



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 2 april 2023



### ADEMTECHNIEKEN VOOR HARDLOPERS

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 Integraal Fascia Release therapeut en behandelt zij mensen met uiteenlopende klachten op mentaal en fysiek gebied. Een functionele ademhaling speelt hierbij een belangrijke rol.*

Om efficiënt en minder belastend te kunnen hardlopen, is het belangrijk dat we naast de spieren die we trainen voor een goede houding en beweging ook onze ademhaling trainen. De ademhaling is heel lang onder gewaardeerd geweest. We trinden alles maar niet de adem want, zo dacht men, de adem is iets wat je automatisch doet. Het klopt, de ademhaling behoort immers tot het autonome zenuwstelsel. Echter de ademhaling is met gerichte oefeningen te beïnvloeden en daarmee iedere cel in je lichaam.

In deze workshop leggen we je uit hoe het ademhalingsstelsel werkt. Wat er gebeurt bij een verkeerd adempatroon waarbij iemand te hoog of te diep ademt. Wat de effecten op je training zijn als men verkeerd ademt, maar ook als men een efficiënt adempatroon ontwikkelt. We nemen door hoe je als trainer diverse adempatronen kunt herkennen en hoe je daarmee gericht kan gaan oefenen. We doen oefeningen om de ademhalingsspieren losser te maken, ze te trainen en we zullen diverse ademtechnieken oefenen en toepassen. Tijdens de workshop krijg je een paar handige ademhalingsoefeningen die je voorafgaande aan de training met de groep kunt doen en die men tijdens de training en thuis kan gebruiken.