



Er zijn duizenden ademhalingsoefeningen die goed werken, maar de eenvoudigste oefeningen zijn krachtig genoeg. Het is goed om één van onderstaande oefeningen dagelijks tien minuten te doen. Of je de oefening 's ochtends of 's avonds doet, maakt niets uit. Het voornaamste is om hem iedere dag echt even te doen.

### Oefening één

*Adem in (door de neus)*  
*Adem uit (door de neus)*  
*Pauzeer*

Pauzeer niet zo lang mogelijk, maar net zo lang tot je weer behoefte voelt om opnieuw in te ademen. Let op: deze oefening is voor een goed herstel, dus niet geschikt voor tijdens het sporten.

Met een hartslagmeter kun je zien of deze oefening werkt. Zakt je hartslag? Dan gaat het goed. Stijgt je hartslag? Dan doe je vermoedelijk wat te goed je best.

Voelt het niet prettig om door je neus uit te ademen,  
dan kun je prima de volgende oefening doen:

### Oefening twee

*Adem in (door je neus)*  
*Adem uit door je mond, verleng je uitademing*  
*Pauzeer*

Voelt deze oefening prettiger?  
Prima, dan doe je deze.

Deze oefening zorgt voor ontspanning en dat helpt als je wat kilo's wilt afvallen. In het programma hoor je meer over adrenaline, cortisol en vreetkicks na een beroerde nacht. Voor nu is het genoeg om je deze oefeningen eigen te maken en te ervaren welke oefening voor jou het beste werkt.

**SPORTRUSTEN**

word fit met een glimlach  
(en af en toe een grimas)