

David Owe



- Cand. Psych
- Skuespiller
- Forfatter
- Medejer af Innercise

innercise

ægte styrke bygges indefra

DAVID OWE

SUNDT CHOK

Hvordan

kulde

varme

åndedræt

faste og

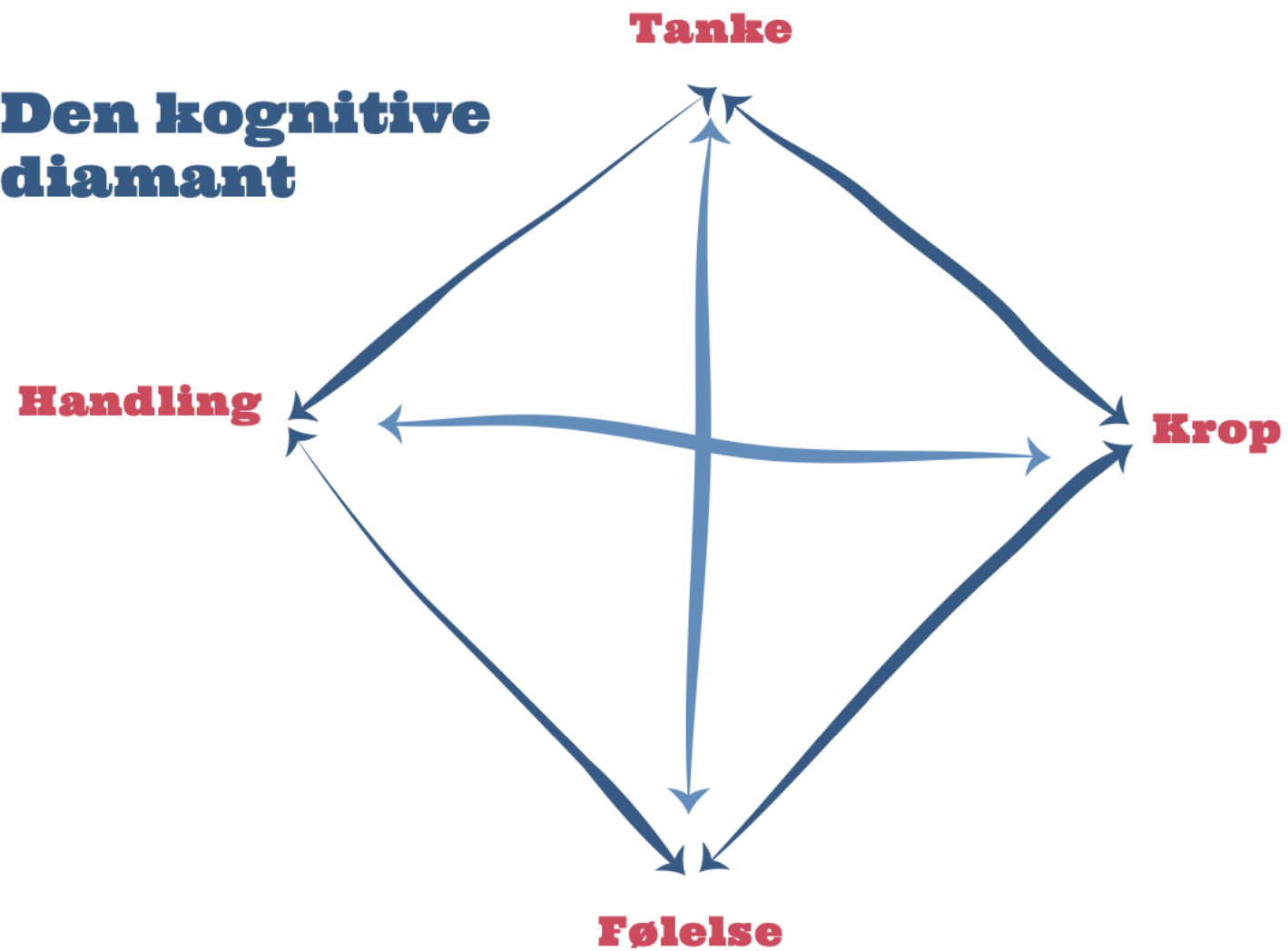
kropssprog

gør dig gladere

og stærkere

POLITIKENS FORLAG

Den kognitive diamant



Sympatisk

Stress

Udvider pupillerne

Hæmmer spytkproduktionen

Hæmmer fordøjelsen

Øger blodsukkeret

Øger puls

Hæver respirationsfrekvens
(åbner luftvejene)



Parasympatisk

Hvile

Trækker pupillerne sammen

Stimulerer spytkproduktionen

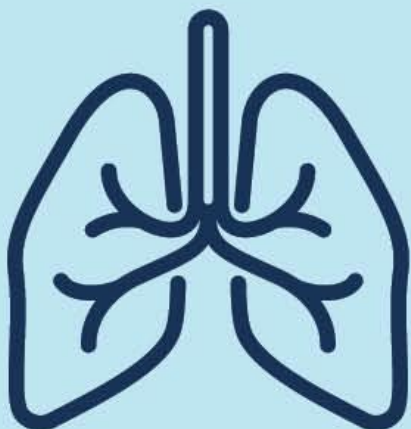
Øger fordøjelsen

Sænker blodsukkeret

Sænker puls

Reducerer respirationsfrekvens
(lukker luftvejene)

Tummo åndedræts protokol



30-40 dybe verjtrækninger.
Fokus på indånding.



Vejrhold på udånding 20-30 %
luft tilbage i lungerne.



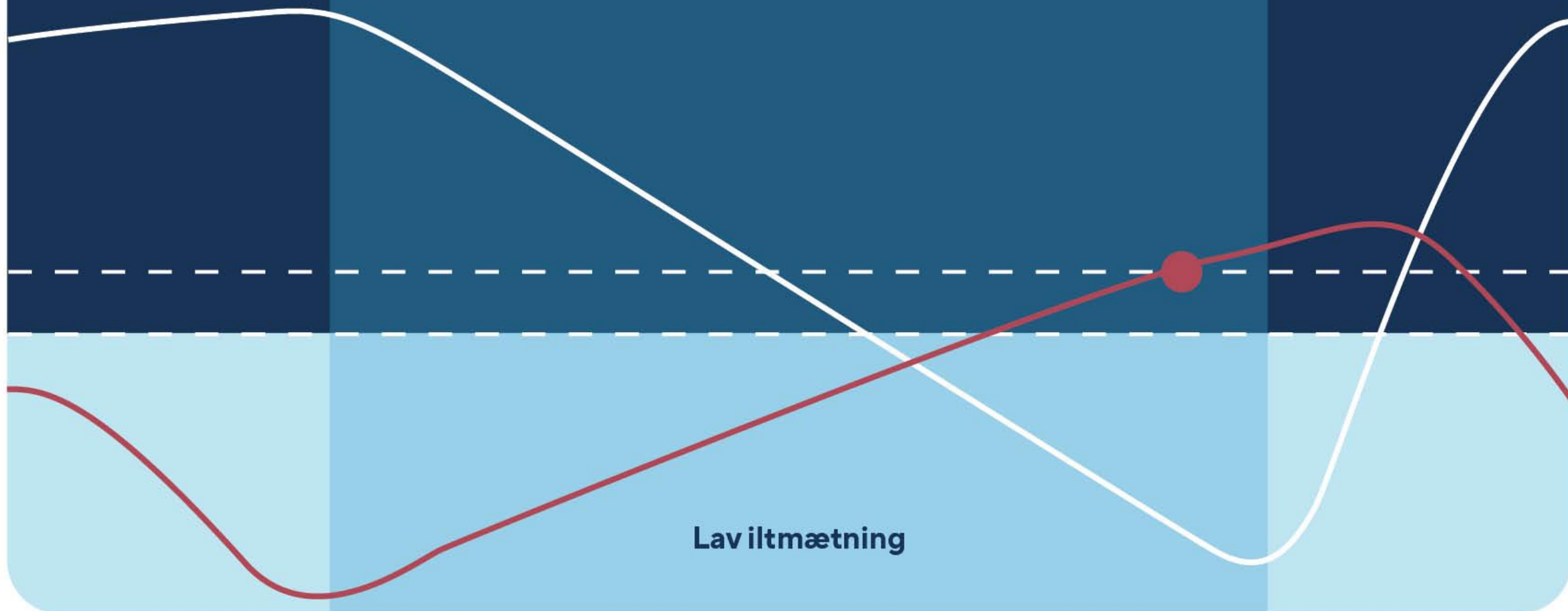
Fuld indånding, skab tryk
Hold 10-15 sek.

Gentag 3-5 gange

Tummo
åndedræt

Vejrhold

— O₂
— CO₂



Lav iltmætning

Kulde eksponering



Gradvis kulde træning (Brusebad)

- 30 sek, 1 min, 1,5 min -
- IS bad**
- max 2 min -



Bevar roen

- Du kan godt
- Lyt til kroppen



Dybe åndedræt

- Fokuser på lange udåndinger-

Ubesværet er kodeordet

innercise

ægte styrke bygges indefra

Bådehavnsgade 12, 3 sal

2450 Kbh. SV

Tel 7060 5526

innercise.dk

