GÅ DIG I FORM

Guide til flere skridt, den gode gåtur og gang som motion, fitness walking

Marina Aagaard, MFE

Tilegnet

Heidi Tang Møller

Du går forrest som menneske,

fysioterapeut og vejleder.

Tak for dig og alt det

“du har stået model til”

også i træningsbøgerne.

Marina Aagaard

GÅ DIG I FORM

Guide til flere skridt, den gode gåtur og gang som motion, fitness walking

aagaard

GÅ DIG I FORM

Guide til flere skridt, den gode gåtur og gang som motion, fitness walking

Copyright © 2020 Marina Aagaard

1. udgave, 1. oplag

Fotos: Henrik Elstrup. Omslag, s. 6, 50-51, 56, 66-67, 78, 84, 94, 98, 102, 103, 104-105, 134-135, 150, 156, 174-175, 180, 186, 194, 204, 218, 280, 295.
Marina Aagaard s. 58, 106, 176, 182.

Unsplash © s. 8-9, Bence Balla Schottner; 52, Jack Finnigan; 128, Markus Spiske; 230, Arek Adeoye; 246, Catalin Pateyo; 260, Valentin Salja; 264, Roman Purtov. iStock © s. 118, Michael Krinke. Dreamstime © s. 144, Lidian Neeleman.
S. 178 © VisitDenmark. S. 184 © Clemensfranz/CC BY-SA.

Tekst, grafik: Marina Aagaard. www.marinaaagaard.dk

Distribution: Publizon A/S | Forlaget Aagaard

ISBN: 978-87-92693-17-4

Tak til ECCO og Helly Hansen for sponsorat af sko og tøj til omslag og fotos taget på Djursland, i Midtjylland og ved Vestkysten.

Tak til lektør Helene Lund Sylvestersen og cand.mag. Frederik Ross, Ross Kommunikation, for værdifuld feedback til struktur og tekst.

Mekanisk, fotografisk, digital eller anden kopiering af denne bog eller dele heraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret, og kun tilladt efter aftale med forlaget eller efter aftale med Copy Dan.

Denne bog giver generelle bud på gangmotion for raske voksne.
Ved alle tvivlstilfælde og ved sygdom bør man konsultere egen læge, for at få individuel rådgivning før man påbegynder målrettet motion eller øger eller ændrer sin træningsmængde væsentligt.

Indhold

Forord 7

1 OM GANG 9

Hvad er gang? 11

Hvorfor? 15

Hvordan?. 23

Hvor meget? 31

Hvem?. 43

Hvor? 44

Hvornår? 45

2 I GANG 51

Tøj og fodtøj 53

Skridttæller og skridt 59

3 GANG SOM MOTION 67

Energiforbrug - intensitet. . . . 68

Knoglemotion - impact. 79

Kondition 85

Styrke 92

Motorik 95

Smidighed. 99

4 PLANLÆG GÅTURE 105

Træningsplanlægning 107

Testning 119

Skader og genoptræning . . . 129

5 GANG FORMER. 135

Fitness walking 137

Stavgang 145

Power walking 151

Interval gang 157

Distance gang 164

Mindful gang. 171

6 GÅ TUR 175

Gåture og vandreture. . . . 177

Outdoor fitness 187

7 GÅ PROGRAMMER 193

Gå 20-10. 196

Gå 10-20-30 198

Gå 5-10-15 200

Gå challenge 202

Gå i gang 205

Gå mere 219

Gå hurtigere 233

Gå længere 247

Gå langt 261

Gå og løft 265

Efterord 279

Appendiks energiforbrug . 281

Ordliste 286

Litteratur og referencer . . 289

HH

Forord

At gå. Hvor svært kan det være?

Ikke ret svært og derfor er det en ideel motionsform for enhver, der vil i bedre form på en nem måde, og både processen og resultaterne er overraskende positive.

Gang virker sundhedsfremmende: Regelmæssige gåture styrker hjerte, kredsløb og knogler og kan forebygge, helbrede – gøre medicinfri – eller lindre lidelser som fx diabetes type 2, forhøjet blodtryk og hjertekarsygdom. Gang hjælper også til vægtvedligeholdelse, bedre natte-søvn og flere og bedre leveår.

Gang er præstationsfremmende: Kondition og restitution forbedres og frisk luft, dagslys og sanseoplevelser løfter humøret. Gang er desuden eminent til aktiv mindfulness og stressreduktion og som platform for kreative tanker.

Sidst, men ikke mindst kan man gå sig til flere oplevelser. Til fods kan man færdes steder, hvor hverken biler eller cykler kan komme.

God læselyst og god gåtur

1
OM GANG

Gang og løb

Mennesket har to basale bevægelser til forflytning, bevægelse fra et sted til et andet: Gang og løb, to forskellige motoriske programmer i hjernen. Når farten over en vis hastighed, skifter vi naturligt til løb.

Vores egen normale ganghastighed afhænger af benlængden. Korte ben svinger hurtigere end lange ben, til gengæld tager lange ben længere skridt. Både skridtlængden og skridtfrekvensen øges med stigende ganghastighed.

Både gang og løb styrker kredsløbet og knoglerne. En forskel er, at løb har en flyvefase, hvor begge fødder momentant letter fra jorden. Det resulterer i, at man lander tungere under løb; ved landing påvirker man underlaget med et tryk og får et modsatrettet tryk op i kroppen, *impact*, der omtrent svarer til mindst 2-3 gange kropsvægt, hvilket klassificeres *high impact.*

I gang har man hele tiden en eller begge fødder i kontakt med underlaget, så impact er kun omkring 1½ gange kropsvægt, *low impact*. Det er cirka-tal, fordi graden af impact påvirkes af måden, vi går på.

Hvad er gang?

At gå er bare noget vi gør; vi mennesker sætter den ene fod foran den anden. Men hvad er gang egentlig?

- **Særskilt grundmotorisk program**, der udvikles før 1-års alderen; børn begynder at gå, når de er ca. 10-15 måneder. Gang er forskelligt fra løb, et andet program.

- **Grovmotorisk bevægelse**: Involverer kroppens store muskler og enkle bevægelser modsat de finmotoriske øjen- og fingerbevægelser. Er betinget af neurale netværk i rygmarven, aktiveres af hjernen og sanseindtryk.

- **Lokomotorisk bevægelse**: Bevægelse, der flytter hele kroppen fra et sted til et andet. At bevæge sig oprejst på to ben kaldes *bipedalisme*. Selvvalgt ganghastighed for voksne er ca. 5,2 km/t, for ældre, 70 år, ca. 4,7 km/t.

- **Kredløbstræning, den naturligste, nemmeste form**: Gang kræver muskelarbejde, så hjertet slår hurtigere for at pumpe blod med ilt ud til musklerne via blodårerne.

Gang tager længere tid fra A til B end fx cykling og løb, men giver mere tid til at reflektere og filosofere.

Gang versus løb

Mennesker skifter spontant fra gang til løb, når farten øges. Det sker normalt ved omkring 7,2 km/t.
Vi kan dog gå i hurtigere tempo end ca. 7,5 km/t, power walking og kapgang, og løbe langsommere end 7,5 km/t, lunten eller wogging, *walking-jogging.*

Hvorfor skifte tempo? Forskning peger på, at det kan skyldes træthed eller ubehag i skinnebensmusklerne. Overgang fra gang til løb sker i løbet af 2-3 fodisæt.

Ganghastighed (cirkatal)

2-3 km/t	Langsom slentren
4-5 km/t	Moderat, almindeligt, tempo gang
5-6 km/t	Rask gang
6-7 km/t	Hurtig gang, meget rask gang
7-8 km/t	Meget hurtig gang

Løbehastighed (cirkatal)

8 km/t	Jogging i roligt tempo
9-10 km/t	Moderat tempo løb
11-12 km/t	Almindeligt til hurtigt løb
13-14 km/t	Hurtigt løb
15-16+ km/t	Meget hurtigt løb

Gang

Gang adskiller sig fra løb ved at der er mindst en fod i underlaget på alle tidspunkter – en fod under svingfase og standfase, begge fødder under den dobbelte standfase – mens løb har en flyvefase 'uden jordkontakt'. Det tryk, fodisættet påvirker underlaget med, er ca. 1½ gange kropsvægt ved gang og 2-3 gange kropsvægt ved løb.

Ganghastighed og stil er individuel og varierer afhængigt af kondition, muskelstyrke, kropsvægt, kropshøjde og benlængde samt humør, sanseindtryk og ydre faktorer; 1) vægtbelastning fx bæreposer, baggage eller oppakning, 2) terræn, vandret vej, bakker og bjerge, og 3) overflade: Beton, asfalt, træ, sten, jord, grus, sand, græs eller is.

Den gennemsnitlige menneskelige ganghastighed ved fodgængerovergange er målt til ca. 1,4 meter pr. sekund svarende til 5,0 kilometer i timen.
Forskere har målt ganghastigheder for fodgængere ved fodgængerovergange fra 4,51 km/t til 4,75 km/t for ældre og fra 5,32 km/t til 5,43 km/t for yngre (Chang, 2010).

Hurtig ganghastighed for motionister er omkring 6,5-7 kilometer i timen. Til sammenligning kan verdenselitens kapgængere gå med en gennemsnitsfart på 14 km/t.

Fordele

+ styrker hjerte og kredsløb og evt. konditionen
+ forbedrer stofskiftekonditionen, celle konditionen
+ styrker knoglerne, men *ikke* musklerne
+ virker afstressende, kan mindske stress
+ kan mindske depression og angst
+ øger energiforbrug; kan give vægttab
+ er nemt, lav sværhedsgrad; overkommeligt
+ kan foregå i hverdagstøj, kræver *ikke* omklædning
+ kan foregå når som helst, man har lyst
+ kan foregå næsten hvor som helst
+ udendørs aktivitet; dagslys og frisk luft er sundt

Ulemper

÷ tager længere tid at gå distance versus at cykle
÷ tager ret lang tid at opnå et stort energiforbrug
÷ kræver rask gang for at forbedre konditionen
÷ kan overbelaste leddene ved for stor mængde
÷ ujævne eller glatte underlag kan være farlige
÷ trafikken kan være farlig, kræver opmærksomhed

Hvorfor?

Hvorfor gå? Fordi gang er menneskets naturlige metode til at flytte sig fra sted til sted og gåture mindsker stress, løfter humør og er den lettest tilgængelige motionsform.
Men hvorfor gå som motion, virker det?
Ja, ved at gå forlænger man livet og forbedrer:

Kredsløbskondition, hjerte-kar 'styrke' og udholdenhed.

Stofskiftekondition, gang forbedrer cellernes evne til at transportere energi, fedt og sukker, ind i cellerne; stofskiftet forbedres. Fedt, *lipider*, og sukker, *glucose*, fjernes fra blodbanen, hvor det ellers kan forstyrre og øge risikoen for forhøjet kolesteroltal og for højt blodsukker, hvilket kan medføre hjertekarsygdom og sukkersyge type 2.

Knoglestyrke, hvilket kan være med til at forebygge sygdommen knogleskørhed, *osteoporose.*

Kropskomposition; man forbruger energi, forbrænder fedt, og kan vedligeholde vægten eller tabe sig ved behov.

Søvn; man bliver naturligt træt af moderat-hård motion, søvnbehovet øges, og dagslys (lysmængden, øjet modtager) påvirker døgnrytmen, der er med til at regulere søvnen.

Gang for sundhedens skyld

WHO, World Health Organization, vurderer, at livsstilsfaktorer – her under manglende fysisk aktivitet – per 2020 er årsag til 60-70 % af alle kroniske sygdomme, der fører til for tidlig død, forudsat at man ikke ændrer livsstil.

Mange mener trods det, at de mangler tid til motion. I de fleste tilfælde handler det nu nok om en prioritering. Man kan med fordel skære ned på skærmtid, der belaster øjne, ansigts- og nakkemuskler, og i stedet gå en tur. At gå er lige til at gå til, fordi gang kræver ingen omklædning og faciliteterne er lige uden for døren.

Gang med en vis intensitet og varighed kan være sygdomsforebyggende, sundhedsfremmende og lindrende. Regelmæssig gang kan mindske risikoen for forhøjet blodtryk, hjertekarsygdom, stroke, diabetes type 2, tarmkræft og knogleskørhed – gang forbedrer knoglesundheden især i hofteområdet – og desuden øge den forventede levealder.

Amerikanske sukkersygepatienter, som gik i to eller flere timer om ugen, mindskede deres risiko for for tidlig død af alle årsager med 39 procent. 4.500-7.500 skridt pr. dag gav bedre beskyttelse end 2.700 skridt pr. dag (CDC, USA).

Gang er den nemmeste metode til at vedligeholde en sund kropsvægt eller at tabe sig på en fornuftig, gradvis måde. Da intensiteten ofte er lav til moderat, bliver man heller ikke så sulten bagefter, hvilket kan forekomme efter anden mere intens motion.

Ud over de fysiske sundhedsfordele er der en lang række mentale fordele. Gang kan forebygge, mindske eller lindre stress, angst og depression. Desuden kan gåture bidrage til at forhindre demenssygdomme og Alzheimers. En særlig fordel: Hjernen styrkes. Selv moderat intensiv motion (gang) kan forbedre hjernefunktion (Szuhany, Bugatti, Otto, 2015) fx hukommelse, indlæringsevne, koncentration og problemløsning: Mange går sig til ideer og løsninger på jobrelaterede eller personlige problemer.

Gå dig sund

De fleste danskere går kun cirka 5000 skridt per dag. Men går du – over 7500 skridt – nedsætter du risikoen for 35 sygdomme og 13 former for kræft. Jo mere man går og jo hurtigere man går, desto større effekt. Under 30 minutter er altså meget lidt.
Professor, læge, Bente Klarlund Pedersen, GÅ-BOGEN

Gang for vægtvedligeholdelse eller vægttab

Giver gang nok motion til vægttab?
Ja, forudsat et vist tempo, en vis distance og regelmæssighed. Selv ved helt almindelig gang kan overvægtige træningsuvante opnå vægttab i løbet af få uger.

Hvor meget kan man tabe sig ved gang?
Overvægtige kan tabe sig ganske meget ved gang alene, mere end 25 kg på et halvt år. Men der er intet entydigt svar, fordi det handler om person og aktuel situation:

1) Hvordan kroppen er sammensat; fedt, muskler, væv.
2) Hvad kroppen vejer – jo flere kilo, jo mere arbejde.
3) Hvad man spiser og hvornår man spiser.
4) Hvordan man går – langsomt eller rask tempo.
5) Hvornår man går; fx gavner en gåtur efter maden, fordi det fremmer energioptaget; fedt og sukker fjernes fra blodet og optages i muskelcellerne.

Bør man tabe sig?
Måske, men det gavner ikke altid overvægtige voksne at gå på kur og tabe sig (VFF, 2015). Alligevel kan det selv for moderat overvægtige være en fordel at gå sig lidt lettere, da det gør hverdagens bevægelser nemmere.

Gang for form og velvære

Gå, fordi det er dejlig og nem motion. Undlad at stresse over kilo og kalorietælling; det kan modvirke vægttab.

Tabeller med fakta om energiforbrug og energiindhold (*Skridttællerbogen* viser fx kalorier omsat til antal skridt) kan øge indsigten i krop og kost, mens det en skidt ide slavisk at følge tabeller og lade tal styre alle valg.
Spis hellere efter de 10 kostråd – plantebaseret kost anses som særligt sund – og vær fysisk aktiv i dagligdagen.

De officielle 10 kostråd

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager [også de grove]
3. Spis mere fisk [fiskepålæg tæller også]
4. Vælg fuldkorn [fuldkornsbrød og -pasta, vilde ris]
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Motivationsstrategier

Gå i gang og hold ved

Vent *ikke* på det rette øjeblik, på gylden motivation og at vejret er perfekt. Succes afhænger af handling. Gå i gang! Lad være med at forhandle med dig selv. Gør som eliten: 1. Planlæg. 2. Gentag (øv). 3. Hold fokus.

Hav et mål – kend dit formål

Hvorfor vil du gå? *"I bedre form"* er diffust. Vær konkret. Spørg: Hvorfor? For at blive mindre forpustet. Hvorfor? For at kunne gå bytur en hel eftermiddag med familien uden at skulle sidde undervejs. Find ind til det centrale. Find hovedmål for halvår og mindre delmål. Eksempel: Til sommer: Gå 20 km i træk. Delmål: Øg 5-10 % / uge.

Korte forløb, 8-10 ugers *bootcamps,* og *challenges* på 1-4 uger, kan gøre det lettere at indlede en ny vane.

Læg en plan

En form for plan og intention fremmer vaneændring. Skriv ned hvad, hvornår, hvor: Dag. Tid. Sted. Fx:
Gå. Mandag, onsdag, fredag, kl. 17. I parken.
Lav aftaler. Følg plan. Aflys *ikke*, lav højst ændringer.

Vær forberedt og fleksibel

Øsregner det? Hav regntøjet klar. Orkan? Gå inde. Hav plan B, C og D parat til tider med lav motivation. Glipper gåturen alligevel, så tag det roligt. Det sker. Intet er tabt. Bare gå i gang igen.

Hold ved

Kroppen påvirkes positivt hver gang man går, også selvom man ikke føler en effekt her og nu: Hold ved. Er det svært? 1) Gør det nemt: Stil travesko frem, sæt alarm, lad intet komme i vejen. 2) Lav aftale med en ven eller deltag på hold. Få hjælp til at blive i vanen.

Husk at fejre alle sejre

Noter fremskridt i kalender eller app: Timer, skridt eller kilometer. Tydeliggør resultater; anerkend indsats. Lad evt. en gulerod, belønning, vente forude.

Varier gåturene

Gentagelse giver kroppen mulighed for at tilpasse sig, men er målet fortsat fremgang, konditionsforbedring, skal der fra tid til anden ske noget nyt fx et andet program hver 3.-6. uge eller hvis ønsket hver uge.

Naturlig gang

Naturlig gang omfatter almindelig økonomisk gang (...) ligeud samt op og ned ad bakke, på den ene eller den anden type terræn og de af stemningslejet afhængige gangvarianter. Dertil kommer march, der er en organiseret, ensartet og rytmisk gangart (...). Marchhastigheden ligger oftest mellem 5 og 5,5 km pr. time, hvilket giver en maksimal nyttevirkning (...).

Kunstig gang

Til kunstig gang hører gymnastisk- og balletgang, visse specielle typer af gang som f.eks. catwalkgang samt specielle varianter af march. (...)
March kan udføres med forskellige skridtlængder, -frekvenser og hastigheder, alt efter hvad det er for en type af march, der er tale om.

Patologisk gang

Forskellige lidelser af overvejende neurologisk og ortopædkirurgisk art kan ytre sig ved hver sit karakteristiske gangmønster (...) uøkonomisk gang.

Kilde: Det gående menneske – Homo ambulans.
Af lektor emeritus Kurt Jørgensen, KU.

Hvordan?

Gang er skridt: Man flytter fødderne fremad et skridt ad gangen. Det er et automatisk program, så man behøver ikke at tænke over det.

Man går naturligt på sin egen måde med sin egen stil. Man kan ikke gå forkert sammenlignet med andre: Vi mennesker er skabt forskelligt med kroppe og lemmer i mange længder og tykkelser med større eller mindre afvigelser fra normen, der dækker over et bredt spektrum. Alligevel kan man med fordel rette sig op, bruge armene dynamisk og 'rulle' naturligt henover foden, så man går lettere og hurtigere.

Vil man gå for motionens skyld, skal tempoet op: Jo mere og jo raskere man går, desto mere markante kredsløbsforbedringer. Forskning peger på, at de bedste sundhedseffekter opnås med hastigheder på over 4 km/t eller endnu bedre: Over 5 km/t (Williams, Thompson, 2013).

En slentretur er afslappende og virker stressreducerende, men batter mindre i konditionssammenhæng. Alle gåture uanset tempo tæller dog i det samlede sundhedsregnskab og både korte og lange ture har værdi.

Gang-som-motion kropsholdning

Hoved og torso

- Rank, oprejst holdning. Undgå at læne fremad.
- Tænk 'lang' rygsøjle; gør dig højere. Undgå svaj.
- Tænk kroppen let; "anstrengelsesløs anstrengelse".

Vejrtrækning

- Slap af i ansigt og hals – og smil: Det gør glad og sund.
- Træk vejret regelmæssigt og naturligt; det foregår vha. åndedrætsmusklen, mellemgulvet; "maveånding"; dybe åndedrag mærkes hele vejen rundt om livet; "360 gr." *Når pulsen stiger, hjælper flere andre muskler til.*
- Træk vejret jævnt, afbalanceret ind- og udånding.
- Ånd ind gennem næsen; filtrerer og opvarmer luften.
- Ånd (pust) ud gennem næsen eller munden; at puste ud gennem munden kan fremme kraftudvikling.
- Træk evt. vejr rytmisk: Ånd ind-ud på 8:8, 6:6, 4:4, 2:2 trin eller ind-hold vejr-ud-hold vejr (kortvarigt).
- Åndedrætsøvelser kan føles anstrengende, men må *ikke* være ubehagelige. Stop da øvelsen eller nedsæt farten.

Arme og skuldre

- Skuldrene nede, nakken afslappet.
- Arme og hænder naturligt afslappede:
- Armene let bøjede, ca. 10-45 grader; de bøjes mere under hurtig gang, ca. 90 gr.
- Højre arm bevæger sig frem samtidig med venstre fod og omvendt, uden at man tænker over det.

  Går samme sides arm og ben frem samtidigt, kaldes det "pasgang"; det hæmmer fremdrift.

Ben og hofter

- Gå let uden at trampe. Tænk "gå blødt".
- Gå med en flydende, jævn og behagelig bevægelse.
- Gå med normale, moderate skridt under hverdagsgang.
- Fod-isæt med naturlig rulning; hæl-mellemfod-fodballe. Fordel belastningen over hele foden.
- Stabiliser hofterne (under hurtig gang) ved at spænde let op i kropsmidten. Undgå at stritte med bagdelen.
- Hofterne bevæger sig naturligt let fremad-bagud.
- Undgå at rokke fra side-til-side med hofterne.

Gå hurtigere

Hurtigere gang kan forbedre konditionen og tider i march-events. Hurtig gang er dog ikke alene for fitness fanatikere, men for alle der vil være sundere med mere overskud, større reservekapacitet. Et maksimalt gang-tempo under 1 m/s, ~4 km/t, er kritisk for sundheden.

Man bliver *ikke* hurtigere fra dag til dag. Man kan starte med højt tempo i 15-30 sekunder og gradvist øge tiden. Gå-hurtigt-træning eksempel: Opvarmning, rolig gang i 5-10 min. Dernæst 30 sek. hurtig gang efterfulgt af 2 min. moderat gang, 8-12 gange. Nedvarmning 5-10 minutter.

Gang hastigheder		
Minutter pr. km	**Km i timen**	**Meter pr. sek.**
15 min. pr. km	4,0 km/t	1,11 m/s
14 min. pr. km	4,3 km/t	1,19 m/s
13 min. pr. km	4,6 km/t	1,28 m/s
12 min. pr. km	5,0 km/t	1,39 m/s
11 min. pr. km	5,5 km/t	1,53 m/s
10 min. pr. km	6,0 km/t	1,67 m/s
9 min. pr. km	6,7 km/t	1,86 m/s
8 min. pr. km	7,5 km/t	2,08 m/s
7 min. pr. km	8,6 km/t	2,39 m/s
6 min. pr. km	10 km/t	2,78 m/s

Faktorer der fremmer hurtig gang

- Let sportstøj, der ikke strammer eller generer.
- Lette gåsko, fleksible sko designet til gang.
- Rank holdning, undgå at læne frem eller tilbage.
- Armene og benene bevæges lineært fremad-bagud:
- Armene passerer tæt forbi kroppens sider.
- Undgå at albuerne flagrer udad og at underarmene krydser ind foran overkroppen.
- Naturlig hoftebevægelse, undgå at rokke side til side.
- Hold kursen: Krydsbevægelser er spild af energi.
- Driv kraftigt fremad med armene, men løft dem ikke for højt, maksimalt til omkring brystben.
- Armene bøjes naturligt mere; fra ca. 45 til 90 grader, når farten sættes i vejret.
- Skub kraftigt fra med bageste fod for at øge farten.
- Tag flere skridt på kortere tid, højere kadence, frem for at øge skridtlængden unaturligt: De, der går hurtigt, tager flere korte skridt i stedet for færre lange.
- Træk vejret regelmæssigt, jævnt og kraftigt (dybt).

Gå bedre i bakker

Bakkegang betaler sig konditionsmæssigt. Selvom det måske ikke går så hurtigt, giver det træning at flytte kroppen opad, og selvom det er lettere nedad bakke, bruger man på en gåtur i bakker, op og ned, samlet set mere energi end på en gåtur på flad vej.

Musklerne arbejder hårdere, hvilket giver mærkbar motion, men det kan være hårdt for knæene både opad og nedad. Især på længere ture er det en fordel at have styrketrænet benmusklerne i forvejen, så de bedre kan bære kroppens vægt, skubbe fra og holde igen og stabilisere knæene.

Energiforbrug opad bakke ved 5,6 km/t		
Stigning	**Kcal / ½ t (50-80 kg)**	**Kcal / t (50-80 kg)**
0 %	113 - 180	225 - 360
1 %	120 - 192	240 - 384
2 %	129 - 206	257 - 411
3 %	138 - 221	275 - 441
4 %	148 - 236	295 - 472
5 %	159 - 254	317 - 507
6 %	170 - 272	339 - 543
7 %	182 - 290	363 - 580
8 %	194 - 310	387 - 619
9 %	206 - 330	412 - 659
10 %	219 - 350	437 - 700

Gang opad bakke

- Gå med kortere skridt, men oprethold hastigheden. Undtagelser: Variation i landskab og muskelaflastning.
- Løft *ikke* knæene for højt. Spar på energien.
- Hold skuldrene over hofterne: Undgå at bøje fremad fra hoften, læn *ikke* imod bakken med overkroppen; undgå at trætte lænden og hofterne unødvendigt.
- Brug armene dynamisk til at drive kroppen opad.

Gang nedad bakke

- Hold jævnt tempo, skridt bliver naturligt længere, men:
- Undgå at tempoet bliver for højt, så kontrollen mistes. Hav evt. armene længere ude og tag roligere skridt.
- Undgå at tempoet bliver for langsomt, fordi hvis man bruger for mange kræfter på at bremse, er det særligt hårdt for knæ og muskler og man bruger unødig energi.
- Hold kroppen 'på lige linje', vær i balance, spar kræfter; undgå at læne bagover for at bremse og undgå at læne for meget frem ved at knække sammen i hoften.
- Hold knæene let bøjede på stejle skråninger, undgå at overstrække, 'låse', knæene.

Fysisk aktivitet anbefalinger for 18-64 årige

Frekvens:	7 dage om ugen
Intensitet:	Moderat til høj intensitet
Tid:	Mindst 30 minutter om dagen i alt. Mindst 10 minutter pr. gang.

Desuden mindst 2 gange pr. uge fysisk aktivitet ved høj intensitet i mindst 20 min. for at vedligeholde eller øge kondition og muskelstyrke med aktiviteter, der øger knoglestyrke og bevægelighed. For ældre over 64 år gælder det samme og desuden specifikt at vedligeholde bevægeligheden med strækøvelser mindst 2 x 10 min. per uge. Og regelmæssigt lave øvelser, der vedligeholder eller øger balancen.

Moderat intensitet

64-76 % af maksimalpuls, eller 12-13 på Borg-skalaen (følt anstrengelse): Fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet og du kan tale med andre imens.

Høj intensitet

77-93 % af maksimalpuls, eller 14-16 på Borg-skalaen (følt anstrengelse): Fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet, og har svært ved at føre en samtale.