



Gang i træningseffekten: Gåture med Dobbelt Effekt

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 4/2009

Gang gør glad, giver frisk luft og motion, til gengæld giver en rask gåtur dog blot en lav til moderat konditionsforbedring. Her er fire tips til hvordan du kan variere gåturen så den forbedrer konditionen, giver dig en endnu bedre form, og sætter forbrændingen i vejret.

Principperne er enkle: Du skal flytte kroppen hurtigere, længere eller højere i korte intervaller – alle tre ting er effektive midler til sætte fut i gåturen og hjertet.

Fra god motion til god kondition

En gåtur, selv med lav belastning er godt for hjertet og stofskiftet, stofskiftetkonditionen.

Ved at gå rask til, powerwalke, øger du arbejdet, presser hjertet til at arbejde hårdere, og det har kroppen godt af. Helt enkelt: Jo hurtigere du flytter dig, desto mere skal musklerne og hjertet arbejde og desto større bliver konditionseffekten og fedtforbrændingen.

Sjip [ekstra 125 kcal]

Sjipning giver en relativt lav belastning på knæ og ryg eftersom man ikke hopper særligt højt, belastningen er kun den halve i forhold til løb. Samtidig er intensiteten er høj fordi arme og ben hele tiden er i gang sammen med tovet. Det gør sjipning til en skånsom, sjov og effektiv måde at træne kondition og variere din gåtur på. Sjipning i 10 minutter ved 120 BPM giver omtrent samme konditionstræning som jogging i 30 minutter!

Obs.: Sjippetove findes i flere varianter: Reb, læder, gummi og plastik. Ønskes enkel, men intensiv træning, skal du vælge et tungere tov, men vil du lave 'tricks' og krydssving skal tovet være et let tov.

Ved sjipning husk:

- Tøvet skal passe til dig. Når du står på tovet skal håndtagene nå til armhulene.
- Sno aldrig tovet om hånden. Hvis ikke tovet kan rotere i håndtagene, belastes skuldrene unødvendigt.
- Øv først uden tov.
- Slap af i skuldrene.
- Armene lidt fremad og let bøje.
- Hold håndleddene neutralt, dvs. uden bøjning fremad eller bagud.
- Hop let på tæer og fodballe, hælene skal ikke sænkes i gulvet.

Variation:

Sjip med forskellig hastighed, med enkeltsving og dobbeltsving, og du kan lave forskellige aerobictrin mens du sjipper.

Modifikation:

Ved knæ- eller rygproblemer: Sjipning er normalt skånsomt nok til at kunne udføres selv ved ledproblemer, men ellers kan man jogge på stedet, uden hop, og svinge tovet i mønstre ved siden og foran kroppen.

Trappeløb [ekstra 180 kcal]

Trappeløb er meget effektivt, og bliver blandt andet brugt i idrætstræning, for det kræver megen energi at løfte sine kilo opad. Bemærk at det der er effektivt, netop er turen op ad trapperne. Så når du ser en trappe på din vej, tag en tur.

Hvor effektivt trappeløb er, afhænger af hvor meget man vejer. Motionseffekten eller arbejdet er et resultat af antal kilo kropsvægt ganget med den distance man løfter sig, trinshøjden og antallet af trin. Så jo mere man vejer, desto mere arbejde (nogle løber endda med rygsæk eller vægtvest på) og jo højere trappe, jo bedre.

Til sammenligning er det ikke helt så effektivt at steppe på en stepmaskine i et fitnesscenter for der flyttes benene og kroppen ikke nær så meget.

Almindelig gang på trapper 'koster' cirka 50-100 kalorier per 10 minutter og mindst dobbelt så meget hvis du løber opad.

Variation:

Planlæg din rute omkring trapper, så du træner systematisk: 5 minutters trappeløb efterfulgt af 5-10 minutters gang gentag 3-6 gange.

Gå eller løb med enkelttrin i høj hastighed eller tag kæmpeskridt og tag to eller tre trin ad gangen.

Modifikation:

Ved knæproblemer: Der er normalt ingen problemer ved gang op ad trappe – det er oftest på vej nedad, fordi knæet er i en mere ustabil og åben position. Hvis muligt gå eller løb op og gå udenom trappen (hvis muligt) på vejen ned eller gå sidelæns nedad (den ene side nedad på den ene tur og den anden side nedad på den anden tur).

Løb op ad trappe skal måske erstattes af gang op ad trappe, men det afgør knæene.

Spring og Sprællemænd [ekstra 75 kcal]

Aerobic eller sprællemændshop på stedet øger forbrændingen en lille smule i forhold til gang, men ikke ret meget – godt nok løfter man sig højere, til gengæld foregår det på samme sted uden forflytning fremad.

Men hopper man ekstra højt, air jack (som vist på foto), så kræver det mere energi og forbrændingen bliver lidt højere, omtrent 25 % mere.

Variation:

For at det ikke bliver for hårdt med mange gentagne sprællemændshop kan man hoppe med variation: Almindelige hop med samlede ben (hop højt), skihop, twist hop (hold benene samlede hop højt og twist krop, så fødder lander skiftevis mod højre og venstre) og hop med knæløft og høje spark.

Lav samtidig dynamiske og kraftfulde bevægelser med armene, for det øger forbrændingen med yderligere 5-10 %.

Modifikation:

Ved knæ- eller rygproblemer: Ledproblemer kan gøre det nødvendigt at undgå hop. Lav da sprællemændsbevægelsen ved at træde ud i bredstående og tilbage ind til samlet stilling. Gentag til modsat side. Gentag fra side til side og bøj godt i benene (husk at knæene skal pege udad, samme vej som fødderne).

Spurt [ekstra 100 kcal]

Ved at spurte flytter du din krop længere i løbet af samme tid og det giver mere. Samtidig er det overkommeligt at spurte over kortere perioder – og den form for intervaltræning øger ikke alene forbrændingen under træningen ... men også i lang tid bagefter, for når det er rigtig hårdt og man bliver rigtig anstrengt bruger kroppen længere tid til at 'falde til ro' efterfølgende.

Variation:

Du kan udse dig afstanden mellem to punkter på vejen og spurte en vis distance, 50 eller 100 meter, eller spurte på tid – enten superhurtigt i bare 10-15 sekunder eller sætte tempoet op til hurtigt løb i 1-5 minutter. Der er utallige muligheder.

Efter spurten kommer du tilbage i almindelig, hurtig gang i kortere eller længere tid før næste spurt. Spurt for eksempel i 1 minut og gå i 2 minutter og gentag 10-15 gange.

Modifikation:

Ved knæ og rygproblemer: Ledproblemer kan gøre det nødvendigt at undgå løb. Sæt da blot farten op i perioder til den højeste ganghastighed som du med kan overkomme.

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 fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere:
<http://www.marinaaagaard.dk>.