



INSPIRATIEBROCHURE

HOE LEER JE GOED ADEMHALEN BIJ BORSTCRAWL ZONDER TE VERKRAMPEN OF BUITEN ADEM TE RAKEN?

Goed ademen bij borstcrawl vraagt meestal niet méér kracht, maar minder spanning en beter ritme.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

01

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Goed ademen bij borstcrawl vraagt meestal niet méér kracht, maar minder spanning en beter ritme.



01

WAAROM ADEMHALEN BIJ BORSTCRAWL VAAK...

Veel volwassenen denken dat ze buiten adem raken door te weinig conditie, en proberen dit op te lossen door uren te maken of harder te werken.

02

SIGNALEN DAT JE ADEMHALING JE SLAG...

Je voelt spanning in nek, kaak of schouders (je 'houdt' je hoofd vast). Je komt met je hoofd ver uit het water om adem te halen, waardoor je uitlijning verstoord raakt.

03

ZO ZIET EEN RUSTIGE ADEMHALING BIJ...

Een bruikbaar basisbeeld is eenvoudig: onder water blaas je rustig en doorlopend uit, naar de zijkant draai je kort mee om de ademreflex toe te laten.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WAAROM ADEMHALEN

SIGNALEN DAT JE ADEMHALING

ZO ZIET EEN RUSTIGE

JE HOUDT JE ADEM

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

02

EEN HELDERE AANPAK

Goed ademen bij borstcrawl vraagt meestal niet méér kracht, maar minder spanning en beter ritme.



DE AANPAK IN BEELD



01

JE HOUDT JE ADEM VAST ONDER WATER

Dit is een van de meest voorkomende oorzaken van benauwdheid. Als je wacht met uitblazen tot het moment dat je wilt inademen, ontstaat tijdsdruk.

02

JE TILT JE HOOFD OP IN PLAATS VAN TE ROTEREN

Wie het hoofd optilt om lucht te pakken, verliest zijn uitlijning.

03

JE PROBEERT TE LANG OF TE VOL IN TE ADEMEN

Bij borstcrawl is er maar kort tijd om adem te halen. Als je een grote, gespannen teug wilt nemen, raak je uit je ritme.

04

JE ZWEMT TE SNEL VOOR JE HUIDIGE ADEM Ritme

Als je techniek nog niet stabiel is, geeft een hoog tempo snel onrust.

05

HOE LEER JE GOED ADEMHALEN BIJ BORSTCRAWL IN KLEINE STAPPEN

De In Balance-methodiek bouwt alles zorgvuldig op. Oefen eerst losse onderdelen, daarna pas complete banen.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ **Waarom ademen bij borstcrawl vaak misgaat**
- ✓ **Signalen dat je ademhaling je slag verstoort**
- ✓ **Zo ziet een rustige ademhaling bij borstcrawl eruit**

BEKIJK DE WEBSITE

swiminbalance.nl

Goed ademen bij borstcrawl vraagt meestal niet méér kracht, maar minder spanning en beter ritme.



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube