



Gå dig slank: Tab 5 kg på 10 uger

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 6/2009 (redigeret)

Gå dig slank uden at tabe pusten. Gåture er gode nyheder til dig som er aktiv, cykler, dyrker fitness eller pilates, som gerne vil have bedre kondition, men ikke har lyst til løb eller anden hård konditionstræning. Her får du et 10-ugers gangprogram: Gå rask til og sving med armene, så er du godt på vej til bedre form og øget velvære.

Skal motion være hårdt for at det gør godt?

Nej! Det er muligt at motionere og tabe sig uden at tabe pusten – det gamle trænings slogan "no pain no gain" (ingen smerte, ingen gevinst) holder ikke helt. Det kræver blot længere distancer og længere tid.

Husk dog at en slentretur er hyggeligt, men ikke motion – der skal gang i armene og benene så de følger en fast rytme og vejtrækningen skal føles kraftigere end normalt.

Du må godt puste lidt

Al gang i den friske luft giver en sundhedseffekt, det styrker hjerte og knogler, men skal gang virke virkelig fedtforbrændende skal du puste lidt – ikke gispe efter vejret – men have en kraftig vejtrækning, som gør det vanskeligt at tale helt ubesværet – og der må også gerne komme en god varme i kroppen. Det er til gengæld ikke altid at der kommer sved på panden under gåture, fordi luften får sveden til at fordampe eller 'blæse af'.

Gå rask til

Gå så hurtigt som du kan med kraftige armsving – enten så længe du kan eller i små 'spurter' så du optrapper distancen med det hurtigere tempo.

Du kan også variere tempoet spontant, såkaldt fartleg. Det kan du gøre både ved at skifte hastighed, men også ved at gå i bakker eller på trapper i løbet af turen.

Selvom hurtig gang, **powerwalking**, føles let anstrengende er det stadig behagelig motion, fordi du ikke springer fra fod til fod som i løb, så det er mere skånsomt for leddene, fødderne, knæene og ryggen.

I gang belastes din krop med cirka 1½ gange kroppens vægt, i løb er belastningen cirka 2-3 gange så meget.

Tips til at øge motivation og gå-gejst

- **Find en gå-makker** – det er rigtig motiverende at have en at gå sammen med, så man pacer hinanden lidt – og de dage hvor tempoet er moderat kan man også få snakket lidt.
- **Variér ruterne fra gang til gang** – kom ud og se noget forskelligt (du kan finde forskellige ruter på <http://ifrom.dk/ruteplanner>) – og når du kender rutenes længde kan du konkurrere med dig selv, gå ruten på tid – hurtigere og hurtigere.
- **Arbejd med vejtrækningen** – arbejd på at trække vejret dybere og roligere end ellers. Træk vejret både ind og ud gennem næsen, hvis muligt. Det filtrerer luften, varmer den op og stimulerer også til en dybere vejtrækning og mental afspænding.
- **Brug pulsur**. Et pulsur virker som en lille personlig træner, der fortæller dig om du arbejder hårdt nok. Pulsure fås i mange prisklasser og kan købes i sportsforretninger og på nettet.
- **Lyt til din yndlingsmusik**, så bliver turen nærmest til en dans.
- **Lyt til lydbøger**. En lang gåtur er alle tiders chance til at komme i gang med nogle af de bøger, du ellers ikke får tid til at læse. Der er masser af lydbøger på CD eller til download (tjek www.lydbogsklubben.dk, www.lytenbog.dk, www.lydbog.com).
- **Benyt stave til stavgang**. Stave involverer overkroppen mere aktivt og stavgang kan øge forbrændingen med op til 25 %.

10-ugers gå program

Her under får du et gangprogram der kan forbrænde op til fem kilo på ti uger. Fordelen er at det kan ske uden løb og hop, udfordringen er at turene bliver længere og længere.

Lange ture, såkaldt distancetræning, er velegnede under opbygning af formen og som variation i perioder. Efter en periode med distancetræning anbefales dog kortere træning igen.

Programmet består af gang med forskellig hastighed og med forskellig længde med variationer i løbet af de 10 uger. Gang kræver normalt ikke særligt udstyr, men det er mere behageligt hvis du har tøj på, som du let kan bevæge dig i og gode gå- eller løbesko med rigelig støddabsorption, særligt når du skal gå langt.

Gang-hastigheder (variation)

Rolig gang

Som en almindelig gåtur ned gennem strøget, men i en fast rytme, du kan mærke at du bevæger dig, men er ikke anstrengt. Vejtrækningen er kun lidt dybere end ellers. Svarer til 3-4 km/t, hvilket forbrænder ca. 150 kcal i timen.

Moderat gang

Som en rask travetur i skoven, i en fast rytme, hvor du bruger kroppen godt. Vejtrækningen er kraftig og dyb, men under kontrol og du kan tale næsten normalt. Svarer til 4,5-5,5 km/t, hvilket forbrænder ca. 200 kcal i timen.

Hurtig gang

Som power walking, hvor du virkelig bruger ben og arme. Du føler at du træner. Vejtrækningen er ret kraftig og sætninger bliver afbrudt af dybe åndedrag. Svarer til 6,5 km/t, hvilket forbrænder ca. 250 kcal i timen.

Fartleg

Hurtig gang, hvor du selv varierer farten, eller den varieres naturligt af terrænet, så farten i kortere perioder bliver enten hurtigere og langsommere, fx når du går op ad bakke. Fartlig giver rigtig god variation og øger forbrændingen.

Tip: Efter den intensive 10 ugers periode er det en fordel at nedtrappe turens længde igen og i stedet øge intensiteten, gå raskere til eller op ad bakke.

Du kan holde den gode form ved lige ved at gå 3-5 ture om ugen, nogle korte og hurtige, eller nogle lange – fx om søndagen – i mere moderat tempo.

Distancetræning hvor du går i 1-2 timer ad gangen kan, også selvom du går rask til, virke nærmest meditativt og beroligende for krop og sjæl.

Nyd nuet, at du bruger tid på dig selv og dit velvære, og oplev naturen omkring dig med alle sanser.

Klik her og få dit program:

[10-ugers Gang Program](#)

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Marina forsker i fitness og udvikler koncepter og systemer. Hun giver ekspertråd om sundhed, wellness og fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se flere træningstips på: <http://www.marinaaagaard.dk>.