



Til að fá enn meira út úr æfingunni getur þú sveiflað beinum handleggjum yfir brjósthæð (sjá mynd). Ef þér finnst það of erfitt fyrir axlirnar hreyfðu þá handleggina með ýktum hætti fram og til baka meðfram síðunum, líkt og þú sért að ganga á skíðum. Gættu þess að stífna ekki upp og reyndu að slaka á.



Þú hefur marga möguleika á að breyta æfingamynstri þínu. Hér eru nokkur dæmi:

1. Auktu hraðann

Með því að auka hraðann hjá þér um 1 km./klst. eykst brennslan um 15-20 %. Með þessu eykurðu jafnframt augljóslega þá vegalengd sem þú gengur í hvert sinn.

2. Gakktu upp brekku

Með því að ganga upp 2 % halla eykur þú orkunotkun og þar með brennslu um heil 25 %. Prófaðu að

ganga á hlaupabretti í líkamsræktarstöð eða þar sem þú kemst á slíkt tæki en þau bjóða upp á að þú getir stillt hallann. Einnig er hægt að nota brekkur í sínu nánasta umhverfi.

3. Notaðu tröppur

Það getur aukið tilbreytingu með því að ganga upp og niður tröppur. Þetta er ekki aðeins góð fitubrennsla heldur beitir þú líka vöðvunum á annan hátt en þú gerir við göngu á jafnsléttu.

4. Notaðu áfangapjálfun

Áfangapjálfun hjálpar þér að þola meira og meira álag í lengri tíma. Byrjaðu til dæmis á miklu álagi í 1 mín. og fylgdu því eftir með með litlu álagi í 1 mín. Smám saman breytast áfangarnir þannig að þú heldur út sífelld lengri álagslotur og þarft ekki hlutfallslega jafnlanga hvíld á milli. Gættu þess að hita vel upp áður en þú hefur æfingar.

5. Notaðu áhöld

Þú getur til dæmis notað handlóð eða plastflöskur með vatni eða sandi í. Þessi auka þyngd eykur álagið á hjarta- og æðakerfi líkamans og eykur brennsluna þar sem að þyngdin virkjar og styrkir vöðva í efri hluta líkamans enn frekar.



Að koma sér af stað

Áður er þú byrjar að æfa kraftgöngu er gott að athuga á hvaða hraða þú getur byrjað. Gott væri að gera það í líkamsræktarstöð eða á öðrum stað þar sem þú kemst á hlaupabretti. Það mun kannski koma þér á óvart í hve stuttan tíma þú getur haldið „einungis“ 6 km. hraða á klst. Notaðu hlaupabrettið til þess að finna út hámarksgetu þína. Út frá því getur þú stillt æfingaáætlun þinni upp.

Ef þú átt þess ekki kost á að fara í líkamsræktarstöð er annar möguleiki fyrir hendi til að finna út hámarksgetu. Ef þú ert með gönguleið í huga sem þú veist hvað er löng getur þú fundið út hve hratt þú gengur. Þú tekur tímann hve lengi þú ert að ganga leiðina og reiknar svo hraðann út með eftirfarandi hætti:

vegalengd / tíma = hraði.

Breytuna verður þú að nota á annan hvorn mätann:

- metrar / sekúndur = hraði eða
- kílómetrar / klukkustund = hraði

Þá eru líkamsræktarstöðvar einnig góðar til þess að fá tilbreytingu frá þjálfun utandyra.



Tónlist

Tónlist er gott hjálpartæki. Finndu vasadiskóíð þitt, ferðageislaspilarann eða MP3-spilarann og spilaðu tónlist sem er þróttmikil, drifandi og hvetur þig áfram í þjálfuninni.

Öll tónlist virkar og þar sem smekkur okkar er misjafn leitum við fanga innan ólíkra tónlistarstefna. Almennt má segja að bæði House og Techno tónlist sé mjög þróttmikil en hún er jafnframt taktföst og einhljóma og hentar vel til notkunar við kraftgöngu. Af klassískri tónlist má nefna að verk eftir Bach og Vivaldi henta vel til kraftgöngu. Það hefur verið synt fram á að tónlist hefur örvandi áhrif og að hún getur hvatt fólk til að leggja sig meira fram við líkamsæfingar. Þess vegna skaltu prófa þig áfram og finna þá tónlist sem þér hentar.



Bæklingurinn er upphaflega gefinn út af Trimmnefnd Danmerkur sem gaf ÍSÍ góðfúslegt leyfi til þýðingar. Þessari útgáfu er ætlað að mæta þörfum fyrir leiðbeiningar um almenningsíþróttir.

Bæklingurinn er gefinn út sem hvatning til fólks um að stunda reglulega líkamsrækt. Niðurstöður hóprannsóknna Hjartaverndar benda eindregið til að reglubundin hreyfing:

- minnki áhættu á að fá kransæðasjúkdóma um þriðjung
- dragi verulega úr heildardánartíðni af völdum ýmissa sjúkdóma s.s. krabbameins

Reglubundin hreyfing er fjárfesting til heilsu og sýnt hefur verið fram á að það er aldrei af seint að byrja að hreyfa sig.

Látið hreyfingu vera það sem þið viljið gera, en ekki það sem þið þurfið að gera.



Þýðandi: Hjördís Guðmundsdóttir, íþróttakennari
Ljósmyndir: Arnaldur Haraldsson

Bæklingurinn er gefinn út með styrk Íþróttanefndar Ríkisins.

Útgefandi: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands
Íþróttamiðstöðinni Laugardal • Engjavegi 6 • 104 Reykjavík
Sími: 514-4000 • Fax: 514-4001 • Netfang: isi@isisport.is • Veffang: www.isisport.is



Kraftganga
góð leið til heilsuþótar



Kraftganga



Kraftganga er mjög árangursrík aðferð til þess að komast í form. Þessi þjálfunaraðferð býður upp á mikla fitubrennslu og hentar sérstaklega vel þeim sem hafa það að markmiði að létta sig.

Kraftganga getur þekkt á því...

- að þú gengur svo hratt að þú nánast hleypur við fót.

- að þú vinnur mikið með stóra vöðvahópa sem eru í örmum, fótleggjum og bol. Á þann hátt brennir líkaminn fleiri hitaeiningum.

Kraftganga er þjálfunarfórn sem allir geta stundað. Ganga bætir þol, styrkir vöðva, brennir fitu og eykur orku auk þess sem æfingaaðstaða utandyra kostar ekki neitt.

Kraftganga er afar hentug fyrir þá sem eiga erfitt með að hlaupa vegna skorts á úthaldi og/eða vegna of mikillar líkamsþyngdar.

Mikilvægt er að vera í góðum skóm með góðri höggdempun sem dregur úr álagi á liði, þ.e. ökkla, hné, mjaðmir og hryggjarliði. Þetta er vegna þess að þú stígur hælnum þétt í jörðina, áður er þú lætur fótinn „rúlla“ áfram í gegnum skrefið.



Kraftganga er framkvæmd svona

- Láttu fótinn „rúlla“ í gegnum skrefið þegar þú gengur, þ.e. þú byrjar að stíga niður á hælinn, rúllar fram í tær og spyrnir áfram.



- Lyftu hnjúnum hátt og passaðu að hreyfa ekki mjaðmirnar of mikið til hliðar (þ.e. eins og þú sérð keppnisgöngufólk gera).

- Gættu þess að stífna ekki upp. Slakaðu á.

Sex vikna æfingaáætlun



Í æfingaráætlunni hér að neðan skalt þú leggja áherslu á eftirfarandi:

- Byrja varlega en þannig kemst þú hjá álagsmeiðslum.

- Reyndu að halda öxlunum niðri. Í byrjun munt þú lyfta þeim þegar þú gengur en hugsaðu eins mikið og hægt er um að halda þeim niðri.

- Ef þú gengur þannig að þú ferð með vinstri arm og fót fram á sama tíma, taktu þá eftir hversu lélegt jafnvægið verður og skiptu fljótt í venjulegan gang þar sem vinstri armur og hægri fótur fara fram á sama tíma, og svo öfugt.

Æfingaáætlun, 6 vikur

Vika 1	Vika 2	Vika 3	Vika 4	Vika 5	Vika 6
Mán.: 20 mín. Þri.: Hvíld Mið.: 20 mín. Fim.: Hvíld Fös.: 20 mín. Lau.: Hvíld Sun.: 20 mín.	Mán.: Hvíld Þri.: 25 mín. Mið.: Hvíld Fim.: 25 mín. Fös.: Hvíld Lau.: 25 mín. Sun.: Hvíld	Mán.: 25 mín. Þri.: Hvíld Mið.: 25 mín. Fim.: Hvíld Fös.: 25 mín. Lau.: Hvíld Sun.: 25 mín.	Mán.: Hvíld Þri.: 30 mín. Mið.: Hvíld Fim.: 30 mín. Fös.: Hvíld Lau.: 30 mín. Sun.: Hvíld	Mán.: 30 mín. Þri.: Hvíld Mið.: 30 mín. Fim.: Hvíld Fös.: 30 mín. Lau.: Hvíld Sun.: 30 mín.	Mán.: Hvíld Þri.: 35 mín. Mið.: Hvíld Fim.: 35 mín. Fös.: Hvíld Lau.: 35 mín. Sun.: Hvíld
Samtals: 1 klst. + 20 mín.	Samtals: 1 klst. + 15 mín.	Samtals: 1 klst. + 40 mín.	Samtals: 1 klst. + 30 mín.	Samtals: 2 klst..	Samtals: 1 klst. + 35 mín.
Hraði: U.þ.b. 110 skref á mín. eða 5 km/klst.	Hraði: U.þ.b. 110 skref á mín. eða 5 km/klst.	Hraði: U.þ.b. 130 skref á mín. eða 6 km/klst.	Hraði: U.þ.b. 140 skref á mín. eða 6,5 km/klst.	Hraði: U.þ.b. 140 skref á mín. eða 6,5 km/klst.	Hraði: U.þ.b. 150 skref á mín. eða 7 km/klst.
Æfingatími: Skipta æfingu í tvo hluta:	Æfingatími: Skipta æfingu í tvo hluta:	Æfingatími: Skipta æfingu í tvo hluta:	Æfingatími: Skipta æfingu í tvo hluta:	Æfingatími: Skipta æfingu í tvo hluta:	Æfingatími: Skipta æfingu í tvo hluta:
1. hluti: 9 mín. kraftganga og 2 mín. hvíldarganga á eðlilegum hraða.	1. hluti: 11 mín. kraftganga og 3 mín. hvíldarganga á eðlilegum hraða.	1. hluti: 11 mín. kraftganga og 3 mín. hvíldarganga á eðlilegum hraða.	1. hluti: 13 mín. kraftganga og 4 mín. hvíldarganga á eðlilegum hraða.	1. hluti: 14 mín. kraftganga og 2 mín. hvíldarganga á eðlilegum hraða.	1. hluti: 16 mín. kraftganga og 3 mín. hvíldarganga á eðlilegum hraða.
2. hluti: 9 mín. kraftganga.	2. hluti: 11 mín. kraftganga.	2. hluti: 11 mín. kraftganga.	2. hluti: 13 mín. kraftganga.	2. hluti: 14 mín. kraftganga.	2. hluti: 16 mín. kraftganga.

Svona miklu brennir þú



110 skref á mín. = u.þ.b. 5 km/klst.
Brennsla: 290 hitaeiningar á klst.

130 skref á mín. = u.þ.b. 6 km/klst.
Brennsla: 330 hitaeiningar á klst.

140 skref á mín. = u.þ.b. 6.5 km/klst.
Brennsla: 350 hitaeiningar á klst.

150 skref á mín. = u.þ.b. 7 km/klst.
Brennsla: 400 hitaeiningar á klst.

170 skref á mín. = u.þ.b. 8 km/klst.
Brennsla: 560 hitaeiningar á klst.

Deildu heildartölu þeirra hitaeininga, sem þú brennir á klukkustund,

með 60 til þess að fá nákvæma hitaeininga brennslu á mínútu og margfaldaðu svo með sama heildarmínútuþjölda og þú ert á göngu.

Dæmi: Ef þú gengur 110 skref á mín í 20 mín, er reikningsdæmið þannig:

(290 hitaeiningar / 60 mín.) x 20 mín. = u.þ.b. 97 hitaeiningar.

Með því að ganga með aðferðinni sem er lýst hér á undan, þ.e.a.s. á miklum hraða og með háum armlyftum, virkjar þú stóru vöðvana þannig að fitubrennsla fer í gang mjög fljótlega eftir að þú ferð af stað.

Teygjuæfingar



Aftanverðir lærvöðvar



Kálfavöðvar (haltu hælnum á jörðinni)



Innanvert læri



Beygjuvöðvar mjaðma (nári)



Djúplægari kálfavöðvar (haltu hælnum á jörðinni)



Framanverðir lærvöðvar



Brjóstvöðvar



Mjóbak



Hálsvöðvar



Rassvöðvar (réttivöðvar mjaðma)

Teygðu hægt á vöðvunum. Haltu teygjunni í 20-30 sek. Farðu hægt úr teygjunni. Endurtaktu teygjuna. Þú mátt „finna“ til á meðan þú teygir (teygja að sársaukamörkum) en ekki á eftir.

Þú átt að finna fyrir teygjunni í „rauðu“ vöðvunum sbr. myndir. Það er rangt að teygja og slaka ört til skiptis. Mundu að vera í góðu jafnvægi (halda góðri líkamsstöðu), slaka á og ekki gleyma að anda eðlilega.

- Teikningarnar eru lánaðar af Danske Fysioterapeuter.