



STÄRK DIG MENTALT

Andas Bättre Må Bättre

28 dagars andningsträning med relaxator

Försämrade andningsvanor försämrar individens idrottsprestationer och är en av nycklarna till att stärkas mentalt och må bättre.

Att bli medveten om hur andetaget kan skapa mer stress för din kropp är verkligen livskunskap. Andas du ytligt, har en stressad andning högt upp i bröstet eller kanske håller andetaget för att sedan ta ett stort andetag skapar du en stress i kroppen vilket påverkar syresättningen. En undersökning bland 331 idrottare från motionärer till elitidrottare visade på att det som begränsade dem mest vid maxprestation var andningen. Men vem tränar på sin andning?

Vid försämrad andning:

- Drar luftvägar ihop sig. Du får svårare att andas,
- Blodkärl drar ihop sig. Vilket försämrar flödet av blod och syre till musklerna.
- Det påskyndar mjölksyra och du blir tröttare.
- Minskar syresättningen till muskler vilket minskar snabbhet och uthållighet.
- Andra hälsoproblem kan uppstå som gör att man inte kan träna.

Men du kan också förändra detta och andas på ett sätt som gör att du kan hantera pressade situationer och få mer klarhet, gör bättre val och stärker tron på din egna förmåga och må ditt bästa jag.

UPPLÄGG MED FÖRELÄSNING, RELAXATORSTRÄNING OCH SMS KONTAKT

Jag har gjort flera stora projekt med otroligt positiva resultat i skolan och inom idrotten med att andningsträna med relaxatorn. Mer info finns.

Nu vill jag inspirerar även dig eller ditt lag att andningsträna.

Vi träffas för att fylla i ett frågeformulär om andningsvanor och jag presenterar upplägget och relaxatorn, din coolaste kompis under en månad. Efter det kommer jag att ha en föreläsning på ca: 30 minuter om varför andningen är viktig för ditt idrottande och för att du skall må bra.

Jag kommer ut till er igen i halvtid och vi stämmer av hur det går för att sedan avrunda projektet med en avslutande träff då vi återigen fyller i frågeformuläret. Utvärdering sker av projektet.

INVESTERING:

Relaxator:

180:- ex moms per person minimum 10

1-9 personer 240:- ex moms.

Coachning, frågeformulär, föreläsning och upplägg:

5000:- ex moms