

KICKSTARTA.ONLINE

Ett viktkoncept som är en del av  **BODYWEIGHT**



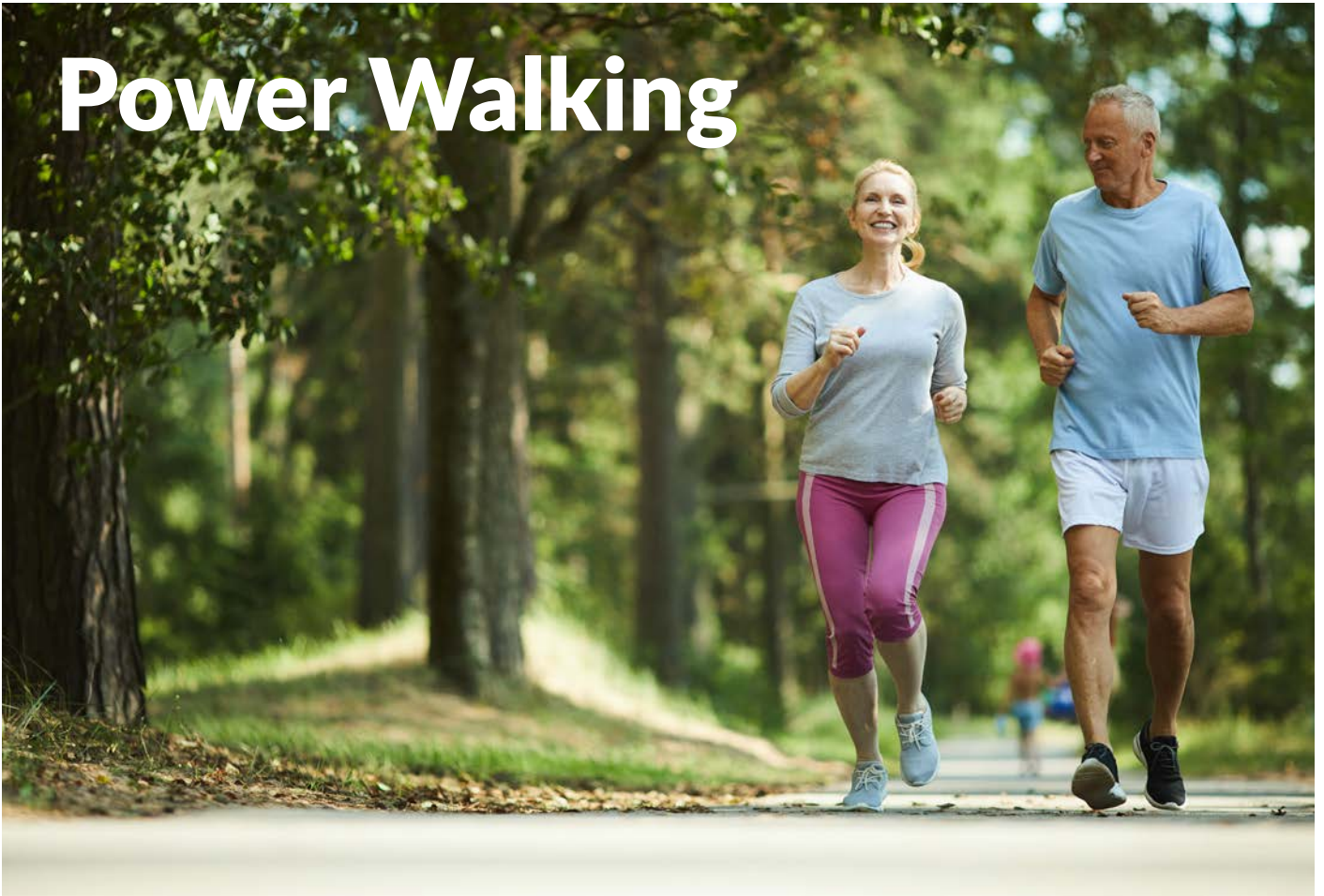
Gå dig iform!

Power Walking - Varför är det så bra att gå?

KICKSTARTA ONLINE

Ett viktkoncept som är en del av **B** BODYWEIGHT

Power Walking



VAD ÄR POWER WALKING?

Power Walking som enkelt sätt skulle betyda att gå lite fortare än normalt, men som är en träningsteknik som betonar hastighet och armrörelser som ett sätt att öka häls fördelarna.

Bara för att ”gå” är i namnet betyder det inte att det är mindre effektivt än en joggingtur. Med det är det mycket höftrörelse inblandad i Power Walking, och det betyder att du direkt arbetar med din midja. Armrörelser är också nyckeln, vilket ger dig extra träningsbonuspoäng.

Det finns en mängd anledningar till varför powerwalking bara kan vara den rätta träningen för dig. Men framförallt kan du utföra träningen i princip var som helst och när som helt. Du behöver heller inte en stor utrustning för att du skall kunna gå, ett par bra skor så är du fit for fight!

Regelbunden Power Walking bra för din totala hälsa och något som alla skulle göra!

Kickstarta Power Walk

Ett viktkoncept som är en del av BODYWEIGHT®

SÅ HÄR GÖR DU

En bra Power Walking - teknik är viktigt om du vill maximera fördelarna och förebygga skador. Här är några bra riktlinjer att följa:

DIN HÅLLNING

Håll ögonen framåt, axlarna bakåt och huvudet upprätt. Dra in naveln mot ryggraden för att koppla in dina core-muskler. Sjunker du framåt, ta en stund att korrigera din kroppsposition.

Om du märker att du spänner dig i dina axlar och nacke, slappna av och släpp dem. Bra hållning hjälper dig att hålla farten och skyddar dig från skador.

SVÄNG MED ARMARNA

Med armarna böjda i ungefär en 90-graders vinkel, flytta armarna uppåt och bakåt så att den motsatta armen och benet går framåt samtidigt. Om din högra fot går framåt bör din vänstra arm också sträcka sig framåt. Genom dina armrörelser kan du gå snabbare. Men överdrivna rörelser kan faktiskt sakta ner dig och öka risken för att skada dig själv.

FOKUSERA

Fokusera på att kontrollera dina rörelser. Din hand ska inte höjas högre än nyckelbenet och ska inte korsas mitten av kroppen.



Kickstarta Power Walk

Ett viktkoncept som är en del av BODYWEIGHT®

VARFÖR ÄR POWER WALKING BRA FÖR DIG?

Det är fantastiskt att Power Walking – en träningsform som inte kräver dyr utrustning, ingen speciell atletisk förmåga, inga appar eller teknik och inget gymmedlemskap. Du kan göra det tillsammans.

- Det har länge varit känt att snabba promenader kan hjälpa dig att gå ner i vikt, särskilt magfett.
- Studier har funnit att Power Walking också minskar din risk för högt blodtryck, högt kolesterol och diabetes. Även din kardiovaskulära hälsa och ledhälsa.
- National Cancer Institute rapporterar att regelbunden, måttlig till intensiv fysisk träning som Power Walking minskar risken för flera cancerformer.
- En studie från 2002 fann också att promenader fyra timmar per vecka minskade risken för höftfraktur med 41 procent bland kvinnor i klimakteriet.
- Det är en träningsform där det inte är stor risk för att skada sig.
- Och det är inte bara din kropp som får ett uppsving av Power Walking. Forskning visar att snabb promenad har kraftfulla effekter på din mentala funktion, beslutsfattande och minne, särskilt när du blir äldre. Studier har sedan länge visat att snabba promenader förbättrar ångest, depression och självkänsla.



Kickstarta Power Walk

Ett viktkoncept som är en del av BODYWEIGHT®



TIPS FÖR ATT FÅ UT MER AV DIN POWER WALKING

- Skaffa rätt utrustning. Dina skor ska ha bra fotvalsstöd och en platt sula.
- Se till att du är synlig. Gå på en stig eller trottoar där du är säker från trafik. Om du går i skymningen eller i mörkret, använd reflex eller ta med en ficklampa.
- Gör det roligt. Gå med en kompis eller din partner. Gå där det är vackert. Gå till den musik du gillar.
- Var uppmärksam. Lägg märke till ojämna trottoarer, trädrötter och andra hinder för att inte ramla omkull.
- Om du vill stärka din dagliga promenad, öka din takt med fler steg per minut, böj armarna och sväng dem försiktigt medan du går. Ett alternativ kan vara att använda stavar för att öka svårighetsgraden.

Kickstarta Power Walk

Ett vikt-koncept som är en del av BODYWEIGHT®

ATT MAXIMERA POWER WALKING

UPPVÄRMNING

Börja inte i full fart direkt. Gå i en lätt takt, bara vänja din kropp vid att röra sig från ett viloläge. Gör detta i cirka 3-5 minuter.

STRETCHA

Det är viktigt att inte hoppa över detta! Som med alla träningspass, se till att du är ordentligt mjuk i kroppen innan du gör något ansträngande. Fokusera på benen och vaderna, stretcha dessa ordentligt innan du börjar gå.

ÖKA LÅNGSAMT

Tioprocentsregeln säger att när du behöver öka din träning, höj den bara med tio procent från föregående vecka. Dubbla inte antalet steg du går på en dag, det kan leda till utbrändhet. Följ vårt program där du ökar varje vecka, lite i taget.

INTERVALLER

HIIT – (High intensity intervall training) är bevisat har stor påverkan på fettförbränningen. Genom att introducera intervaller i din rutin kan du bränna ännu mer på din Power Walk. Om du är ute i 30 minuter, försök att höja hastigheten till den snabbaste du kan gå i 30 sekunder. Gå sedan i ditt vanliga tempo i 2 minuter, sedan 30 sekunder i ditt högsta tempo o s v. Se bara till att du inte går över till jogging. Med tiden kan du lägga till 10-20 sekunder till, tills dina intervaller varar i några minuter vardera. Återhämta dig genom att göra dessa vartannat träningspass.

HUR DU SVINGAR ARMARNA

Du kan bränna 5-10 % fler kalorier med bra rörelse här. Böj armbågarna till 90 grader och gör avslappnade knytnävar. Håll armbågarna nära dina sidor. När du rör dina armar, se till att de är framåt och inte i en diagonal rörelse, endast svänger till bröstbenet men inte högre. Du kan till och med lägga till vikter senare om du vill öka intensiteten.

HÖFTERNA

Höftrotation spelar roll. Håll dem avslappnade och flytta dem framåt snarare än åt sidan.

Kickstarta Power Walk

Ett viktkoncept som är en del av BODYWEIGHT®

BENEN OCH FÖTTERNA

Dina ben och fötter kommer att göra det mesta av arbetet. Dina fötter ska gå från häl till tå i en flytande rörelse. Rulla hela vägen igenom. Sikta inte på långa steg; hålla dem korta och kontrollerade.

STEGEN

Ta korta steg i ett högt tempo. Studier har visat att att ta fler steg per minut kan ha en positiv inverkan på din insulinnivå, kroppsmassaindex och midjemått.

HASTIGHETEN

Att rätt Power Walk-hastighet kommer att bero mycket på din konditionsnivå, såväl som hur länge du har gjort det. Börja först gradvis. Enligt British Heart Foundation går den genomsnittliga vuxen i 5 km per timme, beroende på ålder och konditionsnivå. Börja i bekväma 5 km per timme och se hur du känner dig. Om det fungerar bra, öka din takt till 6-7 km per timme. Detta bränner nästan samma mängd kalorier som en långsam joggare. Du kommer att ha bränt runt 200 kalorier var 30:e minut. När du är redo att gå till full Power Walking-läge, sikta på runt 8 kilometer per timme. Kom ihåg att längre steg inte är målet här. Håll dem korta, men gå snabbare.

LÖPBAND

Kom ihåg att det går lika bra att gå på ett löpband på gymmet, även om man naturligtvis rekommenderar att gå ute i naturen. Men det kan vara ett bra alternativ om vädret är besvärligt.



Stort lycka till med att gå dig i form, en av de äldsta träningsformerna på jorden.