

Cruise Control på tur

For å bli fysisk aktiv over lengre tid må du finne en eller flere treningsformer som du virkelig liker. Noen er glad i å trene på treningssenter, andre foretrekker å gå turer.

De som går turer kan få alle de helsefremmende effektene som mer intensive treningsformer gir deg. De som har vært inaktive før kan også forvente en forbedring i formen når de starter med turgåing. Men den formforbedrende effekten pleier imidlertid å flate ut når kroppen blir vant til turene.

For turgåere som ønsker en stadig økning i kondisjon (at effekten ikke skal flate ut på sikt) finnes det en snill form for intervalltrening som gir betydelig forbedring av formen. Et tre minutters drag med skikkelig rask gange («power walking») etterfulgt av tre minutters rolig gange, så tre minutter rask gange igjen osv. - helt til du har fullført minst fem serier, gjør susen.

Utfordringen med denne treningsformen er å sette opp farten for å øke intensiteten. Dersom kroppen blir overlatt til seg selv, prøver den alltid å velge det minst krevende tempoet. I likhet med alle dyr, prøver vi alltid å bruke minst mulig energi under fysisk aktivitet. Skal du opprettholde et tempo som er høyere enn det som er naturlig for deg, føles det nokså keitete.

For å endre din naturlige kadens, dvs. en kombinasjon av skrittlengde og frekvens, kan det være hjelpsomt å ha musikk på ørene. En sterk rytmisk takt viser seg å overkjøre den foretrukne måten å gå på. Bevegelsene dine tilpasser seg simpelthen til takten.

For å gjøre det enklere til å finne musikk med akkurat den ønskede takten, er det blitt utviklet apper for både iPhone og Android som plukker fra spillelisten din de sangene som har den rette beaten. Hvis nødvendig blir sangens tempo endret litt. Den første på banen var en app som heter «Cruise Control» men nå finnes det også flere liknende apper.

Verdt å prøve det sparket bak?

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevnstuk (fysioterapeut)