



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



De kracht van ademhaling: optimaliseer prestaties, herstel en slaap

Door Steven Zwerink
Soort Theoriesessie
Doelgroep Senioren, Masters
Niveau 2
Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Steven deelt zijn diepgaande kennis en praktische methoden om de ademhaling te optimaliseren, waardoor hersteltijden verkort worden en de algehele prestaties verbeteren. Je zult leren hoe je ademhalingstechnieken kunt integreren om het uithoudingsvermogen van je atleten te vergroten, pijnperceptie te verlagen en hun grenzen te verleggen.

Daarnaast zul je ontdekken hoe specifieke ademhalingstechnieken een positieve invloed hebben op de slaapkwaliteit van atleten, wat resulteert in diepere en meer herstellende slaap.

De workshop biedt een unieke kans om de expertise van Steven Zwerink te benutten en waardevolle tools te verkrijgen om atleten te begeleiden naar verbeterde prestaties, sneller herstel en een betere slaapkwaliteit.

Mis deze kans niet om deel te nemen en leer hoe ademhalingstraining een transformerende impact kan hebben op zowel de prestaties als het welzijn van jezelf en je atleten. Bereid je voor op een boeiende sessie waarin je praktische technieken leert om de prestaties van je atleten naar nieuwe hoogten te brengen.

Over Steven

Steven Zwerink is voormalig 400 meter loper en ontdekte in 2018 na een heftig ongeluk dat disfunctionele ademhaling negatieve effecten heeft op de biomechanica, omgaan met stress en verzuring. Hij is een veelgevraagd spreker en trainer in binnen- en buitenland op het gebied van ademfysiologie en functioneel ademen.

