



GANG: Gå dig slank – tab 5 kilo på 12 uger

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 5/2010

Er du glad for frisk luft og gåture? Og vil du samtidig gerne af med et par overflødige kilo? Så kan du kombinere de to ting med succes. Gang kan nemlig give en overraskende god fedtforbrænding med de rigtige teknikker – så du behøver ikke at tvinge dig selv til at løbe eller slide dig op på fitnesscenterets cardiomaskiner!

Her får du tre af de allermost effektive teknikker, hastighed, belastning og vejtrækning, til at få pulsen og kalorieforbruget op og et ekstra effektivt 12-ugers program til dig, der foretrækker at gå dig i form.

Det gode ved gang

Mange motionister har en frygt for, at det kun er muligt at tabe sig ved at løbe og ved at træne ved en meget anstrengt vejtrækning. Heldigvis er det ikke nødvendigt og slet ikke i starten. Det er nødvendigt med en vis intensitet og varighed, når man vil slanke sig, men målet kan nås på flere måder.

Kalorieforbrug

Dit calorieforbrug påvirkes af belastning, din kropsvægt, og distance. En almen formel siger: Kalorieforbrug (kcal) per kilometer du går eller løber = vægt (kg) x 1,075. Dvs. når du har tilbagelagt en distance på 1 km, har du forbrændt omtrent samme antal kalorier (kcal), som du vejer i kilo. Vejer du 80 kg og går 5 km i rask tempo svarer det til ca. 400 kcal. Så i stedet for at løbe en tur på 5 km, kan du gå en tur på 5 km. En meget grov tommelfingerregel siger, at du vil forbrænde nogenlunde det samme. Du forbrænder mere ved løb end ved gang, men i en kortere periode. At gå tager længere tid, men fordelen er, at det er blidere ved kroppen: Når du går og sætter fødderne i jorden, belastes du med et stød, der svarer til 1¼-1½ gang din kropsvægt, mens løb belaster kroppen med mindst 2-3 gange kropsvægten! Selvom stød er gode, fordi de styrker knoglerne, bør du undgå for hårde og for mange stød, da det kan virke modsat og overbelast fødder, ben og ryg. Derfor er gang et godt, både som alternativ og supplement til løb.

Øg forbrændingen

På gåturen kan du øge forbrændingen på nøjagtigt samme måde som under løb. Sæt tempoet op på kortere eller længere distancer eller gå længere ture. Lad dit temperament, dit energiniveau og den tid du har til rådighed bestemme dagens program. Følg eller lad dig inspirere af dette 12-ugers program.

Start roligt

Det bedste resultat opnår du ved at starte blidt med opvarmning. Dvs. rolig gang i overkommeligt gradvist stigende tempo i 5-15 minutter før du sætter fart på. *Jo nærmere det er i starten, desto lettere går det senere. Undgå at vejtrækningen bliver alt for kraftig i de første 10 minutter.* En god start betyder, at du har kræfter til at presse dig selv mere undervejs, så du kan nå op på en calorieforbrænding på mere end 400 kcal/timen mod de sædvanlige 200-300.

For at du kan tabe dig 5 kilo på 12 uger kræves et energiunderskud på ca. 440-510 kcal om dagen. Der er tre måder: Via kost, motion eller en kombination af begge dele, hvor det sidste er både sundest og mest effektivt.

Teknik # 1: Højere Hastighed - Temposkift

Hastighed er en vigtig faktor i forhold til totalt calorieforbrug. I en række år har det været udbredt at træne i 'fedtforbrændingszonen', der dikterer moderat tempo. Det er en fejltagelse! Det er rigtigt, at kroppen ved lav intensitet foretrækker fedt som brændstof og ved højere intensiteter kulhydrater. Med henblik på fedttab er det dog den samlede calorieforbrænding der tæller og der er det ganske enkelt: *Når du går langsomt eller korte distancer forbrænder du ikke ret mange kalorier. Når du går hurtigt eller meget lange distancer forbrænder du mange kalorier.* Så er du vant til at gå, skal du ikke holde igen, men gå så rask som du kan. Jo højere hastighed, desto mere effektivt er det. Ulempen er, at jo hårdere er det også og desto vanskeligere at holde til. Derfor foregår tempotræning ofte som intervaltræning, hvor det er hårdt i korte perioder efterfulgt af en aktiv pause, hvor man samler ny energi. Du kan lave spontan intervaltræning, **fartleg**, hvor du går så hurtigt som du kan, 'powerwalker' i korte stræk, fx fra lygtepæl til lygtepæl eller rundt om en bygning, alt efter hvad terrænet byder på. Og dernæst en kortere eller længere distance ved lavere hastighed.

Du kan også lave **intervaltræning med korte eller lange intervaller**. Jo hurtigere, desto kortere arbejdsintervaller, 10-60 sekunder. Når tempoet blot er moderat hurtigt kan arbejdsintervallerne være længere, 2-5 minutter.

Pauseme kan være enten kortere eller længere end arbejdsperioden. Når arbejdsperioderne er meget hårde, er pauserne typisk længere.

To ekstra bonusser: Når du presser dig selv ekstra meget, som i intervaltræning, så 1) går træningen for det første hurtigere og for det andet 2) øger du ikke bare forbrændingen under træningen, men også den såkaldte efterforbrænding, forbrændingen i timerne efter træningen med yderligere 50-150 kcal!

Tip # 1: Gå altid med flot rank holdning og dynamiske, kontrollerede bevægelser, både når du går langsomt og hurtigt. Du skal bevare den gode teknik – sjusk ikke – når du går hurtigt, for så overbelaster du dig selv og får en dårligere træningseffekt.

Tip # 2: I intervaltræning, pres dig selv i arbejdsperioderne, og tag det roligt i pauseperioderne, så du bliver klar igen. Pauseperioderne med lavere intensitet er lige så vigtige som arbejdsperioderne. Træn maksimalt 60 minutter i alt.

Teknik # 2: Øget Belastning

Det kræver energi at flytte en vægt, både i det vandrette og det lodrette plan. Dvs. at din kropsvægt har stor betydning for dit træningsudbytte. I den henseende er det ikke nogen ulempe at veje lidt for meget, for så får du ekstra træningseffekt! De slanke kan i stedet, som i militærtræning – boot camp fitness er meget populært i USA – tage en godt læsset rygsæk på ryggen for at få ekstra belastning. Belastningen kunne også være ankel- eller håndvægte, men forsøg har vist, at det er ubehageligt for leddene og ydermere resultere i at man ubevidst sætter hastigheden ned.

Gang med ekstra vægt på, fx en rygsæk med 10 ekstra kilo giver op til 10 % højere calorieforbrug. En anden måde at øge belastningen på er at flytte kropsvægten opad som ved gang på trapper eller i bakketræning. **Går du opad på trapper eller bakker med samme hastighed som ved gang på et fladt underlag stiger forbrændingen.** Ved trappetræning på et 10 cm højt trin forbrænder du ca. 4,5 kcal/min, 270 i timen, mens den samme træning ved 25 cm højde forbrænder 7,2 kcal/min, 432 i timen. Og hvis du løber op ad trapper kan du fordoble de tal! **Ved bakketræning øges forbrændingen med ca. 7 % for hver 1 % stigning** – hvis du holder samme tempo. Bemærk, at der er en tendens til at sætte farten ned, så du skal være opmærksom på at holde tempoet. En anden ting er, at du jo både går op og ned af bakke og for at de to ting ikke skal udligne hinanden helt, da det er lettere nedad, kan du evt. øge tempoet lidt, når det går nedad. Gennemsnitligt forbrænder bakketræning cirka 8 kcal/min, dvs. ca. 480 i timen.

Bakketræning: Find et godt kuperet terræn og gå rask til. Hold farten også når du går stejlere opad. Træn 60-90 minutter.

Trappetræning: Find en god lang trappe – evt. et højhus, hvis der ikke er andre muligheder – og tag trapperne hele vejen op og ned, så hurtigt som du kan. Gør det en, to eller flere gange i 5-10 minutter i træk. Gå så 5-10 i moderat til rask tempo – evt. rundt om blokken – og gør det igen. Gentag en eller flere gange. Alternativt tag trapperne op og ned så mange gange i træk som du kan og gå dernæst videre.

Tip: Ved de første tegn på træthed, stop med trappegang og gå i stedet for, så du undgår fald.

Teknik # 3: Bedre vejtrækning

Faktum er, at for at få en calorieforbrænding af betydning og et vægttab, der kan ses, så skal der mere end en slentretur til! I forbindelse med vægttab anbefales daglig træning, der enten er langvarig med moderat til høj intensitet eller af ½-1 times varighed med høj intensitet. Det behøver heldigvis ikke at føles så hårdt som det lyder og hvis du benytter den tredje teknik, optimering af vejtrækningen, bliver gåturen ikke bare sundere, du får også lettere ved at gå hurtigere og forbrænder derved mere.

Hver eneste dag trækker vi vejret ca. 20.000 gange. I hvile ca. 12 gange i minuttet og under træning op til 30-60 gange i minuttet. Gør du hvert åndedrag dybere og bedre under hvile såvel som træning, forbedrer du vejtrækningen markant.

Her er tre områder, hvorpå du kan forbedre vejtrækningen:

Brug maveånderøttet. Det betyder ikke, at du trækker vejret ned i maven – luften trækkes ned i lungerne – men at en dyb vejtrækning, hvor du får ekstra ilt ind for hvert åndedrag, foregår via aktiv brug af åndedrætsmuskulaturen, primært mellemgulvmusklen (diaphragma). Desuden hjælper en række andre muskler, under træning især musklerne mellem ribbenene, der gør plads til mere ilt i lungerne.

Træk vejret gennem næsen. Ud over at luften renses, opvarmes og fugtes, tager det luften lidt længere tid at nå lungerne hvilket giver åndedrætsmusklen mere tid til at trække luften helt ned i bunden af i lungerne, hvor der foregår en større udveksling af ilt, dvs. der kommer mere ilt ud til musklerne.

Ydermere medfører næsevejtrækning, at stoffet nitrogenoxid som findes i næseluften følger med ned i lungerne. Dette stof udvider blodårerne, så der optages en større mængde ilt:

Næsevejtrækning øger iltningen af blodet med 10-15 % procent, hvilket betyder at du får mere energi og en bedre fedtforbrænding.

Vejret trækkes ind gennem næsen og ud gennem næsen eller munden. Hvad man foretrækker, er en smagssag. At puste ud gennem munden kan hjælpe til større kraftudvikling, men er ikke nødvendigt krav.

Arbejd med udåndingen. Ofte fokuserer man mere på indåndingen end udåndingen, men en dyb og lang udånding er forudsætningen for en god indånding. Du bør tømme lungerne så godt som muligt, så der er plads til ny luft. Når du udånder, udskiller du affaldsstoffer og opretholder balancen mellem ilt og kuldiioxid i blodet.

Glemmer du at udånde tilstrækkeligt, forrykkes denne balance, så du bliver mere forpustet og får vanskeligere ved at træne optimalt.

Obs.: Din vejtrækning er tæt forbundet med det selvstyrende nervesystem som kontrollerer din krops funktioner. Gå derfor forsigtigt til værks og arbejd med vejtrækningen i dit eget tempo og i små doser til at begynde med.

Klik på link og få et varieret og effekt gang-program:

12-UGERS GANG GÅ-PROGRAM

For dig der er vant til at gå 3-4 gange om ugen, hastigheder er vejledende

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om funktionel cardio fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som top-atleter.
Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 