterste. Dat lukt wel met een PowerBreathe in je mond, waar doorheen je onder weerstand in- en uitademt. Met twee keer drie minuten per dag, steeds dertig

ademteugen, bereik je beter dan normaal een volledige in- en uitademing. Ademen in wedstrijden gaat daarna makkelijker. Bondscoach Honoré Hoedt: 'De techniek is misschien nog belangrijker dan de weerstand. Met dit apparaat bereik je een completere buikademhaling. Als je

Verbeter je ademhalingspijeren

Train je ademhalingspijeren terwijl ze twee functies uitoefenen: ademhalen en steun geven aan romp en houding. Doe de techniek eerst tijdens een statische oefening als de plank. Druk je op je ellebogen op en blijf

zo staan. Maak tien tot vijftien diepe ademhalingen. Vervolg met een dynamische oefening: druk je op met je armen (handen op de grond), laat je terugzakken en adem uit. Druk je dan weer op, til je rechterarm

omhoog, draai je lichaam een kwartslag en strek je arm de lucht in. Adem tijdens die laatste twee bewegingen diep in. Houd die positie vast, adem uit en keer terug naar je startpositie. Blijf ademhalen!

van een hoogtestage terugkomt, verlies je hier het voordeel van het zwaarder ademen. Ook dan gebruiken we de PowerBreathe.'

Tijdens hardlopen krijgt de ademhaling voorrang op andere functies van de ademhalingspijeren. Die hebben dan minder energie over voor het stabiliseren van de romp, belangrijk voor een effectieve looppas, en voor de houdingspijeren. Vooral de rugspieren komen tijdens het in- en uitademen te kort. De dubbele functie van de ademhalingspijeren komt duidelijk tot uiting bij een tennisser die tijdens een uiterste inspanning ook nog zijn romp moet draaien en strekken. Vandaar dat de Britse professor Alison McConnell, dé deskundige op dit terrein, voor specifieke trainingen pleit.

Oefen je ademhalingspijeren *tijdens* een inspanning en ze gaan nog meer vooruit. Meer achtergronden en oefenstof vind je in het boek *Breathe Strong, Perform Better* en op www.trainjelongen.nl.