



O₂ Træning: Tænk Klarere, Træn Hårdere og Længere

Af Marina Aagaard

Vigtige ting i livet tager vi for givet. Tag nu for eksempel vejtrækningen – uden den var vi her ikke... og uden tilstrækkelig ilt fungerer hverken hjerne eller muskler. Alligevel tænker de færreste over vejtrækningen til dagligt.

Det er måske en fejl, for de fleste trækker vejret for lidt og for dårligt og faktisk kan præstationsevnen forbedres markant ved at forbedre vejtrækningen. Det kræver kun en smule opmærksomhed i hverdagen og under træningen ...eller et par øvelser, hvis man i forvejen har en forkert vejtrækning.

Åndedrættet

Iltten i luften, som vi får gennem vejtrækningen, åndedrættet, er forudsætningen for liv: Uden ilt kan mennesket kun overleve i få minutter...

Når vejret trækkes ind, indånder vi ilt, som via lungerne kommer ud i blodet hvor med det føres op til hjernen og ud musklerne som udnytter iltten til arbejde.

I energiprocessen dannes kulveile, som føres med blodet den modsatte vej tilbage indtil den til sidst kommer ud via lunger og luftrør og udåndes.

Åndedrætsfrekvensen, antal åndedrag per minut, ligger i hvile på omkring 12 per minut. I løbet af en dag bliver det til over *20.000 åndedrag!*

Derfor er det langt fra ligegyldigt, hvordan vi trækker vejret

Vejtrækning

Indånding foregår ved at mellemgulvmusklen, *diaphragma*, i den nederste del af brystkassen (en seneplade der går på tværs af kroppen og som afgrænser brysthulen og bughulen) spændes, så den hvælver sig nedad, hvorved der bliver større volumen i brystkassen. Samtidig trykkes der nedad mod indvoldene så maven skubbes lidt udad.

Udånding foregår i hvile passivt; brystkassen vender på grund af vævets elasticitet tilbage til ligevægtstilstanden. Under træning bliver udåndingen aktiv på grund mave- og ribbensmusklernes arbejde.

Vejtrækningen kan være:

- 1. Nøglebensvejtrækning.** Skuldre og kraveben løftes og maven spændes, under indånding. En mangelfuld vejtrækning, med maksimal anstrengelse og minimal optagelse af luft og ilt.
- 2. Brystånding.** En mangelfuld vejtrækning, hvor musklerne mellem ribbenene udvider brystkassen.
- 3. Dyb mellemgulvsvejtrækning** (også kaldet bugånding eller mavevejtrækning). Den bedste vejtrækning. Mellemgulvmusklen bruges til at opnå en dyb og langsom vejtrækning, som giver luft til de dybeste dele af lungerne.

En fuld vejtrækning, yoga vejtrækning, kombinerer alle tre: En indledende dyb (maven skubbes ud), langsom indånding, som fortsættes op gennem brystkassen (som udvides) og den øverste del af lunger og hals.

Under udåndingen synker maven langsomt ind igen.

Tjek det ved at lægge en hånd på brystkassen og en hånd på maven: Brystkassen skal i starten ikke hæve sig, kun maven. Først til sidst i en dyb vejtrækning kan brystkassen hæve sig lidt.

Holdning og Teknik

En korrekt kropsholdning er forudsætningen for en dyb vejtrækning. Ret dig op og sænk skuldrene. Sørg for at halsen er i neutral stilling – uanset om aktiviteten er aerobic, styrketræning eller spinning – så luften let kan komme ned i lungerne.

Arbejd med vejtrækningen, både i hverdag og i træningssammenhæng, for ilttilførslen giver liv til kroppens celler og forbedrer arbejdsevnen.

I østen benyttes vejtrækningsøvelser som både motion og medicin, mens vestens bedste ultra-udholdenhedsatleter fremhæver træning af vejtrækningen som noget af det, der især gør dem i stand til at gennemføre de ekstreme strabadser.

Det viser sig desværre at mange mennesker trækker vejret for dårligt og får for lidt luft ind per åndedrag. Ved at forbedre vejtrækningen kan man trække mere luft ind og derved få mere energi per åndedrag.

God vejtrækning i hverdagen kendetegnes ved, at:

1. Åndedraget er dybt, dyb bugånding med åndedrætsmusklen.
2. Åndedraget er langt og langsomt, både indånding og udånding er langvarig.
3. Åndedrættet er jævnt, med lige stor vægt på indånding og udånding.
4. Indånding og udånding flyder sammen, uden stop eller pauser.

Næsevejtrækning

Hvorfor trække vejret igennem næsen? Det har vist sig vejtrækning, indånding såvel som udånding, gennem næsen påvirker kroppen i positiv retning og virker livgivende. Næsevejtrækning:

- Stimulerer det autonome, selvstyrende, nervesystem positivt
- Stimulerer fordøjelsen
- Filtrerer luften (frasorterer støv og bakterier)
- Varmer eller køler luften
- Øger vejtrækningsdybden, så luften kommer helt ned i den dybe del af lunger

Mange klager over at de ikke kan trække vejret gennem næsen og derfor kun trækker vejret gennem munden. Da næsevejtrækning er langt sundere, og dybere, gælder det om at muliggøre dette ved at:

- 1) pudse næsen og
- 2) udføre følgende enkle øvelse, som kan øge og afbalancere luftstrømmen gennem næsen: Hold for det ene næsebor. Indånd i fem sekunder, udånd i fem sekunder. Skift. Bloker modsat næsebor. Gentag ti gange. Og sidst, men ikke mindst
- 3) undersøg livsstilen. Er næsen hyppigt stoppet, kan det være at kroppen udskiller for meget sekret, fordi systemerne ikke er i balance, på grund af forkert ernæring eller for megen stress.

Yoga Vejtrækning

For at få gang i vejtrækningen og sikre lige stor luftgennemstrømning igennem begge næsebor, kan man fra morgenstunden, lave følgende yoga åndedrætsøvelse, vejtrækningen skal være dyb, men blid:

1. Hold tommelfinger og ringfinger ved hver side af næse.
2. Klem nu sammen om venstre næsebor og træk vejret ind ad højre næsebor.
3. Hold vejret i et kort sekund.
4. Klem sammen om højre næsebor og giv slip på/åbn venstre næsebor og udånd gennem venstre.
5. Indånd nu igennem venstre næsebor.
6. Hold vejret i et kort sekund.
7. Klem sammen om venstre næsebor, og giv slip på/åbn højre næsebor og udånd igennem højre.
8. Start forfra – og gentag øvelsen tre gange.
9. Gentag øvelsen fire gange med start med venstre næsebor.

Man udfører øvelsen 4-5 gange med start med højre næsebor. Dernæst udføres øvelsen 4-5 gange med start med venstre næsebor.

Dyb Vejtrækning

For at få vejtrækningen dybere, får at få mere ilt ind, kan man arbejde på at trække vejret med mellemgulvmusklen, og ikke brystmusklerne:

I liggende eller siddende stilling (stående er også muligt, men det er sværere). Læg en hånd på brystet og en hånd på maven. Træk vejret ind gennem næsen, så dybt ned i lungerne som muligt (med mellemgulvet) uden at brystkassen og skuldrene hæver sig. Hold vejret et øjeblik og lad derefter luften sive langsomt ud igennem næsen, luften må ikke pustes eller presses ud.

Rytmen kan være indånding på to sekunder, hold vejret i otte sekunder og udånding på fire sekunder.

Øvelsen hjælper med at gøre vejtrækningen dybere, og virker også afstressende.

Stimulerende Vejtrækning

For at forbedre vejtrækningen og sætte gang i lunger og andet væv, hjælper kraftige vejtrækninger. Træk vejret kraftigt og dybt ind gennem næsen på to sekunder. Hold vejret i tre sekunder. Spis dernæst læberne og pust luften ud i en smal langsom strøm, i en udånding der varer 12 sekunder eller indtil lungerne føles som om de er tømt for luft. Øvelsen gentages flere gange efter hinanden i løbet af en to minutters periode.

Vejtrækning Under Træning

Åndedrætsdybden, luftmængde per åndedrag i hvile, ligger på cirka ½-1 liter, og i hvile er det antal liter luft der kommer ned i lungerne per minut, lungeventilation, cirka seks liter per minut (12 gange ½ liter).

Under træning øges både åndedrætsdybden og åndedrætsfrekvensen og lungeventilationen kan komme op på over 100 liter i minuttet. Under træning assisterer mave-, bryst- og halsmuskler derfor mellemgulvmusklen med vejtrækningen.

Efterhånden som intensiteten stiger og arbejdet bliver hårdere har man en tendens til at hive lidt efter vejret. Det kan imødegås ved at fokusere på næsevejtrækning, så længe som muligt, og rytmisk vejtrækning: For hver fire eller otte skridt i en løbetur, eller fire tråd på en cykel, trækkes vejret ind, og på de næste fire til otte, åndes ud.

Via koncentration omkring vejtrækningen kan man abstrahere fra begyndende træthed eller mælkesyreophobning og derved yde mere i længere tid.

Træk Vejret Udenfor

Ilt er ikke bare ilt. Luften uden døre er friskere og indeholder mere energi. Så derfor er det en fordel hvis vejtrækningsøvelserne – og så meget som muligt af træningen – udføres i det fri (alternativt i et godt udluftet lokale). Luk døren op og gå udenfor. Gerne helt ud i det grønne; man opnår ikke alene variation i fitness træningen, men kobler også bedre af mentalt.

Har man tid og mulighed, vil en halv times dagligt ophold uden døre i den friske luft – med eller uden vejtrækningsøvelser – forbedre iltningen af kroppen og forøge det almene velvære.

Lav vejtrækningsøvelser 2-5 minutter om morgenen og 2-5 minutter om aftenen og tænk i løbet af dagen over vejtrækningen, at den skal være dyb og foregå gennem næsen.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU Idræt, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.