

Ademhaling

De hele dag haal je adem. Maar wat gebeurt er dan eigenlijk in je lichaam?

De mens moet ademen om het hele lichaam van zuurstof te voorzien. In de lucht zit zuurstof. Als je inademt, komt er lucht met zuurstof in je longen. Als je uitademt, gaat lucht zonder zuurstof je lichaam weer uit.

Als je ademhaalt, zie je je buik en borst bewegen. Je ademt in en uit. Je ziet hier de ribben, die beschermen de longen in de borstkast. Tussen de ribben zitten spieren, die zijn hier weggelaten. Samen met de buikspieren maken ze de borstkast groter of kleiner. Dit is het middenrif. Dat gaat omhoog als de buikspieren zich samentrekken. Je ademt uit en weer in. In en weer uit.