

PRELIMINÄR PLAN FÖR HYPOXITRÄNING

Att organisera ditt arbete med programmet "Effektiv Andning" är relativt enkelt. Huvudsyftet med programmet är att skapa doserad **hypoxi**, vilket betyder brist på syre. Detta för att aktivera kroppens reserver och förbättra ett flertal hälsoparametrar som du bör ha läst om i e-boken innan du startar. Och starta i din takt, inte gå ut för snabbt. Är du otränad så bör du kanske bara hålla andan max 5-15 sekunder innan du andas ut igen, samt vänta med de fysiska övningarna tills du blir mer van.

Det är viktigt att man tränar minst 20 minuter per dag för att uppnå önskat resultat när du har kommit igång med hela programmet. Det spelar ingen roll i vilken ordning man utför övningarna, så länge man uppnår den rekommenderade tiden. Det är rekommenderat att man delar upp träningspassen på två tillfällen per dag, till exempel 10-15 minuter på förmiddagen och 10-15 minuter på eftermiddagen. Man kan kombinera olika övningar på det sätt som passar dig själv.

Här måste noteras att Hypoxiträning klassas som **Högintensiv träning** och behöver inte mycket tid för att ge resultat och en pulshöjning, istället för att gå på hårda pass. Därför är det viktigt att du håller koll på din personliga puls så den inte sticker iväg. OM det är någon av de fysiska övningarna som du inte klarar av att göra så ska du inte göra den. T.ex. har många svårt att göra armhävningar – då kan du istället stå på knäna eller göra dem ståendes mot en vägg.

Att lyfta upp benen ovanför huvudet kan också vara svårt. Du kan sitta på en stol och lyfta upp knäna mot ansiktet samtidigt som du håller dig i bordet.

Sen kan du givetvis göra vilka fysiska övningar du vill för andra muskelgrupper samtidigt som du håller andan.

OBS. Du ska inte kunna hålla andan en hel minut, utan du andas ut när du behöver och andas in igen och fortsätter hela minuten innan du pausar.

Din puls: 180 – din ålder.

Nedan hittar du en preliminär plan för att utföra de aktiva övningarna inne på Club100+.

Kom ihåg att förutom aktiv träning också göra upprätthållande övningar under dagen när det passar in. Det innebär att du håller andan i några minuter vid olika tillfällen t.ex. när du går, tittar på TV, vaknar på morgonen, åker buss, osv.

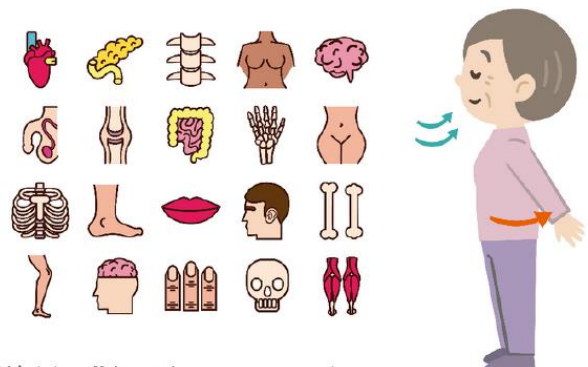
MÅNDAG & FREDAG

Börja alltid dagen med din mentala inställning

1. Visualisera hur du vill att din dag ska se ut och hur du ska må eller hantera ev. "jobbiga" händelser som ska ske
2. Gör andning genom organ/kroppsdelar – 3-5 min. Den kan även göras under 1-2 minuter löpande under dagen för att upprätthålla hypoxin.
3. Gör trappstegsandning - 2 min. Den kan även göras löpande under dagen för att upprätthålla hypoxin.

Morgonträning

1. Fysisk övning för ryggraden – 3min
2. Energetsik övning för ryggraden – 2-3min
3. Fysisk övning för immunförsvaret – 3min
4. Energetsik övning för immunförsvaret 2-3min
5. Spänning/avslappning för nacken 2-3min



Kvällsträning

1. Fysisk övning för magetarm – 3min
2. Energetsik övning för magetarm – 2-3min
3. Fysisk övning för hormonsystemet – 3min
4. Energetsik övning för hormonsystemet 2-3min
5. Spänning/avslappning för buken 2-3min

TISDAG & LÖRDAG

Börja alltid dagen med din mentala inställning

1. Visualisera hur du vill att din dag ska se ut och hur du ska må eller hantera ev. ”jobbiga” händelser som ska ske
2. Gör andning genom organ/kroppsdelar – 3-5 min. Den kan även göras under 1-2 minuter löpande under dagen för att upprätthålla hypoxin.
3. Gör trappstegsandning - 2 min. Den kan även göras löpande under dagen för att upprätthålla hypoxin.

Morgonträning

1. Fysisk övning för andningsorganen – 3min
2. Energetsik övning för andningsorganen – 2-3min
3. Fysisk övning för könsorganen – 3min
4. Energetsik övning för könsorganen 2-3min
5. Spänning/avslappning för axlarna 2-3min

Kvällsträning

1. Fysisk övning för normalisera vikten – 3min
2. Energetsik övning för normalisera vikten – 2-3min
3. Fysisk övning för ryggraden – 3min
4. Energetsik övning för ryggraden 2-3min
5. Aktivera lymfflödet ansiktet 2-3min

ONSDAG

Börja alltid dagen med din mentala inställning

1. Visualisera hur du vill att din dag ska se ut och hur du ska må eller hantera ev. ”jobbiga” händelser som ska ske
2. Gör andning genom organ/kroppsdelar – 3-5 min. Den kan även göras under 1-2 minuter löpande under dagen för att upprätthålla hypoxin.
3. Gör trappstegsandning - 2 min. Den kan även göras löpande under dagen för att upprätthålla hypoxin.

Morgonträning

1. Fysisk övning för immunförsvaret – 3min
2. Energetsik övning för immunförsvaret – 2-3min
3. Fysisk övning för hormonsystemet – 3min
4. Energetsik övning för hormonsystemet 2-3min
5. Aktivera lymfflödet övre delen av kroppen - 2-3min

Kvällsträning

1. Fysisk övning för magetarm – 3min
2. Energetsik övning för magetarm – 2-3min
3. Spänning/avslappning för låren – 3min
4. Aktivera lymflödet nedre delen av kroppen 2-3min
5. Spänning/avslappning för buken 2-3min

TORSDAG

Börja alltid dagen med din mentala inställning


1. Visualisera hur du vill att din dag ska se ut och hur du ska må eller hantera ev. "jobbiga" händelser som ska ske
2. Gör andning genom organ/kroppsdelar – 3-5 min. Den kan även göras under 1-2 minuter löpande under dagen för att upprätthålla hypoxin.
3. Gör trappstegsandning - 2 min. Den kan även göras löpande under dagen för att upprätthålla hypoxin.

Morgonträning


1. Fysisk övning för andningsorganen – 3min
2. Energetsik övning för andningsorganen – 2-3min
3. Fysisk övning för könsorganen – 3min
4. Energetsik övning för könsorganen 2-3min
5. Aktivera lymflödet i benen 2-3min

Kvällsträning

1. Fysisk övning för normalisera vikten – 3min
2. Energetsik övning för normalisera vikten – 2-3min
3. Spänning/avslappning för axlarna 2-3min
4. Fysisk övning för immunförsvaret – 3min
5. Energetsik övning för immunförsvaret 2-3min



AKTIVERA AUTOFAGI OCH KROPPENS VIKTIGA FUNKTIONER




Huvud övningar

- Ryggraden
- Könsorgan
- Balansera hormonerna
- Andningssystemet
- Immunsystemet
- Magtarmkanalen
- Normalisera vikten
- Ladda ner boken

Fysisk övning

Energetisk övning

Gör din ryggrad stark och smärtfri



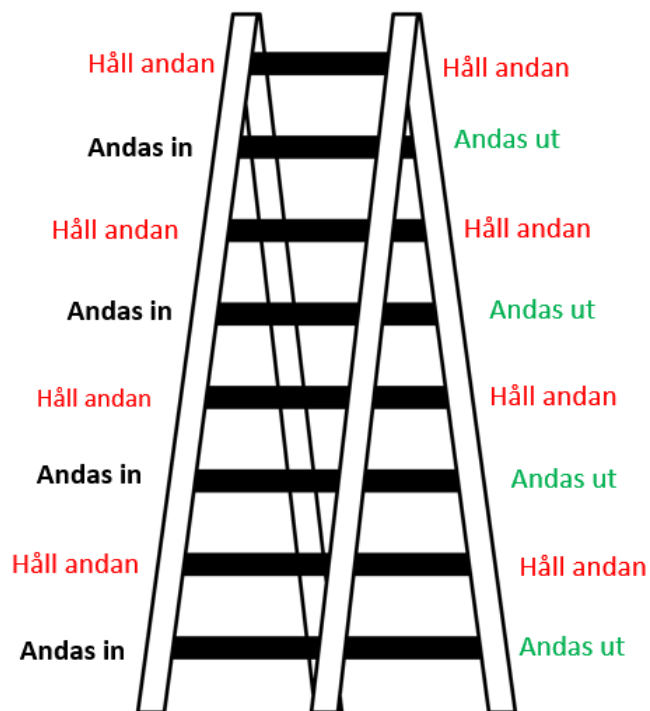
00:00 01:48

Andra övningar

- Aktivering av lymfa
 - I ansikten
 - I övre delen
 - I nedre delen
 - I benen
- Spänning-avslappning
 - För nacken
 - För axlarna
 - För buken
 - För låren

Trappstegsandning

Andas in i små doser/etapper genom näsan tills du har fyllt lungorna – håll andan några sekunder – andas ut via munnen i etapper genom att trycka ihop läpparna så det blir lite svårare att andas ut.



Ihop med 8Gait är hypoxiträningen ett effektivt sätt för att upprätthålla hälsa genom hela livet, så gör det till din rutin.

Om du har någon fråga så tveka inte på att skicka den till mig på info@hmoliven.nu