



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 10 april 2022



### HOE HAAL JE MEER UIT JE TRAINING MET EEN GOEDE ADEMHALING

Door Mathilde Vlotman

*Mathilde Vlotman is specialist in yoga voor hardlopers. Ze geeft les vanuit haar bedrijf Yoga4running. Bij de keuze en ontwikkeling van oefeningen werkt ze nauw samen met fysiotherapeuten. Naast haar bedrijf Yoga4running is Mathilde ook FasciaRelease therapeut en behandelt zij mensen met uiteenlopende klachten op mentaal en fysiek gebied. Een functionele ademhaling speelt hierbij een belangrijker rol.*

Ontspannen hardlopen waarbij je het liefst ook nog je prestaties verbetert. Hiervoor doe je duurtraining, intervaltraining, krachttraining en/of crosstraining zoals fietsen, zwemmen en yoga. Misschien let je ook extra op je voeding en rust. Een goede ademhaling is echter ook van groot belang voor je prestatie, een goed herstel en een verbetering van de sportprestaties. Ademen, we doen het de hele dag zonder er eigenlijk bij stil te staan. Ademen gebeurt onbewust, maar is wel beïnvloedbaar.

Tijdens deze interactieve workshop krijg je meer inzicht in hoe het ademsysteem werkt. Hoe je je adempatroon kunt beïnvloeden en hoe je ook je training intenser of minder intens kunt maken. Naast de werking van de ademhaling en de verschillende ademtechnieken gaan we ook oefenen met diverse ademtechnieken zodat je kan ervaren wat ademtraining met je doet.