



Ademhalingstest

Pak je telefoon of een stopwatch.

1. Ga rustig zitten en adem rustig door je neus. Je mond blijft dus dicht
2. Wacht 2 minuten totdat je volledig ontspannen/ rustig ademt door je neus.
3. Na een gewone rustige uitademing door de neus stop je met ademen (knijp daarbij je neus dicht en houd je mond gesloten) en druk de timer van je telefoon of stopwatch in.
4. Bij de eerste aandrang tot ademen, laat je je neus los en begin je weer rustig te ademen. (mond blijft gesloten) en zet je de timer op STOP!

Moet je echt op ademkomen dan heb je te lang gewacht en telt je score niet.

HOE GOED ZIJN JE LONGEN GETRAIND?

**Minder dan
15 sec.**

Je ademt zwaar en diep. Je kunt nog veel uit je ademhaling halen.

**ongeveer
25 sec.**

Je ademt 2x zoveel als de norm. Je longen zijn niet (heel) goed getraind. Je kunt nog veel voordeel halen uit je zuurstof opname.

**Ongeveer
35 sec.**

Je ademt nog iets teveel , maar je zal er niet veel last van hebben.

**Ongeveer
45 sec.**

Je ademhaling is uitstekend!!

Schrik niet van een korte tijd op je score. Het is namelijk mogelijk om snel beter te scoren op deze test.

Met de MindfulRun methode leren wij je de basis technieken om beter te kunnen ademen.

Een betere ademhaling zorgt voor rust in je hoofd / lichaam en je energie niveau kan omhoog gaan.

