

Zo kun je het beste ademen tijdens het hardlopen

Net zoals voor hardlopen zelf, zijn er technieken voor ademhalen tijdens het hardlopen. Raak je buiten adem terwijl je lichaam nog energie heeft? Dat is een teken dat je op een andere manier moet gaan ademhalen.



Onze ademhaling is krachtig. Verschillende manieren van ademhalen kunnen je gemoedstoestand veranderen. Dat is ook waarom je tijdens meditatie en [yoga](#) wordt gestimuleerd om dieper en langzamer te ademen. Dit kalmeert je, activeert je parasympathische zenuwstelsel en brengt je zo in een gemoedstoestand waarin je kunt 'rusten en verwerken'. Hierdoor wordt je je bewust van je lichaam in het huidige moment en kun je [stress verminderen](#).

Dan is er ook nog de manier van ademhalen tijdens een run. Sommige hardlopers raken in een meditatieve staat tijdens het hardlopen. Hun ademhaling is gelijkmatig en constant. Ze komen in de flow van de run en hebben het gevoel dat ze altijd door kunnen gaan. Dat is het doel. Maar veel beginners zijn tijdens een run al snel aan het hijgen en puffen. Dat houdt ze vaak tegen om lange afstanden te lopen.

Beginners zeggen vaak: "Ik ben niet moe, ik ben gewoon buiten adem!" Betekent dit dat ze niet zo'n goede conditie hebben? Deels. Maar dat is niet het enige. Net zoals er voor hardlopen een techniek is, is er ook een techniek voor ademhalen tijdens het hardlopen. Loop met je borst vooruit, activeer je core en kijk voor je uit. Zet de beweging kracht bij door met je armen langs je zij te bewegen en land op de [ballen van je voeten](#).

We hebben het vaak over de juiste hardloophouding, maar niet genoeg over de juiste ademhalingstechniek tijdens het hardlopen. Dus hoe hou je je ademhaling onder controle tijdens het hardlopen? Hoe kun je het beste ademen tijdens het hardlopen?

Waarom ga je sneller ademhalen terwijl je hardloopt?

Wanneer je inademt, krijg je lucht binnen. Deze lucht gaat je longen binnen en geeft zuurstof af aan het bloed. Vervolgens wordt koolstofdioxide, een restproduct van de energieproductie, door het bloed aan de longen afgegeven en dit blaas je uit bij het uitademen. Het zuurstofrijke bloed wordt je lichaam rondgepompt en naar je actieve spieren gestuurd. Dit is gaswisseling in een notendop – iets wat handig is om te weten als we het hebben over het belang van de ademhaling tijdens het hardlopen.

Als je flink in beweging bent, werken je spieren hard. De zuurstof die naar je spieren wordt gestuurd, wordt gebruikt om glucose om te zetten in iets dat adenosinetrifosfaat (ATP) heet. ATP is de energiebron die de samentrekkende beweging van de spieren voedt. Hierdoor wordt de vraag naar zuurstof én de productie van koolstofdioxide groter. Om hierin te voorzien, ga je sneller ademhalen om meer zuurstof binnen te krijgen en dit naar je spieren te pompen.

Je denkt misschien dat sneller ademhalen helpt om meer zuurstof binnen te krijgen. Maar dit is eigenlijk niet het geval.

Waarom is het belangrijk om te weten hoe je moet ademhalen tijdens het hardlopen?

Met een snelle, ondiepe ademhaling kan het lichaam meer koolstofdioxide kwijtraken. Hierdoor is het moeilijker om onze cellen van zuurstof te voorzien. Met zo'n snelle borstademhaling krijg je niet genoeg zuurstofrijke lucht binnen, waardoor je spieren niet genoeg zuurstof krijgen. Als je spieren niet genoeg zuurstof krijgen, wordt de beschikbare glucose in de actieve spieren omgezet in melkzuur. Dit zorgt ervoor dat [je spieren verkrampen](#), je een steek in je zij voelt en je uitgeput begint te raken.

Het is normaal dat je iets sneller gaat ademhalen tijdens het hardlopen. Maar als je snel en ondiep begint te ademen, zul je merken dat je om de paar minuten even moet rusten om op adem te komen. Je bent na iedere run buiten adem, terwijl je niet het gevoel hebt dat je je erg ingespannen hebt.

Dit is vooral een aandachtspunt voor beginnende hardlopers, deels omdat je spieren nog aan het leren zijn om zuurstof efficiënt te gebruiken. Door regelmatige training neemt je spierfunctie toe, waardoor je spieren minder zuurstof nodig hebben en minder koolstofdioxide produceren bij iedere samentrekking. Hierdoor hoef je minder lucht in en uit te ademen om het werk gedaan te krijgen.

Hoe vaker je traint, hoe sterker je hart- en longfunctie zullen worden. Dit kan je meten door je VO₂-max te berekenen, ook bekend als je maximale zuurstofopnamevermogen. Ervaren hardlopers hebben een hogere VO₂-max, een teken dat hun lichaam zuurstof efficiënter gebruikt en een grotere longcapaciteit heeft. Ook hebben zij waarschijnlijk geleerd om ritmisch te ademen.

Uiteindelijk is een gecontroleerde en ritmische ademhaling de beste manier om te ademen tijdens het hardlopen. Oefen tijdens je volgende run één van onderstaande ademhalingstechnieken.

Zo kun je het beste ademen tijdens het hardlopen

1. Neusademhaling

De neus is ontworpen om lucht in te ademen. De neusholtes filteren lichaamsvreemde stoffen en warmen de lucht op weg naar de longen op. Dit kan behulpzaam zijn voor hardlopers met astma, wat kan worden [getriggerd](#) door droge en koude lucht die de longen binnenkomt. Als je tijdens het hardlopen door je neus ademhaalt, komt er meer zuurstof in de spiercellen dan wanneer je door je

mond ademt. Dit komt doordat er stikstofoxide vrijkomt. De bloedvaten in de longen worden wijder, wat de efficiëntie van de gaswisseling verhoogt.

In een [onderzoek](#), gepubliceerd in het International Journal of Kinesiology and Sports Science, werd neus- en mondademhaling in een groep hardlopers vergeleken. Diegenen die door hun neus ademden, stootten meer koolstofdioxide en minder zuurstof uit, een teken dat de maximale hoeveelheid zuurstof in het bloed wordt opgenomen. Ze ademden ook langzamer: 39,2 ademhalingen per minuut in vergelijking met 49,4 ademhalingen per minuut van de groep die door de mond ademde.

Zo adem je door je neus tijdens het hardlopen:

1. Bepaal eerst het tempo waarop je wilt hardlopen.
2. Adem dan twee seconden lang door de neus in.
3. Adem daarna ook twee seconden door de neus uit.
4. Afhankelijk van je tempo mag je ook langer in- en uitademen dan twee seconden. Het doel is om je ademhaling af te stemmen op je looptempo. Adem bijvoorbeeld in wanneer je rechtervoet de grond raakt en adem uit wanneer je linkervoet de grond raakt.

Wanneer kun je het beste door je neus ademen?

Hardlopers die over een langere afstand een gelijkmatig tempo aanhouden, profiteren het meest van een neusademhaling. Dit type ademhaling is bijvoorbeeld ideaal voor langeafstands- of marathonlopers die eraan gewend zijn voor langere tijd te lopen en een lagere hartslag hebben.

2. Mondademhaling

Door je mond in- en uitademen tijdens het hardlopen is voor jou misschien wel het meest comfortabel. Het voordeel van een mondademhaling is dat je meer lucht kunt inademen dan bij een neusademhaling. Bij een intensieve training kan dit je een gevoel van verlichting geven.

Maar als je door je mond ademhaalt tijdens het hardlopen, zorg er dan wel voor dat je niet oppervlakkig ademhaalt. Probeer diep in te ademen, zodat je ademhaling je middenrifspier bereikt.

Wanneer kun je het beste door je mond ademen?

Als je neus verstopt is, is door je mond ademen een geschikt alternatief. Voor bepaalde manieren van hardlopen, zoals sprinten of high-intensity intervaltraining, is ademen door je mond een logische keuze. Je wilt graag meer lucht binnenkrijgen en dat lukt het best door de mond.

Een [onderzoek](#) vergeleek de effecten van mondademhaling met die van neusademhaling tijdens een zeer intensieve anaerobe oefening. De onderzoekers ontdekten dat de respiratoire uitwisselingsverhouding, waarmee je je oxidatieve capaciteit kunt meten, hoger was in de groep die door de mond ademde. Dit bevestigt dat je bij een intensievere run het beste door je mond kunt ademen.

3. Mond- en neusademhaling tot op het middenrif

Tijdens een run adem je meestal in door je neus tot aan je middenrif en uit door je mond. Deze manier van ademen wordt vaak aangeraden bij yoga, omdat het een groot aantal voordelen

oplevert voor je prestaties. De middenrif- of buikademhaling stimuleert een maximale zuurstofuitwisseling die wordt gelinkt aan:

- Een lager cortisolniveau (het stresshormoon)
- Een lagere bloeddruk
- Een betere activatie van je core
- Een grotere longcapaciteit

Zo adem je via je middenrif tijdens het hardlopen:

Er zijn verschillende manieren waarop je deze manier van ademen kunt gebruiken om je hardloopprestaties te verbeteren.

Om op te warmen voor een run:

5. Begin met een neusademhaling voordat je aan je run begint. Adem diep in en hou elke ademhaling tot 7 seconden vast.
6. Adem krachtig uit door je mond, totdat alle lucht uit je lichaam is.

Deze ademhaling warmt je op en activeert je core, om je op je run voor te bereiden.

Om te herstellen van een run: 4-7-8 ademhalingstechniek

7. Lig op je rug of zit in een comfortabele, rechte houding.
8. Adem vier seconden lang langzaam in door je neus en zet je buik volledig uit, alsof je een ballon aan het opblazen bent.
9. Hou de lucht in je longen zeven seconden vast.
10. Adem acht seconden lang door je mond uit.

Deze ademhalingsoefening zal je zenuwstelsel kalmeren en je helpen herstellen na een training.

Tijdens het hardlopen:

11. Adem drie seconden lang door je neus in.
12. Adem vijf seconden lang door je mond uit.
13. Dit kan op je looptempo worden afgestemd. Het doel is om gecontroleerd en ritmisch adem te halen.