



Gå nesten hver dag – det kan gjøre deg sterkere både psykisk og fysisk.



KLAR,



TOPPPFORM
PÅ 12 UKER

FERDIG, GÅ

Gå til jobben og butikken, til venninner og kino og selvsagt på tur når du kan. Gange er den nye, gamle treningen som virkelig monner. Glem alt om utmattende løpeturer og avanserte apparater. Her er det back to basic – du skal gjøre det kroppen er skapt for. Et par spaserturer i uken er den sikre veien til en sterk kropp og mentalt overskudd. Så kast deg over I FORMs unike 12-ukersprogram, og gå i gang.

10 fordeler med å gå

1. DU FÅR ET STERKT HJERTE

Hjertet er den største vinneren hvis du innfører nye, regelmessige gåturer. Innsatsen stimulerer kretsløpet og musklene, så både blodtrykket og kolesteroltallet faller, og hjertet blir så sterkt at det klarer å holde en rekke fryktede hjerte-karsykdommer unna.

Over 20 prosent av alle blodpropper i hjertet skyldes for lite trening, så det lønner seg virkelig å lange ut på gang-stiene der du bor.

2. DU BLIR I GODT HUMØR

Forskning peker på at gåturer er snop for psyken og at de til og med kan beskytte mot depresjon. Hjernens kjemi endrer seg når du går. Du smiler mer og tåler hverdagens utfordringer bedre. Også ly-

set og den friske luften har vist seg å lokke fram smilet: De som går flere ganger i uken er rett og slett gladere enn alle andre. En av grunnene er at gåturene gir et tiltrengt pusterom i hverdagen, særlig hvis du hele tiden blir møtt med krav og forventninger.

3. DU TRENER FRA DAG EN

Det krever ingen grunnform å sette det ene beinet foran det andre, så uansett hva vekten eller kondisjonen viser, kan du være med allerede fra i dag.

I motsetning til et løpeprogram, hvor du bygger opp formen svært langsomt for å unngå skader, er det ingen problemer med å kaste seg ut på kilometer-lange gåturer, ettersom treningen er skånsom for både muskler, sener og ledd. Du får ganske enkelt full valuta for

pengene fra den dagen du går i gang.

Og dagen derpå, når den rykende ferske løperen sitter og pleier slitne sener og ledd, kan du lett dundre av gårde på nok en spasertur. Hvis du er typen som gjerne vil komme deg ut hver eneste dag, er det et stort pluss at du ikke har behov for restitusjonsdager, men kan gå en rolig tur også på hviledagene.

4. DU HOLDER HJERNEN SKARP

Hvis du følger I FORMs program, hindrer du at hjernen svinner hen, noe som ellers skjer automatisk med årene. Når du går fort, dannes det nye hjerneceller, og de ulike områdene kommuniserer bedre med hverandre. Hvis du går 10 kilometer i uken, blir det lettere å huske ting, og du holder hodet klart – også på lengre sikt.

12-UKERSPROGRAM

NYBEGYNNER

I starten går du to–tre ganger i uken.

Uke 1

Dag 1: 4 km i så høyt tempo at du ikke kan snakke.

Dag 2: 1 km i raskt tempo + 2 km hvor du veksler mellom å gå 150 meter svært fort med høy skrittfrekvens og 200 meter i rolig tempo + 1 km i rolig tempo.

Uke 2

Dag 1: 5 km i så høyt tempo at du ikke kan snakke.

Dag 2: 1 km i raskt tempo + 2 km hvor du veksler mellom å gå 150 meter svært fort med høy skrittfrekvens og 200 meter i rolig tempo + 1 km i rolig tempo.

Uke 3

Dag 1: 5 km i så høyt tempo at du ikke kan snakke.

Dag 2: 1 km i raskt tempo + 2 km hvor du veksler mellom å gå 150 meter svært fort med høy skrittfrekvens og 200 meter i rolig tempo + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 5 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

Uke 4

Dag 1: 5 km i så høyt tempo at du ikke kan snakke.

Dag 2: 1 km i raskt tempo + 2 km hvor du veksler mellom å gå 150 meter svært fort med høy skrittfrekvens og 200 meter i rolig tempo + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 6 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

NYTT:

MEDITER MENS DU GÅR

Har du lyst til å meditere, men ikke tid eller ro til å sitte stille, kan du gjøre det når du er på farten, såkalt gående meditasjon. Bruk et par minutter på å samle tankene før du går. Underveis fokuserer du på pusten og fottrinnene, slik at du presser alle andre tanker ut av hodet.

5. DU BLIR SLANKERE

Kroppen forbrenner primært fett på grunn av det lave tempoet, så gåturene tærer på valkene, og ikke karbohydratlagrene. At tempoet er en del lavere når du går enn når du løper, medfører en stor fordel: Du slipper å bli overmannet av sult og gå amok i kjøleskapet når du kommer hjem. Sulten blir ikke trigget av det rolige tempoet, så det blir enklere å holde fast ved den sunne livsstilen uten at du ►

Hjernetrim:
Rask gange gjør at
det dannes nye, friske
hjerneceller.

LITT ØVET

Etter én måned er du i form til å klare tre turer i uken.

Uke 5

Dag 1: 6 km i raskt tempo.

Dag 2: 2 km i raskt tempo + 3 km hvor du veksler mellom å gå 200 meter svært fort og 200 meter rolig. Gå de første 4 intervallene med høy skrittfrekvens og resten med lange, kraftfulle skritt + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 8 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

Uke 6

Dag 1: 6 km i raskt tempo.

Dag 2: 2 km i raskt tempo + 3 km hvor du veksler mellom å gå 200 meter svært fort og 200 meter rolig. Gå de første 4 intervallene med høy skrittfrekvens og resten med lange, kraftfulle skritt + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 10 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

Uke 7

Dag 1: 7 km i raskt tempo.

Dag 2: 2 km i raskt tempo + 4 km hvor du veksler mellom å gå 200 meter svært fort og 200 meter rolig. Gå de første 5 intervallene med høy skrittfrekvens og resten med lange, kraftfulle skritt + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 8 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

Uke 8

Dag 1: 7 km i raskt tempo.

Dag 2: 2 km i raskt tempo + 4 km hvor du veksler mellom å gå 200 meter svært fort og 200 meter rolig. Gå de første 5 intervallene med høy skrittfrekvens og resten med lange, kraftfulle skritt + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 12 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

► risikerer å ødelegge alt i en sukkerrus. Blodsukkeret forblir nemlig stabilt.

6. DU FØLGER KROPPENS NATURLIGE BEHOV

Vi mennesker er skapt for å gå. Det er den mest naturlige bevegelsen for oss, og har vært det i titusener av år. Forfedrene våre gikk når de skulle komme seg rundt i verden, og slik holdt de seg automatisk friske og raske. Du kan gjøre det samme og følge instinktet – ganske enkelt ved å gå. Prøv å legge merke til hvor naturlig det føles når du først er i gang. Gi det litt tid, så finner du også helt sikkert en måte å gå på som føles helt naturlig.

7. DU UNNGÅR SKADER

Når du gåtrener i stedet for å løpetrene, unngår du alle de belastende støtene opp gjennom kroppen som løping gir. Når du går, har du alltid én fot i bakken. Dermed unngår du helt at føttene "svever" over bakken og lander hardt på

underlaget, noe som er svært belastende for kroppen. Derfor ser man ytterst sjelden skader som skyldes gange, og det er nesten ingenting som kan bremse deg på veien til toppformen.

8. DU KOSER DEG MED VENNER OG FAMILIE

Det kan være riktig hyggelig å gå seg i form. Mens det ikke er mulig å snakke på en intensiv løpetur av mangel på luft, og apparatene på treningssenteret ofte støyer så mye du ikke hører hva du selv tenker, kan du skravle med kjæresten, venninnen eller kollegaen mens dere går tur – i hvert fall hvis det er en av øktene hvor du ikke skal gå fort. Barna kan sykle ved siden av hvis de ikke klarer å holde følge med deg til fots.

9. DU FÅR MER MUSKLER

Du vil kjenne stor forskjell et par uker ut i programmet – men du vil også kunne se forskjellen. Trasketurene vil forandre

kroppen. Ikke bare vil mosjonen smelte fett på mage, lår og bak – den vil også gjøre musklene sterkere. Du får faste lår, bein og en bak som ser spenstigere ut.

Vil du trene hele kroppen, er det en god idé å supplere gåturene med styrketrening for armene, øvre del av ryggen og skuldrene.

Du kan også bruke staver når du er ute og går. Med dem tvinger du overkroppen til å jobbe, slik at du får litt gratis styrketrening med på kjøpet.

10. DU FÅR STØRRE FRIHET

Naturen er aldri stengt og krever ikke månedlige medlemsgebyrer. Du kan med andre ord gå absolutt overalt og på alle tidspunkter av døgnet. Du er verken avhengig av åpningstider, tungt utstyr eller spesielle fasiliteter, og kan gjøre det eksakt når du føler for det og har tid.

Det gir en enorm frihet og sikrer at du får trent når det passer aller best i en travel hverdag. ►

VIDEREKOMNE

Etter to måneder klarer du fire turer i uken.

Uke 9

Dag 1: 5 km i raskt tempo.

Dag 2: 2 km i raskt tempo + 4 km hvor du veksler mellom å gå 200 meter svært fort og 200 meter rolig. Gå de første 5 intervallene med høy skrittfrekvens og resten med lange, kraftfulle skritt + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 2 km i raskt tempo + 3 km hvor du øker farten litt for hver 500 meter + 1 km i rolig tempo.

Dag 4: 8 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

Uke 10

Dag 1: 8 km i raskt tempo.

Dag 2: 1 km i raskt tempo + 5 km hvor du veksler mellom å gå 200 meter svært fort og 200 meter rolig. Gå de første 7 intervallene med høy skrittfrekvens og resten med lange, kraftfulle skritt + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 2 km i raskt tempo + 3 km hvor du øker farten litt for hver 500 meter + 1 km i rolig tempo.

Dag 4: 12 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

Uke 11

Dag 1: 6 km i raskt tempo.

Dag 2: 1 km i raskt tempo + 5 km hvor du veksler mellom å gå 200 meter svært fort og 200 meter rolig. Gå de første 7 intervallene med høy skrittfrekvens og resten med lange, kraftfulle skritt + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 2 km i raskt tempo + 4 km hvor du øker farten litt for hver 500 meter + 1 km i rolig tempo.

Dag 4: 8 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

Uke 12

Dag 1: 8 km i raskt tempo.

Dag 2: 1 km i raskt tempo + 5 km hvor du veksler mellom å gå 200 meter svært fort og 200 meter rolig. Gå de første 8 intervallene med høy skrittfrekvens og resten med lange, kraftfulle skritt + 1 km i rolig tempo.

Dag 3: 2 km i raskt tempo + 4 km hvor du øker farten litt for hver 500 meter + 1 km i rolig tempo.

Dag 4: 15 km i kupert terreng: høyt tempo oppover, moderat bortover og sakte nedover.

GUIDE:
GÅ PÅ
RIKTIG MÅTE

● Hold hodet rett. Tenk på at nakken skal være i naturlig forlengelse av rygg-søylen.

● Bruk armene aktivt, særlig når du setter opp farten. Trekk bevisst tommelen tilbake til hoften, og la armen svinge naturlig fram.

● Slapp av i skuldrene, og pass på at du holder dem nede.

Riktig utstyr

● Myke og bevegelige klær sikrer god komfort, slik at du kan bevege deg uten at noe klør eller gnager.

● Gode sko er det aller viktigste når du skal ut å gå. Velg et par som gir god støtte, men som har en myk såle som tillater foten å bevege seg fritt.

● Stram musklene i mage og korsrygg, slik at hoften blir et stabilt ledd mellom beina og overkroppen. Hoftene skal være en anelse framskutt.

● Sett hælen i bakken og rull fram over foten i én glidende bevegelse. Men ikke sett ned hælen så hardt at du bremser.