

Vad händer om du tappar fokus när startskottet går?

Hur vet du om du är stressad eller bara "taggad" – är det någon skillnad i så fall vad? Mental såväl som fysisk stress påverkar vår kropp och hjärna negativt. När vi har ett högt stresspåslag fungerar hjärnan sämre, vi blir lätt "kidnappade" av våra känslor som rädsla, olust mm och i det läget är det mycket svårt att fokusera och prestera på högsta nivå.



Hjärtat, Hjärnan, Andningen och det Autonoma nervsystemet är ett sammansvetsat team.

Vårt bästa verktyg för att snabbt hitta lugn och fokus är andningen. Genom att andas rätt kan du "klara av" tävlingsnervor och återta fokus, hjälpa kroppen att hantera mjölksyra och dessutom skapa effektiv och snabb återhämtning mellan prestationer (heat och lopp). I kroppen finns vårt Autonoma nervsystem, det styr alla kroppens sk "automatiska funktioner". Det består av två delar och, mycket förenklat, skulle vi kunna kalla dem för kroppens "gas" och "broms". Även om det sköter sig helt själv så kan vi medvetet påverka det genom vår andning.

En spännande 1,5 timme som handlar om:

Andningen, varför är den så viktig?

Autonoma Nervsystemet, vad är det och hur fungerar det?

Hjärtrytmens påverkan på ANS och andningens påverkan på hjärtrytmen.

Konkreta verktyg för att själv lära sig att hantera tävlingsnervor, skapa bra återhämtning, fokus och bättre prestationer.

Lena Hellgren är leg Naprapat och PT. Hon började sin bana på Bosöns Idrottslinje och utbildade sig därefter till Naprapat och har efter hand byggt på med Medicinsk PT-utbildning, Medveten Andning och HRV-träning. Med nästan 20 års klinisk erfarenhet som naprapat, av kroppar med smärta och dålig återhämtning bestämde hon sig för att göra något annorlunda. Hon utvecklade ett eget koncept, AUTONOM TRÄNING, som bygger på djup muskelkontrollträning, balans i Autonoma Nervsystemet, andning och fokus. Resultatet blir mindre smärta, minskad skaderisk samt bättre återhämtning och prestation.

autonom träning
by Lena Hellgren