

Functioneel ademen binnen de loop sport

Door Steven Zwerink
Soort Theorie
Doelgroep Senioren, Masters
Niveau 2, 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Ademhaling is de basis van elke beweging. Zonder efficiënte ademhaling kan het lichaam niet optimaal functioneren tijdens inspanning en in sommige gevallen zelfs ontregeld raken. De ademhaling reguleert energie, ondersteunt het zenuwstelsel, bevordert herstel en faciliteert de correcte manier van bewegen. Door correcte ademhalings technieken aan te leren, leg je het fundament voor gezond, duurzaam en blessurevrij sporten. Dit maakt ademhaling het essentiële fundament waarop elke prestatie en elk herstelproces rust. Functioneel ademen is de vergeten pijler in de sport.

Over Steven

Steven Zwerink, voormalig topsprinter en medaillewinnaar, ontdekte na een ongeval in 2018 de kracht van ademhaling voor herstel, prestatie en gezondheid. Nu verspreidt hij deze kennis via workshops, zorginstellingen en hogescholen, samenwerkend met fysiotherapiepraktijken, ziekenhuizen en topsporters.

