

4 FÖRDELAR MED INTERVALLGÅNG

- › Mycket effektivt per minut
- › Stor kaloriförbrukning
- › Markant konditionslyft
- › Starkare kretslopp



Det svider gott i rumpan att träna intervallgång upp för backar. Men det är värt ansträngningen när jeansen aldrig har suttit bättre.

IWT BOOSTAR KONDITIONEN:

GÅ DIG I LÖPARFORM

En promenad? Lika effektivt som en löprunda?! Japp, så är det faktiskt. Du kan lugnt skryta med att du tränar IWT. **Interval Walking Training är hård, men skonsam träning**, och följer du I FORMs program med intervallgång, kommer du att uppleva märkbart bättre kondition på mycket kort tid.

Alla kan vara med. Men det ska du inte låta dig luras av – inte heller du som är hängiven löpare. Intervallgång ger samma konditionseffekt som om du ökade farten lite till och började springa. Faktiskt är IWT – Interval Walking Training – den perfekta träningsformen, om ditt mål är att få konditionen att skjuta i vädret. Du sliter mycket lite på kroppen, så risken för överbelastningsskador och ofrivilliga träningspauser är minimal.

Med intervallgång kryddar du en rask promenad med rejäla tempoökningar, och det är just dessa som får formen att gå i taket på halva tiden och som gör intervallgång till precis lika effektiv träning som löpning.

Bara sunda fördelar

Att träningsformen är gång betyder inte att det inte är tufft. Tvärtom. Svetten rinner i pannan, benen är fulla av syra och lungorna bränner. Kommer du upp maximalt i intensitet får du verkligen full valuta för dina

ansträngningar. När du intervalltränar utmanar du hjärtat, lungorna och musklerna, vars uppgift är att pumpa runt syre i kroppen och ge dig energi att orka med intervallerna.

Ju hårdare du tränar, desto mer syre behöver du och desto bättre "form" kommer ditt kretslopp i, eftersom du tvingar det att göra omtag.

Den stora vinsten är att din kondition dagarna efter gångträningen får ett reellt lyft, och samtidigt stimulerar du musklernas insulinkänslighet långt mer än om du gick en vanlig

rask promenad. Det minskar risken för diabetes dramatiskt.

2 x 30 racker

Nu tänker du kanske: Jamen, jag har inte tid att gå en promenad på 2–3 timmar för att få resultat. Och det behöver du inte heller. Ger du järnet är 30–45 minuters intervallgång mer än tillräckligt för att uppleva att formen förbättras. Bara två gånger i veckan.

Några japanska forskare har kul nog förälskat sig i träningsformen och gjort en rad studier av den.

INTERVALLGÅNG ÄR BRA SMALMOTION

Intervallgång är perfekt för att sätta fart på en viktminskning.

De få minuterna på max, som är inlagda i träningspasset, får nämligen kaloriförbrukningen per minut att skjuta i höjden. I ett försök gick en grupp försökspersoner ner i

genomsnitt 4,5 kg på 16 veckor med intervallgång som enda livsstilsförändring. Samtidigt steg deras konditionsvärde med över 15 procent.

Träningen ger dessutom rumpan ett rejält lyft – speciellt när det står backintervaller på programmet.

FORMBOOST PÅ 6 VECKOR

KONCEPTET:
2 x intervallgång +
en "ledig" dag för styrketräning
eller pilates per vecka

Du kan börja träningspasset utan uppvärmning. Programmet är så smart uppbyggt att du börjar med vanlig rask gång i varje pass, och det fungerar samtidigt som uppvärmning av leder, senor och muskler. Det är klokt att vila en dag mellan träningspassen.

Vecka 1

Dag 1: 5 min vanlig rask gång, 5 x 3 min intervallgång, där du går så hårt som du över huvud taget kan, med 2 min rask gång mellan.

Dag 2: Styrketräning: helkroppsprogram*/pilates.

Dag 3: 10 min vanlig gång, 8 x 1 min backintervaller upp för en brant backe eller trappa, med 1–2 min gång tillbaka till starten.

Vecka 2

Dag 1: 5 min vanlig rask gång, 5 x 3 min intervallgång, där du går så hårt som du över huvud taget kan, med 2 min rask gång mellan.

Dag 2: Styrketräning: helkroppsprogram*/pilates.

Dag 3: 10 min vanlig gång, 10 x 1 min backintervaller upp för en brant backe eller trappa, med 1–2 min gång tillbaka till starten.

* Gör t ex cirkelträning hemma, där du gör tre rundor av följande övningar som genomförs i en minut åt gången: armhävningar, squats, sit-ups, burpees och utfall.

► Det är också de som har givit den namnet IWT, som står för Interval Walking Training.

I försöket med träningspass som innehöll 5–8 x 3 minuters tempofylld gång, med 2–3 minuters lätt gång emellan, kom forskarna fram till att träningen ökade konditionsvärdet med 20 procent och fick deltagarna att känna sig 10 år yngre än de gjorde innan de började intervallträna.

De flesta fortsätter

Ett stort plus med intervallgång är också att träningsformen kan praktiseras i stort sett var som helst och när som helst, som passar dig. Ihop med den låga belastningen av leder och senor har vi en träningsmetod som de flesta kommer kunna och vilja hålla fast vid år efter år.

Lojaliteten bland dem som ägnar sig åt IWT är faktiskt dokumenterad. I en undersökning var deltagarna med i ett fem månader långt försök med intervallgång, och när forskarna följde upp två år efter försökets slut, använde 70 procent av deltagarna fortfarande programmet. Det är en mycket hög procentsats jämfört med andra träningsformer och vittnar om hur lättillgänglig den är. I FORM ger dig ett sex veckors IWT-program. □

Träningen ute i friska luften gör dig klar i huvudet och ger en härlig dos dagsljus.

	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6
	Dag 1: 5 min vanlig rask gång, 6 x 3 min intervallgång, där du går så hårt som du över huvud taget kan, med 2 min rask gång mellan. Dag 2: Styrketräning: helkroppsprogram*/pilates. Dag 3: 10 min vanlig gång, 10 x 1 min backintervaller upp för en brant backe eller trappa, med 1–2 min gång tillbaka till starten.	Dag 1: 5 min vanlig rask gång, 6 x 3 min intervallgång, där du går så hårt som du över huvud taget kan, med 2 min rask gång mellan. Dag 2: Styrketräning: helkroppsprogram*/pilates. Dag 3: 10 min vanlig gång, 4 x 3 min intervallgång, med 2 min rask gång mellan, 6 x 1 min backintervaller upp för en brant backe eller trappa, med 1–2 min gång tillbaka till starten.	Dag 1: 5 min vanlig rask gång, 4 x 5 min intervallgång, där du går så hårt som du över huvud taget kan, med 3 min rask gång mellan. Dag 2: Styrketräning: helkroppsprogram*/pilates. Dag 3: 10 min vanlig gång, 4 x 3 min intervallgång, med 2 min rask gång mellan, 6 x 1 min backintervaller upp för en brant backe eller trappa, med 1–2 min gång tillbaka till starten.	Dag 1: 5 min vanlig rask gång, 4 x 5 min intervallgång, där du går så hårt som du över huvud taget kan, med 3 min rask gång mellan. Dag 2: Styrketräning: helkroppsprogram*/pilates. Dag 3: 10 min vanlig gång, 5 x 3 min intervallgång, med 2 min rask gång mellan, 5 x 1 min backintervaller upp för en brant backe eller trappa, med 1–2 min gång tillbaka till starten.

KLÄDD FÖR INTERVALLGÅNG

I motsats till vanliga promenader kräver intervallgång att du byter om till träningskläder. Dels sätter intervallerna fart på värmeproduktionen i kroppen, dels ökar de mer kraftfulla rörelserna risken för t ex skavsår och blåsor. De 5 viktigaste plaggen i din IWT-garderob är:

Träningsströja

Tröjan ska transportera bort svett från huden, så du håller dig torr och varm. Det mjuka materialet med släta sömmar är mjukt mot huden, så du undviker skavsår. Du rör dig inte upp och ner lika mycket som när du springer, så om du inte har tunga bröst räcker ett linne med inbyggd sportbehå bra. Annars separat sportbehå och linne.

Windbreaker

En tunn vindjacka gör att du inte blir kall. Alternativet är en softshelljacka, om du är frusen av dig. Den både värmer och håller vinden ute. Välj en jacka designad för löpare. På sommaren klarar du dig ofta utan jacka, för du svettas ganska mycket av IWT.

Tights

Använd träningstights som inte är för tjocka. Kombinera dem med ett par tunna, vindtäta överdragsbyxor på kalla, blåsiga dagar och eventuellt trosor som transporterar svett. När det blir varmt ute kan du träna IWT i löparshorts.

Löparstrumpor

Löparstrumpor kombinerar optimal svetttransport, som håller fötterna torra, med förstärkningar i de zoner där skorna gnider mot hälarna och tårna. Välj löparsockor i tunn merinoull, om du lätt blir kall om fötterna.

Skor

Löparskor går fint. Det finns skor för gång, men de påminner om löparskor. Viktigast är god stötdämpning i hälen och under framfoten. Föredrar du att gå på grusvägar eller på skogsstigar är skor med en grovmönstrad sula en fördel.

