

## INSPIRATION

**Spørgsmål:** Er motion ensbetydende med hårdt arbejde?

**Svar:** For Chris MacDonald er der stor forskel på bevægelse og anstrengelse – og begge dele er lige vigtige for at bevare en sund hjerne.

# Bevægelse er vigtig gødning til vores hjerner

## RÅD

Chris MacDonald er manden bag "strong body strong mind", og når man beder ham uddybe begrebet, siger han:

"Når man taler om en stærk krop har mange en tendens til at fokusere på det, der foregår fra nakken og nedad – altså muskler og træning. Man glemmer at også hjernen er en del af vores krop. Hjernen er et organ, på samme måde som en muskel er et organ. Og i dag ved vi, at der eksisterer en meget stærk kobling mellem muskelvæv og hjerne."

## Hjernen starter i tæerne

Det indebærer af hjernen bør opfattes som en langt mere integreret del af kroppen – en del, der starter helt ude i spidsen af tæer og fingre. Men hvor kommer sindet/psyken (mind) ind i billedet?

"Vores mind er vores mentale indstilling, det er vores kapacitet til at bruge hjernen intellektuelt. Og i sidste ende et resultat af en masse "software" man har lagt ind på hardwaresystemet – altså hjernen. Man kan lægge software ind på mange måder – fx ved at læse denne arti-

kel, læse bøger, gå i skole, deltage i kurser og meget andet. Hjernen påvirkes meget kraftigt af de ting, som påvirker vores biologiske energiniveau. Det biologiske energiniveau for alle kroppens celler er påvirket af søvn, idet alle celler har behov for at blive genopladet hver 24. timer. Hvis ikke det sker, får man en krise, uddyber Chris MacDonald.

## Hjernen er afhængig af fysisk bevægelse

I dag ved forskerne at hjernen er uhyre afhængig af kroppens fysiske bevægelse. For Chris MacDonald hænger det nøje sammen med betydningen af det engelske ord motion – der på dansk betyder bevægelse, der fx kan realiseres ved gang eller cykling.

"For mange mennesker er motion lig med træning. Godt nok er der positiv gevinst ved enhver form for træning, men når vi taler om vores overordnede energiniveau, hvor vågne vores hjerneceller er, og hvor parate de er til at installere ny 'software', handler det om fysisk bevægelse. Det værste tænkelige scenarie er et skrivebord, hvor man sidder stille i 6 timer," fortæller han.

## PROFIL



### Chris MacDonald

■ **Alder:** 37 år  
 ■ **Uddannelse:** Cand.scient. i Human Fysiologi  
 ■ **Andet:** Grundlægger af Sundhed i Balance og Strong Body Strong Mind-koncepterne.  
 ■ I samarbejde med DR har han skabt flere populære tv-programmer.

## Søvn, bevægelse og kost er afgørende for hjernens sundhed

De fleste voksne mennesker sover for lidt. Ifølge den seneste hjerneforskning er 6 timer for lidt – de fleste menneskers hjerner fungerer bedst efter omkring 8 timers søvn. Men også vores kost spiller en stor rolle for hjernens energiniveau.

"3-5 gange om dagen indtager vi mad, der skal indeholde alle de byggesten, vi har behov for, så kroppen kan fungere optimalt. Når man samler disse tre ting: søvn, bevægelse og kost, der altid har været en integreret del af vores forfædres liv, har man den afgørende blanding for hjernens sundhed," fastslår Chris MacDonald.

## Isolation og inaktivitet er gift for hjernen

Hvor stillesiddende arbejde er usundt for hjernen er stillesiddende arbejde udført alene endnu værre.

"Vores hjerne har hverken godt af at være isoleret særligt længe, eller af at være inaktiv. Hjemmets tv og computer er blandt vores største problemer – for hverken tv, Facebook eller internettet kan afløse fordelene ved social interaktion sam-

men med andre," advarer Chris MacDonald.

## Få pulsen op!

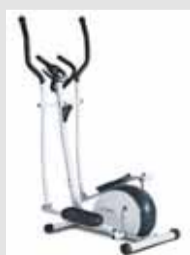
Som allerede nævnt er bevægelse af afgørende betydning for en sund hjerne – men pulsen skal også op, og sveden springe frem en gang imellem.

"Når vi taler om gevinst for hjernen er forskningsverdenen stadigvæk delt i to lejre. Den ene mener, at enhver form for bevægelse er positiv i forhold til forebyggelse af sygdom og hjernens sundhed. Den anden gruppe mener, at bevægelse er godt, men at man også skal have såkaldt anstrengt aktivitet af og til. Fx 3-5 gange ugentligt, hvor man gennem 15-30 minutter får pulsen op og sved på panden. Min personlige holdning opnået gennem erfaring og arbejde med mennesker er, at begge grupper har ret. Det optimale er en cocktail af begge dele: Anskaf en skridttæller, og få den op på mindst 10.000 skridt om dagen," råder Chris MacDonald afslutningsvis.

MICHAEL FAHLGREN  
red@mediaplanet.com

## MOTION GØR DIG GLAD I "LÅGET"!

På vores webshop fitnessbutikken.dk finder du alt inden for hjemmetræningsudstyr. Og vi hjælper gerne med råd & vejledning til dit køb, så du lettere kan opnå dine mål - & blive glad i "låget".



 fitnessbutikken.dk

Tlf: +45 3316 1997 • info@fitnessbutikken.dk  
www.fitnessbutikken.dk • Følg os på facebook

Tilmeld dig vores nyhedsbrev – så får du "tips & gode tilbud" først!