Från Expressen 20180201

Har du svårt att skramla ihop dina 10 000 steg om dagen?

Då kanske det är dags att byta ut stegräknaren mot en klocka i stället.
Tio minuters rask promenad kan faktiskt vara bättre för hälsan.

10 000 till 15 000. Det är så här många steg man får höra att man ska gå om dagen. Många kämpar med att komma upp i rätt antal, men är det verkligen så fördelaktigt för hälsan som vi tror?

Den brittiske medicinjournalisten och författaren Michael Mosley bestämde sig för att undersöka saken. Tillsammans med Rob Copeland, professor vid Sheffield Hallam University, lät han utföra ett experiment där fördelarna med 10 000 steg om dagen ställdes mot att promenera raskt i tio minuter tre gånger om dagen.

Resultatet presenterades i den här BBC-artikeln.(http://www.bbc.com/news/health-42864061)

Mätte aktiviteten en vanlig dag

Ett antal frivilliga anställda på en fabrik i Sheffield deltog i experimentet. De förseddes med aktivitetsmätare så att Mosley och Copeland skulle kunna mäta båda vad de gjorde, men också hur intensivt. Först mättes en normal dags aktivitet och efter det delades deltagarna in i grupper.

Den ena gruppen skulle försöka nå upp till 10 000 steg om dagen, vilket motsvarar drygt 8 kilometer. Den andra gruppen fick i uppgift att ta tre tiominuters-promenader om dagen, vilket motsvarande ungefär 3000 steg.

Sistnämnda gruppen fick också reda på att deras mål var att få upp pulsen under promenaderna, så att hjärta och lungor fick jobba.

– Ni ska gå så pass fort att ni fortfarande kan prata, men inte sjunga, sa professor Copeland.

Raska promenader är bättre för hjärtat

När Mosley och Copeland tittade på resultaten kunde de se att två av tre lyckats nå målet på 10 000 steg, men de hade alla fått kämpa. Den andra gruppen tyckte däremot att de tre raska promenaderna varit lätta att komma upp i.

Men vad var bäst för hälsan?

När de analyserade data var resultatet tydligt: Gruppen som tog raska promenader utförde 30 procent fler "måttligt till intensiva aktiviteter" även om de rörde sig kortare tid. Det vill säga: Även om de rörde sig mindre så var de andfådda och fick upp pulsen oftare.

Det finns många bevis för att måttlig till intensiv konditionsträning kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och vissa typer av cancer.

Glada nyheter för alla som tycker att det är svårt att komma upp i 10 000 steg.

Men värt att notera är att det här var ett mycket litet experiment. Om du hellre fortsätter att räkna steg kanske träningsexperten Olga Rönnbergs tips är något för dig.

Av Cornelia Thomasson cornelia.thomasson@expressen.se

Gå dig smal – Så bränner du mer fett.

POWERWALK.

Att promenera är en skonsam och effektiv träningsform som passar de flesta. Med nya promenadmetoden kan du få ett ännu bättre resultat. Forskning visar att ett varierat tempo ger en högre fettförbränning! Du som kombinerar powerwalk med rätt kost kan gå ner upp till ett kilo i veckan.

1 timmes **långsam promenad**bränner runt 250 kalorier.
1 timmes **powerwalk**, där du får upp pulsen ordentligt, bränner runt 400 kalorier.
Att **gå med stavar** ökar förbränningen något eftersom det aktiverar överkroppen mer.
Ju högre tempo du håller under din promenad, desto fler positiva effekter har det på hjärta och kärl.
Flera studier visar att du bränner mer när du **varierar tempot** på din träning.
Hur mycket du förbränner genom att promenera är individuellt och beror bland annat på din vikt, ålder och hur din kroppssammansättning ser ut. En person med mer muskler har en högre grundförbränning.

Tänk på:

Magmusklerna

Att försöka tänka på kontakt med magmusklerna gör att du kan undvika ryggont. Titta rakt fram och håll upp kroppen med hjälp av magen.

Bra skor

Med gång som träningsform kan det vara en bra idé att investera i ett par ordentliga skor som passar din fot. En bra sko förebygger problem som hälsporre och hallux valgus.

Tänk på:

Pendla med armarna

Vill du få mer ut av din promenad kan du pendla med armarna eller använda dig av stavar. Detta aktiverar överkroppen och gör att du måste jobba mer med hela kroppen.
Bli lite andfådd!
Få upp förbränningen genom att bli lagom andfådd. Pulsen ska öka och det ska vara svårt att föra ett vanligt samtal.
Läs mer

1. Skonsamt
Promenader är en skonsam träningsform så du hinner återhämta dig under natten och vara redo för nya promenader redan nästa dag. Ju oftare du gör något, desto snabbare blir det en naturlig del av din vardag.
2. Egen tid
Att gå ut och gå ger dig egen tid då du kan fundera, lösa problem eller bara koppla av. Dessutom kan du kombinera promenaden med en bra ljudbok eller skön musik.
3. Socialt
Passa på att umgås med vänner när du promenerar, eller ta med dig barnen ut i spåret. När du är ute och går med någon du tycker om kan samtalet flöda fritt utan störningsmoment.
4. Lätt att anpassa
Har du ont om tid är promenader en utmärkt träningsform. Få in promenaderna i vardagen, före jobbet eller på helgerna när du har mer tid. Du kan börja gå till jobbet, ta en promenad på lunchen eller promenera när du har möten.
5. Budgetvänligt
Du slipper ha dåligt samvete över ett oanvänt gymkort, att promenera kan du göra överallt, både tidigt och sent. Hitta gärna en favoritslinga som du gillar, det kan vara i skogen, parken eller genom stan.
Läs mer
Ett träningspass behöver inte vara intensivt och tungt för att ge resultat. Det går faktiskt att promenera sig i form! Den lågintensiva träningsformen är både avkopplande och skonsam för kroppen.
– Att promenera är bra för konditionen och passar alla. Du kan promenera varje dag och enkelt få in det i vardagen. Har du svårt att få ihop livet med träning är detta ett bra sätt, säger Kristine Symreng, dietist och personlig tränare på Sats.

Powerwalk - tips för att maxa din förbränning

För att få ut mer utav dina promenader kan du börja använda dig av intervallträning. Då gäller det att variera tempot på din promenad, att gå snabbt i en minut för att sedan gå långsammare nästa är ett populärt sätt att använda sig av intervaller. Ju mer intensiv träningen det blir, desto mer ökar din totala fettförbränning.
– När du kör tuffare träning gör du av med fler kalorier och bränner mer fett. Du får också en högre efterförbränning. Att använda sig av intervaller ger också bättre kondition och kan vara ett steg mot att börja springa, säger Kristine Symreng.

Även de gånger du inte använder dig av intervaller i träningen är det viktigt att gå med bra tempo, få upp pulsen och pendla med armarna.
– För att få mest utav träningen ska det vara ansträngande, på den nivå att det är lite jobbigt att föra ett vanligt samtal. Förutom träningspassen kan du få in promenader som vardagsmotion, gå till jobbet eller affären i stället för att ta bil eller buss.
– Använd dina promenader som ett transportmedel. Lyckas du få ihop 60 minuters promenad per dag rör du dig mer än de flesta och det förbättrar din allmänna hälsa enormt.

Gå ner i vikt med hjälp av powerwalking

För dig som vill tappa kilon är det viktigt att tänka på kosten i kombination med promenaderna.
Kristine Symreng har flera enkla knep, som att fylla halva tallriken med grönsaker.
– Det handlar mer om sunt förnuft än en extrem diet.
Välj gärna grova grönsaker som vitkål och broccoli så du blir mätt.
Försöker du gå ner i vikt är det viktigt att utesluta tomma kalorier och äta mindre portioner. Att byta ut den feta såsen mot matyoghurt med färska kryddor eller vinägrett kan också vara bra sätt att minska på kalorierna i kosten.
För bäst resultat under promenaderna ska du tänka på att ha bra hållning, att komplettera promenaderna med bålövningen plankan kan hjälpa dig med det.
– Fokusera på hållningen, tempot och armpendling så får du bäst resultat, säger Kristine Symreng.

Enkelt schema för att komma igång med powerwalk och promenader:

Följ experterns schema i 4 veckor - resultatet ger dig ett friskare hjärta, bättre kondition och lägre vikt.

Vecka 1 - Räkna ihop gå-minuter i vardagen

Måndag: Börja veckan med en slinga på fem kilometer. Anteckna hur lång tid det tog att gå rundan.
Tisdag: Gå en promenad på cirka 20 minuter. I slutet av promenaden kan du göra plankan, testa och se hur länge du kan stå!
Onsdag: Räkna ihop hur många minuter du går i vardagen, som promenaden till bussen, mötet och affären. Ett bra mål är 60 minuter.
Torsdag: Promenera 30 minuter i intervaller. Gå i din vanliga takt i 5 minuter, powerwalka i 5 minuter. Upprepa detta tre gånger så du får ihop dina 30 minuter.
Fredag: Gå en promenad på cirka 30 minuter. Gör plankan efter promenaden, stå 75 procent av den maxtid du fick i måndags.
Lördag: Promenera dit du ska hela dagen. Denna dag ska du ha gått minst 60 minuter men gärna mer.
Söndag: Gå en promenad på 20 minuter i raskt tempo.

Vecka 2 - Öka tempot

Måndag: Gå en rask promenad i 30 minuter.

Tisdag: Gå en promenad i skönt tempo på cirka 30 minuter. Stå i plankan efter promenaden, öka tiden med 15 sekunder från fredagens planka.
Onsdag: Vilodag.
Torsdag: Promenera i 35 minuter i intervaller. Gå i din vanliga takt i 5 minuter, powerwalka i 5. Ha gärna musik i öronen och powerwalka varannan låt! Upprepa detta så du får ihop dina 35 minuter.
Fredag: Gå en promenad på cirka 30 minuter. Promenera i intervaller under tio minuter av promenaden, två minuter snabbt och tre minuter i vanligt tempo, två gånger om.
Lördag: Promenera dit du ska hela dagen. Denna dag ska du ha gått minst 60 minuter men gärna mer.
Söndag: Gå en promenad på 30 minuter i ett snabbt tempo. Stå i plankan efter promenaden, lika länge som i tisdags.

Vecka 3 **- Nu börjar du få bättre kondis**

Måndag: Gå en rask promenad i 40 minuter.
Tisdag: Gå en promenad på cirka 30 minuter i skönt tempo. Stå i plankan efter promenaden, öka tiden med 15 sekunder från söndagens planka.
Onsdag: Vilodag.
Torsdag: Promenera i 40 minuter i intervaller. Gå i din vanliga takt i 5 minuter, powerwalka i 5 minuter. Upprepa detta fyra gånger så du får ihop dina 40 minuter.
Fredag: Gå en promenad på cirka 30 minuter. Promenera i intervaller under tio minuter av promenaden, tre minuter snabbt och två minuter vanligt tempo, två gånger om.
Lördag: Promenera dit du ska hela dagen. Denna dag ska du ha gått minst 60 minuter men gärna mer.
Söndag: Gå en promenad på cirka 30 minuter i ett snabbt tempo. Stå i plankan efter promenaden, lika länge som i tisdags.

Vecka 4 **- Kolla dina resultat!**

Måndag: Gå en rask promenad i 50 minuter.
Tisdag: Gå en promenad på cirka 45 minuter, variera tempot om du vill. Stå i plankan efter promenaden, öka tiden med 15 sekunder från söndagens planka.
Onsdag: Vilodag.
Torsdag: Promenera i 45 minuter i intervaller. Gå i din vanliga takt i 5 minuter, powerwalka i 5 minuter. Upprepa detta så du får ihop dina 45 minuter.
Fredag: Gå en promenad på cirka 30 minuter. Promenera i intervaller under tio minuter av promenaden, fyra minuter snabbt och en minut i vanligt tempo, två gånger om.
Lördag: Vilodag.
Söndag: Avsluta veckan med 5 kilometerslingan som du startade programmet med. Med hur många minuter förbättrade du tiden? Stå i plankan efter promenaden, så länge du orkar med bra teknik. Orkar du stå längre än i början av programmet?
Av Danielle Deasismont danielle.deasismont@expressen.se