

In dit bestand vindt je twee voorbeeldoefeningen, de BOLT Score en de box breathing methode.

De BOLT score is een methode om te meten hoe je er qua ademhaling voor staat.

hoe langer je na de uitademing de adem vast kunt houden des te beter, echter is het geen wedstrijd! Het is dus de bedoeling dat je je stopwatch start na de uitademing en wacht tot je het signaal (Ademhonger) voelt dat je weer wilt ademen, tot daar en niet verder. Ga dus niet forceren.

Stop je tijdmeting en kijk op het kaartje hoe je er voor staat, de meeste mensen zullen in het begin niet eens 10-15 seconden halen, dit geeft alleen maar aan dat er werk aan de winkel is. Ga bij een lage score oefeningen doen die een hogere Co2 tolerantie opleveren.

De box breathing methode is een manier om je kalm en toch gefocust te houden.

in een stressvolle situatie kan het nodig zijn om je zelf weer even bij elkaar te rapen, daarom wordt deze methode ook toegepast bij o.a. de Navy Seals en brandweer personeel. De tijd van 4 seconden is slechts een indicatie, vindt je 5 seconden of 3 seconden prettiger dan is dat ook goed.

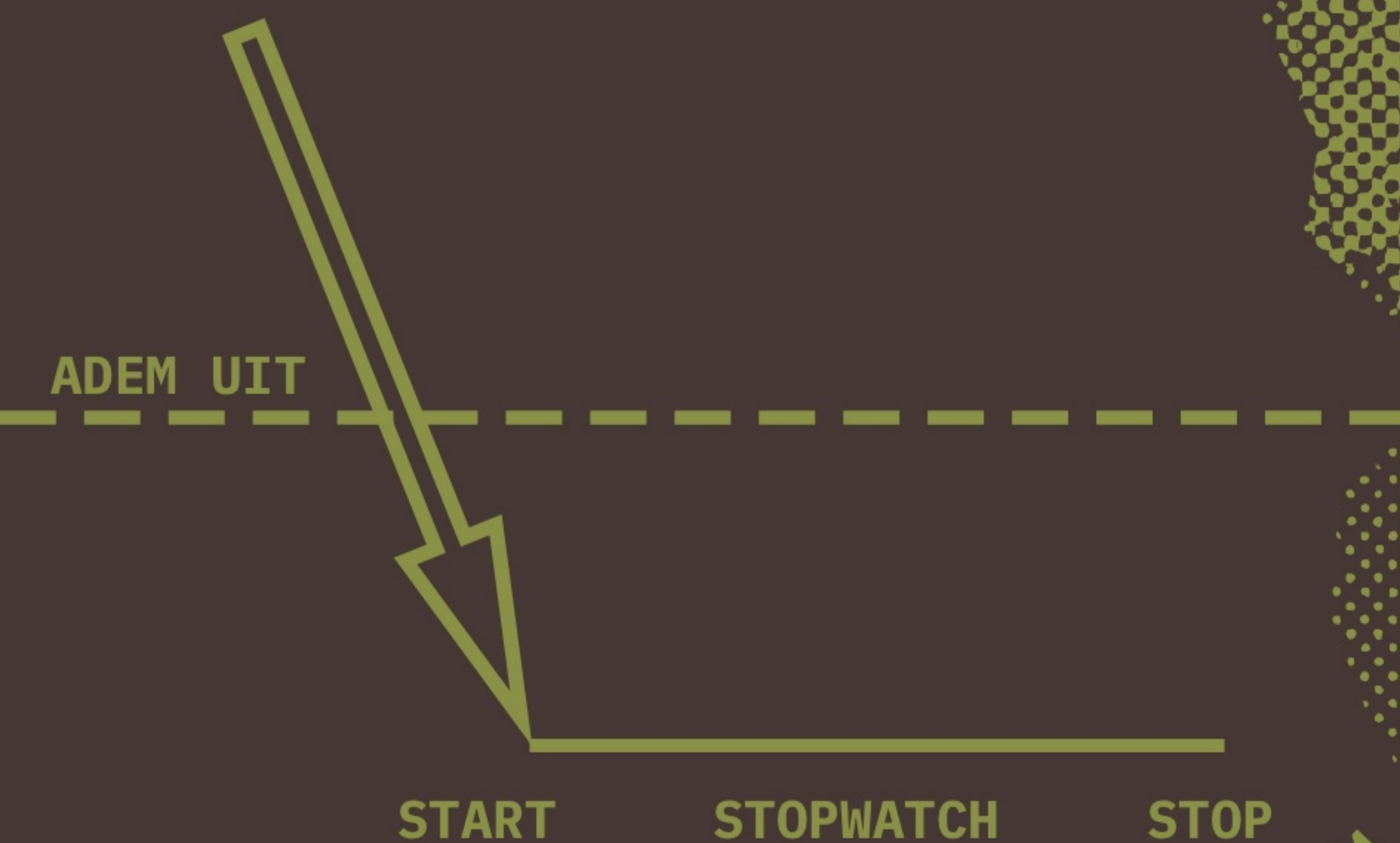
**Succes,
Bob Nieuwenhuis**

- ACTIVEBREATHWORKS.COM BOB NIEUWENHUIS

DOEL

BOLT SCORE

BODY OXYGEN LEVEL TEST



ACTIVEBREATHWORKS.COM

INSTRUCTIE

ADEM UIT DOOR DE NEUS

HOUD DE ADEM STIL

START JE STOPWATCH

GA DOOR TOT JE ADEMHONGER VOELT

STOP JE STOPWATCH

BEKIJK JE SCORE

SCORE VAN 25-40 SEC + IS OKÉ

SCORE ONDER 25 SEC, WERKEN AAN CO2 TOLERANTIE

