

INSTRUKTION TIL HJERTETRÆNING

Mål: Målet med øvelsen er at opøve selvkontrol via langsom vejtræning.

Fremgangsmåde: Øvelsen foregår som en gruppeøvelse i plenum. Øvelsen varer ca. 5 minutter i alt.

OPGAVE

Hjertetræning

Vi kan træne at sænke vores hjerterytme og/eller gøre den ujævn, hvilket resulterer i mere selvkontrol

Det skyldes sandsynligvis, at når hjertet bliver bedre til at regulere sin frekvens, så sparer det faktisk kroppen/ hjernen energi, og effektiviserer den måde hjernen arbejder på

Hvis man sænker sit antal ind- og udåndinger til 4-6 gange i minuttet, bliver hjerterytmen ustabil/sænket

Gør man det bare 5 minutter om dagen, har det en positiv effekt på ens selvkontrol

5 min.

Vejtrækningsøvelse

Tag dig rigtigt god tid til at trække vejret ind (4-8 sekunder) og puste meget langsomt ud igen (10-20 sekunder)

Tilpasset fra Kappel, 2015; Mcgonical, 2012