

Med en gåtur
næsten hver
dag kan du blive
stærkere både
mentalt og fysisk.





12 UGER TIL TOPFORM

GANG I DEN!

Gå til møder, gå i skoven, gå til veninderne, gå i biografen, gå på arbejde, og gå, når du kommer hjem. Gang er den nye, gamle motion, der virkelig batter. Glem alt om opslidende løbeture og avancerede maskiner – her er du back to basics og gør det, som kroppen er designet til. Nogle gåture om ugen er den sikre vej til en stærk krop og en hjerne med overskud. Vi hjælper din træning i gang med et unikt 12-ugers program.

10 gevinster, du kan gå dig til

1. DU FÅR ET SUNDT HJERTE

Dit hjerte er den største vinder, hvis du indefører nye, regelmæssige gåture. Din indsats stimulerer kredsløbet og musklerne, så både blodtrykket og kolesterol-tallet falder, og dit hjerte bliver så stærkt, at det kan holde en række frygtede hjerte-kar-sygdomme fra døren. Over 20 pct. af alle blodpropper i hjertet skyldes for lidt motion, så det betaler sig i stor stil at give den gas på gangstierne.

2. DU BLIVER GLAD I LÅGET

Forskning peger på, at gåture er guf for psyken og ligefrem kan beskytte mod depression. Hjernens kemi ændrer sig nemlig, når du går, så du får nemmere til smil og bliver mere robust over for hverdagens udfordringer. Lyset og den

friske luft har også vist sig at kunne trække mundvigene opad: Folk, der går flere gange om ugen, er bare gladere end alle andre. En af grundene er, at gåturene giver et tiltrængt pusterum i en hverdag – især hvis vi hele tiden bliver mødt med krav og forventninger.

3. DU TRÆNER FRA FØRSTE DAG

At sætte det ene ben foran det andet kræver ingen grundform, så uanset hvad vægten eller konditionen viser, kan du være med allerede fra i dag. I modsætning til et løbeprogram, hvor du meget langsomt bygger formen op for at undgå skader, er der ingen problemer i at kaste sig ud på kilometerlange gåture, fordi gangtræningen er skånsom for både muskler, led og sener. Du får simpelthen

fuld valuta for pengene allerede fra den dag, du går i gang. Og dagen efter, mens løbebegynderen sidder og plejer sine trætte led og sener, kan du drøne afsted på endnu en tur. Hvis du er bare gerne vil ud hver eneste dag, har gang det kæmpe plus, at du ikke behøver restitutionsdage, men kan gå en rolig tur på hviledagene.

4. DU HOLDER HJERNEN SKARP

Hvis du følger vores program, forhindrer du hjernen i at svinde ind – noget, der ellers automatisk vil ske med årene. Når du går hurtigt, skabes der nye hjerneceller, og hjerneområderne bliver bedre til at kommunikere med hinanden. Med 10 kilometers gang om ugen får du nemmere ved at huske og holde dig skarp i hovedet – også på længere sigt.

12-UGERS PROGRAM

BEGYNDER

Nybegynderne skal have 2 til 3 gåture om ugen

Uge 1

Dag 1: 4 km i så højt et tempo, at du ikke kan snakke imens.

Dag 2: 1 km i rask tempo + 2 km, hvor du skifter ml. at gå 150 m meget hurtigt med høj skridtfrekvens og 200 m i roligt tempo + 1 km i roligt tempo.

Uge 2

Dag 1: 5 km i så højt et tempo, at du ikke kan snakke imens.

Dag 2: 1 km i rask tempo + 2 km, hvor du skifter ml. at gå 150 m meget hurtigt med høj skridtfrekvens og 200 m i roligt tempo + 1 km i roligt tempo.

Uge 3

Dag 1: 5 km i så højt et tempo, at du ikke kan snakke imens.

Dag 2: 1 km i rask tempo + 2 km, hvor du skifter ml. at gå 150 m meget hurtigt med høj skridtfrekvens og 200 m i roligt tempo + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 5 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.

Uge 4

Dag 1: 5 km i så højt et tempo, at du ikke kan snakke imens.

Dag 2: 1 km i rask tempo + 2 km, hvor du skifter ml. at gå 150 m meget hurtigt med høj skridtfrekvens og 200 m i roligt tempo + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 6 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.



Så skal der tænkes!
Hurtig gang får
din hjerne til at
danne nye, friske
hjerneceller.

NYT!

MEDITER, MENS DU GÅR

Hvis du gerne vil meditere, men ikke har tid eller ro til at sidde stille, kan du gøre det, mens du er på farten – walking meditation. Brug et par minutter på at samle tankerne, inden du går, og når du går, skal du holde dit fokus på åndedrættet og dine fodtrin, så du presser alle andre tanker ud af hovedet.

5. DU TABER DIG

Kroppen forbrænder primært fedt på grund af det lave tempo, så det bliver dellerne og ikke kulhydratdepoterne, gåturene tærer på. At tempoet er en del lavere under gang, end når du løber, giver dig desuden en kæmpe fordel: Du slipper for at blive overvældet af ulvehunger og gå amok i køleskabet, når du kommer hjem. Sulten bliver nemlig ikke trigget af det rolige tempo, så du kan langt ►

LET ØVET

Efter en måned vil du være i form til at klare 3 ture om ugen

Uge 5

Dag 1: 6 km i rask tempo.

Dag 2: 2 km i rask tempo + 3 km, hvor du skifter ml. at gå 200 m meget hurtigt og 200 m roligt. Gå de første 4 intervaller med hurtig skridtfrekvens og resten med lange, kraftfulde skridt + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 8 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.

Uge 6

Dag 1: 6 km i rask tempo.

Dag 2: 2 km i rask tempo + 3 km, hvor du skifter ml. at gå 200 m meget hurtigt og 200 m roligt. Gå de første 4 intervaller med hurtig skridtfrekvens og resten med lange, kraftfulde skridt + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 10 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.

Uge 7

Dag 1: 7 km i rask tempo.

Dag 2: 2 km i rask tempo + 4 km, hvor du skifter ml. at gå 200 m meget hurtigt og 200 m roligt. Gå de første 5 intervaller med hurtig skridtfrekvens og resten med lange, kraftfulde skridt + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 8 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.

Uge 8

Dag 1: 7 km i rask tempo.

Dag 2: 2 km i rask tempo + 4 km, hvor du skifter ml. at gå 200 m meget hurtigt og 200 m roligt. Gå de første 5 intervaller med hurtig skridtfrekvens og resten med lange, kraftfulde skridt + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 12 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.

► nemmere fortsætte din sunde livsstil – uden at risikere at ødelægge det hele i en sukkerrus. Dit blodsukker forbliver nemlig stabilt.

6. DU FØLGER KROPPENS NATURLIGE BEHOV

Vi er skabt til at gå – det er den mest naturlige bevægelse for os og har været det i titusindvis af år. Vore forfædre gik, når de skulle transportere sig rundt i verden, og helt automatisk blev de sunde og kom i god form. Du kan gøre dem kunsten efter og følge dit instinkt – ganske enkelt ved at gå. Prøv at lægge mærke til, hvor naturligt det føles, når du først kommer i gang. Giv det lidt tid, så finder du også helt sikkert den måde at gå på, som føles naturlig for dig.

7. DU FÅR INGEN SKADER

Når du gå-træner i stedet for at løbetræne, bliver du skånet for de mange belastende stød op gennem kroppen, som løb giver. Når du går, har du altid en

fod i jorden, så du slipper helt for, at fødderne "svæver" over jorden og og lander hårdt på underlaget, hvilket er stærkt belastende for kroppen. Derfor ser man yderst sjældent skader, der er opstået ved gang, så næsten intet kan bremse dig på din vej til topformen.

8. DU HYGGER MED VENNER OG FAMILIE

At gå sig i form kan være rigtigt hyggeligt. Mens en intensiv løbetur ikke levner luft til at snakke undervejs, og fitness-centrets maskiner larmer, så du ikke kan høre, hvad du selv tænker, kan du hyggesludre med din mand, veninde eller kollega, mens I går en tur – i hvert fald hvis det er en af de gåture, hvor du ikke behøver at gå hurtigt. Dine børn kan cykle ved siden af dig, hvis deres ben er for korte til at holde trit med dig.

9. DU FÅR EN TONET KROP

Du kan mærke en tydeligt forskel, når du når nogle uger hen i programmet, men

du vil også kunne se forskellen. Traveturere vil forandre din krop. Ikke nok med, at motionen vil smelte fedtet væk på mave, lår og numse, den vil også bygge stærkere muskler. Du vil få faste lår, ben og baller, som ser mere spændstige ud. Vil du hele kroppen rundt, er det en god idé at supplere med styrketræning for arme, øvre ryg og skuldre. Du kan også tage et par vandrestave i hænderne, når du skal ud at gå. Med dem tvinger du overkroppen til at tage fat, så du får lidt styrketræning forærende.

10. DU FÅR STØRRE FRIHED

Naturen holder aldrig lukket og opkræver ikke månedlige medlemsgebyrer. Sagt med andre ord: Du kan gå overalt og på alle tidspunkter af døgnet. Du er hverken afhængig af åbningstider, tungt udstyr eller særlige lokaler, og du kan gå lige præcis, når du føler for det og har tid. Det giver dig en enorm frihed og sikrer, at du kan få din motion, når det passer bedst ind i din hverdag. □

ØVEDE

Efter to måneder er du klar til at klare 4 ture om ugen

Uge 9

Dag 1: 5 km i rask tempo.

Dag 2: 2 km i rask tempo + 4 km, hvor du skifter ml. at gå 200 m meget hurtigt og 200 m roligt. Gå de første 5 intervaller med hurtig skridtfrekvens og resten med lange, kraftfulde skridt + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 2 km i rask tempo + 3 km, hvor du for hver 500 m sætter farten lidt op + 1 km i roligt tempo.

Dag 4: 8 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.

Uge 10

Dag 1: 8 km i rask tempo.

Dag 2: 1 km i rask tempo + 5 km, hvor du skifter ml. at gå 200 m meget hurtigt og 200 m roligt. Gå de første 7 intervaller med hurtig skridtfrekvens og resten med lange, kraftfulde skridt + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 2 km i rask tempo + 3 km, hvor du for hver 500 m sætter farten lidt op + 1 km i roligt tempo.

Dag 4: 12 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.

Uge 11

Dag 1: 6 km i rask tempo.

Dag 2: 1 km i rask tempo + 5 km, hvor du skifter ml. at gå 200 m meget hurtigt og 200 m roligt. Gå de første 7 intervaller med hurtig skridtfrekvens og resten med lange, kraftfulde skridt + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 2 km i rask tempo + 4 km, hvor du for hver 500 m sætter farten lidt op + 1 km i roligt tempo.

Dag 4: 8 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.

Uge 12

Dag 1: 8 km i rask tempo.

Dag 2: 1 km i rask tempo + 5 km, hvor du skifter ml. at gå 200 m meget hurtigt og 200 m roligt. Gå de første 8 intervaller med hurtig skridtfrekvens og resten med lange, kraftfulde skridt + 1 km i roligt tempo.

Dag 3: 2 km i rask tempo + 4 km, hvor du for hver 500 m sætter farten lidt op + 1 km i roligt tempo.

Dag 4: 15 km i kuperet terræn: højt tempo op ad bakke, moderat på det flade stykke og lavt ned ad bakke.

GUIDE: SÅDAN GÅR DU RIGTIGT

● Hold hovedet ret. Tænk på, at nakken skal være i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

● Brug armene aktivt, især når du sætter fart på. Træk bevidst tommelfingeren tilbage til hoften, og lad armen svinge naturligt frem.

Det rigtige udstyr

● Blødt og bevægeligt tøj sikrer dig en god komfort, så du kan røre dig – uden at noget kradser eller gnaver.

● Et par gode sko er dit vigtigste udstyr, når du går. Vælg et par, der støtter din fod, men som har en blød sål, der tillader din fod at bevæge sig.

● Slap af i skuldrene, og vær bevidst om at holde dem nede.

● Spænd musklerne i mave og lænd, så hoften bliver et stabilt led mellem benene og overkroppen. Tænk over, at hoften skal være en lille smule fremskudt.

● Sæt hælen i jorden, og rul frem over foden i én glidende bevægelse. Men undgå at sætte hælen så hårdt i underlaget, at du bremser lidt op.