



*“Zweven is een typische hardloperservaring. Wie het zweefgevoel eenmaal heeft ervaren is voorgoed jogger af. Dan wil je meer”*

# EVERY BREATH YOU TAKE

## Beter ademen = beter hardlopen

**Wat is nog veel belangrijker dan nieuwe schoenen, de juiste voeding en warmteregulerende kleding? Precies: een goede ademhaling. Helemaal als je vloeiender en meer ontspannen wilt lopen. Ademhaling is dan enerzijds een focuspunt om je aandacht op te richten, anderzijds een middel om je fysiek te ontspannen en zo je hartritme te verlagen. Ook hier geldt: lichaam en geest zijn geen gescheiden grootheden. Mentale ontspanning betekent een lager hartritme. Andersom zorgt een rustige ademhaling voor mentale ontspanning.**

‘De ademhaling is een graadmeter voor je emoties, maar ook voor je lichamelijke gesteldheid,’ zegt runningtherapeut Nico van der Breggen. ‘Het is makkelijk te zien of een hardloper mentaal gespannen is. Hoog opgetrokken schouders zijn bijvoorbeeld een teken dat een loper hoog ademt: kort inademen waardoor alleen het bovenste deel van de longen wordt gevuld. Het gevolg: tot 50% minder zuurstofopname.’ Hoog of versneld ademhalen is op zich niet erg, zolang er maar een periode van goed ademhalen op volgt waarmee het lichaam weer tot rust komt. Bij deze diepere ademhaling vanuit de buik (de zogenaamde middenrifademhaling) wordt een groter deel van de longcapaciteit benut. Blijft deze diepe ademhaling uit, dan krijgt het lichaam te weinig rust en bevindt het zich eigenlijk in een constante toestand van lichte paniek. Een prettige bijkomstigheid van een goede ademhaling tijdens het hardlopen is dat je ook op andere momenten goed zult ademhalen en daardoor meer energie hebt in het dagelijks leven. Je concentratievermogen wordt beter en spanningen in je lijf verminderen. Van der Breggen: ‘Als je je concentreert op je ademhaling, is er geen ruimte voor andere gedachten of gepieker. Je komt letterlijk tot rust. Ademen is bezielen: tijdens rustige ademhaling verbindt je lichaam zich met je geest.’

### Rood stoplicht

De hamvraag is natuurlijk: hoe adem ik beter? Een goede uitademing is de sleutel tot beter ademen. Want bij ‘goed uitademen’ wordt ook de inademing vanzelf dieper. En daardoor gaat er meer zuurstof naar de plekken waar je het nodig hebt: je hersenen en spieren. ‘Het beste is om in te ademen door de neus en uit te ademen door de mond,’ weet Van der Breggen. ‘Veel hardlopers vinden dat echter lastig. Toch heeft het grote voordelen: je neus verwarmt en filtert de ingeademde lucht en de smalle doorgang zorgt ervoor dat je dieper en rustiger gaat ademen. Af en toe thuis oefenen met inademing door de neus is genoeg. Ga niet forceren. Het kan enkele weken of maanden duren voordat je het onder de knie hebt.’ Van der Breggen vervolgt: ‘Als je moet wachten voor een rood stoplicht, wind je dan niet op, maar benut de wachttijd voor een ademhalingsoefening. Dan gaat de tijd ook nog eens sneller.’

### Twee in, vier uit

De ademhaling onder controle krijgen is in principe eenvoudig, weet ook Koen de Jong. Hij is expert op het gebied van ademhaling en schreef samen met psychiater/hardloper Bram Bakker het boek Verademing (2009). ‘Ik kan het simpel samenvatten: adem langer uit,’ zegt De Jong. ‘Twee seconden inademen, vier seconden uitademen.’ Bram Bakker voegt toe: ‘In het begin is een paar keer per dag bewust rustig ademhalen al genoeg. Vooral voor het slapen gaan. Als je tien minuten rustig en bewust met je ademhaling bezig bent, val je zo in slaap en slaap je ook goed door. Je brengt het lichaam met die oefeningen in de ruststand. Nog sterker, aandacht besteden aan je ademhaling direct na de inspanning is belangrijker dan direct eten of drinken. Die rust hoort bij de training. Als hardloper moet je ook inspanning doen om te herstellen.’

→

## 4

ADEMHALING:  
VIER FEITEN

1. Voor een gezond mens is een ademhaling van tien keer per minuut in rust voldoende.
2. Als je gaat hardlopen, kan je ademhalingsfrequentie oplopen tot wel zestig per minuut.
3. Mensen die in rust een ademhalingsfrequentie van zestien tot twintig per minuut hebben, ademen dus te snel. Zij ademen in rust méér dan iemand die wandelt, maar dan continu, de hele dag door. Vaak ook 's nachts.
4. Bij stress kan je ademhaling tot vijf keer hoger zijn dan in ontspannen toestand. Iemand met stress kan dus zonder fysieke inspanning al bijna dezelfde hoge ademhalingsfrequentie hebben als iemand die aan het hardlopen is.

## 5

VIJF ADEMHALINGS-  
OEFENINGEN:

Hoe kun je je ademhaling verbeteren? Dit zijn vijf oefeningen die handig zijn voor hardlopers: je leert er rustiger door ademen, regelmatig door ademen, efficiënter door ademen en raakt vertrouwd met inademen door de neus.

1. *Zittend met beide voeten op de grond*  
Adem in door je neus, niet te diep. Maak een tuitje van je mond en verleng daarmee je uitademing. Herhaal deze ademhaling acht keer.  
  
Let op dat je niet te diep inademt, maar wel helemaal tot in je buik. Niet te diep betekent dat je niet overdreven veel lucht naar binnen moet happen. Zittend op een stoel heb je ook niet veel zuurstof nodig. Dus adem rustig in, maar zorg wel dat je voelt dat je door-ademt naar je buik. Dit kun je controleren door een hand op je buik te laten rusten en je andere hand op je borstkas te leggen. Als de hand op je borstkas nauwelijks beweegt, adem je goed. Daarnaast is het belangrijk dat je uitademing langer is dan je inademing.
2. *Lopend door je neus inademen en uitademen door je mond*  
Loop met je handen naast je lichaam. Laat je armen natuurlijk meezwaaien met je loopbeweging. Adem in door je neus en uit door je mond. Wandel langzaam en merk dat je rustig wordt. Doe deze oefening 10 minuten achter elkaar.
3. *Zittend met stopwatch of horloge*  
Adem twee seconden in en vier seconden uit. Na de uitademing wacht je twee seconden tot je weer inademt. Doe deze oefening tien minuten achter elkaar.

4. *Neem minimaal vijf minuten voor en na het hardlopen rust*

Bijvoorbeeld door te wandelen, en adem goed door. Tellen helpt: inademen, 1, 2 ... en uitademen... 3, 4, 5, 6. Hierbij kun je je armen gebruiken om in een ritme te komen: bij het inademen je armen verticaal omhoog strekken en tijdens het uitademen weer laten zakken. Laat door getuite lippen de adem ontsnappen, dan raak je niet buiten adem. Geeuwen helpt ook: als je een paar keer gaapt, adem je meteen goed uit.

5. *Verleng je uitademing tijdens het lopen*

Een hartslagmeter is een ideaal hulpmiddel om te controleren of de oefeningen die je tijdens het hardlopen doet effect hebben. Loop in het tempo dat je gewend bent en waarvan je weet dat je het enige tijd vol kunt houden. Houd dit tempo vijf minuten vast. Kijk nu op de meter wat je hartslag is. Begin na vijf minuten met het verlengen van je uitademing. Zorg dat je het niet benauwd krijgt en doe dit twee minuten lang. Let erop dat je dezelfde snelheid aanhoudt. Controleer opnieuw je hartslag; waarschijnlijk is die nu vijf tot vijftien slagen lager. Is dat inderdaad zo, dan is deze oefening zeer geschikt om regelmatig te herhalen. Je verzuurt minder snel en je bespaart energie. Verandert je hartslag niet, dan weet je dat je ademhaling tijdens het lopen sowieso al goed is. Het is dan de moeite waard om dezelfde oefening te proberen bij een hogere snelheid.

## 3

## DRIE NADELIGE EFFECTEN

Of je aan het hardlopen bent of niet, een (langdurig) versnelde ademhaling heeft veel nadelige effecten. Het kan bijvoorbeeld leiden tot:

1. *Spierpijn*  
De hulpademhalingspijnen zitten aangehecht aan je nek en deze spieren zijn bedoeld om gedurende een korte periode sneller te kunnen ademen, indien noodzakelijk. Als je doorlopend te snel ademt, raken deze spieren overbelast en krijg je pijn aan je nek, schouder of rug. Deze pijn kun je vergelijken met de spierpijn in je benen na het rennen van een (te) grote afstand. Door rust verdwijnt de spierpijn in de benen vanzelf en door rustiger te ademen ontspan je je hulpademhalingspijnen en verdwijnt na een aantal weken de pijn in schouders of nek.
2. *Onrustig, gejaagd gevoel*  
Een gevoel van gejaagdheid ontstaat doordat versnelde ademhaling je hormoonhuishouding verstoort. Je produceert te veel adrenaline en dat geeft een onrustig, gejaagd gevoel.
3. *Vaatvernauwing*  
Door grote uitstoot van koolzuur vernauwen je bloedvaten. Deze vaatvernauwing probeert je hart te compenseren door razendsnel bloed door je lijf te pompen. Dit is een slimme reactie van het lichaam, maar veel mensen worden er angstig of benauwd door of krijgen hartkloppingen.  
(Bron: [www.kiwiamsterdam.nl](http://www.kiwiamsterdam.nl))

## Meer informatie

Met dank aan  
Nico van der Breggen ( [www.nicovanderbreggen.nl](http://www.nicovanderbreggen.nl)), Bram Bakker ( [www.bram-bakker.nl](http://www.bram-bakker.nl)),  
Koen de Jong ( [www.kiwiamsterdam.nl](http://www.kiwiamsterdam.nl)) en Bas Clasener (Nederlands Sumokampioen 1998-2000;  
Trager-practitioner, [www.massagezaandam.nl](http://www.massagezaandam.nl))

Verder lezen? Zie:

**Verademing, Breng lucht in je leven**,  
Koen de Jong en Bram Bakker, 2009, [www.uitgeverijparadigma.nl](http://www.uitgeverijparadigma.nl)  
**Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation**,  
Larry Rosenberg, Shambhala Publications, 2004, [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)  
**Breathe, You Are Alive! Sutra on the Full Awareness of Breathing**,  
Thich Nhat Hanh, 1988, [www.randomhouse.co.uk](http://www.randomhouse.co.uk)