



Referenser

Här kommer några av de många referenser som använder HRV Träning de senaste åren med mycket goda resultat.

ICA, Västerås

Syftet med ICA Grytans HRV-träning var att utbilda medarbetare att hantera vardagens inre stress. Genom HRV Träningsprogram och direkt feedback på resultat så upplever många förbättrad sömn, lugn, prestation och återhämtningsförmåga. – Innan jag började jobba med HRV Träning var jag en person som kunde ha svårt att få saker gjorda, vågade aldrig gå in i en konflikt eller ens diskussion, berättar Maria Eriksson. Jag trodde inte på mig själv som ledare eller chef. Trots att jag älskade att ha ansvar och ville ta ansvar så trodde jag inte att gjorde ett bra jobb.– Efter att ha börjat jobba med HRV Träning så har jag lärt mig att fokusera på de saker jag kan påverka. Att jag kan våga gå in i en diskussion eller konflikt för att jag tror på det jag känner och tycker, och att jag gör det för att saker ska bli bättre, att jag gör saker med kärlek och välvilja. – Att lyssna på min inre balans, att stanna upp och fokusera på min andning har gjort att jag hinner mer och att jag rätt saker vid rätt tidpunkt. Jag har blivit mer effektiv och framför allt en tryggare person och ledare.

Maria Eriksson – ICA Grytan Västerås

U21 Landslaget fotboll

HRV Träning med teorin om att hjärtrytmen styr våra hormoner och därmed vårt tillstånd ihop med våra tankar blev ett konkret "paket" att presentera för spelarna, och som vi bedömde kunde ge effekt på ganska kort tid. En timme fick Anders att sälja in idén till 20 stycken spelare med bra erfarenhet i 20–23 års-åldern, ett obligatoriskt individuellt samtal med alla på 15 minuter gav i slutändan att 14 spelare jobbade med Anders fr.o.m. mars t.o.m. juni. Vilka är givetvis konfidentiellt men ni som såg EM känner igen många av namnen! Slutfacit: vi vann EM! Bland annat vände vi mot Italien i den första matchen med en man utvisad, vi kvitterade mot Portugal med två minuter kvar och gick till semifinal, vi blev klara för OS. Vi vann den mentala matchen i många matcher och gick till final utan skador eller avstängda spelare. Vi vann finalen på straffar där det allmänna omdömet är att vi var mycket mer "relaxade"

Håkan Ericson, Förbundskapten U21 landslaget fotboll





Lage – Redovisningskonsult

Genom mitt deltagande i HRV Träning webbseminarier under våren 2015 har jag lärt mig att uppfatta vad som styr min kropp och hälsa. Som redovisnings- och managementkonsult under många år har jag felaktigt styrts av amerikaniserade kunskaper som i huvudsak grundat sig på att allt styrs från hjärnan. Så fel man kan ta! Senare tids forskning visar att det är hjärtat som har huvuduppgiften i att finna balans och därmed hälsa. Att lära sig andas genom näsan, som i sig kräver en del, särskilt nattetid då man går på auto, var inte så lätt i början. Skillnaden är att andningen blir djupare och kroppen får mer friskt blod på mindre tid. Det resulterade i att mitt blodtryck väsentligt sänktes till nivåer som inte kräver medicinsk behandling. Det är otrolig skillnad som jag önskar att jag känt till långt tidigare i livet. Jag har hört att barnen i Norge får lära sig andningsteknik i skolan. Det borde finnas här också. Tack HRV Träning för att Ni tagit upp denna tråd i Sverige.

Lage Wikstrand, Redovisningskonsult

Klavs Jørn Christensen – Skyttelandslag tränar för OS

Klavs berättar: För någon år sedan hörde jeg første gang om HRV Træningen. Jeg var Föbunds-kapten i Svenska Skyttesportsförbundet og havde i mange år arbejdet med mentaltræning, som en del af skytternes træning. Olympisk riffelskydning er en præcisionssport, hvor helt små marginaler afgør forskellen mellem succes og fiasko. Det kræver en fantastisk kropskontrol og ikke mindst evnen til at holde fokus, så affyringen kan times indenfor 10'ende dele sekunder. Hvis koncentrationen/fokus er forstyrret af tanker, hvor "konsekvens" er dominerende, så er det let at blive stresset/nervøs. Og når man er stresset anvender man ikke sin kapacitet fuldt ud. Med HRV Træningen opnår skytterne en forbedring i almen tilstanden og samtidig ikke mindst et større fokus på deres almen tilstand. Det betyder at de i konkurrencesituationen, når at tænke: "Det her er ikke som det skal/kan være, jeg må gøre noget for at forandre det". Og så kan de anvende åndedrættsteknikkerne sammen med andre mentale værktøjer og få deres fulde kapacitet tilbage. Vi har lavet HRV Træningen som en selvstændig træning og vi har også eksperimenteret med at lave målingerne samtidig med at vi lavede skyde træningen. Vi har stadig meget at lære endnu, men jeg er ikke i tvivl om at HRV træningen er et vigtigt bidrag til at forbedre skytternes præstationer.

Klavs Jørn Christensen - Fd Föbunds-kapten Svenska Skyttesportförbundet

Maria – Bergsklättrare, Mont Everest

HRV-träning tillförde en annan dimension till min träning och hjälpte mig att kalibrera om mentalt och fysiskt. En slags "reboot" som hjälpte mig både långsiktigt och dagligen. Som person fick jag mer tillit till mig själv, mindre rädsla för att bli trött och tappa fokus. Jag hittade snabbare tillbaka till fokus och lugn varje gång orken droppade och fler beslut blev bättre då de fattades med lugn och klarhet istället för frustration och rädsla. På mina expeditioner, är rätt beslut avgörande för säkerheten och inte minst livet, HRV-träningen blev ett effektivt verktyg för att hantera situationer där hög press och viktiga beslut behövde fattas. Det blev även en hjälp att kunna vara mer närvarande och verkligen uppskatta alla de stunder som var svåra att njuta av. Där syrebrist, utmattning och fysisk smärta var ständigt närvarande.





HRV-träningen har hjälpt mig att konstruera en fungerande växelspak där min kropp kan ladda och förberedas för mer intensiva situationer men likväl hitta lugnet att växla ner och våga vara i återhämtningsfasen. Prestation och återhämtning är varandras förutsättningar, att balansera och hantera detta har varit avgörande för mig att för att hålla en väldigt hög lägstanivå. Det är lika avgörande när jag är i det lilla som i det stora. Mina största utmaningar är inte de stora bergen eller de långa expeditionerna utan att komma "hem" och att känna energin och det härliga i de lite mindre stunderna, i mina relationer och i saker som är mer "stilla". Däri ligger balansen, närvaron och "resan". Oavsett om du är elitidrottare, artist, lärare, sjukskriven, ung eller gammal så kan alla hitta ovärderliga verktyg i HRV-träningen. Jag skulle vilja uppmana alla att prova med nyfikenhet. Det är lätt att ha höga förväntningar på saker som vi testat eller tar oss för men om vi kan förmå oss prova nya saker med mer nyfikenhet och öppenhet så blir vi ofta positivt överraskade. Fem minuter har alla. Vad har du egentligen att förlora?

Maria Granberg
Åventyrare, Expeditionsledare och Föreläsare

Linda – Genomgått 5 hjärtoperationer

Jag visste förutsättningarna – det fanns många ärr i mitt hjärta efter alla operationer och min HRV Tränare Jenny var tydlig med att det var osäkert om HRV träningen skulle fungera, men jag bestämde mig för att ge det en chans. Efter 8 veckor kunde jag se en tydlig förändring i nervsystemet och jag kunde känna förändringen. Jag träffade min kardiolog förra veckan och han konstaterade när han läste av min pacemaker att hjärtflimmerepisoderna var mycket kortare och vilopulsen hade sjunkit – från en vilopuls på 80 – 90 slag, så ligger det nu på 60 – 70 slag. Mitt nästa steg är att helt trappa ned min hjärtmedicin, tillsammans med min kardiolog – det bästa är att jag MÅR BÄTTRE och har lärt mig påverka mitt hjärta och min stress.

Linda

Hans – Mitt blodtryck systematiskt sjönk

Att lära mig bromsa min kropp, alltså att komma ner i varv, var något jag var i akut behov av. Det var bara gas i min kropp kan man säga. Jag behövde försöka lära mig att bromsa, och då var HRV-träningen en klockren träningsform! Jag har fått hjälp av HRV-tränare några gånger, och första gången när hon kollade mitt blodtryck låg jag på 170/100 vilket är högt. När jag började andas med HRV kunde jag redan efter några minuter se hur blodtrycket systematiskt sjönk. Jag fick ett bevis för att om jag andades på ett speciellt sätt gav det effekt på mitt blodtryck. Och det fungerade som en trigger för mig. Därefter började jag HRV-träna morgon och kväll, 10 minuter per gång. Ibland mer eftersom jag tycker att det är ganska roligt, jag blir som sagt triggad av att se resultaten. Jag medicineras också för mitt höga blodtryck, men målet är, i samförstånd med min läkare att med tiden se om vi kan minska på medicineringen.

HRV Träning Sverige

