



## Gang: Gang med Gang i Armene

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 10/2009 (redigeret)

**Gang er godt, det sætter benene i sving og giver ekstra godt, når du også bruger armene aktivt. Benene har 4-5 gange så meget muskelmasse som armene og står for det meste af forbrændingen, alligevel får du en god gevinst ved at bruge armene, fordi hver eneste gang du svinger armene kraftfuldt, giver det en lille ekstra effekt og når du gør det mange gange, så tæller det i motionsregnskabet.**

### Gang er ikke bare gang

Vælg den form for gang der taltaler dig og dit temperament: Gang i rask trav ved forskellige hastigheder, powerwalking med høj intensitet og gang med stave, kaldet stavgang eller nordic walking. Der er masser af muligheder og de kan kombineres. Da gang er så skånsomt for kroppen, kan du gå hver eller hver anden dag.

### Gang med armene

I vægtbærende aktiviteter som gang er forbrændingen baseret på vægt og distance. En tommelfingerregel er at du forbrænder ca. 1 kcal/kg/km uanset om du går hurtigt, med stave eller jogger. Dvs. vejer du 70 kg og går 5 km på 1 time i rask tempo svarer det til en forbrænding på ca. 350 kcal (1 x 70 x 5), omtrent det samme som havde du løbet de 5 km, men på den halve tid. Den tommelfingerregel er meget generel og baseret på afrundede tal. En større indsats giver større effekt: Du mærker det tydeligt på kroppen, og ser på et pulsur, at når du går raskere til eller bruger armene aktivt, øges forbrændingen samtidig med at maven, korsetmuskelne, spændes for at bevare en god holdning, mens armene svinger frem og tilbage. Kraftige armbevægelser øger pulsen med 1-10 % afhængigt af armsvingets størrelse og hastighed, og får du stave i hænderne øges pulsen endnu mere.

### Gang med vægtbelastning

Gang med håndvægte kan øge forbrændingen med ca. 6,7 %, men kan give ondt i skulderen. Samtidig har det vist sig at træning med eller uden ½ kg håndvægte giver stort set samme energiforbrug. Generelt er der en tendens til at når man har vægte i hænderne så gøres bevægelsen mindre og/eller tempoet sænkes, og så er der ingen gevinst. Brug du 1-2 kg vægte kan det give en effekt, men du skal passe godt på at armene ikke svinger ukontrollabelt. Effekten ved mindre, lettere håndvægte under ca. ½ kg er endnu ikke undersøgt. Nogen mener at der vil være en effekt, andre ikke. Ankelvægte frarådes helt pga. risikoen for overbelastning af knæene.

**Træning:** Start med 5-10 min. opvarmning. Start gerne ved behov med lette 10-20 sekunders strækninger/bøjninger/drejninger af ryggen og korte stræk for hofter, baglår og lægge (og skuldre ved stavgang).

Begynd dernæst med langsom gang, hvor du gradvist over de 5-10 minutter øger tempoet og bevægelserne.

Slut af med 5-10 min. nedkøling. På vejen hjemad sætter du gradvist farten ned og gør bevægelserne mindre. Til sidst kan du lave lette stræk, hvis du føler behov for det.

**Tip # 1: Brug skridttæller**, som tæller hvor mange skridt du tager under dine gåture, det er sjovt at følge med i fremgangen fra tur til tur. Den kan også bruges i løbet af dagen, så du kan se hvor aktiv du er.

Fås på: [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk).

**Tip # 2: Brug pulsur**, der fortæller hvor hårdt hjertet arbejder. På pulsuret kan du med det samme aflæse hvor meget hurtigere hjertet slår, når du bruger overkroppen aktivt. Det er et motiverende redskab.

Find forhandler på: [www.polar.dk](http://www.polar.dk).

**Tip # 3: Tænk på vejtrækningen.** De fleste tager fire skridt per vejtrækning og det viser sig at man lander tungere på den fod der sættes i under udåndingen. Har du derfor problemer eller irritation i det ene ben (ankel eller knæ), så prøv at se om det ændrer sig, hvis du i stedet lander med det andet ben på udåndingen (Walk on, Nike).

**Tip # 4: Gå i gode gå-sko.** Du kan starte med at gå i løbesko, men bliver du glad for at gå, så invester i rigtige gå-sko (de kan bruges til både gang, powerwalk og stavgang). Den har ikke så tyk sål som en løbesko og er designet til at du lander med hælen og bøjer foden meget (45 gr.) modsat løb, hvor du lander med hele foden og bøjer foden mindre (30 gr.). Brug dertil gode løbesokker

## Gang

Gang er den oprindelige form for bevægelse og den mest naturlige, letteste måde at bevæge sig på. Det særlige er dog, at selve gangmønstret er energibesparende ved langsomme hastigheder, fordi kroppen er designet til at du kan holde til at gå længe ad gangen.

Gang som målrettet træning skal helst foregå i moderat til hurtigt tempo, fra ca. 4,5-6,5 km/t afhængigt af humør, overskud og tid til rådighed.

Har du travlt, så kan du nøjes med ½ time i højt tempo (125-175 kcal), har du bedre tid kan du gå i moderat tempo i 1 time (150-190 kcal). Eller gå med forskellig hastighed, det giver variation.

Ved at svinge armene kraftigt kan forbrændingen øges 1-10 %. Fra 200 til 220 virker måske ikke af meget, men gør en forskel på sigt.

### Teknik

- Gå med en flot rank kropsholdning, med 'lang hals' og hagen lidt ind. Kig lige frem. Bevar den ranke holdning undervejs, men uden at det føles unaturligt.

- Slap af i skuldrene.

- Armene er let bøjede og afslappede i starten.

- Hænderne er afslappede eller let knyttede.

- Sving armene naturligt og ubesværet modsat af benene (højre fod frem, venstre arm frem). Ved kraftigere armsving kan energiforbruget øges.

- Land blødt med hælen og overfør vægten i en rullende bevægelse gennem foden (yderkanten) og sæt af med forfoden og tæerne.

- Tænk ikke på skridtlængden, kun på at gå naturligt.

- Træk vejret naturligt og dybt.

#### Kalorieforbrænding (omtrentlig v/70 kg):

4-4,5 km/t 1 time 150-175 kcal

5-5,5 km/t 1 time 200-250 kcal

6-6,5 km/t 1 time 275-350 kcal

#### Fordele ved gang

- Det er den nemmeste og mest overkommelige form for konditionstræning overhovedet.

- Styrker knoglerne. Hver gang foden sættes i, får kroppen et lille stød som over tid får knoglerne til at reagere ved at blive stærkere.

- Skånsomt for leddene, fordi kraftpåvirkningen, stødet ved landingen ved almindelig gang i lavt til moderat tempo er ret begrænset, ca. 1¼-1½ gange kroppens vægt.

- Forbedrer sundheden, da let til moderat aktivitet forbedrer stofskifteforholdene, dvs. konditionen på celleplan (stofskiftet), hvilket beskytter mod udvikling af fx sukkersyge og hjertekarsygdomme.

- Risikoen for skader og overbelastning er minimal.

#### Ulemper ved gang

- Mindre effektivt (end fx powerwalking og stavgang) til forbedring af kredsløbskonditionen.

- Mindre effektivt til kalorieforbrænding (det virker, men kræver lang tid)

### Powerwalking

Powerwalking (kaldes også wogging eller speedwalking) er direkte oversat 'kraftfuld gang'. Det ligner derfor almindelig gang, men er meget hurtigere, helt op til 7-10 km/t, og med meget kraftige armbevægelser. De kraftige armbevægelser øger forbrændingen med 5-10 % i forhold til almindelig gang det specielle er at ved høj ganghastighed bøjer man normalt albuerne mere, 90 grader, men i powerwalking holdes armene blot let bøjede, ca. 45 grader, for at øge energiforbruget; det kræver mere energi at svinge en 'lang' arm end en 'kort' arm.

Bemærk, at allerede ved 7-8 km/t vil det tit føles mest naturligt at begynde at løbe. Fordelen ved at fortsætte med powerwalking er, at der er lige så stor eller større forbrænding end ved løb, men uden nær så stor belastning af leddene.

### Teknik

