

# Adem – In vs. Uit.

---

## Inhoud.

Is onderverdeeld:

- 1 Inleiding.
- 2 Uitgangspunt.
- 3 Samenvatting.
- 4 Onderbouwing.
- 5 Bijlagen.

## 1 Inleiding.

Zie module:

- Inleiding.

Deze module gaat in op:

- Wijze van ademen.

## 2 Uitgangspunt.

Niet van toepassing.

## 3 Samenvatting.

Is onderverdeeld:

- 1 Algemeen.
- 2 Conclusie.

### 3.1 Algemeen.

Niet van toepassing.

### 3.2 Conclusie.

Niet van toepassing.

## 4 Onderbouwing.

...a = Als waar is.

...i = Is ook waar.

1a Voor **inademen** geldt: via **neus**.

2i Voor **uitademen** geldt: via **mond**.

3a Voor inademen geldt: eerst via middenrif, daarna via ribben, gevolgd door via sleutelbeen.

Toelichting:

- Voor capaciteit vergroten longvolume via middenrif geldt: > via ribben.
- Voor capaciteit vergroten longvolume via ribben geldt: > via sleutelbeen.

4i Voor inademen geldt: volgorde is vanaf het uiterst grote (via middenrif).

4a Voor **inademen** geldt: volgorde is vanaf het uiterst **grote** (via middenrif).

5i Voor **uitademen** geldt: volgorde is vanaf het uiterst **kleine** (via sleutelbeen).

## Adem – In vs. Uit.

---

5 Bijlagen.

Geen.