

# Ademhaling

## Adem in, adem uit...

Ons lichaam heeft bij alles wat we doen, op ieder moment van de dag zuurstof nodig. Zuurstof zit in de lucht om ons heen. Daarom halen we lucht ons lichaam in, zodat we de zuurstof eruit kunnen halen.



### Neusademhaling of mondademhaling

We halen lucht naar binnen door onze mond en onze neus. We noemen dat ademen. Als je rustig zit of ligt, haal je meestal adem door je neus. Dat is een heel gezonde ademhaling. In je neus zitten namelijk haren en slijmvliezen. Deze filteren kleine vuile deeltjes uit de lucht. Zo blijven je longen schoon.

Bovendien is lucht die je door je neus inademt warmer als het in je longen aankomt. Het is namelijk langer onderweg in je lijf en heeft dus meer tijd om op te warmen. Je longen werken beter met wat warmere lucht.

Als je gaat bewegen, krijg je door je neus alleen niet voldoende lucht binnen. Je lijf gebruikt dan meer zuurstof, dus ga je sneller en dieper ademen. Dat gaat makkelijker met je mond, dus ga je automatisch door je mond ademen. Nadat je hebt gerend, gefietst of gezwommen, moet je vaak ook nog een poosje uithijgen, voordat je weer rustig door je neus kunt gaan ademen.



### Borst of buik

Je kunt diep ademen met je buik of oppervlakkiger met je borst.

Als je rustig zit, haal je diep adem en dat kun je goed voelen; adem je in dan bolt je buik op, adem je uit dan plat je buik weer af. Dit is de meest ontspannen manier van ademen.

Als je gaat rennen, fietsen of springen, dan ga je meer met je borst ademen. Je adem moet er dan sneller in en uit. Ook dat kun je goed zien en voelen.

Bij sommige mensen zie je tijdens hun ademhaling ook hun schouders op en neer gaan, hun hals inhalen of hun neusgaten 'vleugelen'. Deze mensen gebruiken hulpspieren om meer lucht naar binnen te krijgen. Dat kan zijn omdat ze ziek zijn, of omdat ze zich bovenmatig in moeten spannen of gewoon omdat ze zichzelf een verkeerde manier van ademen hebben aangeleerd.

