

Tips voor ademen met een mondkapje

Door het dragen van een mondkapje kan een verkeerde manier van ademen ontstaan met vervelende gevolgen (duizeligheid, tintelingen, flauwvallen). Onderstaande tips helpen om dat te voorkomen:

1

Langzamer en dieper

Bij veel mensen verandert de ademhaling door het dragen van een kapje. Veel mensen gaan sneller en oppervlakkiger ademen, let maar eens op de mensen om je heen. Voorkom dit door zelf bewust langzamer en dieper te ademen.

2

Neem 5 echt goede ademhalingen

- een goede ademhaling is door de neus, 4 tellen in, 6 tellen uit, 2 tellen pauze. Herhaal dit 5x.
- 5 ademhalingen voordat je een kapje op zet.
- 5 ademhalingen direct als je het kapje op hebt.
- 5 ademhalingen tot slot als je het kapje af zet.

Waarom het belangrijk is:

Deze techniek zorgt voor een gezond adempatroon en helpt voorkomen dat je in een slecht en ongezond automatisme terecht komt.

3

Maskerpauze

Als je langdurig een mondkapje moet dragen, neem dan regelmatig een pauze waarin je het masker af kunt zetten. Herhaal dan de stappen van tip 2.

4

Ademtraining

Een gezonde en geoefende ademhaling ondersteunt je gezondheid. Neem 's ochtends en 's avonds 5 minuten de tijd om je ademhaling te trainen.

Wil je meer weten over het trainen van je ademhaling of heb je behoefte aan advies? Neem contact op via www.ademruimte.nl