



Gå dig klar til Ladywalk

Inden du starter...

Med programmet her kan du gå dig klar til Ladywalk på 10 uger. Hvis du allerede er godt i gang med at gå, kan du hoppe ind på det sted i programmet, som passer til dit niveau.

Du må altid selv bestemme hvornår du tager en pause på din gå tur. Hvis du synes distancen virker lang, kan du fx. stoppe for hver 5. minut og tage ca. 30 sekunders pause.

Hvis 4x om ugen er for meget, så kan du undlade gåturen på dag 7.

Hvis du bedre kan lide eller bedre har mulighed for at holde øje med minutterne, så kan du bruge dem i stedet for km.

Tempoet er beregnet til 6 km/t, men du skal finde det tempo der passer godt til dig og dit niveau, så du også kan nyde turen under vejs.

Godt at vide

- Motion kan give samme effekt som en blodtrykssænkende pille. Ved at gå regelmæssigt kan du således reducere risikoen for hjertekarsygdom med 20-30 %
- Motion har en god effekt på kolesteroltallet, da motion stimulerer det gode HDL-kolesterol, der giver en beskyttende effekt på hjertet
- Dine gåture kan have en gavnlig effekt på blodtrykket i op til 22-24 timer efter din træning. Hvis du ønsker at reducere dit blodtryk, giver det derfor god mening at træne jævnt fordelt over ugen, og gerne lidt hver dag
- Hvis du gerne vil sænke dit kolesteroltal, er det varigheden af træningen som har størst betydning – gerne 60 minutters motion mere end 4 dage om ugen
- Nogle af dine gåture må gerne være med moderat intensitet. Det betyder, at du bliver let forpustet. Når du bliver forpustet på din gåtur, træner du kroppen så der sker forbedringer på hjerte og kredsløb. Det er vigtigt at holde fast i at dyrke motion flere gange om ugen, for at effekterne varer ved
- Ud over at dine gåture kan påvirke dit kredsløb, har de også en positiv effekt på din energi og dit humør, og de forebygger en række andre sygdomme
- Du kan sagtens supplere dine ugentlige gåture med Hjerteforeningens mange motionsprogrammer. Få inspiration til mere motion her:
hjerteforeningen.dk/motionforhertet/