

Beter Leren Ademen

10

Tips

Nooit meer buiten adem tijdens het fietsen

Ontdek hoe je ademhaling je beste bondgenoot wordt bij het fietsen.

www.beterlerenademen.nl



ADEMEN GAAT
VANZELF,
MAAR NIET ALTIJ
VANZELF GOED



WELKOM

bij dit e-book van Beter Leren Ademen!

Of je nu een fanatieke hardloper bent, een fervent wielrenner, of gewoon je algemene conditie wilt verbeteren, jouw ademhaling is de sleutel tot betere prestaties.

Vaak denken we niet bewust na over onze ademhaling tijdens het fietsen, maar juist door hier aandacht aan te besteden, kun je simpel en snel enorme vooruitgang boeken.

Dit e-book geeft je 10 waardevolle tips die je helpen om nooit meer buiten adem te raken tijdens het fietsen.

Door deze eenvoudige en praktische adviezen toe te passen, ga je ervaren dat je sneller herstelt, langer door kunt gaan en je prestaties aanzienlijk verbeteren.

Ben je klaar om te ontdekken hoe je je ademhaling kunt inzetten als een krachtig hulpmiddel? Lees dan snel verder en begin vandaag nog met het optimaliseren van je ademhaling!

Let's go!



A female cyclist is shown from the waist up, wearing a blue and white aerodynamic helmet, black sunglasses, and a bright pink cycling jersey. She is leaning forward in a racing position on a road bike. The background features a concrete bridge structure with large pillars and green foliage, suggesting an outdoor urban or park setting. A semi-transparent white text box is overlaid on the lower half of the image.

BUITEN ADEM
BETEKENT
BUITEN CONTROLE
VAN DE ADEM



01

BEHOUD DE CONTROLE OVER JE ADEM

Wanneer je buiten adem raakt, betekent dit vaak dat je de controle over je ademhaling verliest. Dit kan leiden tot vermoeidheid, frustratie en een verslechtering van je prestaties.

Door je bewust te worden van je ademhaling en deze onder controle te houden, kun je je lichaam beter van zuurstof voorzien en efficiënter sporten.

Controle over je ademhaling geeft controle over je inspanning, wat leidt tot betere resultaten en een prettiger sportervaring.

02

ADEM DOOR JE NEUS



Ademhalen door je neus in plaats van je mond heeft tal van voordelen.

Neusademhaling filtert, verwarmt en bevochtigt de lucht voordat die je longen bereikt. Dit helpt je longen te beschermen, je verliest minder vocht en het zorgt voor een betere zuurstoftoevoer naar de spieren.

Bovendien dwingt het je om dieper, langzamer en meer gecontroleerd te ademen, wat helpt om je hartslag lager te houden en je energie beter te verdelen tijdens het sporten.

Als je je
lichaam een
reden geeft
ergens goed in
te zijn, dan
wordt het er
goed in.



03

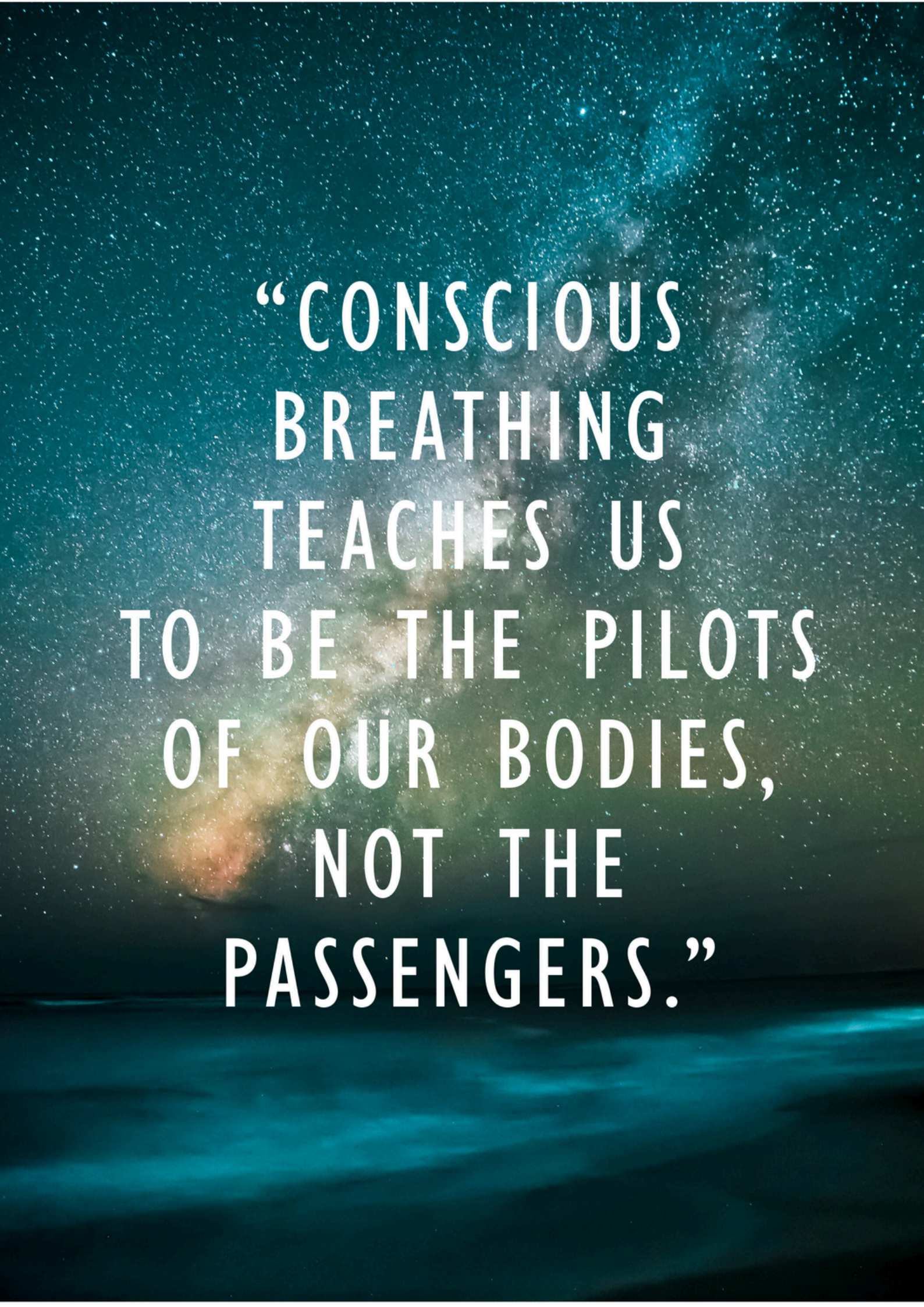
GEBRUIK JE MIDDENRIF GOED

Je middenrif is een krachtige spier die een cruciale rol speelt in je ademhaling.

Je longen 'doen' uit zichzelf niets. Het zijn de spieren rond je longen die zorgen voor een functionele ademhaling. Je middenrif is de grootste en belangrijkste ademspier.

Door je middenrif goed te gebruiken en trainen, kun je dieper ademen en efficiënter zuurstof inademen. De meeste longblaasjes bevinden zich namelijk onderin de longen. Dit verbetert niet alleen je uithoudingsvermogen, maar vermindert ook de kans op steken in je zij.

Probeer tijdens het sporten te focussen op een diepe buikademhaling: laat je buik uitzetten bij elke inademing en weer ontspannen bij elke uitademing. Dit zal je helpen om dieper en efficiënter te ademen.



“CONSCIOUS
BREATHING
TEACHES US
TO BE THE PILOTS
OF OUR BODIES,
NOT THE
PASSENGERS.”

04



PAS JE SNELHEID AAN AAN JE ADEMHALING

Laat je ademhaling je tempo bepalen. Veel fietsers raken buiten adem omdat ze te snel van start gaan. Het is belangrijk om je tempo aan te passen aan je ademhaling en niet andersom.

Begin rustig en bouw geleidelijk op. Als je merkt dat je ademhaling moeilijk onder controle te houden is, vertraag dan je tempo.

Pas deze tip ook eens toe bij een beklimming. Zodra je het gevoel hebt dat je je ademhaling onder controle hebt, kun je je snelheid weer opvoeren.

Deze aanpak zorgt ervoor dat je langer kunt volhouden en voorkomt dat je halverwege moet stoppen om op adem te komen.

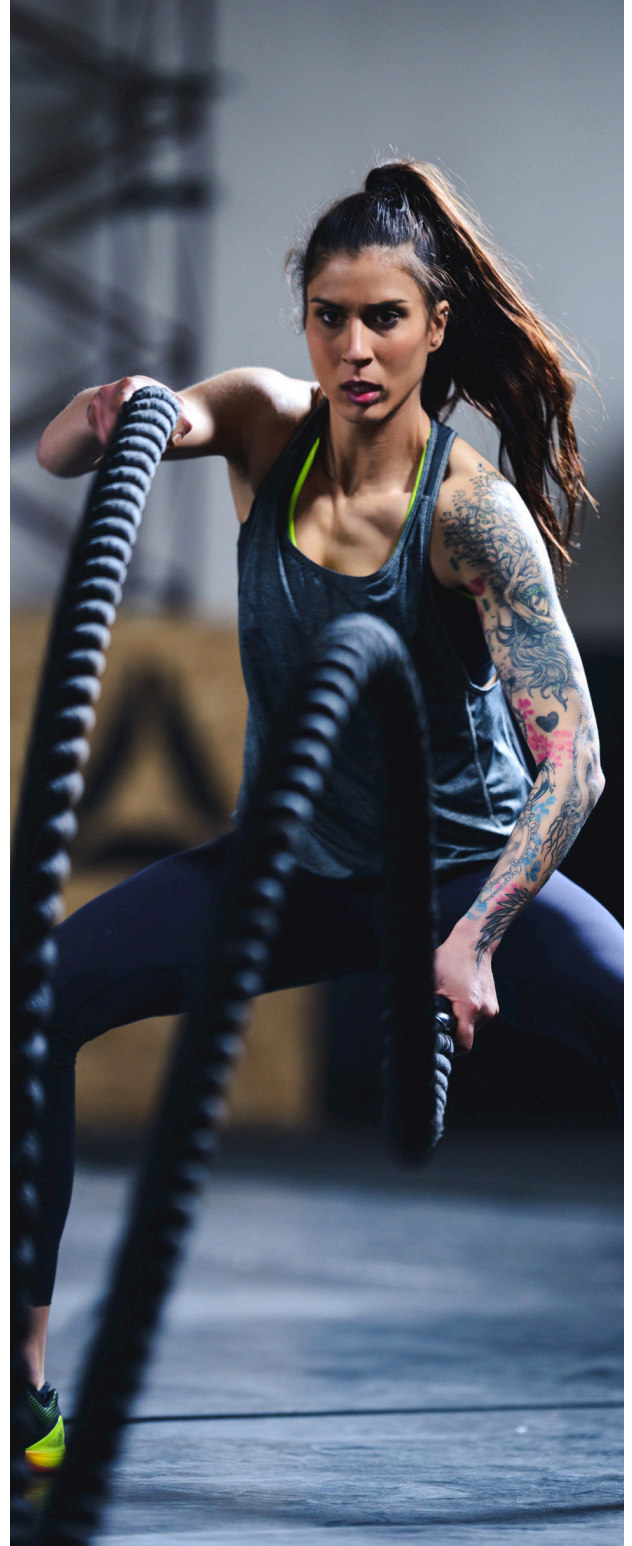
05

VERGROOT HET UITHOUDINGS VERMOGEN VAN JE ADEMSPIEREN

Je ademhalingsspieren, zoals je middenrif, kunnen net als andere spieren getraind worden.

Door regelmatig ademoefeningen te doen, los van je fietstraining, vergroot je het uithoudingsvermogen van deze spieren, wat je helpt om tijdens het sporten langer door te gaan zonder buiten adem te raken.

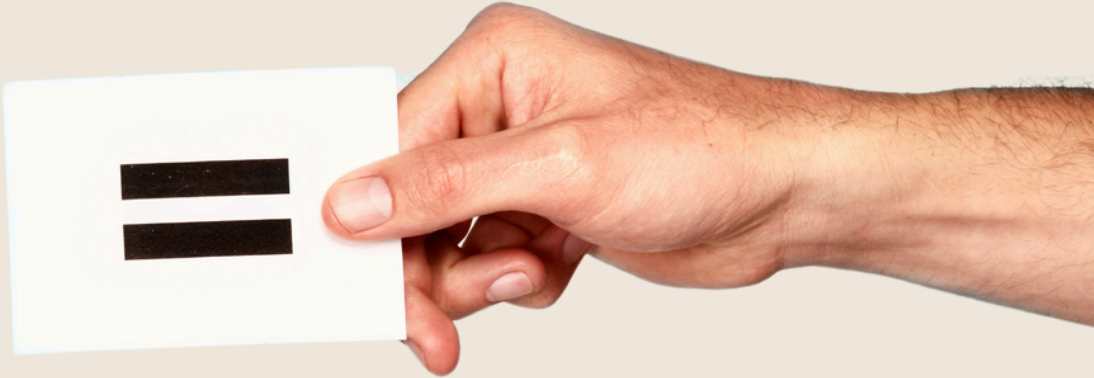
Voeg bijvoorbeeld diafragmatische ademhalingsoefeningen toe aan je dagelijkse routine en experimenteer met verschillende ademhalingspatronen tijdens je trainingen.



Enjoy the process



TRAINING

A hand with dark skin holds a white rectangular sign with the word 'TRAINING' in bold, black, sans-serif capital letters.

=

A hand with light skin holds a white rectangular sign with a bold, black equals sign (=) in the center.

SUCCESS

A hand with dark skin holds a white rectangular sign with the word 'SUCCESS' in bold, black, sans-serif capital letters.



06

ADEM VOOR DE STAAT WAARIN JE WILT ZIJN

De manier waarop je ademt, beïnvloedt direct je fysieke en mentale toestand.

Wanneer je rustig en diep ademt, activeer je je parasympathische zenuwstelsel, wat je helpt om kalm en gefocust te blijven.

Bij intensieve inspanning kan het nodig zijn om sneller en dieper te ademen om je lichaam van voldoende zuurstof te voorzien.

Pas je ademhaling aan op de intensiteit van je training en de staat waarin je wilt verkeren. Kalm en gefocust tijdens rustige fases, krachtig en energiek tijdens intensieve momenten.



07

MAAK GEBRUIK VAN RITMISCHE ADEMHALING

Ritmische ademhaling houdt in dat je een vast ademhalingspatroon aanhoudt dat synchroon loopt met je bewegingsritme. Bijvoorbeeld, tijdens het fietsen kun je elke vier omwentelingen inademen en elke vier omwentelingen uitademen.

Dit helpt je om een gelijkmatig tempo aan te houden en voorkomt dat je buiten adem raakt. Het geeft je controle over je ademhaling.

Ritmische ademhaling kan ook helpen om je lichaam en geest te synchroniseren, wat je prestaties verder verbetert.



07

MAAK GEBRUIK VAN RITMISCHE ADEMHALING

Ritmische ademhaling houdt in dat je een vast ademhalingspatroon aanhoudt dat synchroon loopt met je bewegingsritme. Bijvoorbeeld, tijdens het fietsen kun je elke vier omwentelingen inademen en elke vier omwentelingen uitademen.

Dit helpt je om een gelijkmatig tempo aan te houden en voorkomt dat je buiten adem raakt. Het geeft je controle over je ademhaling.

Ritmische ademhaling kan ook helpen om je lichaam en geest te synchroniseren, wat je prestaties verder verbetert.

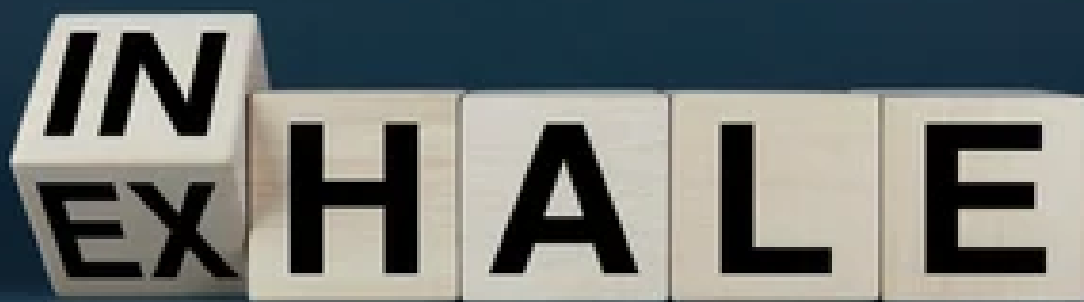
FOCUS OP DE UITADEMING

08

Vaak ligt de nadruk op de inademing, maar een goede uitademing is net zo belangrijk.

Door volledig uit te ademen, zorg je ervoor dat je longen goed worden gelegeerd en de CO₂ wordt afgeblazen, waardoor er meer ruimte ontstaat voor frisse zuurstof bij de volgende inademing.

Probeer tijdens het fietsen bewust langer en dieper uit te ademen, zodat je ademhalingscyclus volledig en efficiënt wordt.





yesterday
NOW.
tomorrow

09



OEFEN MET ADEM VERTRAGING

Een techniek die je kan helpen om beter met je ademhaling om te gaan, is ademvertraging.

Dit houdt in dat je, nadat je hebt uitgeademd, je adem enkele seconden pauzeert voordat je opnieuw inademt*). Dit vergroot je CO₂-tolerantie en verbetert je ademhalingscontrole.

Door dit regelmatig te oefenen, zowel tijdens als buiten je trainingen, kun je meer controle over je ademhaling ontwikkelen en je uithoudingsvermogen verbeteren.

**) Let op: bij het doen van adempauzes gelden contra-indicaties. Overleg vooraf met je behandelend arts of dit ook voor jou geldt in geval van hartproblemen, epilepsie, zwangerschap, (chronische) psychische of ademhalingsproblemen.*

inhale

exhale

repeat

10

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Elke sporter is anders. Wat voor de één werkt, werkt misschien niet voor de ander. Dit verschilt soms ook per dag.

Het is daarom belangrijk om goed naar je eigen lichaam te luisteren en je ademhalingstechnieken en ademtraining aan te passen aan je eigen niveau en behoeften op dat moment.

Forceer niets en neem de tijd om verschillende technieken uit te proberen, totdat je vindt wat het beste voor jou werkt.

Door je ademhaling steeds verder te finetunen, zal je merken dat je prestaties verbeteren en dat je steeds minder vaak buiten adem raakt.





GEFELICITEERD!

Je hebt nu 10 krachtige tips in handen om nooit meer buiten adem te raken tijdens het fietsen.

Door je ademhaling te optimaliseren, zal je niet alleen beter presteren, maar ook meer plezier beleven aan je sport.

Focus in het begin niet op alle punten tegelijk, maar start met een of twee tips en bouw het langzaam op. Ik hoop dat deze tips je inspireren om ermee aan de slag te gaan.

Wil je nog meer leren over hoe je jouw ademhaling kunt verbeteren en ben je nieuwsgierig geworden naar wat Beter Leren Ademen voor jou kan betekenen? Meld je dan aan voor een van de workshops of cursussen.

Samen gaan we aan de slag om jouw ademhaling naar een hoger niveau te tillen.

Zet de eerste stap naar betere prestaties en een sterker lichaam. Je zult versteld staan van wat je met simpele aanpassingen kunt bereiken!

You got this

HI, IK BEN JANINE



Als goed opgeleide en ervaren ademcoach van Beter Leren Ademen help ik mensen om hun ademhaling optimaal in te zetten tijdens het sporten en ook daarbuiten.

Met mijn uitgebreide kennis van verschillende ademhalingstechnieken en ervaring in het coachen van mensen, begeleid ik je stap voor stap naar betere prestaties en sneller herstel.

Ik heb dit e-book met veel plezier geschreven ter inspiratie en motivatie om met je adem aan de slag te gaan.

Mijn aanpak is praktisch en doelgericht. Door samen aan je ademhaling te werken, zal je merken dat je niet alleen beter presteert, maar ook meer plezier hebt tijdens het sporten. Kleine aanpassingen maken al een groot verschil, en ik ben er om je te helpen die veranderingen door te voeren.

Ben je nieuwsgierig naar hoe je je ademhaling verder kunt verbeteren? Meld je aan voor een van mijn workshops of cursussen. Samen tillen we jouw ademhaling naar een hoger niveau en ontdek je wat je echt kunt bereiken.

Met Beter Leren Ademen geloof ik in de kracht van ademhaling als fundament voor een gezond en energiek leven. Of je nu streeft naar betere sportprestaties, een diepere nachtrust, minder stress of gewoon je algehele welzijn wilt verbeteren, ik help je om jouw ademhalingspotentieel te benutten.

Janine

Geniet

— MEER NIET —

