

ADEMNOOD

Overleven onderwater

Iedere surfer kent het gevoel. Je bent onderwater, hebt geen idee wat boven of onder is, je lichaam schreeuwt om zuurstof en langzaam slaat de paniek toe. Hoewel we in de praktijk tijdens een spoeling slechts luttele seconden onderwater zijn, voelt het als een eeuwigheid. Zelfvertrouwen is je voornaamste wapen wanneer je grotere golven te lijf wilt gaan en de wetenschap dat je makkelijk een paar minuten onderwater bij bewustzijn kunt blijven, komt dan goed van pas. Op zoek naar antwoorden op de vraag hoe je langer je adem kunt leren inhouden, kom je automatisch in de wereld van het freediven terecht. Glenn Venghaus, mede-oprichter van Apnea Academy Amsterdam, is een autoriteit met een indrukwekkende staat van dienst. De aangewezen man dus om wat meer over het verschijnsel freediven te weten te komen.

Glenn Venghaus, mede-oprichter van Apnea Academy Amsterdam

Freediven is een relatief kleine sport die momenteel aan populariteit wint. De grootste groep freedivers bestaat uit mensen die recreatief freediven. Hierbij gaat het om het genieten van het onderwater zijn, de omgeving, de natuur, het zwemmen met de vissen, dolfijnen of wat dan ook. Om optimaal onderdeel uit te maken van de onderwaterwereld traint deze groep om zolang mogelijk onder water te kunnen blijven zonder zuurstof. Naast het recreatieve freediven is er nog de competitieve variant. Het is deze vorm die nogal eens de media haalt vanwege de spectaculaire prestaties die geleverd worden. Freediven in competitieverband gebeurt in een aantal disciplines. Bij het statische apnea gaat het erom zo lang mogelijk stil in het water te liggen op één ademdeug. Het wereldrecord in deze discipline bedraagt meer dan tien minuten. Bij het dynamische apnea gaat het juist om de afgelegde afstand onder water. Zowel met als zonder vinnen ligt het wereldrecord boven de 200 meter. Daarnaast zijn er nog de varianten waarbij je de diepte ingaat. Bij constant weight doe je dat op eigen kracht (met of zonder een paar vinnen), maar er zijn ook disciplines waarbij je geheel of gedeeltelijk geholpen wordt bij het afdalen of opstijgen. De meest beruchte variant, die inmiddels alleen nog wordt gebruikt voor het zetten van absurde records, is No Limits. Bij No Limits ga je met behulp van een slee van meer dan dertig kilo naar beneden en met behulp van een ballon weer omhoog. Het wereldrecord is inmiddels al over de 200 meter diep. Het zal niet als een verrassing komen dat bij deze discipline nog wel eens een dode te betreuren valt. Hoewel deze variant bijzonder spectaculair is en ook vanuit wetenschappelijk oogpunt als interessant wordt beschouwd, zijn de meningen verdeeld. Voor veel freedivers is deze vorm namelijk te artificieel terwijl de essentie van de sport in hun ogen juist puur natuur is.

Ademprikkel

Freediven kun je leren, al vergt het veel training. Voor de leek lijkt het gewoon een kwestie van in staat zijn om zoveel mogelijk zuurstof tot je te kunnen nemen, maar dat is niet het geval. Je longcapaciteit vergroten is vrij moeilijk (hoewel niet onmogelijk) en bovendien is zuurstof gek genoeg niet de belangrijkste factor wanneer je onderwater bent. Glenn: “Je lichaam geeft tijdens de ademhaling koolstofdioxide (CO2) af. Wanneer de hoeveelheid CO2 toeneemt in je lichaam, geven je hersenen een signaal af dat bekend staat als ‘de ademprikkel’. Dit oerinstinct zit in ons systeem gebakken en geeft, wanneer je er niet aan toegeeft of mee om weet te gaan, een paniekgevoel. De kunst van het freediven zit hem dan ook deels in het negeren van die ademprikkel. Wat blijkt? Je denkt te gaan stikken, maar in de praktijk is er op het moment van de eerste ademprikkel nog genoeg zuurstof in je lichaam om minuten lang onder te kunnen blijven, zonder verdere negatieve gevolgen. Ik heb zelf een keer een test ondergaan waarbij ik zeven minuten onder was. Pas na twee en een halve minuut bleek mijn zuurstof af te nemen. Het verzet tegen die ademprikkel is echter wel een kwestie van heel veel training.”

Glenn Venghaus, mede-oprichter van Apnea Academy Amsterdam

Spaarstand

Hoe minder zuurstof je verbruikt, hoe minder CO2 er wordt aangemaakt en dus hoe langer je de ademprikkel uitstelt. De truc is dus zo efficiënt mogelijk omgaan met de zuurstof die je tot je beschikking hebt. Glenn: “Efficiënt omgaan met je zuurstof betekent zo min mogelijk onnodige bewegingen maken. Langzame bewegingen kosten minder zuurstof en zijn per saldo effectiever dan snelle. Net als bij een auto met een bijna lege tank is het beter rustig en efficiënt te rijden in plaats van vol gas naar het benzinstation te scheuren. Maar de echte winst en belangrijkste factor zit tussen je oren. Iemand met een pruttechniek, slechte CO2-tolerantie, maar met het vermogen zijn geest onder controle te houden in de breedste zin van het woord, kan het bijzonder lang volhouden. Als je alleen al kijkt naar hoeveel zuurstof je hersenen verbruiken als je gewoon stil ligt na te denken dan kun je je voorstellen wat het effect is wanneer je in staat bent je gedachten letterlijk uit te schakelen. Als je dan ook nog eens je lichaam totaal leert ontspannen tot in de kleinste spiertjes, ben je in staat je lichaam op een soort spaarstand te zetten. Ik ben samen met mijn goede vriend Peter Wurschy oprichter van Apnea Academy Amsterdam. De lessen die wij geven focussen zich met name op dit mentale en lichamelijke deel van controle en ontspanning. Mensen die binnen komen en nog geen dertig seconden hun adem kunnen inhouden, brengen we in enkele sessies makkelijk over de twee tot drie en een enkeling zelfs over de vier minuten.”

Glenn Venghaus, mede-oprichter van Apnea Academy Amsterdam

Relax

Paniek is de grote boosdoener. Wilde ongecontroleerde bewegingen kosten energie en dus zuurstof. Bovendien maak je veel CO2 aan, waardoor je eerder de ademprikkel krijgt. Indien je daar niet mee om kan gaan is de kans groot dat je in een reflex je mond



opent. Een flinke teug water is al genoeg om het bewustzijn te verliezen met alle kans op verdrinking. “Wanneer mensen zich van tevoren of onderwater gaan realiseren wat er gebeurt of hoe weinig tijd ze nog denken te hebben, slaat de paniek toe. We zeggen wel eens: het enige waar je onderwater niet aan moet denken, is dat je je adem inhoudt en hoe ver, lang en diep je nog moet.” Met surfen is het niet anders. Een veel gehoorde techniek om met een flinke spoeling te dealen is tellen. Op die manier focus je je gedachten, waardoor je tot rust komt. Bovendien besef je dat het allemaal wel meevalt en feitelijk helemaal niet zo lang duurt als je dacht. Die rust en dat besef stellen je in staat te wachten tot de kracht van de golf afneemt om vervolgens rustig naar boven te zwemmen. Glenn ziet dit ook terug bij bijvoorbeeld trainingen waarbij mensen met een auto te water raken. “Ontspanning is de redding. Probeer jezelf eerst mentaal tot rust te brengen, je hebt de tijd. Dan rustig proberen de acties die je uit moet voeren voor je geest te halen, je hebt de tijd. Vervolgens die taken rustig en gecontroleerd uitvoeren, je hebt de tijd. En dan rustig zonder wilde bewegingen omhoog zwemmen.”

Glenn Venghaus, mede-oprichter van Apnea Academy Amsterdam

Tips voor thuis

Ga relaxed op je bed of bank liggen en haal rustig, maar diep adem. Na een minuut of vijf haal je drie keer diep adem. Na de laatste keer inademen, adem je krachtig uit. Probeer je longen zo leeg mogelijk te maken. Nadat je helemaal ‘leeg’ bent, adem je diep in (echt vanuit je tenen). Start de klok. Probeer even helemaal nergens aan te denken en relax. Denk vooral niet aan je adem en kijk niet op de klok. Probeer die ademprikkel te weerstaan en vecht je er doorheen. Als je echt niet langer kunt stop je de klok. Haal twee of drie keer diep adem om weer relaxed te worden. Neem drie minuten rust en herhaal de oefening vijf keer.

Glenn Venghaus, mede-oprichter van Apnea Academy Amsterdam

Na de hierboven beschreven statische oefening is het tijd voor wat dynamischer werk. Zoek een plek waar je relaxed kunt rondstruinen en pak een stopwatch. Begin stilstaand rustig adem te halen vanuit je buik. Start de klok en begin met wandelen terwijl je rustig doorademt. Na dertig seconden neem je een diepe teug lucht en hou je je adem in. Blijf rustig doorlopen in hetzelfde tempo. Na vijftien seconden ga je weer ademhalen. Blijf doorlopen en na vijfenveertig seconden rust doe je hetzelfde, maar nu dertig seconden. Bouw op deze manier de tijd telkens met vijftien seconden op tot je maximum om vervolgens in omgekeerde volgorde weer af te bouwen. Door deze piramide regelmatig te herhalen, krijg je langzaam controle over je adem(nood).

Glenn Venghaus, mede-oprichter van Apnea Academy Amsterdam

Let op: Alleen oefenen is geen probleem op het droge. Ga echter nooit alleen onderwater trainen zonder toezicht en deskundige begeleiding. Een simpel foutje in je badkuip kan fatale gevolgen hebben.

Glenn Venghaus, mede-oprichter van Apnea Academy Amsterdam

Voor meer informatie en cursusmogelijkheden surf je naar:

www.apnea-amsterdam.com