

Handouts Clinic Neus Ademhaling en Trainen van Ademhaling

BOLT score: Body Oxygen Level Test

Deze test geeft een maat voor je CO2 tolerantie.

Door deze test te doen heb je een begin punt waar vandaan je je progressie kan meten.

- Start de test liefst na 10 minuten gerust te hebben
- Doe één normale in- en dan uitademing door de neus
- Knijp je neus dicht **NA** de uitademing.
- Start je stopwatch
- Time de seconden tot het eerste duidelijke signaal om weer in te ademen
- Laat de neus los, je zou nu rustig in moeten ademen.
- Je moet niet uit alle macht in hoeven ademen
 - Minder dan 20 seconden is slecht
 - Rond 20 seconden normaal voor mensen die regelmatig trainen
- Maar vaak neus geblokkeerd, snurken, vermoeid, slechte slaap
- Iedere 5 seconden, verbetering van energie etc.
- 40 seconden is het doel

Warm Up neus ademhaling met adem inhouden

- 1 minuut dribbelen/joggen
- Na een uitademing houd je je adem in tot je lichte tot matige drang hebt om in te ademen
- Als je weer inademt zou dat normaal moeten kunnen zonder veel verstoring
- Adem 1 minuut op normaal tempo
- Herhaal iedere minuut
- Doe dit 8 tot 10 keer
- Als je je duizelig voelt of merkt dat je moeite hebt om je normale ademritme op te pakken dan stop je in ieder geval tot je weer normaal comfortabel ademt

Hoogte simulatie: wandelen

- Loop 1 minuut met normale neus ademhaling
- Na een **uitademing** houd je je adem in (neus dichtknijpen)
- Bij een matige tot sterke drang om in te ademen, adem je in
- Probeer nu 15 seconden minimale/oppervlakkige ademhaling
- Hierna 30 seconden normaal ademen
- Herhaal 8 -10 keer
- De eerste 2-3 keer houd je in tot een matige drang tot ademen

Hoogte simulatie hardlopen

- Opwarmen door 10-15 minuten hardlopen, om een normaal ademritme tijdens het hardlopen te krijgen
- Na een normale **uitademing** houd je de adem in (neus dichtknijpen)
- Houdt dit vast tot je een sterke drang hebt om adem te halen (ga niet te ver tot je duizelig wordt)
- Adem in en adem 1 minuut normaal door de neus, probeer zo snel mogelijk je ademhaling rustig te krijgen
- Herhaal 8 tot 10 keer
- Adem inhouden zou een uitdaging moeten zijn, maar na 1 minuut moet je ademhaling weer normaal zijn