

4 FORDELE VED INTERVALGANG

- › Kæmpe udbytte pr. minut
- › Stort kalorieforbrug
- › Markant konditionsløft
- › Styrket kredsløb



Det niver godt i ballerne at
dyrke intervalgang op ad bakker.
Men det er umagen værd, når
jeansene aldrig har siddet bedre.

IWT KNALDER TIL KONDITALLET: GÅ DIG I LØBEFORM

En gåtur? Så effektiv som en løbetur?! Jep, den er god nok. Og du kan roligt blære dig med, at du dyrker IWT. **Interval Walking Training er hård, men skånsom træning**, og følger du I FORMs program med intervalgang, vil du opleve et mærkbart konditionsløft på minimal tid.

Alle kan være med. Men det skal du ikke lade dig narre af – heller ikke dig, der sværger til løb. Intervalgang giver samme konditionsudbytte, som hvis du satte farten yderligere op og gav dig til at løbe. Faktisk er IWT – Interval Walking Training – den perfekte træningsform, hvis dit mål er at banke konditionen i vejret. Du slider nemlig meget lidt på kroppen, så risikoen for overbelastningsskader og ufrivillige træningspauser bliver minimal.

Med intervalgang krydrer du en rask gåtur med fyrige tempostigninger, og det er netop dem, der banker formen i vejret på den halve tid og gør intervalgang til lige så effektiv træning som løb.

De sunde gevinster står i kø

At træningsformen er gang, betyder ikke, at det ikke er hårdt. Tværtimod. Regn med masser af sved på panden, syre i benene og brændende lunger. Kommer du helt derop i intensitet, er der til gengæld fuld valuta for penge-

ne. Når du intervaltræner, udfordrer du nemlig hjertet, lungerne og musklerne, der har til opgave at pumpe ilt rundt i kroppen og give dig energi til anstrengelserne.

Jo hårdere du træner, jo mere ilt har du brug for, og jo bedre "form" kommer dit kredsløb i, fordi du tvinger det op i omdrejninger.

Den kontante gevinst er, at din kondition i dagene efter gåtræningen får et gevaldigt løft, og samtidig stimulerer du musklernes insulinfølsomhed langt mere, end hvis du gik

en almindelig rask tur. Det får risikoen for at udvikle sukkersyge til at styrtudvikle.

2 x 30 kan være nok

Nu tænker du måske: Jamen jeg har ikke tid til at gå en tur på 2-3 timer for at opnå resultater. Og det behøver du heller ikke. Giver du den gas, er 30-45 minutters intervalgang rigeligt til at opleve en formfremgang. Bare to gange om ugen.

Navnlig japanske forskere har forelsket sig i træningsformen og fore-

INTERVALGANG ER GENIAL SLANKEMOTION

Intervalgang egner sig fremragende til at sætte skub i vægttabet. De få minutters udbrud for fuld udblæsning, der er indlagt i træningspasset, får nemlig kalorieforbruget pr. minut til at tordne i vejret. I et forsøg tabte en gruppe forsøgspersoner gennem-

snitligt næsten 4,5 kg på 16 uger med intervalgang som den eneste livsstilsændring. Samtidig steg deres kondital med over 15 procent.

Træningen giver desuden et gevaldigt løft til ballerne – især når der står bakkeintervaller på programmet.

FORMBOOST PÅ 6 UGER

KONCEPTET:
2 x intervalgang +
en "fri" dag til styrketræning
eller pilates pr. uge

Du kan gå lige på træningspasset uden opvarmning. Programmet er nemlig så smart indrettet, at du begynder med almindelig rask gang i hvert pas, og det fungerer samtidig som opvarmning af led, sener og muskler. Det er en god idé at holde en hviledag mellem træningerne.

Træningen i den friske luft klarer hovedet og giver dig en god dosis dagslys.

Uge 1

Dag 1: 5 min. almindelig rask gang, 5 x 3 min. intervalgang, hvor du går så stærkt, som du overhovedet kan, adskilt af 2 min. rask gang.

Dag 2: Styrketræning: helkropsprogram* eller pilates.

Dag 3: 10 min. almindelig gang, 8 x 1 min. bakkeintervaller op ad stejl bakke eller trappe, adskilt af 1-2 min. gang retur til start.

Uge 2

Dag 1: 5 min. almindelig rask gang, 5 x 3 min. intervalgang, hvor du går så stærkt, som du overhovedet kan, adskilt af 2 min. rask gang.

Dag 2: Styrketræning: helkropsprogram* eller pilates.

Dag 3: 10 min. almindelig gang, 10 x 1 min. bakkeintervaller op ad stejl bakke eller trappe, adskilt af 1-2 min. gang retur til start.

* Lav fx cirkeltræning derhjemme, hvor du laver tre runder af følgende øvelser, som gennemføres i ét minut ad gangen: armstrækkere, squats, mavebøjninger, burpees og lunges.

► taget en stribe undersøgelser af den. Det er også dem, der har givet den navnet IWT, der står for Interval Walking Training.

I forsøg med træningspas, der indeholdt 5-8 x 3 minutters tempofyldt gang, afbrudt af 2-3 minutters let gang, fandt de ud af, at træningen løftede konditallet med 20 pct. og fik deltagerne til at føle sig 10 år yngre, end før de begyndte at intervaltræne.

De fleste holder ved

Et stort plus ved intervalgang er også, at træningsformen kan praktiseres stort set hvor som helst og når som helst, det passer dig. Sammen med den lave belastning af led og sener står man med en træningsstrategi, som de fleste vil kunne holde fast i år efter år.

Brugernes trofasthed over for IWT er faktisk dokumenteret. I en undersøgelse var deltagerne med i et 5-måneders forsøg med intervalgang, og da forskerne to år efter forsøgets afslutning fulgte op, brugte 70 pct. af deltagerne fortsat programmet. Det er en uhørt høj procentsats sammenlignet med andre træningsformer og vidner om, hvor let den er at gå til. I FORM giver dig opskriften i et 6-ugers program. □

	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
	Dag 1: 5 min. almindelig rask gang, 6 x 3 min. intervalgang, hvor du går så stærkt, som du overhovedet kan, adskilt af 2 min. rask gang. Dag 2: Styrketræning: helkropsprogram* eller pilates. Dag 3: 10 min. almindelig gang, 10 x 1 min. bakkeintervaller op ad stejl bakke eller trappe, adskilt af 1-2 min. gang retur til start.	Dag 1: 5 min. almindelig rask gang, 6 x 3 min. intervalgang, hvor du går så stærkt, som du overhovedet kan, adskilt af 2 min. rask gang. Dag 2: Styrketræning: helkropsprogram* eller pilates. Dag 3: 10 min. almindelig gang, 4 x 3 min. intervalgang, adskilt af 2 min. rask gang, 6 x 1 min. bakkeintervaller op ad stejl bakke eller trappe, adskilt af 1-2 min. gang retur til start.	Dag 1: 5 min. almindelig rask gang, 4 x 5 min. intervalgang, hvor du går så stærkt, som du overhovedet kan, adskilt af 3 min. rask gang. Dag 2: Styrketræning: helkropsprogram* eller pilates. Dag 3: 10 min. almindelig gang, 4 x 3 min. intervalgang, adskilt af 2 min. rask gang, 6 x 1 min. bakkeintervaller op ad stejl bakke eller trappe, adskilt af 1-2 min. gang retur til start.	Dag 1: 5 min. almindelig rask gang, 4 x 5 min. intervalgang, hvor du går så stærkt, som du overhovedet kan, adskilt af 3 min. rask gang. Dag 2: Styrketræning: helkropsprogram* eller pilates. Dag 3: 10 min. almindelig gang, 5 x 3 min intervalgang, adskilt af 2 min. rask gang, 5 x 1 min. bakkeintervaller op ad stejl bakke eller trappe, adskilt af 1-2 min. gang retur til start.

KLÆDT PÅ TIL INTERVALGANG

Modsat almindelige gåture kræver intervalgang, at du skifter til træningstøj. Dels sætter intervallerne fut under varmeproduktionen i kroppen, dels øger de mere kraftfulde bevægelser risikoen for fx gnavsår og vabler. De 5 vigtigste elementer i din garderobe er:

› Sportstop

Toppen skal flytte sveden væk fra huden, så du holder dig tør og varm. Dens bløde materiale med flade syninger er blidt mod huden, så du undgår gnavsår. Du bumper ikke så meget, som når du løber, så hvis du ikke har særligt tunge bryster, kan en sportstop med god indbygget bh være o.k. Ellers separat sports-bh og top.

› Windbreaker

En tynd vindjakke forhindrer afkøling. Alternativet er en softshell-jakke, hvis du er kuldkær. Den både varmer og afviser vinden. Vælg en jakke designet til løbere. Om sommeren kan du ofte undvære jakke, for du kommer til at svede af IWT.

› Tights

Brug træningstights, der ikke er alt for tykke. Kombiner dem med et par tynde,

vindtætte overtræksbukser på kolde, blæsende dage og evt. et par svedtransporterende trusser. Når det bliver varmt nok, kan du lave IWT i løbeshorts.

› Løbesokker

Løbesokker kombinerer optimal svedtransport, som holder fødderne tørre, med forstærkninger i de zoner, hvor skoene gnubber mod hælen og tæerne. Vælg løbesokker i tynd merinould, hvis du let får kolde fødder.

› Sko

Løbesko kan fint bruges. Der findes også sko til gang, men de minder rigtig meget om løbesko. Vigtigst er det, at de har god støddæmpning i hælen og under forfoden. Foretrækker du at gå på grusveje og skovstier, er sko med en grovmønstret sål en fordel.

