


Gå med Sclerose

HVORDAN KOMMER JEG SELV I GANG

EN PJECE FRA SCLEROSEFORENINGEN 



SCLE
ROSE
FORENINGEN

GÅTURE KAN STYRKE DIG FYSISK OG MENTALT

40-75% af alle personer med multipel sclerose har nedsat gangfunktion, og det er for mange mennesker med sclerose et af de symptomer der begrænser dem mest. Derfor er det vigtigt at træne sin gangfunktion.

Træning med gåture kan styrke dig både fysisk og mentalt - hjerne, nervesystem, kredsløb og muskulatur trænes og styrkes, men også trivsel og livsglæde kan påvirkes.

Individuel tilpasning af gåture

I denne pjece finder du gode råd til, hvordan du kommer i gang med gåture samt to forskellige træningsprogrammer. Dog er opskriften på et optimalt træningsprogram individuel tilpasning, og du kan derfor også blot bruge træningsprogrammerne i denne pjece til inspiration.

Har du funktionsnedsættelser, der påvirker dine muligheder for at bevæge dig, kan det være en god idé at konsultere en rehabiliteringseksperter (f.eks. en fysioterapeut eller en træningsfysiolog), før et træningsprogram iværksættes.

ÅRLIGE GÅ-ARRANGEMENTER I SCLEROSEFORENINGEN

Vi går året rundt i Scleroseforeningen. Du kan bruge træningsrådene i denne pjece frem mod vores fælles gå-arrangementer, men du kan også bruge dem efter dit eget behov.

➔ You Go Girl - Maj

➔ Arrangement 2 - August

➔ Arrangement 3 - Oktober

➔ Arrangement 4 - December

Kontakt Scleroseforeningen, hvis du ønsker at høre mere om de forskellige arrangementer.



GODE RÅD DER HOLDER DIG I GANG

Lav en målsætning

Hvad vil du opnå med dine gåture?

Bedre gangfunktion, sundhed generelt, socialt samvær, naturoplevelser etc.

Træn med andre

For eksempel en med nogenlunde samme gangfunktion, som dig. Du kan også støtte andre med dårligere gangfunktion end dig selv. Med en makker kan det være nemmere at komme afsted.

Find dit niveau

Tag udgangspunkt i hvad du selv kan. Er du fx dårligt gående eller hurtigt oplever megen træthed, planlæg kortere strækninger, du så kan gentage.

Udfordr dig selv

Gå med øget intensitet (hældning eller hastighed), længere distancer eller på udfordrende underlag. På den måde vil du mærke forbedringer i din kondition.

2 FORSKELLIGE MÅDER AT TRÆNE PÅ

I denne pjece kan du læse om to forskellige træningsprogrammer: ét til dig der har god erfaring med gåture, og ét til dig med mindre erfaring. Begge træningsprogrammer baserer sig på kontinuerlig gang og intervalgang. På næste side kan du læse mere om de to måder, du kan træne på dine gåture.





Kontinuerlig

Fx 12 min gang i moderat tempo (eller 6000 skridt).



Interval

Fx 2 min gang i højt tempo (eller 1000 skridt) efterfulgt af 1 min gang i lavt tempo (eller 500 skridt).

Fordele ved kontinuerlig træning

Kontinuerlig træning kan på lang sigt forbedre din kondition.

Fordele ved intervaltræning

Intervaltræning kan få dig hurtigere i form, da du får pulsen hurtigere op. Det er nemlig pulsen, der afgør, om du træner din kondition.

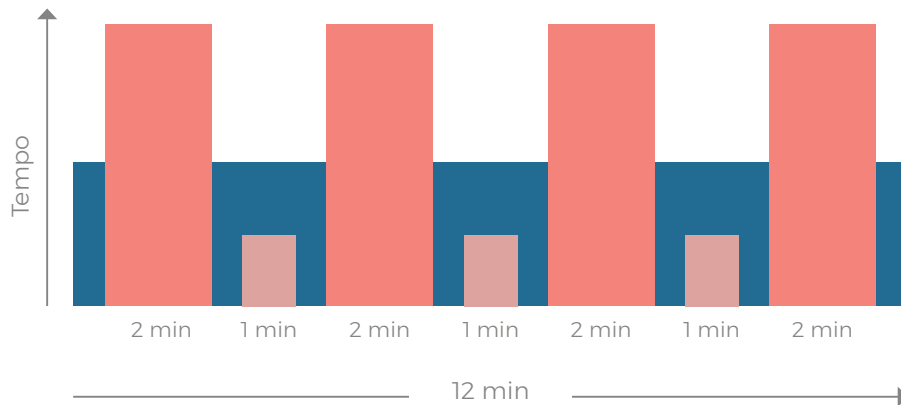


Forpustet

Meget anstrengende

Anstrengende

Noget anstrengende



5 UGERS GÅ-PROGRAM



Til dig der **ikke** har så meget erfaring med gåture, eller har lettere gangbesvær

UGE	1	2	3	4	5
DEN ENE GÅTUR: Kontinuerlig gåtur	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DEN ANDEN GÅTUR: Interval-gåtur	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Afkryds når du har gået den planlagte tur

20 min ...eller skriv hvor mange minutter du gennemførte



5-10 min
15-20 min

DEN ENE TRÆNINGSGÅTUR:

Opvarmning, roligt/normalt gangtempo

Kontinuerlig gang der er noget anstrengende og gør dig lettere forpustet

Uge 1-2 kan du gå 15 min, Uge 3-5 kan du gå 20 min

5-10 min

Nedvarmning, roligt/normalt gangtempo

NB: har du stadig masser af overskud, kan du sagtens gå en masse ekstra minutter



5-10 min
12-18 min

DEN ANDEN TRÆNINGSGÅTUR:

Opvarmning, roligt/normalt gangtempo

Interval-gang der er anstrengende og gør dig forpustet

Hvert interval er sammensat af 2 min anstrengende gang og 1 min gåpause

Uge 1-2 kan du gå 4 x intervaller (4 x 2 min gang - 1 min pause)

Uge 3-5 kan du gå 6 x intervaller (6 x 2 min gang - 1 min pause)

5-10 min

Nedvarmning, roligt/normalt gangtempo

NB: har du stadig masser af overskud, kan du sagtens gå en masse ekstra minutter

5 UGERS GÅ-PROGRAM



Til dig der **har erfaring** med gåture, og **ikke har nævneværdigt gangbesvær**

UGE	1	2	3	4	5
DEN ENE GÅTUR: Kontinuerlig gåtur	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DEN ANDEN GÅTUR: Interval-gåtur	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Afkryds når du har gået den planlagte tur

20 min ...eller skriv hvor mange minutter du gennemførte



5-10 min
20-30 min

DEN ENE TRÆNINGSGÅTUR:

Opvarmning, roligt/normalt gangtempo

Kontinuerlig gang der er noget anstrengende og gør dig lettere forpustet

Uge 1-2 kan du gå 20 min, Uge 3-5 kan du gå 30 min

5-10 min

Nedvarmning, roligt/normalt gangtempo

NB: har du stadig masser af overskud, kan du sagtens gå en masse ekstra minutter



5-10 min
16-24 min

DEN ANDEN TRÆNINGSGÅTUR:

Opvarmning, roligt/normalt gangtempo

Interval-gang der er anstrengende og gør dig forpustet

Hvert interval er sammensat af 3 min anstrengende gang og 1 min gåpause

Uge 1-2 kan du gå 4 x intervaller (4 x 3 min gang - 1 min pause)

Uge 3-5 kan du gå 6 x intervaller (6 x 3 min gang - 1 min pause)

5-10 min

Nedvarmning, roligt/normalt gangtempo

NB: har du stadig masser af overskud, kan du sagtens gå en masse ekstra minutter

DOWNLOAD GÅ-PROGRAM

Her kan du downloade et printvenligt **GÅ-PROGRAM**, som du kan hænge på køleskabet og holde styr på dine gåture.

 **GÅ-PROGRAM - ERFAREN**

 **GÅ-PROGRAM - IKKE ERFAREN**

BORG-SKALAEN kan hjælpe dig med at forstå, hvordan det rent fysisk skal føles, når du går i kontinuerlig gang, og når du går i intervalgang. Samtidig kan Borg-skalaen fortælle dig, hvilken sundhedseffekt du får ud af de to gangtyper.

 **BORG-SKALA**

