



3 Trin til Bedre Vejrtrækning: Mere Energi til Hjerne og Muskler Nu

Af Marina Aagaard

Det er vores vigtigste kropslige funktion, men ikke noget vi tænker over i hverdagen: Vejrtrækningen. Faktisk trækker du vejret cirka 20.000 gange om dagen og 500.000.000 gange i løbet af livet.

Desværre trækker de fleste vejret for overfladisk, for dårligt og for hurtigt. Det er uheldigt, for problemer med vejrtrækningen kan resultere i en lang række sygdomme.

Træk vejret bedre, så kan du forbedre både præstationsevne og sundhed. Test dig selv og få tre tips og to lette øvelser til bedre vejrtrækning.

Test dig selv

Normal vejrtrækningsrytme i hvile er cirka 12 åndedrag i minuttet, og hvis man er stresset op til 20 gange i minuttet. Test dig selv (eller få en ven eller partner til at tage tid): Tæl dine åndedrag i løbet af et minut. Er du afslappet eller stresset?

Du kan især gøre tre ting for at forbedre dit åndedræt:

1 Ret dig op

En god kropsholdning gør det lettere at trække vejret rigtigt og dybt. Holdnings- og åndedrætsmuskulaturen er tæt forbundet og understøtter hinanden. Derfor: I løbet af dagen mind dig selv om at rette dig op til en flot rank holdning.

2 Træk vejret igennem næsen

Der er en lang række fordele ved at trække vejret igennem næsen (læs artikel O2 træning, link nederst). En af dem er, at der produceres nitrogenoxid i næsen og det trækkes med ned til lungerne, hvor det udvider blodkarrene, så du får en 10-15 % bedre iltoptagelse. Det betyder mere energi her og nu, derfor, så tit du kan: Luk munden og træk vejret gennem næsen.

3 Træk vejret langsommere

Forskning har fundet, at langsom vejrtrækning er sundt: Kan du sænke dit åndedræt til 6 åndedrag per minut, dvs. ca. 5 sek. om indåndingen og 5 sek. om udåndingen, kan du sænke dit blodtryk - uden brug af medicin. Også inden for yoga arbejder man bevidst på at trække vejret maksimalt 5-8 gange i minuttet, da det giver velvære samt øget koncentration og mental klarhed. Tænk over det i løbet af dagen, træk vejret lidt langsommere, så det gradvis bliver en vane.

To nemme øvelser:

Stræk og bøj (stående eller siddende)

Stræk dig op og lidt bagover samtidig med at du trækker vejret dybt ind. Hold stillingen og ånd ud og ånd ind igen. Træk vejret så dybt og langsomt som du kan. Bøj dig fremover samtidig med at du ånder dybt ud. Hold stillingen og ånd ud og ind igen. Ret dig op og gentag eventuelt.

Katte-øvelsen (kat-kamel) (på alle fire)

På alle fire. Hænderne lige under skuldrene. Knæene lige under hofterne. Kroppen bør være i balance med mindst mulig anstrengelse. Ryggen starter med rygsøjlen næsten lige. Rund ryggen, 'skyd ryg som en kat', kig ind på maven og vip hofterne ind under kroppen. Ånd ud. Svej ryggen, som 'mellem puklerne på en kamel', løft hovedet og vip hofterne opad. Ånd ind. Bevægelsen foregår i rygsøjlen, skuldre og albuer holdes i ro. Lav øvelsen langsomt sammen med vejrtrækningen. Hold eventuelt kortvarigt de to yderstillinger. Gentag bevægelsen 6-10 gange.

Du kan læse mere om vejrtrækning og øvelser i artiklen [O2 træning](#).

Anbefalet læsning for alle er: [Åndedrættet af Lotte Paarup](#). Årets træningsbog om vejrtrækning, åndedrættet og øvelser.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, 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>.

[aagaard](#) | [gåsebakken 48](#) | [ugelbølle](#) | [dk-8410 rønde](#) | [tel 86 37 01 67](#) | [tel 40 38 68 77](#) | mail@marinaaagaard.dk | 