



# Balancemodel

for optimering af medarbejdere



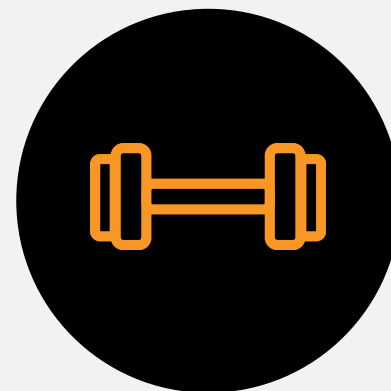
**MÅL** ▶ Balance i tilværelsen – både job og privat



Søvn



Kost

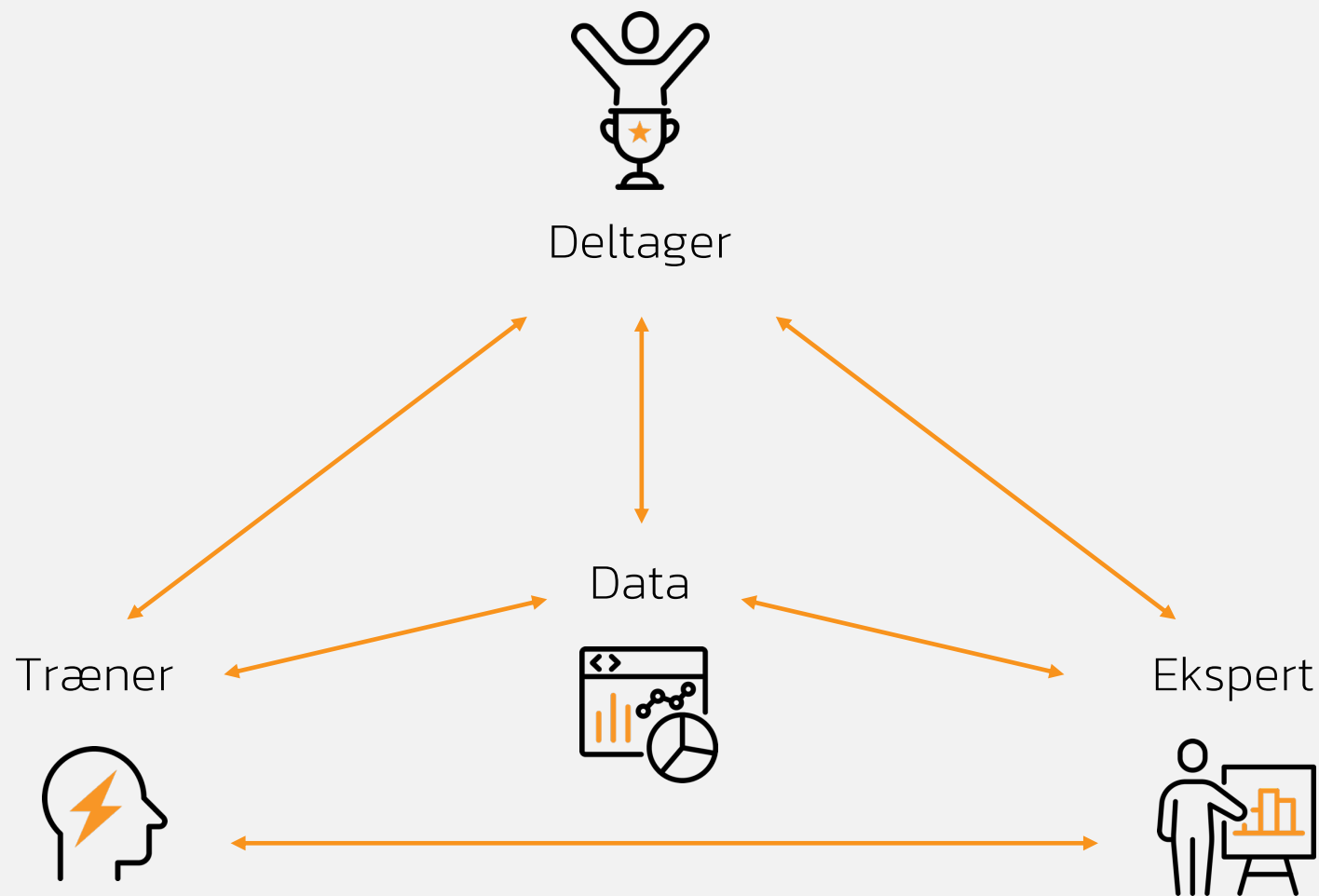


Motion

**VÆRKTØJ** ▶ Kombination af data og egen træner



# BALANCEMODELLEN består af fire elementer





# Hvordan kan du performe bedre i **HELE** dit liv?

Vi faciliterer processen og sammensætter det rigtige team



## TRÆNER

Vi tilknytter en toptræner fra eliteidrætten til deltageren – træneren er deltagerens primære referencepunkt.

Vi bruger trænere fra eliteidrætten, fordi de forstår, at der skal være balance i hele livet – ikke kun arbejdslivet.



## DATA: WHOOP

Vi bruger Whoop (som er verdens mest præcise wearable), så din træner – udover blodprøverne – kan få løbende data om søvn, restitution, hydrering mv.

Se mere om Whoop på de følgende sider.



## DATA: BLODPRØVER

I samarbejde med eksperter tager vi blodprøver og måler på bl.a. stressmarkører, kolesterol, langvarigt blodsukker og forskellige vitaminer/mineraler.

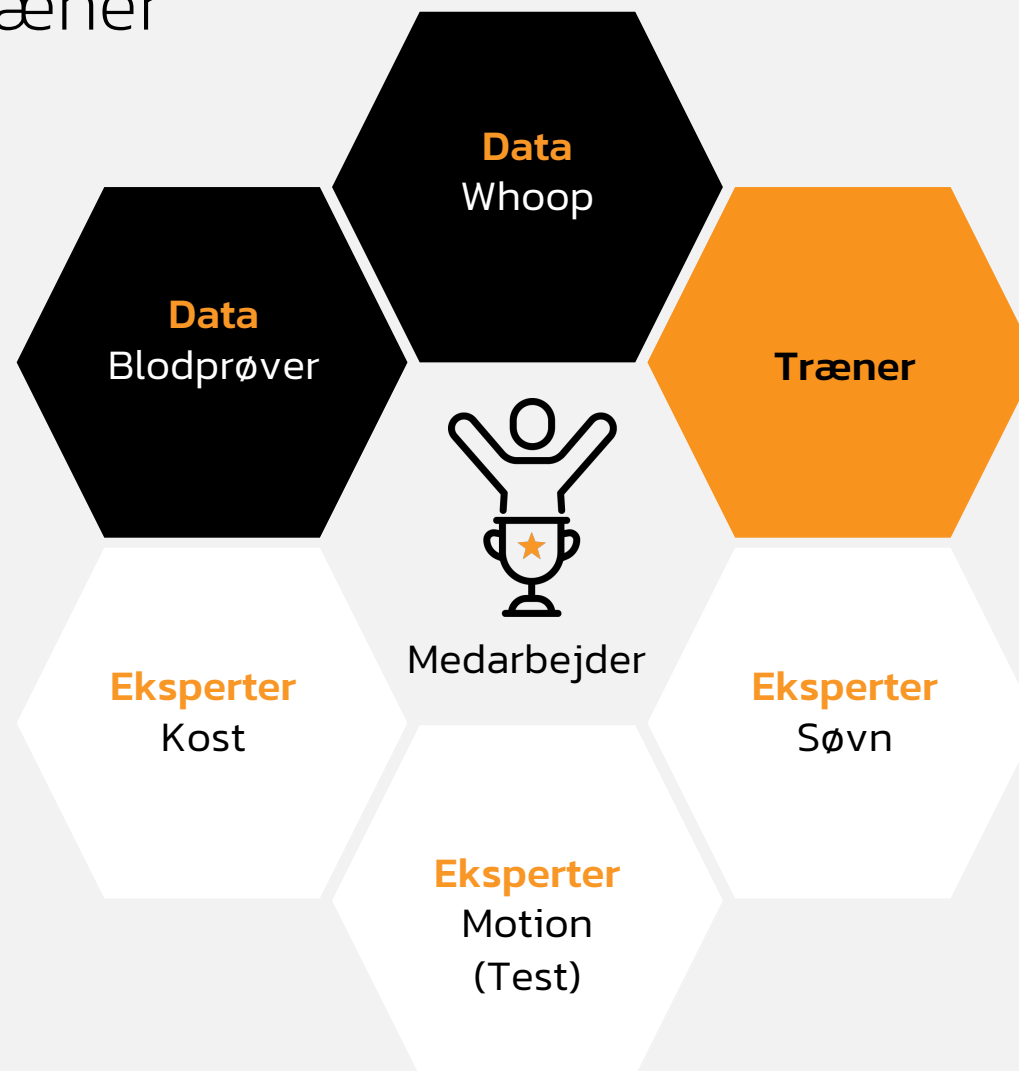


## EKSPERT

Vi tilknytter sammen med deltageren efter behov en ekspert indenfor området, der ønskes udviklet (Eksempel: Søvn, kost, træning, restitution).



**GRUNDMODEL** ▶ Data + træner



**TILVALG** ▶ Eksperter + test



## Hvad er **WHOOP**?

**MARKEDSLEDER**  
**INDEN FOR MÅLING**  
**AF RECOVERY**  
**(RESTITUTION)**

Bedste wearable  
på markedet i forhold  
til HRV og RHR.

1:1 målinger  
sammenlignet med  
laboratorie (AIS).



**SKÆRMLØS**  
**WEARABLE**

Ikke et ur, men en tracker  
– som ikke forstyrrer  
dig i hverdagen.

**MÅLER**  
**DØGNET RUNDT**

De primære data  
bliver målt om natten.



# SEKS MÅNEDERS forløb



SØVN

TRÆNING

KOST

## BLODPRØVER

Blodprøver ved start og efter fire måneder



## WHOOP

Whoop inkluderet i hele forløbet



**BEVÆGEAPPARAT**  
(Fys/osteopat/læge)



0



6

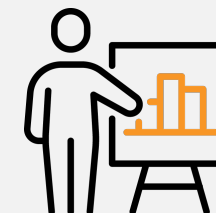


## SAMTALER

Månedlige samtaler med træner

## INDIVIDUEL OPFØLGNING

Løbende opfølgning efter behov med træner omkring fokuspunkter (Mail, telefon, sms)



## EKSPERTER

Involvering af eksperter efter behov



## Et forløb, der medfører **FORANDRING**

### **EN BEDRE VERSION AF MIG SELV**

Jeg har altid været nysgerrig på min krops performance, og synes selv, jeg har været god til at lytte – men ikke haft indsigt eller værktøjer til at forbedre min performance. Med kombinationen af Whoop og forløbet med Scandinavian Athletes' team har jeg fået værktøjskassen fyldt og et super godt forløb. Kan kun give de bedste anbefalinger til forløbet – jeg er blevet en bedre version af mig selv!

**Thomas Zeihlund**  
CEO, Whiteaway Group



### **GODE VANER I HVERDAGEN**

Jeg er et nyt menneske efter et halvt års arbejde med Scandinavian Athletes – jeg har fået de gode vaner ind i min hverdag og optimeret på både kost, søvn og træning. Det gør jeg træffer bedre beslutninger og performer bedre hver dag, samt har mere overskud til min kone og mine børn når jeg har fri. Vi er nu startet op med et forløb for alle vores medarbejdere.

**Christoffer Gade**  
CEO, Snevagten





## Målbar forbedring– også på **BUNDLINJEN**

	Q1 2023 UDEN SCANDINAVIAN ATHLETES			Q1 2024 MED SCANDINAVIAN ATHLETES		
	JAN 23	FEB 23	MAR 23	JAN 24	FEB 24	MAR 24
Antal medarbejdere	16	16	16	21	21	21
Sygedage totalt	11	11	51 (Q1: 73)	9	8	11 (Q1: 28)
Antal arbejdsdage i alt	352	320	368	462	441	399
Sygedage pr. medarb. i snit	0,69	0,69	3,2	0,43	0,38	0,52
Sygefravær totalt pr. måned	3,1%	3,4%	13,9%	1,9%	1,8%	2,8%
Langtidssygemeldinger	1	2	2	0	0	0



# SCANDINAVIAN ATHLETES



**Vi er et non profit-agentur.  
Overskud fra forløb går til  
atleter og foreninger i  
idrætter uden økonomi.**

**Kontakt**

**RICKI CLAUSEN**

**Initiativtager og direktør**

[info@scandinavianathletes.com](mailto:info@scandinavianathletes.com)

+45 26 25 25 31