

Årsmøde Dansk Selskab for Ledelse i Sundhedsvæsenet

Hjerne og krop i top

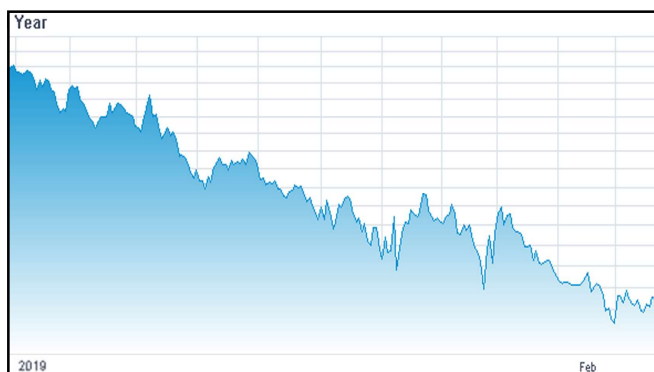


Marina Aagaard, MFT

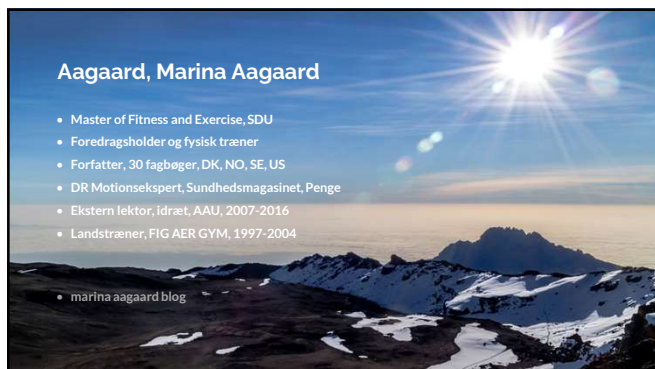
1



2



3



Aagaard, Marina Aagaard

- Master of Fitness and Exercise, SDU
- Foredragsholder og fysisk træner
- Forfatter, 30 fagbøger, DK, NO, SE, US
- DR Motionsekspert, Sundhedsmagasinet, Penge
- Ekstern lektor, Idræt, AAU, 2007-2016
- Landstræner, FIG AER GYM, 1997-2004

• marina aagaard blog

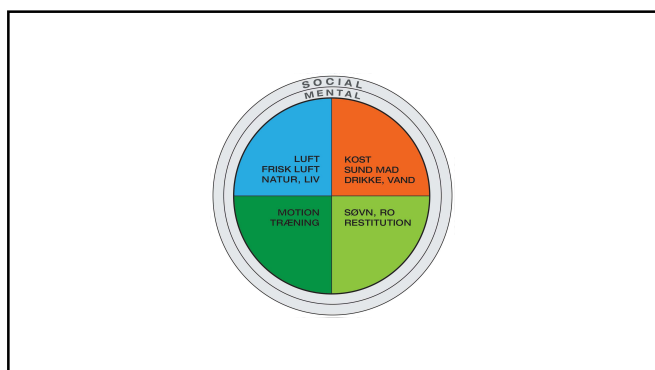
4



Ønskes:
Mindre stress. Mere overskud

Haves:
Begrænset tid

5



6


Hjerne og krop i top

**TEAM DANMARKS
RESTITUTIONSKONCEPT**

Træning [ilt-optagelse]
Kost [utroligt vigtig]
Søvn [8-9 timer]
Genoplad [mentalt/socialt]

7

Planlæg Gentag Fokusér



1. Vilje og motivation: Ydre >< Indre
2. Viden og realisme; *ikke* fra dag til dag
3. Vedholdenhed > vaner (66 vs. 21)

8

9

1 Træk vejret

Næsevejtrækning - hvile / motion

Bugånding; mellemgulv >< mave, "360°"

Jævn, rolig (dyb); 5.5 sek. (yoga), 5:10 (Navy Seal)

10

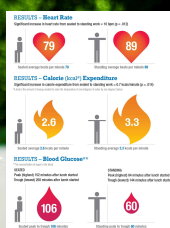
2 Vær aktiv

Stå vs. Sid

Gå vs. Stå

Powerwalk vs. Gang

Transportmotion (el-cykler er o.k.)



11

3 Spis godt

Spis varieret, spis *ikke* for meget (vær aktiv)

Spis frugt / grøntsager

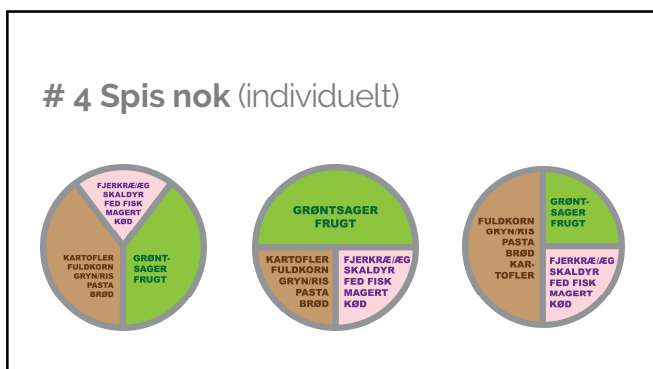
Spis mere fisk. Vælg magert kød

Vælg fuldkorn [spis fiberrigt] (og drik vand)

12



13




14



15

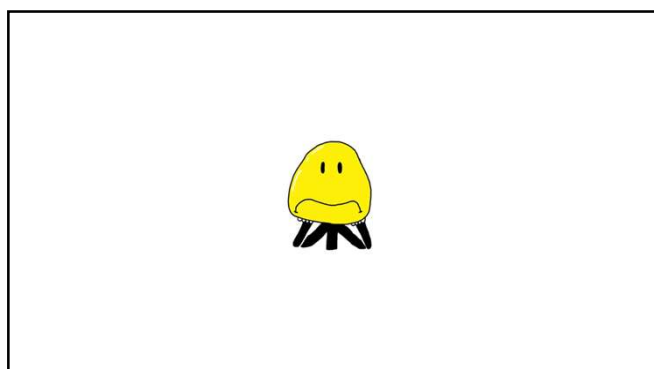
6 Dyrk motion

Kondition
Styrke
Motorik
Smidighed



A circular diagram divided into four quadrants: top-left (red) 'KONDITION UDHOLDENHED', top-right (yellow) 'MOTORIK KOORDINATION', bottom-left (blue) 'STYRKE STABILITET', and bottom-right (green) 'SMIDIGHED MOBILITET'. The top of the circle is labeled 'SOCIAL MENTAL'. To the left of the circle are icons of a smartphone, a fitness tracker, and a smartwatch.

16



17

vær stærk


Styrketræn: Stærk, stabil, robust krop.
Hjernevækst: Forbedret koncentration
2-3 x / uge (5) 8-10 øvelser, 1-4 x 10

Kropsvægt, kettlebells, frie vægte, udstyr, maskiner



A photograph of a gym environment. In the foreground, a man is performing a plank exercise. In the background, other people are visible, some standing and some sitting on the floor. The gym has large windows and a polished floor.

18

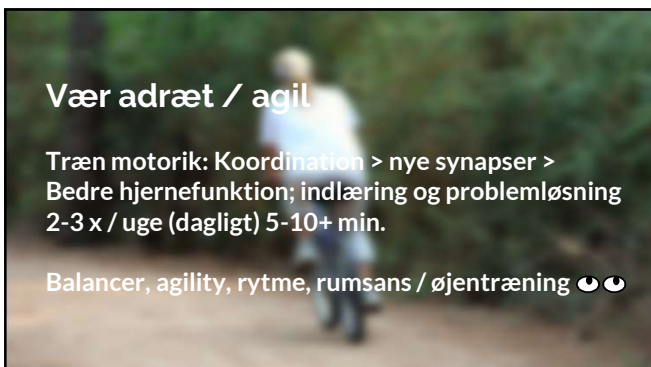


Vær udholdende

Konditræn: Energi og overskud
 ½ t kredsløbstræning > hjerneprocesser ↑ / RT ↓
 ≥ 3-5 x / uge (2-3 min.) 20-60 min.

Løb, cykl, svøm, sjip, ro, dans, interval

19

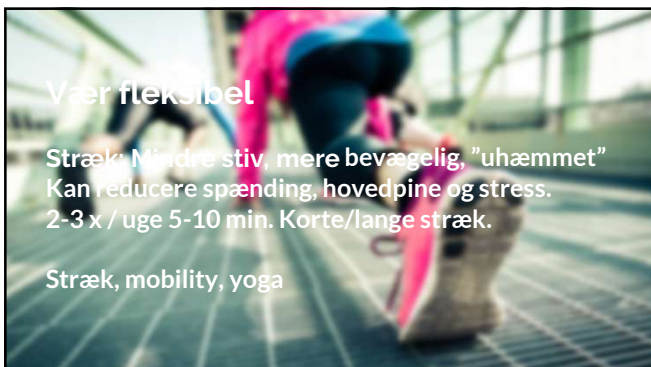


Vær adræt / agil

Træn motorik: Koordination > nye synapser >
 Bedre hjernefunktion; indlæring og problemløsning
 2-3 x / uge (dagligt) 5-10+ min.

Balancer, agility, rytme, rumsans / øjentræning 🙄🙄

20



Vær fleksibel

Stræk: Mindre stiv, mere bevægelig, "uhæmmet"
 Kan reducere spænding, hovedpine og stress.
 2-3 x / uge 5-10 min. Korte/lange stræk.

Stræk, mobility, yoga

21

7 Sov godt



6-9 timer

Skab jævn søvnrytme, samme tidspunkter

Køligt, mørkt, stille – godt leje – afslappende ritual

22

7 Sov bedre

Søvnpres: Mere dagslys og motion (mindre stress)

3 t før: + hård træning, 1 t før: + tv/tablet/mobil

Tælfår / tæl ned fra 300. Træk vejr dybt 4 x 4-7-8.

23

Hjerne og krop i top

Klar

Viden
Erfaringer
Miljø, plan, støtte

Parat

Vælg til
1 ting ad gangen
Regelmæssighed

Start

Gør det (godt)
Små/store skridt
Ryst posen/afprøv

24



25
