

# TWEE ADEMHALINGSOEFENINGEN OM TE ONTSPANNEN

**Wist je dat je met een ademhalingsoefening kunt ontspannen? Burn-out, hoge bloeddruk, vermoeidheid, hartkloppingen en slaapproblemen. Hele verschillende klachten, maar ze hebben iets gemeen: je lichaam staat áán en ontspannen is moeilijk.**

Een topsporter neemt na een zware training tijd om te herstellen.  
Voor jou is het goed om te ontspannen in deze drukke periode.

Hier zijn twee ademhalingsoefeningen die je meteen kunt proberen.  
Welke werkt voor jou het best?

## OEFENING 1

Adem in door je neus  
Verleng de uitademing door je mond  
Pauzeer even

## OEFENING 2

Adem in door je neus  
Adem uit door je neus  
Pauzeer



De oefeningen werken goed om te ontspannen, en ontspannen is goed voor je herstel. Krijg je het benauwd van een oefening? Dan is de kans groot dat je wat te goed je best doet. Adem dan wat minder lang uit.

Merk je dat je van één van deze oefeningen ontspant? Dan is het goed om dagelijks tien minuten de oefening te doen.

Wil je wat uitleg op video? Kijk hier:

**[www.sportrusten.nl/ademhalingsoefeningen-bij-burn-out-klachten](http://www.sportrusten.nl/ademhalingsoefeningen-bij-burn-out-klachten)**