



STÄRK DIG MENTALT

Den största motståndaren

möter du ofta inte i det andra laget eller bland de du tävlar emot utan den finns i ditt huvud! Den där rösten som säger att du inte kan, alla andra är bättre osv.

Att stärka och träna sig mentalt är en otrolig framgångsfaktor för individen men också för laget och så värdefullt för att behålla glädjen, det roliga med att idrotta och för att må bra. Ofta fokuserar vi på att träna mer, lyfta tyngre, sätta olika kombinationer bättre, klara svårare utmaningar beroende på vad vi utför för idrott men vad hjälper det om du i match eller tävlingssituation har en inre kritiker som ständigt säger massa negativa saker och det låser sig. Det är dags att ta detta ämne på allvar och låta det bli en lika naturlig del i träningen som allt annat som finns på agendan. Jag har lång erfarenhet från att ha idrottat inom olika sporter, fotboll, handboll och innebandy. Jag har också jobbat med flera människor inom hästsporten bland annat. Jag vill gärna hjälpa er eller ert lag att bryta en negativ spiral, stärka individen eller laget. Alla är värda att få dessa viktiga redskap för att kunna hantera motgångar, stress och press, glädjas åt varandras framgångar och se sin egna utvecklings kurva samt njuta av att utföra något man älskar.

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.

Jag vill gärna komma och berätta mer om detta. Jag har flera olika upplägg som vi kan diskutera utifrån vad du har för behov.