

Träningsprogram på 80 dagar

Dag 1-10:

HRV Träning- Träna upp min fokusering

– Jag lär mig påverka mitt eget nervsystem till samstämmighet och balans. Genom 2 steg (Hjärtfokus och hjärtandning) får jag mitt sympatiska (gas) och parasympatiska(broms) system i balans. Jag behöver dagligen HRV Träna och ju flera utmaningar jag har ju mer behöver jag HRV Träna.

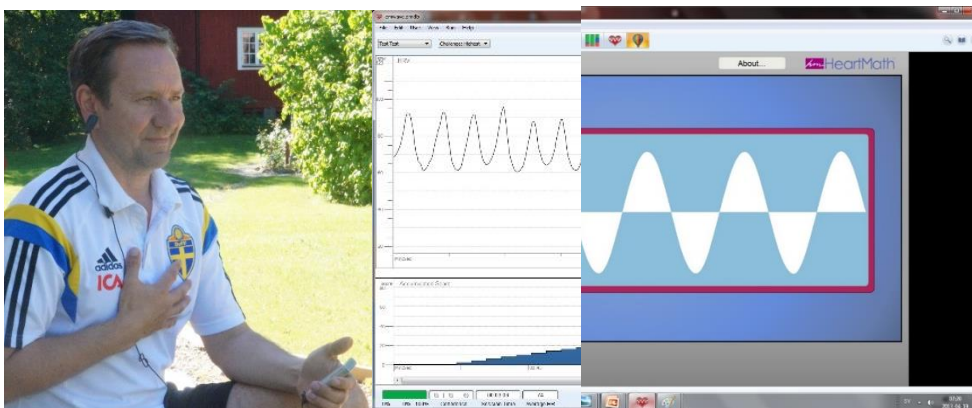
Träna upp mitt fokus. Jag övar upp min förmåga att skapa samstämmiga HRV kurvor i lugna lägen. Jag gör så här: Hjärtfokus, jag sitter ned i lugn miljö med ögonen öppna och förflytta mitt fokus på området kring mitt hjärta. Hjärtandning, jag andas lugnt och lätt 5 sekunder in och 5 sekunder ut (Andas med munnen stängd genom näsan) Jag kollar i mitt Biofeedback program (om jag har något) så mina HRV Kurvor blir jämna och samstämmiga. Mitt fokus är helt avgörande för bra resultat så det är extra viktigt att jag lär mig skärma av min omgivning och fokusera helt på mig själv vid området kring mitt hjärta och endast följa andetagerna när jag andas 5 sek ut och 5 sek ut. När jag klarar 80 % grönt läge under 5 minuter är det dags för att höja min träningsnivå (det finns nivå 1-4). Jag kan öva i mitt biofeedbackverktyg genom att se HRV kurvan och även i spelet Coherence coach där jag följer kulan som stöd för min andning. Obs! viktigt att jag är ödmjuk och snäll med mig själv i min träning, jag behöver mycket beröm☺

Övning:

Steg 1: Hjärtfokus- Jag fokuserar på området kring mitt hjärta. (Detta är viktigt för att ge min hjärna en tydlig uppgift)

Steg 2: Hjärtandning- Jag andas långsamt och lätt genom näsan 5 sekunder in och 5 sekunder ut. Jag fortsätter tills jag känner mig lugn på insidan och tankarna stillar sig.

Jag HRV Tränar övningen minst ca 2 x 2 minuter/dag



Se bild ovan visar hur författaren Anders Nilsson genomför övningen. För dig som har biofeedbackverktyget emWave eller Inner Balance, träna påverka HRV kurvan till jämna samstämmiga kurvor.

Dag 11-17

HRV Träning- Jag stoppar den negativa spiralen

– Jag lär mig att stoppa negativa tankar och känslor som jag vill bryta genom 2 steg (Hjärtfokus och hjärtandning) som får mitt sympatiska (gas) och parasympatiska(broms) system i balans. Det stillar mina tankar och skapar ett inre lugn. Trots att jag nu känner till mitt bästa tillstånd och HRV Tränat min kropp så kommer det tillfällen när jag tappar mitt fokus, tänker negativa tankar, uppleva frustration och obehag i min idrott. Så fort det händer kommer jag från nu berömma mig själv att jag lägger märke till mitt beteende, ta tillbaks min hjärtfokus, åter börja min hjärtandning och så fort jag känner mig lugn igen skifta över till mitt bästa tillstånd. Nu när jag HRV Tränat upp min kropp tar denna process att skifta tillstånd förmodligen endast några sekunder och du är i ditt bästa tillstånd igen. Obs! viktigt att jag är ödmjuk och snäll med mig själv i min träning, jag behöver mycket beröm 😊

Så fort jag upplever att mina tankar eller känslor drar iväg i en negativ spiral genomför jag följande övning.

Övning:

Steg 1: Hjärtfokus- Jag fokusera på området kring mitt hjärta. (Detta är viktigt för att ge min hjärna en tydlig uppgift)

Steg 2: Hjärtandning- Jag andas långsamt och lätt genom näsan 5 sekunder in och 5 sekunder ut. Jag fortsätter tills jag känner mig lugn på insidan och mina tankar stillar sig.

Steg 3: När det känns lugnare på insidan tänker jag på de saker som jag kan påverka till 100 %. T.ex. hur jag vill springa, möta bollen, fokusera, andas, spela fysiskt, lägga upp taktiken, förbereda mig, lägga upp loppet mm.

Jag HRV Tränar övningen 30 sekunder - 2 minuter varje gång jag hamnar i en negativ spiral som jag vill bryta.



Se bild ovan visar hur författaren Anders Nilsson genomför övningen att stoppa en negativ spiral. För dig som har biofeedbackverktyget emWave eller Inner Balance, träna påverka den ryckiga HRV kurvan till jämna samstämmiga kurvor.

Dag 18-24

HRV Träning- Jag visualiserar mitt bästa tillstånd och min framgång

– Jag HRV Tränar min kropp att visualisera mitt bästa tillstånd och mina framgångar. När jag tränar min kropp att registrera mitt bästa tillstånd och känna igen mina framgångar ökar möjligheterna för mig att prestera på match/tävling och förverkliga mina målsättningar.

Övning:

Steg 1: Hjärtfokus- Jag fokusera på området kring mitt hjärta. (Detta är viktigt för att ge min hjärna en tydlig uppgift)

Steg 2: Hjärtandning- Jag andas långsamt och lätt genom näsan 5 sekunder in och 5 sekunder ut. Jag fortsätter tills jag känner mig lugn på insidan och mina tankar stillar sig.

Steg 3: Hjärtkänsla- Nu gör jag mitt bästa för att föreställa mig hur jag är som bäst i min idrott. Jag ser mig själv stark, smidig, lugn, helt i balans och att jag lyckas på alla sätt inom min idrott. Jag fortsätter visualisera mitt hjärtfokus och hjärtandning. Jag är i mitt bästa jag.

Om jag från början har svårt att visualisera mig själv i framgång med en skön känsla så kan jag börja med att glida in i en hjärtkänsla av uppskattning för något eller någon jag uppskattar i livet. Det kan vara en person, plats eller husdjur som är speciellt för mig. Känn känslan av uppskattning, omtanke eller kärlek sprida sig i din kropp under övningen. När hjärtkänslan sitter kan du skifta fokus och visualisera din framgång inom idrotten igen.

Jag genomför övningen hjärtkänsla ca 2-5 minuter/gång. Jag övar visualisera bilden när jag är i mitt bästa tillstånd minst 3 ggr/vecka under 3-6 veckor innan säsongen/turneringen startar.

Ju oftare jag ser bilden av att jag lyckas tillsammans med en behaglig känsla ju fortare vill min kropp förverkliga upplevelsen. Efter övningen titta gärna på HRV kurvan för att lära känna ditt bästa tillstånd mer specifikt. Obs! viktigt att jag är ödmjuk och snäll med mig själv i min träning, jag behöver mycket beröm☺



Se bild ovan visar hur författaren Anders Nilsson genomför övningen att visualisera sitt bästa tillstånd och sina framgångar För dig som har biofeedbackverktyget emWave eller Inner Balance, träna påverka den ryckiga HRV kurvan till jämna samstämmiga kurvor.

Dag 25-31

HRV Träning- Träna mitt bästa tillstånd med rörelse

När jag övat mitt bästa tillstånd under några veckors tid är det dags att ta med mitt bästa tillstånd med rörelse. Min kropp har nu börjat registrera mitt bästa tillstånd som normalläge. Under detta träningspass påminner jag mig själv om mitt bästa tillstånd när jag går eller springer. Jag använder hjärtfokus, hjärtandning och hjärtekänsla för att hjälpa min kropp skapa det tillstånd jag vill ha tillsammans med min rörelse. Jag kopplar upp mig på min bärbara emWave2 eller Inner Balance så jag i efterhand kan se min kurva under mitt pass. Registrera gärna minut för minut. Tex minut 1: jag springer utan fokus. Minut 2: Jag har nu hjärtfokus, hjärtandning. Minut 3: Jag har nu hjärtfokus, hjärtandning och hjärtekänsla. Studera din kurva i efterhand minut för minut för att träna upp din förmåga till att skapa ditt bästa tillstånd.

För att skapa inre balans med rörelse så är det extra viktigt med mitt hjärtfokus, hjärtandning och hjärtekänsla synkroniserat med rörelsen. Jag föreställer mig att jag glider in i "andra andningen" där jag är helt i "flow" som gör att jag känner mig stark, lätt, avslappnad och fokuserad samtidigt.

Obs! viktigt att jag är ödmjuk och snäll med mig själv i min träning, jag behöver mycket beröm😊



Se bild ovan visar hur författaren Anders Nilsson övar sitt bästa tillstånd med rörelse. För dig som har biofeedbackverktyget emWave eller Inner Balance, träna påverka den ryckiga HRV kurvan till jämna samstämmiga kurvor under rörelse. Obs! Det behövs jämna rörelser för att skapa jämna HRV kurvor.

Dag 32-38

HRV Träning- Träna mitt bästa tillstånd vid träning och match/tävling

Nu när jag lärt kroppen vara i mitt bästa tillstånd både när jag är stilla ensam och när jag är i rörelse promenad eller löpning är det dags att ta med mitt bästa tillstånd i min idrott. Jag provar först på träning och börjar träningspasset med att sätt in mig i mitt bästa tillstånd redan på uppvärmningen. Jag gör det genom att jag har hjärtfokus, hjärtandning och hjärtkänsla. Jag är nu redo att köra mitt träningspass. Min uppgift nu är att flera gånger under träningspasset vara medveten om mitt bästa tillstånd. Känn efter vilken känsla jag har. Är jag glad, frustrerad, lugn, arg, inspirerad? Jag tillåter min känsla och gör hjärtfokus, hjärtandning och glider in till mitt bästa tillstånd igen. När det börjar kännas bra på träning så blir mitt nästa steg att ta in mitt bästa tillstånd på match/tävling.

Viktigt! Jag behöver ej spring runt och tänka på min hjärtfokus, hjärtandning och hjärtkänsla hela matchen/tävlingen. Det räcker med att jag påminner mig om Mitt Bästa tillstånd då och då under matchen/tävlingen för att min kropp ska minnas. Om det finns naturliga pauser i min idrott så kan det vara bra läge att påminna kroppen då med hjärtfokus, hjärtandning och hjärtkänsla. Det räcker oftast att jag fokuserar på mitt bästa tillstånd ca 30 sekunder för att kroppen ska påminnas.

Obs! viktigt att jag är ödmjuk och snäll med mig själv i min träning, jag behöver mycket beröm☺



Se bild ovan visar hur författaren Anders Nilsson övar sitt bästa tillstånd under match. Här som coach där Anders ska prata med laget inför U21 EM finalen 2015.

HRV Träning- Skifta tillstånd i svåra situationer

Som idrottare hamnar jag ofta i svåra situationer där jag behöver fatta snabba beslut som ofta kan få en avgörande roll i tävlingen/matchen. Mina motståndare och lagkamrater väntar på att jag ska agera och inom några sekunder/hundradelar fattar jag mitt beslut. Att vara medveten om vad som händer i matchen/tävlingen och att jag har tränat upp min förmåga att skifta till mitt bästa tillstånd i svår situationer kommer vara en vinnande del av min idrottsprestation framåt.

Träna skifta tillstånd i svåra situationer

Öva skifta tillstånd när du upplever obehaglig känsla inför en svår situation:

1. *Jag tillåter min nuvarande känsla (t.ex., jag är rädd!). Jag säger till mig själv. Ok jag är rädd, det är ok och helt mänskligt att vara rädd i olika situationer. Jag är dock större och kraftfullare än mina rädslor. Nu ska jag skifta till en känsla som gynnar mig mer i just den här situationen genom denna övning.*
2. *Steg 1. **Hjärtfokus.** Jag fokuserar på området kring mitt hjärta. Jag föreställer mig att jag hör, känner och ser mitt hjärta slå lugnt och balanserat inom mig.*
3. *Steg 2. **Hjärtandning.** Jag andas lugnt och långsamt som luften kunde gå 5 sek in och 5 sek ut genom mitt hjärta tills det känns lugnare på insidan.*
4. *Steg 3. **Hjärtkänsla.** Jag glider nu in i en känsla av uppskattning för någon eller något som finns i mitt liv. Jag låter känslan glöda som en liten sol inom mig som värmer och bygger upp ny skön energi igen. Jag fortsätter med övningen ca 30 sek-2 minuter tills det känns bra och jag skapat en ny känsla av mitt bästa tillstånd som stärker mig in i min utmaning.*
5. *Steg 4. Jag möter nu min utmaning med ny energi 😊*



Bilden ovan visar ett exempel hur mina beslut får avgörande betydelse för hur väl jag lyckas med min prestation.

HRV Träning- Sprida mitt bästa tillstånd till laget

Precis som elektricitet så indikerar forskningen att jag kan sprida mitt tillstånd till mina lagkamrater/tränare. Genom att rikta min energi till andra i min omgivning så bygger jag själv på mitt eget bästa tillstånd till ny nivå.

För att genomföra denna övning på bästa sätt behöver jag lite mer avskildhet under ca 10 minuter. Sätt dig behagligt och med närvaro och genomför övningen Hjärtmeditation.

1. **Steg 1. Hjärtfokus.** Jag fokuserar på området kring mitt hjärta. Jag föreställer mig att jag hör, känner och ser mitt hjärta slå lugnt och balanserat inom mig.
2. **Steg 2. Hjärtandning.** Jag andas lugnt och långsamt som luften kunde gå 5 sek in och 5 sek ut genom mitt hjärta tills det känns lugnare på insidan.
3. **Steg 3. Hjärtkänsla.** Jag glider nu in i en känsla av uppskattning för någon eller något som finns i mitt liv. Jag låter känslan glöda som en liten sol inom mig som värmer och bygger upp ny skön energi igen. Jag fortsätter med övningen ca 30 sek-2 minuter tills det känns bra och jag skapat en ny känsla av mitt bästa tillstånd som stärker mig in i min utmaning.
4. **Steg 4. Jag ger laget/tränarna mitt fokus.** Jag föreställer mig nu att för varje andetag jag andas in så fyller jag på mig själv med ny frisk energi och för varje andetag som jag andas ut så fyller jag hela min kropp med härlig fokuserad energi. När det känns bra så föreställer jag mig att jag sprider den härliga fokuserade energin till mina lagkamrater en efter en som fylls med energi. Jag föreställer mig att jag är kraftfull och som en laserstråle sprider min energi så långt ut jag kan för varje andetag jag andas ut. Fyller på mig själv när jag andas in och sprider min energi till min lagkamrater/tränare när jag andas ut. Jag ser inom mig själv hur mina lagkamrater/tränare fylls med självförtroende, inspiration, glädje, mod och styrka. Jag gör denna övning ca 6-10 minuter/gång. För varje gång jag fyller min kropp med härlig energi så registreras den i min kropps muskel och känslominne. Jag är nu medveten att jag kan ta med energin och när jag vill sprida mitt bästa tillstånd till mina lagkamrater under träning och match.



Bilden ovan visar författaren Ander Nilsson genomföra övningen Hjärtmeditation

HRV Träning – Återhämtning – sömn

Fokuserar jag på saker som jag själv kan påverka till 100 % d.v.s. mig själv mitt fokus, min attityd, mina tankar, min andning, min känsla och hur jag agerar så kommer mitt nervsystem skapa INRE BALANS! Hela min kropps självreglering förbättras och jag ökar min återhämtningsförmåga vilket gör att jag lättare kan hålla bra energi under match/tävling och dessutom förbättras ofta sömn och återhämtning mellan träning, match/tävling.

Med min utandning BROMSAR jag mitt nervsystem (parasymptiska systemet). Genom att jag lär mig kontrollera min BROMS så påverkar jag min förmåga att slappna av och somna in.

Övningstips för att somna:

Jag tränar andning inför min sömn med stängd mun i 2 steg. Hjärtfokus: Jag fokuserar på området kring mitt hjärta. Hjärtandning: Jag andas nu genom näsan samstämmigt 4 sek in och 6 sek ut. Jag låter andningen gå långsamt och lätt där mitt fokus ligger på att stretcha utandningen lugnt och långsamt. Jag är nu lugn och avslappnad. För varje andetag så blir min kropp mer avslappnad och stilla inför nattens sömn.

Denna övning kan jag träna när jag vill slappna av och somna

1. **Hjärtfokus:** Jag förflyttar fokus till området kring mitt hjärta. För att stärka mitt fokus kan jag fokusera som att jag ser, känner och hör mitt hjärta slå.
2. **Hjärtandning:** Jag andas nu lugnt och lätt 4 sek in och 6 sek ut genom min näsa. För att stärka hjärtfokus kan jag föreställa mig att min andning kunde gå rakt in genom mitt hjärta när jag andas in och gå rakt ut genom hjärtat när jag andas ut.
3. **Avslappning:** När det känns lugnt och lätt inom mig glid jag in i känsla av avslappning. Jag föreställer mig att del för del av min kropp nu slappnar av. Armarna, benen, magen, bröstet, hals, huvud blir mer avslappnat för varje andetag. Jag fortsätter övningen tills jag är helt avslappnad och lugnt somnar in...

Obs! Om jag tappar fokus eller får negativa tankar så tar jag lugnt tillbaka fokus till det jag kan påverka till 100%, dvs mig själv, mitt fokus, min andning. Genom att se till att jag sover en skön natts sömn, skapar jag bättre återhämtning för kommande dags träning/match/tävling. Detta gör att jag lättare kommer att kunna lösa alla de utmaningar jag upplevt vid nattens eventuella grubblerier.



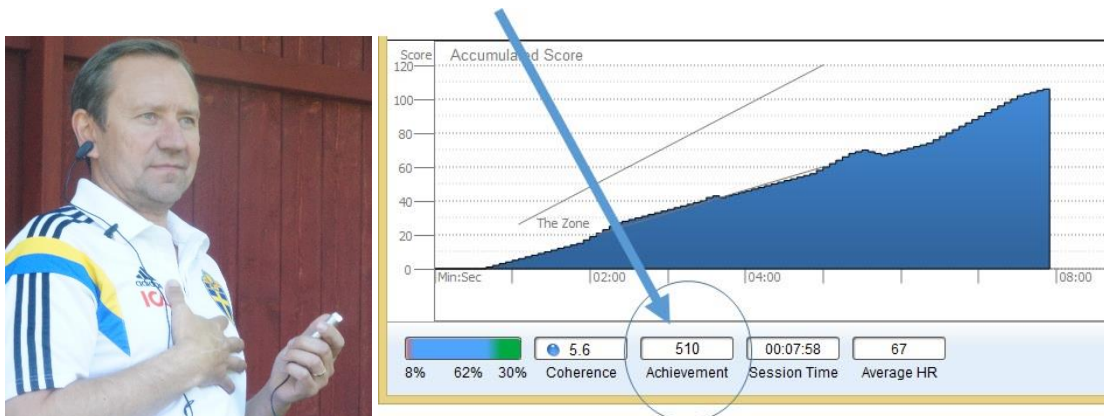
Bilden visar en kvinna (påhittad person) som fokuserar på stretcha utandningen och slappna av för att lugnt somna in för natten. Andningen är 4 sek in och 6 sek ut...

Dag 73-80

HRV Träning – Fokus på nästa steg

Det är förmodligen nu dags att jag ska ta nästa steg i min HRV Träning. När jag blir de flesta gånger blir över 80 % grön minst 5 minuter på emWave är det dags att öka "challance level" till nästa nivå. Öka 1 nivå i taget vilket gör att din HRV Träning nu ökar kvalitén steg för steg.

För att fokusera mer på kvalitet än på tid är det dags att börja räkna poäng. Se till att du nu får minst 300 poäng vid varje träningstillfälle. Se nedan bild.



Bilden visar hur jag kan samla poäng på min HRV Träning i rutan "Achievement". För öka kvalitet på min HRV Träning ser jag till att jag minst har 300 poäng vid varje session. Kom ihåg! Kvalitet är viktigare än kvantitet!

OBS! Detta träningsprogram är oredigerat och kommer att vara med i vår bok som kommer inom kort!

Hjärtlig hälsning

/Anders Nilsson

HEARTMATH SCANDINAVIA