

Powerwalk

Powerwalking är ett av de mest naturliga motionssätten, och ett smidigt sätt att komma i form. Det passar såväl gammal som ung, oavsett hur vältränad du är sedan tidigare. Dessutom är det gratis och lättillgängligt – det enda du behöver är ett par bekväma skor och någon stans att promenera.

Powerwalk innebär att man aktiverar hela kroppen när man promenerar, vilket gör det till ett effektivt sätt att förbättra sin kondition. Det sliter inte heller lika mycket på lederna som det gör att jogga. Powerwalking toner hela kroppen, från benen, till rumpan och dina armar. För att inte nämna att det är ett utmärkt sätt att hjälpa till att bli av med det extra fettet runt midjan

Ihärdighet är vad som kommer ge resultat. Försök att kämpa dig igenom de första jobbiga veckorna så ska du se att du snart fått upp flåset, och då kommer promenaderna bli betydligt trevligare. Har du svårt att koppla bort det faktum att du motionerar kan jag rekommendera att du lyssnar på musik, radio eller varför inte en ljudbok medan du powerwalkar. (källa [powerwalk.se](http://powerwalk.se))

Ta långa kliv: Långa kliv är mindre effektiva och mer tröttsamt än snabba korta steg. Och det är ju trött du ska bli! Koncentrera dig på att landa med foten på hälen, rulla dig igenom hela foten med hjälp av vristen och driv sedan på ditt steg med en knuff av tårna. Det kommer anstränga hela benet, från rumpan via låren ner till vaderna.

Håll upp huvudet: Gå med hakan uppåt och rikta blicken ungefär tio meter framför dig. Då håller du nacken och huvudet i perfekt vinkel för att få ut så mycket som möjligt av din powerwalk.

Svinga armarna: Böj armbågarna i 90 grader, slut händerna i knytnävar – men utan att spänna dem, och svinga sedan armarna i en båge från midjan mot bröstet. Håll armarna nära kroppen. Genom att svänga armarna går du fortare, bränner fler kalorier och framförallt bygger styrka i överkroppen.

Powerwalka i mellan 45 – 60 minuter, 4 – 5 gånger i veckan

Om du inte motionerar på annat vis bör du powerwalka mellan 4-5 gånger per vecka. Promenaden ska göras i raskt tempo, och för att få ut så mycket som möjligt av din träning bör du gå mellan 45 – 60 minuter.

Är du nybörjare kan du till att börja fokusera på att gå en eller ett par dagar i veckan, men efter en månad börjar att lägga en extra dag att dina rutiner med varje passerande vecka tills du har nått 5 dagar per vecka. Givetvis kan du gå alla 7 dagar i veckan om du vill, men se bara till att du inte tar ut dig själv i början.

Idrott och hälsa kursens syfte säger:

- Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.

- Förmåga att genomföra och anpassa utevistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.