



## **ADEMHALINGSOEFENING (VOOR OP HET WERK OF THUIS)**

DEZE OEFENING KAN JE ZOWEL THUIS DOEN, ALS OP DE TREIN, OP HET WERK, ...

HEEL WAT SYSTEMEN IN JE LICHAAM KAN JE NIET CONTROLEREN, MAAR DAT IS WEL HET GEVAL MET JE ADEMHALING: JE KAN DIE NIET ZOMAAR STIL LEGGEN, MAAR JE KAN SNELLER OF TRAGER ADEMEN, JE ADEM INHOUDEN, OPPERVLAKKIGER OF DIEPER GAAN ADEMEN, ... JE ADEMHALING KAN WEL ALS EEN 'SCHAKELAAR' TUSSEN SPANNING EN ONTSPANNING FUNCTIONEREN!

STAP 1: TEL HET AANTAL KEER DAT JE ADEMT GEDURENDE 1 MINUUT.

STAP 2: LAAT IEMAND ANDERS TELLEN HOEVEEL KEER JIJ ADEMT IN ÉÉN MINUUT, TERWIJL JIJ AAN STRESSVOLLE GEBEURTENISSEN DENKT.

STAP 3: LUISTER NU EVEN NAAR MUZIEK WAAR JIJ RUSTIGER VAN WORDT, EN DENK AAN LEUKE DINGEN, WAARBIJ JE EEN WARM GEVOEL KRIJGT (EEN KAMPIOENENMATCH, EEN KNUFFEL OF EEN KUS, EEN LEUKE SMS, ...) LAAT IEMAND ANDERS TELLEN HOE VAAK JE ADEMT GEDURENDE ÉÉN MINUUT.

WAT MERK JE OP IN JE ADEMHALING? DOET STRESS JE OPPERVLAKKIGER ADEMEN? ADEM JE SNELLER OF TRAGER WANNEER JE AAN STRESSERENDE/ONTSPANNENDE GEBEURTENISSEN DENKT? KAN JE JE - PUUR DOOR TE FOCUSSEN OP JE ADEMHALING - RUSTIGER WORDEN IN SLECHTS ÉÉN MINUUT?

TIP: STEL EEN PLAYLIST SAMEN VAN SONGS DIE JOU TOT RUST KUNNEN BRENGEN (OF NET EEN ENERGIEK EN UITGERUST GEVOEL GEVEN). OOK TOPSPORTERS MAKEN GEBRUIK VAN DEZE STRATEGIE WANNEER ZE ZICH VOOR EEN WEDSTRIJD TE ONRUSTIG VOELEN.