

Power Walking



Power Walking / Energigang

Energigang

Er en effektiv måde at komme i form på. Det er ikke den smukkeste træningsform, men den er uhyre effektiv, og fedtforbrændingen gør den ikke mindre interessant i forhold til den megen fedt, der findes i de fleste danskeres kost.

Energigang kendes på

- At du går med så stor hastighed at du er lige ved at slå over i løb.
- At du arbejder næsten overdrevent med de store muskler i arme, ben og krop, så du for alvor får fat i fedtforbrændingen.

Energigang er en motionsform, som kan dyrkes af alle. Den forbedrer konditionen, forbrænder fedt, giver masser af energi – og udøves som regel ude i den friske luft.

Energigang er velegnet til alle, der har svært ved at klare belastningen ved løb.

Når du dyrker energigang, er noget af det vigtigste stødabsorbende sko, idet du sætter hælen ret hårdt i jorden, inden du ruller hen over hele foden.

Værd at være opmærksom på ved energigang:

- Rul over hele foden, når du går. Mød underlaget med hælen og afslut fodrulningen over tæerne.



- Arbejd godt i knæene og sørg for, at du ikke får for meget hoftebevægelse fra side til side (altså ikke som de kappængere, du måske har set på tv).
- Når du bruger armene, kan du veksle mellem at have åbne og knyttede hænder. Det giver en afveksling for din muskulatur i hænder og underarme.
- Forsøg at holde skuldrene nede. I starten vil du nok komme til at løfte dem, men "tænk dem nedad" så meget som muligt.
- Kommer du ind i pasgang, dvs. hvor du har venstre arm og venstre ben fremme samtidig, så bemærk din dårlige balance og slå hurtigst muligt over i krydsgang, dvs. almindelig gang hvor venstre arm og højre ben er fremme samtidig.

Strækøvelser



Lårets bagside



Den lange lægmuskel
(Hold hælen i jorden)



Lårets inderside



Holtebøjeme



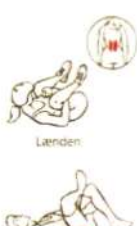
Den korte lægmuskel
(Hold hælen i jorden)



Lårets forside



Brystmusklen



Bagdelen



Halsmuskler

Tegningerne er venligt udlånt af Danske Fysioterapeuter

- Stræk musklerne langsomt.
- Hold strækket 20-30 sekunder.
- Slap langsomt af igen.
- Gentag strækket.
- Det må gerne gøre ondt mens du strækker, men ikke bag-efter.
- Strækket skal kunne mærkes i de med rødt markerede muskler.
- Det er forkert at hugge op og ned.

Når du går i gang

Inden du begynder på træningen, er det en god idé at afprøve, hvilken hastighed du skal op på, før du er i energigang. Det kan f.eks. ske i en sportsforretning eller motionscenter. Du vil blive overrasket over, hvor hurtigt du skal gå for at holde en hastighed på "bare" 6 km/t.

Brug løbebåndet til at finde ind i din maksimale kadence, så du kan gennemføre programmerne. Motionscenteret er også en god afveksling af den udendørs træning.

Musik

Har du brug for hjælp til at holde motivationen oppe er musik sagen. Find din mp3-afspiller frem og find noget dynamisk og inciterende musik der understøtter dig i den daglige træning.

Alle genrer kan bruges. Smag og behag sender os i forskellige retninger. I det hele taget er der blandt genrerne *House* og *Tek-no* meget dynamisk, men også rytmisk/monotont musik at hente. I det klassiske repertoire er det især musik af *Bach* og *Vivaldi*, som egner sig godt til energigang.

Musikken kan faktisk vise sig at være det incitament, der får motivationen i top. Så prøv dig frem og find dine favoritter.