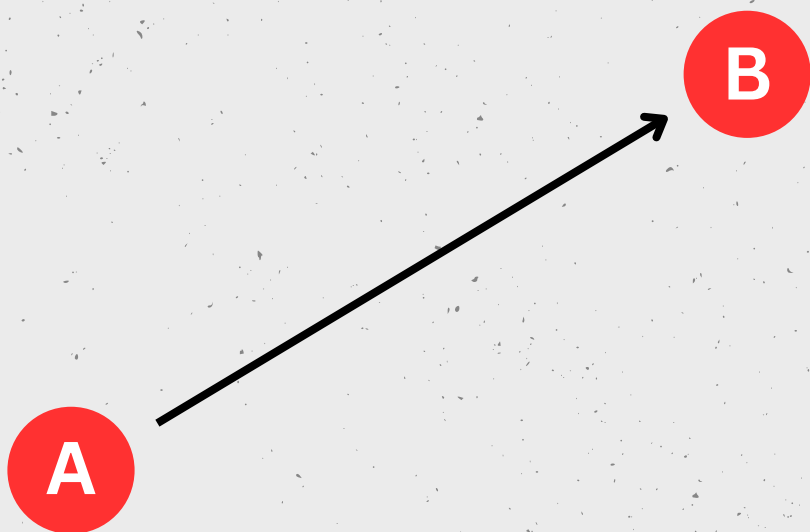


# ADEM BEWUST, LEEF STERKER: DE ULTIEME GIDS VOOR SPORTERS EN PROFESSIONALS



ADEM JEZELF NAAR SUCCES:  
TECHNIEKEN VOOR  
MAXIMALE IMPACT OP SPORT EN WERK

*BOB NIEUWENHUIS*

## • Inhoudsopgave

### Voorwoord

- Ontmoet de Ademcoach: Jouw Begeleider naar Verbeterde Prestaties en Welzijn
- De Filosofie achter Bewuste Ademhaling

### Hoofdstuk 1: De Kracht van Ademhaling\*\*

- Waarom Ademhaling Essentieel is voor Sporters en Professionals
- Wetenschappelijk Ondersteunde Inzichten: Wat Zegt het Onderzoek?

### Hoofdstuk 2: Basis Ademhalingstechnieken

- Box Breathing: Rust en Focus in Vier Stappen
- Neusademhaling vs. Mondademhaling: Wanneer Gebruik je Welke?

### Hoofdstuk 3: Ademhaling voor Fysieke Prestaties

- Pre-Workout Ademhaling: Voorbereiding op Succes
- Ademhaling tijdens Inspanning: Controle en Uithoudingsvermogen
- Post-Workout Ademhaling: Herstel en Ontspanning

### Hoofdstuk 4: Stress en Herstel

- 4-7-8 Ademhaling: Diepe Ontspanning in Minuten

### Hoofdstuk 5: Ademhalen voor Focus en Mindset

- Focus Breath: Het Geheim van Scherpe Concentratie
- Alternate Nostril Breathing: Balans en Mentale Kalmte

### Hoofdstuk 6: Ademhaling en Slaap

- De Rol van Ademhaling in Een Goede Nachtrust
- 4-7-8 Slaapademhaling: Val Sneller in Slaap
- Diep Buikademhalen voor een Herstellende Nacht

### Hoofdstuk 7: Werkbladen en Reflectievragen

- Dagelijkse Ademhalingslog: Houd Je Voortgang bij
- Reflectievragen: Leer van Je Ervaringen en Verbeter Je Technieken
- Persoonlijke Ademhalingsschema's: Creëer Jouw Ideale Routine

### Werk met Mij:

- Ga de Diepte in met Persoonlijke Coaching
- Boek een Sessie en Ontdek Wat Ademhaling voor Jou Kan Doen
- Speciale Aanbiedingen voor Lezers van Dit E-book

## Voorwoord: Ontdek de Kracht van Jouw Ademhaling

Welkom bij dit e-book, waarin we de impact van bewuste ademhaling onderzoeken om jouw prestaties, concentratie en herstel te verbeteren. Mijn naam is Bob Nieuwenhuis, gecertificeerd ademcoach, en ik ben gepassioneerd door de invloed van ademhaling op zowel fysiek als mentaal welzijn. Net als jij ben ik voortdurend op zoek naar manieren om meer uit mezelf te halen, zowel in de sport als in het dagelijks leven. Ademhaling is mijn sleutel geweest, en ik hoop dat het ook jouw geheime wapen wordt.

Wat je in dit boek zult ontdekken, gaat verder dan alleen techniek – het draait om verbinding, balans en bewustzijn. Zoals ik het formuleer: ademhaling is niet slechts een functie van ons lichaam, het is de directe brug tussen ons bewustzijn en ons fysieke bestaan.

Het biedt ons de mogelijkheid om te vertragen, af te stemmen op ons lichaam en uiteindelijk de controle terug te nemen, vooral in tijden van druk en stress. In de moderne wereld, waar alles steeds sneller gaat, vergeten we vaak hoe belangrijk het is om even stil te staan en echt adem te halen.

De ademhalingstechnieken die ik in dit boek met je deel, zijn ontworpen om je precies dat te bieden: rust in de chaos, kracht in zwakkere momenten en een verbeterd herstel, zodat je elke dag sterker en meer gefocust kunt beginnen.

In dit e-book vind je onder andere:

- Eenvoudige maar krachtige technieken die je direct kunt toepassen, zowel in je dagelijkse routine als tijdens sportactiviteiten.
- Oefeningen die je helpen om stress te verminderen en je mentale helderheid te vergroten.
- Ademhalingsstrategieën die atleten en professionals gebruiken om hun prestaties te optimaliseren.

Mijn doel is om jou met dit boek praktische handvatten te bieden die je kunt gebruiken wanneer jij dat nodig hebt. Of je nu een sporter bent die het beste uit elke training wil halen, of een professional die zijn of haar focus wil verbeteren – ademhaling kan het verschil maken.

Adem is meer dan alleen lucht. Het is de verbinding met je eigen kracht. Laten we die samen ontdekken.

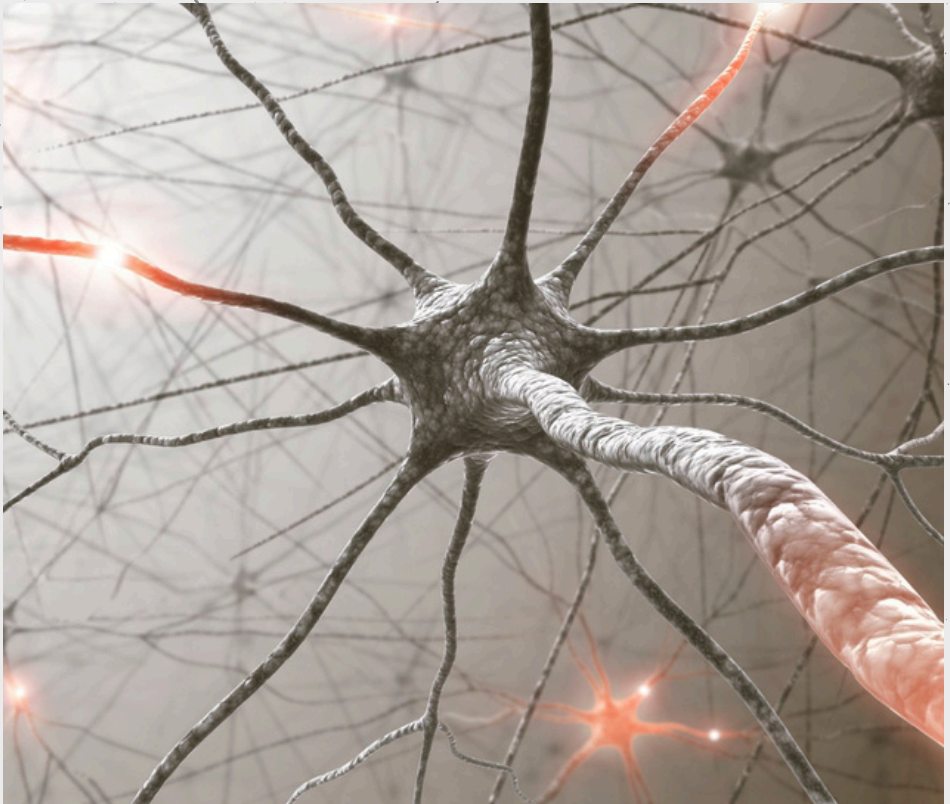
## Hoofdstuk 1: De Kracht van Ademhaling

**Theoretische Inleiding:** Ademhaling heeft invloed op elk facet van ons functioneren. Van het reguleren van je zenuwstelsel tot het verbeteren van je zuurstofopname; bewust ademen is een van de meest krachtige instrumenten die je kunt gebruiken. Voor sporters resulteert dit in minder stress, een grotere focus en een beter herstel. Voor professionals betekent het betere besluitvorming, verhoogde concentratie en een consistente energiebalans gedurende de dag.

### **Wetenschappelijk Ondersteunde Inzichten:**

**Invloed op het Zenuwstelsel:** Door je uitademing te verlengen, activeer je je parasympathische zenuwstelsel, wat helpt om stresshormonen zoals cortisol te verminderen.

**Performance Boost:** Een studie uitgevoerd bij topsporters toont aan dat ademhalingstechnieken, gericht op neusademhaling en verlengde uitademing, de VO<sub>2</sub>-max gemiddeld met 10% kunnen verhogen.



## Hoofdstuk 2: Basis Ademhalingstechnieken

### Techniek 1: Box Breathing

**Beschrijving:** Box Breathing is een techniek die je zenuwstelsel kalmeert en je helpt om in het moment te blijven. Het is vooral nuttig tijdens periodes van stress of als je voor een belangrijke prestatie staat.

#### Stap-voor-stap Handleiding:

- Adem in door je neus gedurende 4 tellen.
- Houd je adem 4 tellen stil.
- Adem uit door je neus of mond gedurende 4 tellen.
- Wacht 4 tellen voordat je opnieuw inademt.
- Doe dit 2-5 minuten

**Gebruikssituaties:** Deze techniek kan helpen tijdens wedstrijddagen, vlak voor een presentatie, of simpelweg als dagelijkse reset na een drukke dag.



### Techniek 2: Neusademhaling vs. Mondademhaling

**Beschrijving:** Neusademhaling helpt bij het filteren van lucht en zorgt voor een diepere, meer gecontroleerde ademhaling. Mondademhaling kan nuttig zijn tijdens intensieve inspanningen maar verhoogt ook stresshormonen.

#### Wanneer te Gebruiken:

- Neusademhaling: Bij rustige trainingen, herstelmomenten en slapen.
- Mondademhaling: Tijdens intensieve, korte inspanningen zoals sprints of gewichtheffen.

## Hoofdstuk 3: Ademhaling voor Fysieke Prestaties

### Techniek 1: Ademhaling vóór een Training

**Doel:** Bereid je lichaam en geest voor op de inspanning die komen gaat. Dit helpt om focus en energie te kanaliseren.

**Oefening:** Pre-Workout Breath Focus

- Ga rechtop staan, met je voeten op schouderbreedte.
- Sluit je ogen en focus op je ademhaling.
- Adem diep in door je neus gedurende 6 tellen, houd 2 tellen vast, en adem dan krachtig uit door je mond in 8 tellen.
- Herhaal dit 5 keer voordat je aan je training begint.

### Techniek 2: Ademhaling tijdens een Intensieve Inspanning

**Doel:** Houd je ademhaling onder controle om vermoeidheid te verminderen en een constante energie-output te behouden.

**Oefening:** Pacing Breath

Probeer tijdens een run elke vijfde stap in te ademen door je neus en elke vijfde stap uit te ademen door je mond. Dit helpt je om een gelijkmatig tempo te behouden en voorkomt hyperventilatie.

### Techniek 3: Diep Buikademhalen voor Herstel

**Doel:** Door bewust adem te halen na een workout, kun je het herstelproces optimaliseren, spierpijn verminderen en je voorbereiden op de volgende training.

**Oefening:** Post-Workout Ademhaling Herstel en Ontspanning

- Ga Comfortabel Zitten of Liggen. Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt ademen.
- Leg één hand op je buik en de andere op je borst.
- Adem in door je neus en vul je buik met lucht, voel je buik omhoog komen terwijl je borst stil blijft. Adem in gedurende 4-6 tellen.
- Houd je Adem Kort Vast. Houd je adem 1-2 tellen stil
- Adem rustig en volledig uit door je mond in 6-8 tellen. Laat alle spanning uit je lichaam los terwijl je uitademt.
- Herhaal deze cyclus gedurende 5-10 minuten, of tot je voelt dat je lichaam volledig tot rust is gekomen.

## Hoofdstuk 4: Stress en Herstel

**Techniek:** 4-7-8 Ademhaling voor Herstel

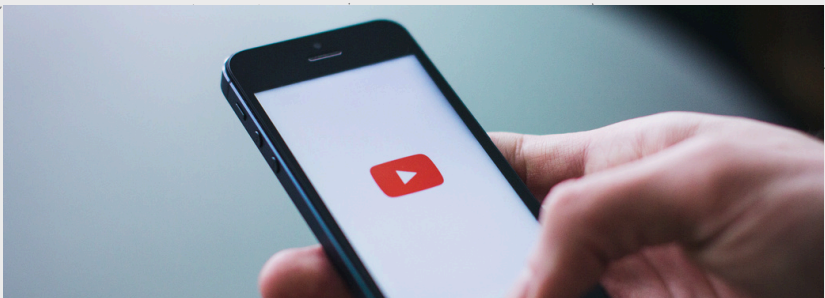
**Doel:** De 4-7-8 techniek helpt om je lichaam sneller in een rusttoestand te brengen en bevordert een beter herstel na fysieke of mentale inspanning.

**Oefening:**

- Adem rustig in door je neus gedurende 4 tellen.
- Houd je adem 7 tellen stil.
- Adem volledig uit door je mond gedurende 8 tellen.
- Herhaal dit patroon 4 tot 8 keer.



Dr. Weil explains how to do his 4-7-8 breathing technique.  
Relaxing Breathing Exercise



## Hoofdstuk 5: Ademhalen voor Focus en Mindset

**Inleiding:** Ademhaling speelt een cruciale rol in je vermogen om gefocust te blijven en een positieve mindset te behouden. Dit is vooral belangrijk in stressvolle situaties, zoals wedstrijden, presentaties, of tijdens het nemen van belangrijke beslissingen.

### Techniek 1: Focus Breath (Concentratieademhaling)

**Doel:** Deze techniek helpt je om je aandacht te verankeren en afleidingen te elimineren. Het is ideaal voor momenten waarop je je moet concentreren, zoals tijdens werk of vlak voor een wedstrijd.

#### Oefening:

- Ga in een comfortabele houding zitten, met een rechte rug en ontspannen schouders.
- Sluit je ogen en adem rustig in door je neus gedurende 5 tellen, terwijl je je volledig concentreert op het gevoel van de lucht die je longen vult.
- Houd je adem 2 tellen vast en adem dan langzaam uit door je neus in 6 tellen.
- Richt je aandacht op het geluid en de sensatie van je ademhaling. Als je gedachten afdwalen, breng je focus dan zachtjes terug naar je ademhaling.
- Herhaal dit 5 tot 10 minuten.

### Techniek 2: Alternate Nostril Breathing (Wisselende Neusgatademhaling)

**Doel:** Deze techniek balanceert de linker- en rechterhelft van je brein en zorgt voor een kalmerend effect. Het helpt om mentale blokkades op te lossen en stress te verminderen.

#### Oefening:

- Ga rechtop zitten en plaats je rechterduim op je rechterneusgat.
- Adem in door je linkerneusgat gedurende 4 tellen.
- Sluit je linkerneusgat af met je ringvinger en houd beide neusgaten gesloten voor 4 tellen.
- Open je rechterneusgat en adem uit in 6 tellen.
- Adem dan in door je rechterneusgat, sluit het af en adem uit door je linkerneusgat.
- Herhaal deze cyclus 5 keer.

#### Gebruikssituaties:

Voor een wedstrijd of presentatie om mentale helderheid te vergroten.  
Tijdens pauzes op werk om stress te verminderen en de focus te herstellen.



## Hoofdstuk 6: Ademhaling en Slaap

**Inleiding:** Goede slaap is essentieel voor herstel en prestaties. Ademhaling kan een grote rol spelen in hoe snel je in slaap valt, hoe diep je slaapt, en hoe uitgerust je wakker wordt.

### Techniek 1: 4-7-8 Slaapademhaling

**Doel:** Deze ademhalingstechniek is speciaal ontworpen om je zenuwstelsel te kalmeren en je lichaam in een rusttoestand te brengen, ideaal voor mensen die moeite hebben met inslapen. Je vindt deze oefening ook terug in Hoofdstuk 4.

### Oefening:

- Ga comfortabel liggen in bed.
- Plaats het puntje van je tong tegen je gehemelte, net achter je voortanden, en houd het daar gedurende de oefening.
- Adem in door je neus gedurende 4 tellen.
- Houd je adem 7 tellen vast.
- Adem volledig uit door je mond in 8 tellen, maak hierbij een "whoosh"-geluid.
- Herhaal deze cyclus minimaal 4 keer of tot je merkt dat je ontspannen genoeg bent om in slaap te vallen.



### Techniek 2: Deep Belly Breathing (Diep Buikademhalen) voor Slaap

**Doel:** Deze ademhaling stimuleert het parasympathische zenuwstelsel, wat zorgt voor ontspanning en het vertragen van je hartslag.

### Oefening:

- Ga op je rug liggen met een hand op je borst en de andere op je buik.
- Adem diep in door je neus zodat je buik omhoog komt terwijl je borst stil blijft.
- Adem langzaam uit door je mond terwijl je buik weer inzakt.
- Richt je volledig op de beweging van je buik en de rustgevende ritmiek van je ademhaling.
- Herhaal dit tot je in slaap valt of minstens 10 minuten.

### Gebruikssituaties:

Voor het slapengaan om je lichaam en geest voor te bereiden op de nachtrust. Tijdens de nacht als je wakker wordt en moeilijk opnieuw in slaap kunt vallen.

## Hoofdstuk 7: Werkbladen en Reflectievragen

**Dagelijkse Ademhalingslog:** Gebruik deze log om je voortgang bij te houden en te reflecteren op hoe de ademhalingstechnieken je helpen in je dagelijkse leven. Het bijhouden van deze log kan je motiveren en je bewust maken van de momenten waarop je ademhaling het meeste effect heeft.

### Voorbeeld Log Template:

Datum	Techniek Gebruikt	Situatie (Training, Werk, Voor het Slapen)	Effect (Fysiek, Mentaal)	Opmerkingen
-------	-------------------	--	--------------------------	-------------

### Reflectievragen:

- Welke ademhalingstechniek gebruik je het meest en waarom?
- Hoe beïnvloedde je ademhaling je fysieke prestaties vandaag?
- Hoe voelde je je na het toepassen van de 4-7-8 ademhaling voor het slapengaan?
- Wat zou je morgen anders willen doen met je ademhaling?

### Creëer je eigen routine:

Met de oefeningen die je hier nu hebt en het overzicht dat je kunt maken door te loggen, kun je een dagelijkse routine creëren die helemaal bij jou past. Maak er geen obsessie van, iets wat zomaar weer stress zou kunnen opleveren. Dus wees hier creatief en pas je routine aan waar nodig (bijvoorbeeld het aantal tellen dat je in of uitademt), soms moet je gewoon wat liever zijn voor jezelf.





### **Werk met Mij**

Wil je meer begeleiding of werken aan specifieke ademhalingstechnieken die bij jou passen?

Ik bied persoonlijke (ijsbad of adem) sessies, workshops en vervolgtrajecten aan die jou helpen om de kracht van ademhaling optimaal te benutten.

**Boek je eerste sessie met 20% korting via de QR Code of onderstaande link.**

**[Klik hier voor 20% korting op je eerste sessie](#)**



Laten we samen aan de slag gaan voor jouw ultieme prestatieverbetering!



**Instagram**  
**LinkedIn**

**Volg mij op Social**

**Volg mij voor meer tips en inspiratie over ademhaling en prestaties.  
Klik de links hierboven.**

**Dankjewel voor je tijd.**

# **ACTIVE BREATH WORKS**

## **ADEMCOACHING**

**INHALE COURAGE**  
**EXHALE FEAR**

**BOB NIEUWENTHUIS**