



STÄRK DIG MENTALT

Andas Bättre Må Bättre

Relaxator – vad är det?

När det gäller barn kallas Relaxatorn – "Syreladdaren" En relaxator tränar din andning och hjälper dig uppnå en optimal andning så att syresättningen i kroppen ökar. Relaxatorn gör att andningen blir mer rytmisk och avslappnad samtidigt som diafragman stimuleras och luften hamnar nere i mellangärdet. Relaxatorn kan användas både i akutsituationer som vid astma, hög stress och oro, såväl som i förebyggande syfte. Vi andas hela 25 000 andetag varje dag och när vi andas på ett sätt som inte är optimalt, får vi syrebrist i kroppen. De organ som påverkas allra mest är exempelvis hjärna, hjärta, muskler och ögon.

Varför ska jag använda Relaxatorn?

Förlängd utandning ökar avslappningen. När du andas genom Relaxatorn förlänger du utandningen, vilket får din kropp att slappna av. Inandning är en aktiv process där bland annat pulsen stiger, medan utandning är en passiv process kopplat till avslappning och där pulsen sjunker. Ökad avslappning gör att du upplever mindre stress och mer harmoni. När din kropp är mer avslappnad fungerar du bättre och kan åstadkomma mer med mindre ansträngning.

Träning av mag- och andningsmuskler.

Genom att andas ut genom ett motstånd tränar du upp dina mag- och andningsmuskler.

Luften hamnar nere i mellangärdet.

Relaxatorn stimulerar diafragman att jobba som den ska. Diafragman är vår viktigaste andningsmuskel och en bra diafragma-andning gör att inandningsluften i större utsträckning hamnar nere i mellangärdet, vilket är önskvärt då bl a syreupptaget blir effektivare.

Hjälper dig ta kontroll över din andning. Många av oss upplever för mycket stress i våra liv, vilket leder till en stressad andning. En ond cirkel etableras när långvarig stress permanent förändrar vårt sätt att andas. Vi andas ca 25 000 gånger per dag och när våra andetag är stressade tolkar hjärnan det som att fara hotar och kroppens kamp/flykt-system aktiveras vilket bl a gör att stresshormoner utsöndras och matsmältning och immunförsvar går ned på sparlåga. Relaxatorn hjälper dig ta kontroll över din andning, bryta den onda stresscirkeln och återfå en optimal andning.