



Train je longen voor meer lucht!

Door **Jan Reinders Folmer**

Blok 4 – nr. 44 THEORIE WORKSHOP

Jan Reinders Folmer heeft een optimale ademhaling bij het sporten tot zijn specialiteit gemaakt. Met zijn bedrijf Trainjelongen begeleidt hij sporters, trainer / coaches en fysiotherapeuten bij het verbeteren van prestaties door het trainen van de ademhaling.

Ademen tijdens het sporten of bewegen lijkt vanzelfsprekend maar toch ademen niet alle sporters even goed of makkelijk. Ze ademen te snel en te oppervlakkig en dat kost meer energie dan nodig is. De oorzaak van een oppervlakkige ademhaling ligt in een tekort aan kracht of motoriek van het middenrif. In rust is dat niet zo'n groot probleem maar bij sport vertaalt een oppervlakkige ademhaling zich snel in kortademigheid, hogere zuurstofkosten van de ademhaling en een begrenzing van de prestaties.

Oudere sporters: een afname van spierkracht is normaal bij het ouder worden en dat geldt ook voor de ademspieren. Omdat ouder worden ook vaak gepaard gaat met een verlies van soepelheid in de thorax wordt het ademen tijdens inspanning van twee kanten moeilijker gemaakt. Het trainen van de ademhaling bij ouderen, en personen met COPD / astma, is daarom heel nuttig.

Ademspiertraining is een korte dagelijkse training om de spieren waarmee ingeademd wordt sterker te maken. Met sterkere spieren krijgen sporters meer lucht en kunnen ze inspanningen makkelijker aan.

Take aways: Na afloop kun je problemen met de ademhaling bij wandelaars beter herkennen en adviseren over de mogelijkheden hier wat aan te doen.