

DE MEEST GEMAAKTE FOUTEN

1. Niet volledig inademen. Stoppen bij het moeilijkste deel op het einde van de inademing. Wat te doen: Als je denkt dat je longen geheel gevuld zijn; druk je neusvleugels naar buiten en probeer nog dat laatste teugje naar binnen te zuigen (door je mond). Je zult merken dat je toch nog extra ruimte had.

2. Schouders en borst gebruiken bij het inademen in plaats van jezelf te dwingen om je diafragma aan te spannen (de onderkant van je ribben en je buik). Wat te doen: Oefen zonder de O2 Trainer voor de spiegel zodat je kunt vaststellen of je begint met verkeerd inademen. Wanneer je middenrifspier moe wordt, willen de schouderpijlen in actie komen om te "helpen". En dat willen we zeker niet. We willen het diafragma uitputten en dan nog extra pushen om deze spier sterker te maken.

3. Niet volledig uitademen. De uitademing is niet slechts het loslaten van de inademing. Adem actief uit zodat je helemaal "leeg" bent en weer volledig kunt inademen.



O2TRAINER.EU

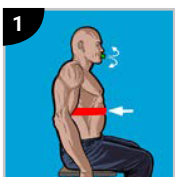
THE INSPIRATORY MUSCLE TRAINER FOR ATHLETES, MUSICIANS & LUNG PATIENTS

Verbeter uw gezondheid, welzijn en sportprestaties

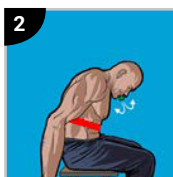


OEFENING 1

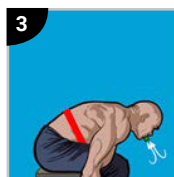
Bezoek O2trainer.eu voor "how to" filmpjes



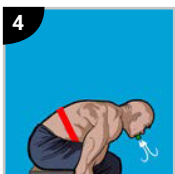
Recht op zitten en de schouders laag



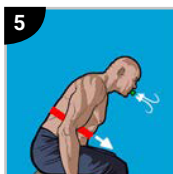
Adem rustig uit en buig tot de hoogte van je middenrif



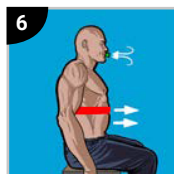
Adem compleet verder uit terwijl je voorover buigt



Breng eerst je hoofd omhoog; adem in met volle kracht en span de middenrifspier krachtig aan (géén borst ademhaling!)



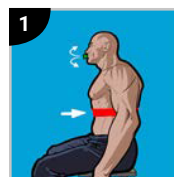
Ga door met krachtig lucht inzuigen en houd de schouders ontspannen



Kom langzaam omhoog! Pas zodra je volledig hebt ingeademd, kom je weer recht op

OEFENING 2

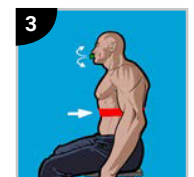
Bezoek O2trainer.eu voor "how to" filmpjes



Recht op zitten en de schouders laag. Adem volledig uit door het aanspannen van je buikspieren



Leun eerst met je onderarmen op je bovenbenen, adem dan krachtig in en gebruik daarbij je middenrif. Focus op het rond van je rug!



Terwijl je terug recht op komt je schouderbladen tegen elkaar trekken en krachtig uitblazen. Met deze oefening train je specifiek de ademhalingspijlen aan de rugzijde!



HOE DE O2 TRAINER WERKT

De O2 Trainer activeert je middenrif en je externe intercostale spieren, dit zijn de spieren tussen je ribben, waaronder de ribben op je rug. Deze spieren zijn verantwoordelijk voor het vullen van je longen met lucht. Je longen zijn eigenlijk twee luchtzakken en bevatten geen spieren. Het werkt als volgt: Wanneer je je middenrifspier aanspant en je borstkast uitzet, creëert dit een vacuüm tussen je buikholte en je longen waardoor je longen zich openen en zich vullen met lucht. Door je inademingsspieren - het middenrif en externe intercostale spieren te trainen - kun je vaker, sneller en krachtiger inademen.

Uitademen doe je met je buikspieren, schuine buikspieren en interne intercostale spieren.

De gemiddelde mens heeft ongeveer 11 pond "ademhalingssspieren". Deze spieren kun je niet trainen als je geconcentreerd met jouw specifieke sportieve workout bezig bent. Je moet ze trainen met een apparaat dat ontworpen is om weerstand te creëren. Dat is precies wat de O2 Trainer doet. De zwaarte in je ledematen, dat gevoel van "verzuring of vermoeiing" betekent dat de 11 pond ademhalingssspieren extra bloed aantrekken (zuurstofrijk bloed) om te kunnen functioneren. Dit geeft een onverklaarbaar gevoel van vermoeidheid, en als je later herstelt, voel je je gewoon gefrustreerd en verward waarom je niet op adem kon komen.

je winst! Kijk eens op de website www.thebreathingiq.com daar zie je hoe je jouw ademhalings-IQ kunt meten. Meet het nu en dan nog eens na een maand gebruik van de O2 Trainer. Van Dr. Belisa Vranich kreeg ik (Bas Rutten) een A+ breathing IQ! 181

Welk opzetkapje moet ik gebruiken bij de oefeningen? De ademhalingsoefeningen zijn pittig maar het kost je niet meer dan 4 ½ minuut tijd per dag. De meeste mensen beginnen met kapje #5. Voer de oefeningen maximaal en precies uit! Zodra je de oefening goed kunt uitvoeren binnen 30 seconden, wissel je naar een lager nummer met meer weerstand. De grootst gemaakte fout is om te snel te wisselen naar een heel grote weerstand. Techniek is waar het om gaat! Zorg voor volledige IN- en UITADEMING. Het is geen wedstrijd op snelheid! Het is net als in de sportschool: Pas zodra je de oefening technisch goed uit kunt voeren, ga je het gewicht verzwaren!

Als je volledig hebt ingeademd maar net voordat je wilt uitademen een beetje extra wilt inademen, (met je neus) ga dan naar een lagere weerstand!

Om je een idee te geven, ik (Bas Rutten) doe al ruim 3 jaar de oefeningen en gebruik kapje #2 voor oefening 1 en kapje #1.5 voor oefening 2. Dus zelfs na drie jaar, gebruik ik NIET de zwaarste instelling.

Spieren die je traint, zullen sterker worden waardoor er meer bloed met zuurstof aangevoerd kan worden. Hoe zul je dat kunnen ervaren? Je "cardio" (hart en vaatstelsel) en conditie zal verbeteren. Na een actieve inspanning zul je sneller herstellen. Je zult ervaren dat vermoeidheid wordt uitgesteld. Je zult langer en harder kunnen trainen; je uithoudingsvermogen verbetert.

VOOR HET BESTE RESULTAAT BEGIN JE MET KAPJE 4 - 5 OF 6

De O2 Trainer lokaliseert de belangrijkste ademhalingssspieren en zorgt ervoor dat jouw diafragma een pittige workout krijgt. Weet dat het middenrif een biefstuk is ter grootte van een frisbee en verantwoordelijk is voor zowel je ademhaling als balans!

Overtuig je ervan dat je echt je diafragma gebruikt bij het ademen. 95% van de mensen ademt niet optimaal! Eén middenrifademhaling is gelijk aan 4-6 borstademhalingen. Bedenk hoe groot je voordeel is als je met 3 ademhalingen net zoveel resultaat behaalt als met 12! Wanneer je een goede buikademhaling doet, kan je diafragma wel tot 9.2 cm naar onder aanspannen. Stel je eens voor hoeveel extra ruimte dit geeft in de borstkast om extra lucht naar binnen te halen! Omdat de spieren getraind worden, zullen ze dit ook langer vol kunnen houden, dus het moment dat normaliter de vermoeidheid toeslaat, wordt uitgesteld; en daar pak jij

WELK OPZETKAPJE MOET IK GEBRUIKEN BIJ EEN WORKOUT?

Je kunt natuurlijk ook een workout doen met de O2 Trainer. Maak kleine stapjes met verhogen van de weerstand en start met enkele minuten en bouw langzaam op naar een langere workout. Zorg dat je steeds voldoende zuurstof op kunt nemen! Afhankelijk van het type workout dat je doet, zul je de weerstand aan moeten passen. Explosief (boks zak) minder weerstand of monotoon (fietsen, wandelen, hardlopen) meer weerstand. Het is een sportieve reis waar je zelf de weg in moet vinden.

DE OPZETKAPJES GAAN VAN 1MM TOT 14MM

