

ADEMWINST

Elke adem beter.

ZEVEN SIMPELE STAPPEN OP WEG NAAR MEER ADEMWINST.
WIL JE VERDER MET JE ADEMHALING KIJK DAN OP
ADEMWINST.NL VOOR TRAININGEN EN COACHING

01

Adem altijd door je neus

Door je neus ademen is het belangrijkste cadeau voor je lijf. Adem daarom zoveel mogelijk door je neus. Tijdens het sporten, slapen, etc.



02

Zorg voor de juiste houding

Ons brein heeft veel zuurstof nodig. Een stremming in deze doorbloeding kan problemen en ongemakken veroorzaken. Trek je kin licht in en je borst vooruit, daarmee 'open' je de nek en verbeter je de doorbloeding.



03

Adem langer uit dan in

Langer uitademen stimuleert je centrale zenuwstelsel om te rusten. Je hartslag gaat omlaag en het gevoel van ontspanning neemt toe.



04

Slaap met je mond dicht (en je neus open)

Slapen met je mond dicht zorgt voor acht uur neusademhaling. Hoe weet je zeker dat je mond dicht slaapt? Met een klein stukje tape over je lippen of op je neus.



05

Maak tijd voor adem oefeningen

Doe iedere dag minstens twee korte adem oefeningen van tien minuten en probeer tien keer twee minuten op je ademhaling te letten.



06

Omarm CO2

CO2 heeft vele bijzondere functies in ons lichaam. Zie CO2 niet langer als afvalproduct maar omarm dit bijzondere molecuul als goede vriend van je gezondheid.



07

Blijf oefenen

Doe de oefeningen samen met je partner, collega of kinderen. Je zult merken dat hoe meer je oefent, hoe meer resultaat je voelt.



ADEMWINST
SLAAP DIEPER
HERSTEL SNELLER
PRESTEER BETER