Powerbreathe

Beter ademhalen en beter presteren met ademspiertraining.

Powerbreathe is een gerichte krachttraining voor de longen. Per dag 6 minuten trainen met dit apparaat versterkt de ademspieren. U traint onder deskundige begeleiding en leert dieper en makkelijker adem te halen en dat bij inspanning ook langer vol te houden. Een goed getrainde ademhaling is efficiënter. Sporters verbeteren zo hun sportieve prestaties en inspanningstolerantie.

Voor wie?

- Sporters die hun prestaties willen verbeteren.
- Sporters en patiënten voor wie ademhalen extra inspannend kan zijn (bijvoorbeeld door astma, inspanningsastma, COPD, kort-ademigheid of beperkingen in het gebruik van de longcapaciteit, hartfalen, dwarslaesie).
- Mensen die een sport beoefenen waarbij de ademhaling extra zwaar wordt belast.

Hoe ziet het trainingsprogramma eruit?

- U traint met POWERbreathe© onder begeleiding van een inspanningsfysioloog. De duur van het trainingsprogramma is 5 tot 10 weken, afhankelijk van het doel.
- U krijgt een begin- en eindmeting van de kracht en diepte van uw ademhaling.
- U volgt een opbouwschema dat voor u op maat is gemaakt.
- Afsluitend krijgt u een advies voor vervolgtrainingen.

Begeleiding

Tijdens het trainingsprogramma krijgt u begeleiding van een inspanningsfysioloog. Een verwijzing van de sportarts is nuttig maar niet noodzakelijk. Zonder een verwijzing zijn er wel kosten (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc/tarieven-wielerfit-xl-hardloopfit-xl) verbonden aan het programma.

Hoe maakt u een afspraak voor Powerbreathe?

Voor meer informatie, of voor het inplannen van een afspraak, kunt u bellen naar (073) 553 35 53.

Code SMC-041G

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis
Laatste revisie: 6 augustus 2025 - 15:46