

GANG I KROPPEN En halv times gang om dagen giver masser af fysiske gevinster og et bedre humør.

af ANNEMETTE GRUNDTVIG

Gåture er geniale. De kræver hverken planlægning eller udstyr, stort set alle kan være med, og det gør godt for både krop og sjæl.»Rask gang kan forøge vores middellevetid og modvirke naturligt forfald.Gang styrker muskulatur, led, sener og sansemotorik og har selv i moderat form effekt som kredsløbstræning«, siger lektor Jens Troelsen, der er forskningsleder for programmet ' Active Living' ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Jo højere tempo, jo længere ture og jo mere udfordrende terræn, jo større er det sundhedsmæssige udbytte, men gang har også har helbredsmæssige gevinster for mennesker, der ikke kan så meget andet.»Man taber lynhurtigt styrke og kondition og får et dårligere stofskifte, når man ligger i sengen, så også her gælder det om at bruge kroppen mest muligt«, siger Bente Klarlund Pedersen, overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet.

Hun har stået i spidsen for projektet ' Walk-up', der har som mål at hjælpe fysisk svage mennesker i form ved at gå.På sitet walk-up. dk findes viden, inspiration og nyttige redskaber som ruteopmåler.

Gang forbrænder energi

Resultatet af passiv livsstil slår hurtigt igennem, viser en videnskabelig undersøgelse, hvor raske unge mænd i 14 dage kun gik 1.500 skridt (se grafikken).

»Om man ligger i sengen eller på sofaen er hip som hap, så er man rask, er budskabet ikke, at lidt også har ret, men at man skal se at komme ordentligt i gang«, siger Bente Klarlund Pedersen.

Forsøg med intervalgang har vist, at gåture, hvor man skiftevis går hurtigt og langsomt, er særligt effektfulde, når det gælder om at forbedre sin kondition, sænke sit blodtryk, få et bedre stofskifte, behandle type 2-diabetes og forbrænde farligt fedt. Den gratis app InterWalk guider temposkift, når man går intervalgang.Det gælder generelt, at man ved at gå fordobler sin energiforbrænding i forhold til at sidde eller ligge brak på sofaen.Hvis man når op på 6 km/t, forbrænder man 4 gange så megen energi.

Helt okay at hygge og snakke

Man behøver ikke at blive voldsomt forpustet, før kroppen har glæde af bevægelsen - man kan f. eks. godt have en samtale kørende.

»Gangen skal bare være så rask, at man øger sin åndedrætsfrekvens, før det har effekt«, forklarer cand. scient.Jens Troelsen og henviser til Motionsog Ernæringsrådets anbefaling af 30 minutters motion om dagen.»Går man mindre end det, kan man ikke regne med, at det har sundhedsmæssig effekt, men lidt er som bekendt altid bedre end ingenting, og gåturene har betydning på flere planer«, siger han.Der er nemlig også dokumentation for, at regelmæssige raske gåture på grund af biokemiske reaktioner i hjernen forbedrer folks opmærksomhed, koncentration og hukommelse, modvirker stress og depression og kort sagt gør fodfolket i bedre humør end dem, der ikke flytter rundt på sig selv.»Et studie viser, at specielt ældre mennesker får en bedre korttidshukommelse, hvis de går en tur hver dag, end hvis de ikke gør det«, siger Bente Klarlund Pedersen.

annemette.grundtvig@pol.dk