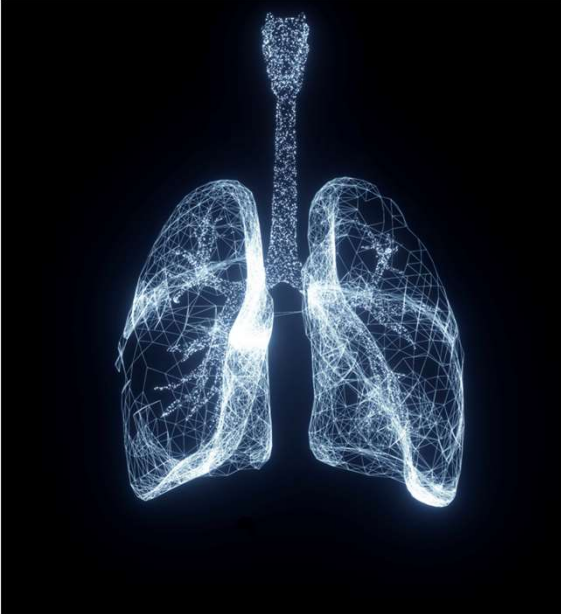


HEELOW

Gezondtijd

8. Ademhaling

1



HEELOW

Gezond-Tijd

1. Wat is gezondheid?
2. Gezonde voeding, de basis
3. Santé
4. Vetten, eiwitten en koolhydraten
5. Ssslaap
6. Beweging, sport en herstel
7. Je bent wat je eet én wat je verteert
- 8. Ademhaling**
9. Sociaal netwerk
10. Voeding en supplementen
11. Mijn motivatie tot meer gezondheid
12. Wat vertelt mijn lichaam?

2

Masterclass 8

- Ademhaling, de basis



3

Maak jij wel eens tijd om te ademen?

Ademen gaat vanzelf
Zonder adem ga je dood
Hoe adem je?
Ademhalingsoefeningen



4

Ademen gaat vanzelf

Essentiële functie van het lichaam

Zuurstof in, CO₂ uit

Zuurstof in de cellen

Afvalstoffen uit het lichaam



5

Ademen gaat vanzelf

1. Spieren rond middenrif en ribben trekken samen: borstkas zet uit > lucht wordt naar binnen gezogen



6

Ademen gaat vanzelf

2. Door de luchtwegen: neus,
mond, keelholte, luchtpijp,
bronchiën



7

Ademen gaat vanzelf

3. Zuurstof > luchtpijp >
bronchiën > alveoli > bloed
Afvalstoffen > bloed > alveoli
> ...



8

Ademen gaat vanzelf

4. Spieren rondom middenrif
en ribben ontspannen,
borstkas krimpt samen, lucht
naar buiten



9

Ademen gaat vanzelf

Aansturing door het
ademhalingscentrum in de
hersenstam



10

Zonder adem ga je dood

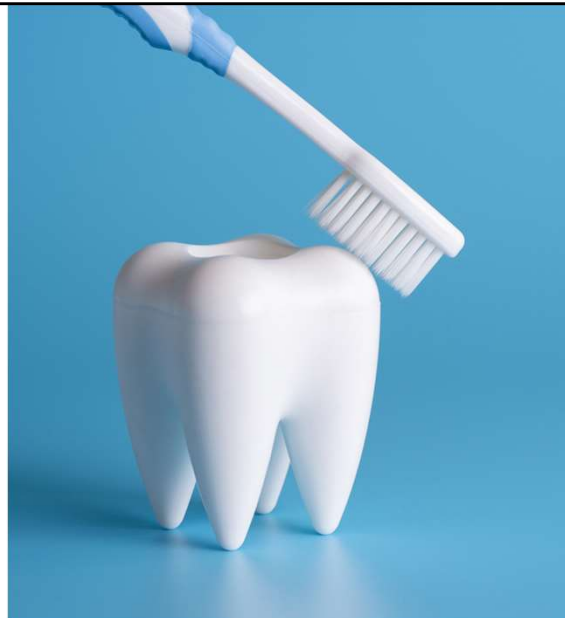
Ademen = overleven
Balans O₂, CO₂.



11

Hoe adem jij?

Door de neus of door de mond?

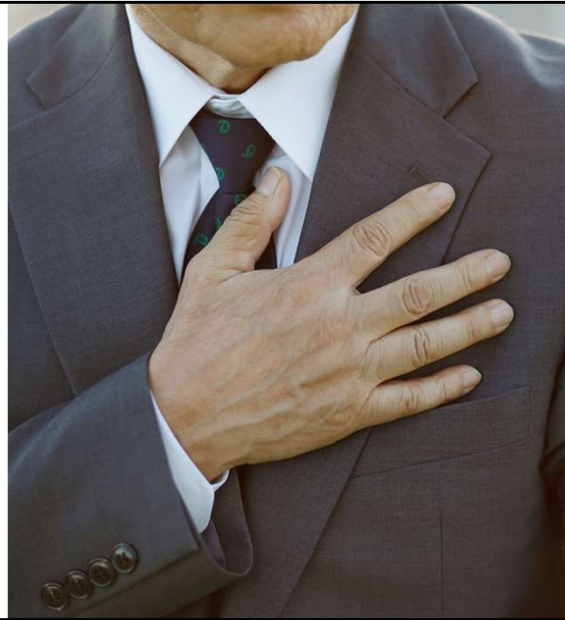


12

Hoe adem jij?

Vanuit de borst of vanuit de buik?

Hyperventilatie



13

Hoe adem jij?

14 x per minuut in en 14 x per minuut uit

Of...

4x in en 4x uit?



14

Oefeningen

Start met het observeren van je ademhaling
3 x per dag
Zelfs op het toilet



15

Oefeningen

Doe die mond dicht!
Adem door je neus.



16

Oefeningen

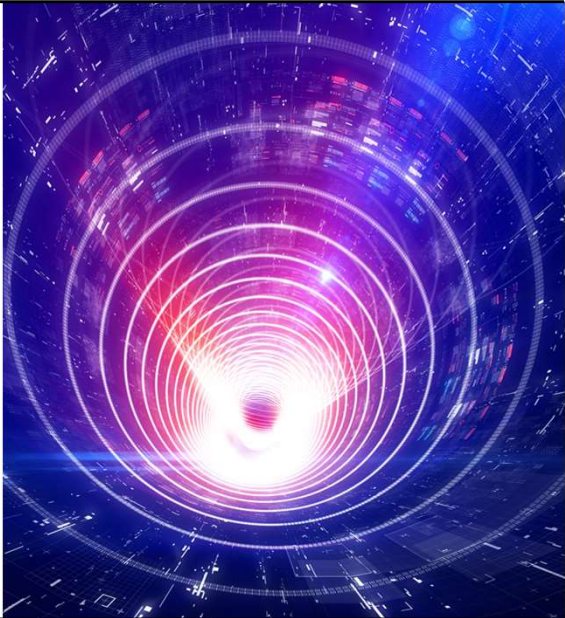
Herhaal 10 x
Adem 4 tellen in (via de neus) –
hou 7 tellen op – adem 8 tellen
uit (via de mond)
Nervus vagus



17

Oefeningen

Hypoxie
Hypercapnie



18

Praktische tips

1. Adem



19

Praktische tips

2. Observeer enkele keren per dag je ademhaling



20

Praktische tips

3. Adem door je neus ipv door je mond



21

Praktische tips

4. Adem vanuit je buik



22

Praktische tips

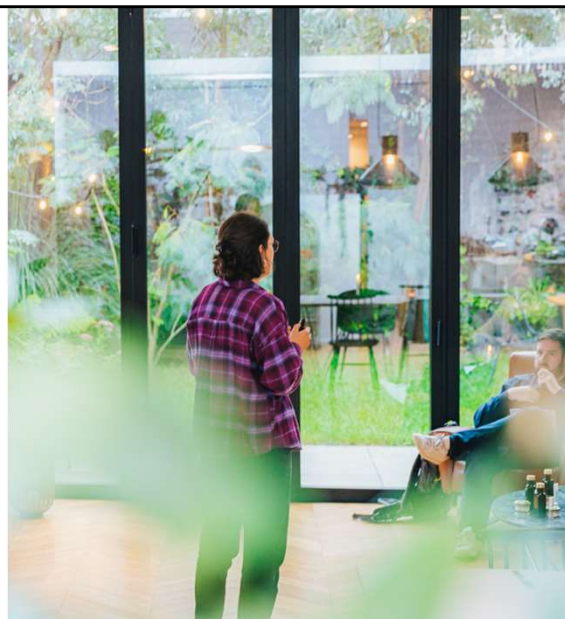
5. Adem trager: 4 x in en 4 x uit per minuut



23

Praktische tips

6. Adem 4 tellen in door je neus, houd 7 tellen op, adem 8 tellen uit door je mond.



24

Praktische tips

7. Plan ontspanning in.



25

Praktische tips

8. Laat je ondersteunen door een osteopaat of chiropractor bij een blokkade van het middenrif.



26

Praktische tips

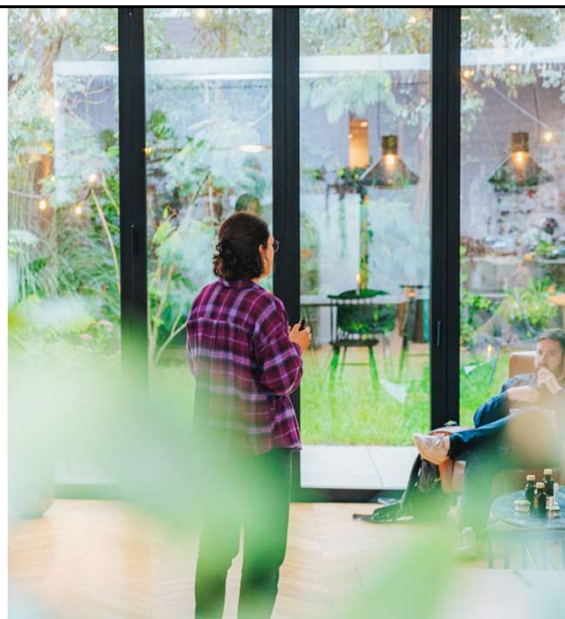
9. Kies voor zuivere lucht indien mogelijk.



27

Praktische tips

10. Wees dankbaar voor je natuurlijke ademhaling die je in leven houdt!



28



Gezond-tijd

Maak jij het komende jaar meer tijd voor je gezondheid?
