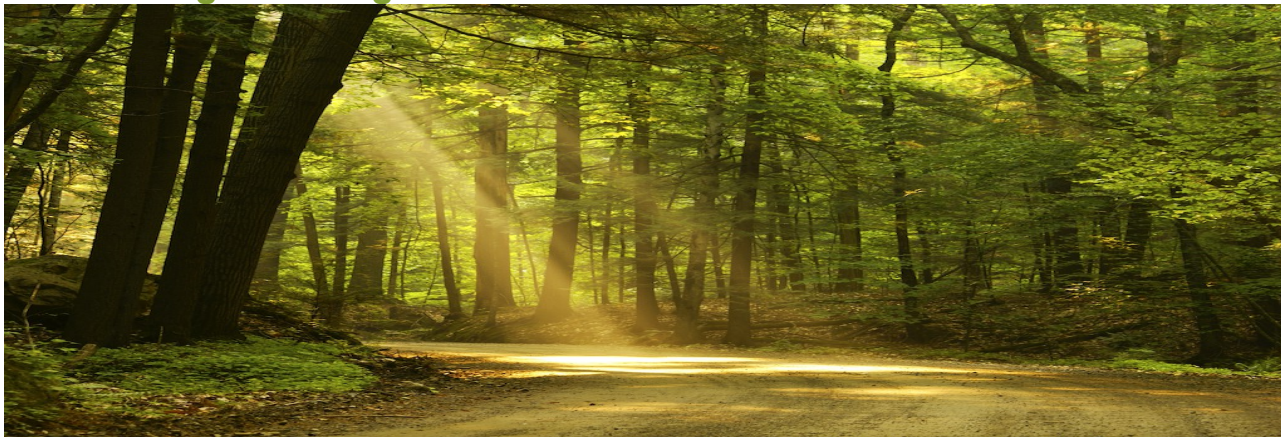


Ademhalingsoefening



Waarom je het zou doen:

- Het is rustgevend
- Het bevordert je herstel na inspanning
- Het stimuleert je vetverbranding
- Je hebt een middel om jezelf rustig te maken

Hoe doe je het?

Er zijn over de ademhaling vele boeken vol geschreven. De ademhalingsoefening die goed werkt in combinatie met het groene recept is de oefening waarvan je rustig wordt. In deze hectische tijd blijken veel mensen in rust veel te snel te ademen. Dus een eenvoudige oefening die je kunt doen als je nog niet fysiek actief bent heeft grote voordelen.

Adem in door je neus
Adem uit door je neus
Pauzeer na de uitademing

Bij deze eenvoudige oefening zijn twee dingen van belang: dat je na een uitademing niet zo lang mogelijk pauzeert en dat je niet overdreven diep weer inademt. Je doet fysiek nog nauwelijks iets, dus je hebt echt niet veel zuurstof nodig.

Hoe weet ik of ik goed adem in rust?

Meet eens een keer als je heel rustig zit hoe vaak je ademt per minuut. Een ademhaling is dan 1 keer in, uit en pauze. Tel dan bijvoorbeeld het aantal uitademingen.

Uit de praktijk blijkt dat veel mensen te snel ademen terwijl ze rustig op een stoel zitten. Zit je boven de 10 dan is dat al veel. Aan gemiddeld 6 ademhalingen per minuut in rust heb je voldoende.

Wil je weten of deze eenvoudige oefening voor jou werkt meet dan eens je hartslag terwijl je de oefening doet. Zakt deze dan werkt de oefening voor jou.



Hoe lang en hoe vaak doe je het?

Deze oefening kun je niet gauw te veel doen. Echter deze oefening is zo eenvoudig dat veel mensen er wel mee beginnen maar dat na verloop van tijd de klad erin komt. Echter we kunnen niet genoeg benadrukken hoeveel gezondheidsvoordelen deze eenvoudige oefening heeft.

Het advies luid dan ook:

- Doe de ademhalingsoefening regelmatig, 2 minuten is al voldoende.
- Doe de ademhalingsoefening op de dagen die je niet (matig)intensief beweegt.
- Doe de ademhalingsoefening voordat je gaat bewegen en meteen na afloop

En blijf het doen.

Bron: Sportrusten

Natuurmoment:

Voor ons mensen is het beschikbaar zijn van zuurstof van levensbelang. Maar wist je dat zuurstof pas in onze atmosfeer is gekomen als een afvalproduct.

Bij het ontstaan van de aarde (ca. 4,5 miljard jaren geleden) bevatte de atmosfeer geen zuurstof maar voor het belangrijkste deel CO₂, Koolstofdioxide. Met de komst van eerst bacteriën en later de algen en planten ontstond er ook een bijzonder proces dat we fotosynthese noemen. Dit gebeurt in het groene gedeelte van de planten: met behulp van zonne-energie, water en koolstofdioxide maken de planten glucose en als "afvalproduct" komt hierbij zuurstof vrij.

Maar dat is nog niet alles; Verschillende planten produceren stoffen die zorgen voor een verlaging van de bloeddruk door activatie van het autonome zenuwstelsel en dat geeft een boost aan het immuunsysteem.

Hoe diverser de beplanting in een park of natuurgebied, hoe meer verschillende etherische stoffen en er in de lucht zitten.

Wandelen in de natuur geeft een verhoging van de 'natural killer cells', die kankercellen opzoeken en vernietigen. Dat draagt bij aan langdurige bescherming tegen het ontwikkelen van kanker.

Daarnaast wordt er een afname gevonden van bepaalde cellen die vaak aanwezig zijn bij chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en depressie. Ook de positieve effecten op wondgenezing en infecties door wandelen in de natuur zijn vanuit deze toegenomen immuunfunctie te verklaren.

Daarnaast staan planten ook aan de basis van de voedselketen.

Bron: IVN, o.a. factsheet voor artsen