

12 UGERS VELOPED-VANDREPLAN

**UGE
1-2**

**UGE
3-4**

**UGE
5-6**

**UGE
7-8**

**UGE
9-10**

**UGE
11-12**

MANDAG - FREDAG

Start

Bare sigt efter at gå lidt mere som en del af din daglige rutine. Prøv at gå til et busstoppested lidt længere hjemmefra, eller gå en af vejene, når du skal handle og tag en bus tilbage. Kom ind i vanen med at gå op ad trapper og rulletrapper.

10-15 min

Målet er at gå mindst én tur på ti minutter tre dage om ugen. Så tag tid på dig selv og prøv at undgå at stoppe i ti minutter.

2 x 10-15 min

Tilføj endnu en tur på 10-15 minutter to eller tre dage i ugen. Måske en om morgenen og en om aften. Husk at tjekke lufttrykket, så din Veloped ruller bedre.

2 x 15 min

Prøv at gå i 15 minutter to gange om dagen hver dag i denne uge. Nu når du den mængde motion, som læger anbefaler for et godt helbred.

2 x 15 min

Bare rolig, hvis du sakker bagud... Brug disse uger til at indhente det forsømte. Sigt efter to gåture på 15 minutter hver dag, gå hurtigt på mindst en af dem.

30 min

Sigt efter 30 minutters rask gang hver dag. Dette kan være i to sessioner, men én session er endnu bedre. Du har nu nået det niveau, lægerne anbefaler for et godt helbred.

LØRDAG - SØNDAG

Start

Dette er din chance for at variere din tur lidt. Prøv en anden rute, besøg venner eller en nærliggende park. Husk at skifte greb og gå med oprejst kropsholdning.

20-30 min

Prøv en lidt længere gåtur i hyggelige gader, en park eller langs en å eller kanal. Hvis du pludselig føler dig svag eller træt, skal du sætte dig ned og hvile et stykke tid. Når du føler dig stærkere, skal du fortsætte turen.

30 minutter

Gå mindst 30 minutter i behagelige omgivelser, men gå hurtigt det meste af vejen. Nu er det tid til at prøve skovtilstanden på Veloped, når du går i ujævnt terræn.

30 minutter

Prøv at gå hurtigt i mindst 30 minutter på din weekendtur. Medbring kaffe, te eller kakao for at kunne sidde ned og nyde en pause efter din indsats.

30-60 min

Prøv en længere gåtur på op til 60 minutter en dag om ugen. Kig efter behagelige omgivelser, slap af og nyd turen!

60+ min

Nuhvor du er en sund og rask vandreesperter, kan du nyde din nyfundne frihed ved at gå længere hjemmefra.

RESULTATERNE I LØBET AF UGEN:

	M	T	O	T	F	L	S	Total:
1								
2								
3								
4								
	SUM:							

	M	T	O	T	F	L	S	Total:
5								
6								
7								
8								
	SUM:							

	M	T	O	T	F	L	S	Total:
9								
10								
11								
12								
	SUM:							

FAKTA: Regelmæssig gang reducerer risikoen for hjertekarsygdomme med op til 50 %. Rask er bedst, men hver eneste smule tæller – selv en afslappet gåtur rundt i haven.

Det gør underværker at gå

Det at gå er sådan en almindelig aktivitet, at de fleste tager det for givet. Men faktisk er det en fremragende naturlig form for motion, der kan hjælpe dig med at forblive sund og leve længere, holde vægten, holde dig glad, nyde tid med venner og familie, lære mere om dit lokale eller ferieområde og endda passe på miljøet.

Når du går i alt 30 minutter om dagen opfylder du minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet.

To ting på én gang

En anden god ting ved at gå er, at det lader dig gøre to ting på én gang. Mens du får sund motion, kan du; bruge tid på at gå og tale med dine venner og træningskammerater, udfordre din partner til et spil golf eller udforske dine omgivelser.

At tale, mens du går, hjælper dig faktisk med at træne med den rigtige intensitet. For at få den bedste trænings- og fedtforbrændingseffekt skal du holde et hurtigt tempo, men stadig være i stand til at føre en samtale. Så udover at være godt selskab, er din ven også din helt egen puls-måler.

12-ugers plan

Lær mere om fordelene ved at gå, opdag de skjulte områder i dit nabolag og følg den 12 uger lange vandrepplan.

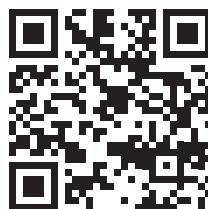
Du starter langsomt ud, og når du får tempoet op, kan du gå videre til raske gåture, indtil du kan klare 30 minutter hver gang. Målet er en daglig 30 minutters gåtur med din Trionic Veloped, men i starten skal du tage det langsomt, da der ikke er noget hastværk. Du behøver ikke at bruge alle dine kræfter på én gang, de kan også opdeles i to eller tre kortere gåture. Og husk altid, at hvert skridt tæller!

Rask er bedst

For at få den bedste træningseffekt skal du gå hurtigt, så du får øget din puls. Tag dybe indåndinger, der fylder dine lunger for at få den bedste restitution. Men gå ikke hurtigt, end at du stadig kan tale og føre en samtale. Dette er et godt intensitetsniveau, og det er også lidt mere socialt og behageligt, når du kan tale med dine medvandrere.

Held og lykke – Gå dig sund og glad!

Læs mere?



Scan QR-koden for at få gode råd.

TRiONiC

Trionic Sverige AB
Märstagatan 8
SE-753 23 Uppsala
SVERIGE

www.trionic.com
support@trionic.com

+46 (0)8 522 100 50

Veloped[®] WALKING