

4 øvelser slipper dine skjulte kræfter fri:

# Få ekstra luft til din træning

Læg dig på gulvet, tag en dyb indånding – og bliv en hurtigere løber eller en fartdjævel på din cykel. Det lyder måske lidt for nemt, men den er god nok! Med øvelser for din vejtrækning kan du træne din åndedrætsmuskel og lære at trække vejret helt optimalt. Du vil få mere energi og blive mindre forpustet – både under træning og til hverdag.

**H**ar du trukket vejret med ryggen i dag? Hvis dit svar lyder som noget i retningen af: "Øhh ... njaaa. Kan man da det?", så har du sandsynligvis et skjult potentiale for på ganske kort tid at træne dig op til at få ekstra energi i hverdagen og meget mere luft til at give den gas under træning.

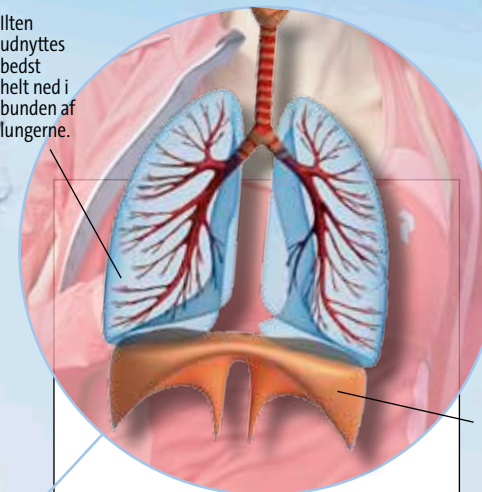
Det er nemlig ikke kun din generelle kondition (altså dit hjerte og dine lungers evne til at optage og transportere ilt rundt i kroppen), der styrer, hvor meget energi du har til dine daglige præstationer. Også selve styrken og smidigheden i dit åndedrætssystem har stor betydning for, om du kan løbe op ad bakke uden at komme til at lyde som en forpustet hund i en varm bil.

De færreste tænker imidlertid på, hvor stor en effekt det faktisk kan have at træne sit åndedrætssystem, det vil sige den muskel, der ligger som en omvendt salat-skål under lungerne og udvider

dem, for at luften kan sive ind. Åndedrætsmusklen er hos de fleste for svag til virkelig at strække lungerne ud til alle sider, og dermed udnytter vi ikke vores vejtrækning optimalt. Konsekvensen er, at vi slet ikke får glæde af al den energigivende ilt, vi faktisk kunne være i stand til at hive indenbords, hvis vi havde en veltrænet åndedrætsmuskel.

Det tricky er, at du godt kan være i god form og stadig have en dårligt fungerende vejtrækning. Selv om du intervaltræner og kaster dig ud i hæsblesende spurter, er det nemlig ikke en garanti for, at din åndedrætsmuskel bliver trænet til at fungere optimalt. Hvis du skal have en veltrænet åndedrætsmuskel, skal du supplere din konditionstræning med målrettede øvelser, fx at trække vejret dybt og om i ryggen, så musklen bliver stærk og i stand til at hjælpe dig med at trække ilt nok ned i lungerne. På de næste sider kan du se, hvordan du gør. □

Ilten udnyttes bedst helt ned i bunden af lungerne.



En stærk åndedrætsmuskel kan udvide lungerne og skabe plads til ilt.

## SÅDAN FÅR DU EKSTRA ILT

### TRÆN OVERSET MUSKEL

Åndedrætsmusklen ligger som en oval kuppel under lungerne, som den populært sagt er klistret fast til. Den fungerer som et stempel. Når du trækker vejret ind, går stemplet ned og hiver i lungerne, så de kan udvide sig til alle sider. Når du ånder ud, går stemplet op og presser luften ud igen. Jo stærkere åndedrætsmusklen er, jo mere kan den udvide lungerne og skabe plads til mest mulig ilt. Åndedrætsmusklen er ofte svagest bagtil, hvor den har svært ved at udvide lungerne tilstrækkeligt. Du gør derfor klogt i at være ekstra opmærksom på øvelser, der træner den del af musklen (se næste side).

### KOM TIL BUNDS

Lungerne sørger for udvekslingen af ilt og affaldsstoffet kuldioxid. Det foregår mest effektivt i bunden af lungerne, som derfor kaldes "det levende rum". Jo stærkere åndedrætsmusklen er, jo mere ilt får du ned i bunden. Åndedrætsmusklen er dog også afhængig af, at dine lunger er elastiske og kan udvides i alle retninger. Det træner du, hver gang du laver åndedrætsøvelser.

### FÅ EKSTRA HJÆLP

De såkaldte hjælpemuskel på ribben og brystkasse i skulderområdet kan udvide lungerne yderligere, når du bliver forpustet og har brug for ekstra ilt.

**ILT ER DIT VIGTIGSTE BRÆNDSTOF.** Op til 90 pct. af den energi, du bruger, kommer fra ilt. Jo bedre dit åndedrætssystem er til at forsyne kroppen med ilt, jo mere energi har du!

## 1. MÆRK DIN VEJRTRÆKNING

**FORMÅL:** Denne øvelse viser dig, om du bruger hele din åndedrætsmuskel, og træner dig i at gøre det.

**UDGANGSPPOSITION:** Tag et pincetgreb omkring taljen i det bløde kød lidt under ribbenene. Placer tommelfingeren bagtil og resten af fingrene fortil. Tryk lidt ind med alle fingre. Slap af i skuldrene. Du kan lave øvelsen liggende, siddende eller stående.

**ØVELSEN:** Træk vejret. Når du ånder ind, skal du mærke, hvordan fingrene presses ud (billede 1), fordi åndedrætsmusklen stempler ned, og organer samt bugindhold må give efter for trykket ovenfra. Tillad, at maven udvider sig. Når du ånder ud, skal du mærke, hvordan fingrene lukker sig sammen igen (billede 2). Tjek, at der er bevægelse ved tommelfingeren bagtil. Fortsæt, indtil du har taget 10 åndedrag. Husk, at al luften skal ud af lungerne, før du ånder ind påny.



## 2. BØLGEN

**FORMÅL:** Du træner rytmen i det optimale åndedræt – hvad enten du træner eller gør andre ting.

**UDGANGSPPOSITION:** Du kan enten ligge på ryggen (billede 1a) eller på maven (billede 2). Hvis du ligger på ryggen, skal du placere den ene hånd på maven og den anden på den nederste ribbenskant i siden. Tag gerne en pude under hovedet og skuldrene. Du kan enten placere fødderne som vist på billedet eller ligge med strakte ben og et håndklæde under knæene. Det hjælper dig til at få en mere afslappet stilling. Ligger du på maven, placerer du hænderne under panden.

**ØVELSEN:** Tag en dyb vejtrækning, og ånd helt ud. Igangsæt så bølgen. Træk vejret helt ned i maven, så den udvider sig (billede 1a), og lad luften rulle op over ribbenene, op mod brystet. Når du ånder ud, skal du bare lade luften sive ud igen, så du mærker, at brystet, ribbenene og maven falder helt tilbage på plads igen (billede 1b). Udåndingen må gerne vare lidt længere end indåndingen. Husk at lade al luften komme ud hver gang. Når du ligger på maven, kan du have fornemmelsen af, at åndedrættet går i pilens retning, altså starter fra haleben og korsben og forplanter sig op igennem rygsøjlen (billede 2). Lav mindst 10 gode bølger.



## 3. BALLONEN I RYGGEN

**FORMÅL:** Du styrker særligt åndedrætsmusklen og udvidelsen af lungerne bagtil.

**UDGANGSPPOSITION:** Placer dig i en af de tre viste stillinger (billede 1, 2 eller 3), som alle er forskellige udgangspositioner. Prøv dem af, og find den, som fungerer bedst for dig. Du må også gerne lave øvelsen i alle tre positioner.

**ØVELSEN:** Forestil dig, at du har en stor ballon i ryggen. Når du trækker vejret ind, fyldes ballonen helt op. Når du puster ud, tømmes ballonen helt igen. Mærk efter, hvor i ryggen det føles mest stift, og fokuser på dette område. Mærk også, hvordan du med din vejtrækning kan massere ryggen. Fortsæt, indtil du har lavet mindst 10 gode balloner.



**TÆNK PÅ DINE RIBBEN SOM EN PARAPLY,** der folder sig op på indåndingen og ned igen på udåndingen. Det skal til, for at lungerne udvides optimalt hele vejen rundt.

## 4. STRÆK SIDERNE

**FORMÅL:** Du styrker åndedrætsmusklen og udvider lungerne i begge sider. Du smidiggør også ribben, muskler og bindevæv, så der bliver bedre plads til at trække vejret.

**UDGANGSPPOSITION:** Denne øvelse kan laves i tre stillinger, havfrue (billede 1), siddende (billede 2) eller stående (billede 3). Når du sidder eller står, skal bækkenet holdes i ro under strækket. Det mest effektive stræk får du med havfruen, så hvis du kan sidde sådan, skal du gøre det. Du kan lægge en pude under bagdelen for at gøre stillingen mere behagelig.

**ØVELSEN:** Uanset udgangsstilling strækker du dig til siden med den ene arm over hovedet. Vær så afspændt i skuldre og hoved som muligt. I havfruestillingen strækker du samme vej som benene. Tag en indånding, mens du er i stillingen, og forestil dig en ballon, der puster sig op i siden. På udåndingen siver al luften ud af ballonen igen. Det skal føles, som om du strækker dig selv ud inde fra bagsiden af ribbenene. Lav øvelsen med 10 gode vejtrækninger til hver side.

**EN GOD HOLDNING OG SMIDIGE MUSKLER** omkring ryggen kan styrke dit åndedræt og gøre det nemmere at udvide lungerne. Sørg for at være smidig i hele overkroppen – helt ned til hofterne.

## 5 tips, der giver dig luft undervejs

**1. BRUG LUFTEN SOM EN BØLGE**  
Mens du løber, kan du forsøge at lade åndedrættet rulle ind over kroppen som en bølge. Du skal trække luften "helt ned i maven" og lade bølgen starte her, hvorefter den skal rulle op mod ribben og bryst. Prøv det først i hvile som i øvelse 2.

**2. TRÆK VEJRET OM TIL RYGGEN**  
Træn åndedrætsmusklen til at udvide lungerne bagtil, mens du træner, ved at forestille dig, at du skal fylde nogle store balloner i ryggen med den luft, du trækker ind.

**3. TRÆK VEJRET GENNEM NÆSEN**  
Når du bliver forpustet, er det naturligt at trække vejret igennem både næse og mund, men øv dig alligevel i at bruge næsen så meget som muligt. Ånd gerne ind gennem næsen og ud igennem munden. På den måde kommer ilten dybt ned i lungerne, hvorfra den mest effektivt sendes videre ud i kroppen.

**4. ÅND UD**  
Det er ikke altid mangel på ilt, der gør os forpustede. Det kan være en ubalance imellem ilt og kulddioxid i lungerne, der også risikere at blive for dårligt tømt inden næsten indånding. Øv dig i at lægge vægt på dine udåndinger, mens du træner.

**5. FOKUSER PÅ MAVEN**  
Spænd ikke bevidst op i maven, mens du fx løber. Det begrænser dit åndedræt. Fokuser på at få luften ned i maven. Det giver dig mere ilt.