

Ademhalen

De meest gestelde vragen over de ademhaling bij de borstcrawl zijn....

- Ik raak snel buiten adem, hoe kan ik dat voorkomen?
- Als ik adem dan zinken mijn benen, wat moet ik hier tegen doen?
- Wat is beter, aan één kant of aan twee kanten ademhalen?

Buiten adem bij de borstcrawl.

- ***De timing van het uitademen.***

Wanneer je snel buiten adem bent als je borstcrawl zwemt, check dan even of het aan de timing van in- en uitademen ligt. Sommige - veelal beginnende - zwemmers vergeten om onder water uit te ademen. Dat betekent dat wanneer zij hun hoofd opzij draaien om adem te halen, ze eerst nog (deels) moeten uitademen en daarna pas aan het inademen toekomen. Maar daar heb je bij de borstcrawlademhaling eigenlijk geen tijd voor.

Begin je net met het leren van de borstcrawl en voelt uitademen onder water onnatuurlijk? Oefen dan eerst in ondiep water. Ga met twee voeten op de grond staan, adem in en blaas onder water uit. Oefen het uitademen door je mond, door je neus en door allebei tegelijk. Wat je kiest voor de borstcrawl maakt niet veel uit, maar als je uitademt door je neus kun je daar geen water in krijgen.

Oefen net zolang tot het heel gewoon voelt om onder water langzaam en gelijkmatig met flinke bubbels uit te blazen. Tussendoor til je je hoofd op en haal je adem door je mond.

- ***De timing van het inademen.***

Daarnaast kun je checken of je op het juiste moment in de armslag adem haalt. Als je het eenmaal door hebt voelt het als een heel natuurlijke beweging. Het moment dat je bij de borstcrawl ademhaalt is het moment dat je je arm overhaalt, op weg naar voren. Je kijkt dan onder je arm door, waarbij je elleboog gebogen is (en tevens het hoogste punt van je arm, want je hand is ontspannen en wijst met de vingers naar beneden).



Ook dit kun je prima oefenen in ondiep water. Zet je beide voeten op de grond, buig je bovenlichaam alsof je zwemt en laat je armen om en om de borstcrawlbeweging maken. Haal elke slag adem en blaas uit onder water.

- ***De frequentie van het ademen***

Ervaren zwemmers die snel buiten adem raken kunnen eens nagaan hoe frequent zij ademen. Stel je zwemt 100 meter. Het kan zijn dat het de eerste 50 meter zo makkelijk voelt dat je maar één keer op de zes of acht slagen ademhaalt. Je hebt het voor je gevoel niet nodig om vaker te ademen, het gaat net zo lekker. Ondertussen bouw je een zuurstofschuld op, waardoor je in de tweede 50 meter lucht te kort komt en buiten adem aankomt.

Is dat bij jou het geval, adem dan de eerste 50 meter vaker, veel vaker dan je voor je gevoel nodig hebt. Je houdt voldoende zuurstof over en de tweede helft zal dan makkelijker gaan.

Ademen en zinkende benen.

Een andere veelgehoorde klacht van borstcrawlzwemmers is dat ze het gevoel hebben dat hun benen zinken als ze ademen. Zolang ze hun hoofd onder water houden is er niets aan de hand, maar je moet toch een keer lucht hebben. En dat is het moment dat de benen zakken en het zwemmen steeds zwaarder gaat. De oorzaak is dat je te hoog boven het water ademhaalt zodat je benen zakken.

Draai je hoofd opzij om adem te halen, maar laat je gezicht zoveel mogelijk onder water liggen. Je mond komt net boven de wateroppervlakte. Je kijkt onder je arm door, NIET naar voren. Een goede indicator is om bij het ademen één glas van je zwembril boven water te draaien, en het andere glas onder de wateroppervlakte te houden.

Heb je het gevoel dat je dan water binnenhapt ipv lucht? Oefen eerst staand in ondiep water hoe laag je kunt ademen. Daarna kun je het zwemmend oefenen terwijl je aan de kant ligt, rustig borstcrawl benen zwemt en met je handen de kant vasthoudt. Draai telkens je hoofd opzij om te ademen en blaas onder water uit. Zorg dat je horizontaal in het water blijft liggen. Als dat goed gaat, houd dan één hand aan de kant en één hand naast je heup.

Aan één of twee kanten ademen?

Als je aan twee kanten kunt ademen, dan heeft dat verschillende voordelen:

- Je zwemt symmetrisch en vermindert de kans op schouderblessures
- Als je aan wedstrijden doet: je houdt beter overzicht wat er om je heen gebeurt
- Als je aan wedstrijden doet: het maakt je niet uit of de organisatie de boeien of lijn links of rechts van je heeft gelegd, je kunt je aan beide kanten oriënteren

Toch hebben veel mensen een favoriete kant, de kant die het meest natuurlijk aanvoelt om te ademen. Als je hen aan de andere kant laat ademen en de filmbeelden analyseert, dan zie je vaak dat ideale ligging behoorlijk verprutst wordt door aan de onnatuurlijke kant te ademen. De corespansing verdwijnt en de heupen zakken. Daardoor wordt het ook lastiger om de armslag efficiënt te houden.

Als je net begint met zwemmen en je moet alles nog leren, dan kan het de moeite zijn om jezelf aan te leren om links en rechts ademhalen af te wisselen. Zeker als je van plan bent om bijvoorbeeld triatlons te doen heb je daar profijt van in het buitenwater.

Als je al een ervaren zwemmer bent en al jaren lang aan één kant ademhaalt, dan ben je eigenlijk in het nadeel ten opzichte van iemand die vers begint. Als je aan twee kanten wilt leren ademhalen, dan heb je daar geduld en doorzettingsvermogen voor nodig. Je moet een oude en ingesleten gewoonte veranderen. En in het begin voelt het veel minder fijn dan je vertrouwde slag. Waar je in elk geval aan moet denken is dat je symmetrisch en ontspannen blijft zwemmen, terwijl je toch voldoende spierspanning houdt om je lichaam strak te houden. (Onder water filmbeelden helpen!)

Bouw het rustig op en verwerk het in je gewone training. Als bijvoorbeeld een trainingsopdracht is om 8 keer 100 meter te zwemmen, neem jezelf dan voor om alle oneven te zwemmen met ademhaling aan beide kanten en alle even met ademhaling aan je favoriete kant. Als dat goed gaat kun je dat verder uitbouwen.

Ook kun je experimenteren met ademhaling aan beide kanten. 1 op 3 is de meest bekende, maar het kan ook anders. Verschillende suggesties om aan twee kanten adem te halen:

1 op 3	Adem links / slag / slag / adem rechts / slag / slag / adem links / etc
2 op 5	Adem 2 keer links / slag / slag / adem twee keer rechts / slag / slag / adem 2 keer links / etc
Half - half	In het zwembad: adem een halve baan aan de linker kant / zwem in het midden 1 op 3 / adem een halve baan een de rechter kant.