

## Aan twee kanten ademen

Adem je altijd aan 1 kant? Probeer of je kunt leren om óók aan de andere kant te ademen.

### Waarom zou je aan twee kanten ademen?



- Omdat het je lichaam evenwichtiger belast en dus de kans op blessures vermindert.
- Omdat je minder op één kant 'leunt' en daardoor de doorhaal meer naast je lichaam kan houden ipv er onder door – wat effectiever is!
- Omdat je – als je buiten zwemt – makkelijker kunt oriënteren én kunt swichen van kant als je wind en golven in je gezicht blazen
- Omdat je – als je triatlon wedstrijden doet – veel makkelijker in rechte lijn kunt zwemmen en kunt zien waar anderen zich bevinden

### Hoe ziet dat eruit?

De bekendste vorm van aan twee kante ademen is '1 op 3'. Dat wil zeggen dat je 1 van de drie armsglagen adem haalt. En dan kom je automatisch op wisselende kanten uit: links ademen – slag – slag – rechts ademen – slag – slag – links ademen – etc.

Maar zo hoeft het niet perse. Je kunt ook kiezen voor twee keer links ademen, dan wisselen en twee keer rechts ademen. Of drie om drie. Of 25 meter alleen links ademen en 25 meter alleen rechts. Kortom, de invulling is helemaal vrij.

### **Advies voor beginners.**

Probeer vanaf het begin uit of het je lukt aan twee kanten te ademen. Vroeg geleerd is oud gedaan, toch? Gaat dat heel makkelijk, ga er dan mee door.

Maar als je eigenlijk een favoriete kant hebt om te ademen, leer dan eerst de borstcrawl gewoon met de ademhaling aan je makkelijkste kant. Je hebt al genoeg dingen om je op te concentreren. Zorg eerst dat je ligging goed is, en dat je überhaupt adem binnen krijgt. Op het moment dat je een tijdje regelmatig zwemt en je een paar banen borstcrawl achter elkaar kunt, dan is het moment om de andere kant erbij te gaan oefenen (voor tips, zie 'advies voor gevorderden').

### **Advies voor gevorderden.**

Misschien zwem je al jaren en ben je een verstokte één-kant-ademer. Die beweging is erin gesleten en voelt natuurlijk en fijn. Als je al wel eens probeert aan de andere kant te ademen, dan voelt het alsof je geen grip meer hebt op het water en weer opnieuw moet leren zwemmen! Kortom, snel terug naar je favoriete kant weer....

Het klopt dat als je al lang zwemt, je er meer voor moet doen om over te schakelen dan iemand die net de borstcrawl leert. Maar, het is te leren, met een stappenplannetje. Start nu, even doorbijten en dan kun je het over een paar maanden.

## **Stappenplan voor gevorderden:**

### **Stap 1 is zorgen dat het natuurlijk begint te voelen.**

Daarvoor bouw je in je training rustige duursetjes in die je als volgt zwemt: de baan heen adem je helemaal aan je favoriete kant, de baan terug adem je helemaal aan je nieuwe kant.

Bijvoorbeeld:

- 1 keer 800 meter OF
- 4 keer 250 meter, r 30" OF
- 12 keer 100 meter, r 15"

De eerste paar banen denk je 'nou, dat is helemaal niets' maar als je volhoudt begint het gewoner te voelen. Als je dit regelmatig doet ben je klaar voor stap 2...

### **Stap 2: zorgen dat het technisch juist is!**

Als je technisch goed zwemt aan je favoriete kant, dan moet je zorgen dat je dat kopieert naar de andere kant. Waar op letten?

- Ligging: lig je strak in het water, aan de wateroppervlakte?
- Ademhaling: Is je ademhaling laag boven de wateroppervlakte?
- Roteren: Draaien je schouders en heupen in 1 lijn ten opzichte van elkaar?
- Doorhaal: kun je bij het doorhalen echt druk op het water houden?
- Check met een filmpje of het er goed uitziet.

### **Stap 3: naar het buitenwater**

Probeer uit of dit in buitenwater ook lukt.

### **Stap 4: volhouden.**

Het is verleidelijk om terug te vallen op je makkelijke kant. Het is een nieuwe beweging en die leer je het makkelijkst door veelvuldig herhaling.

Succes!

*Meer weten over zwemtraining? Kijk op [www.zwemanalyse.nl](http://www.zwemanalyse.nl)*

*Of kom meedoen met onze gratis buiten water trainingen in de zomer. Meer info via [info@zwemanalyse.nl](mailto:info@zwemanalyse.nl).*