

Powerwalk

Står du med et nytårsforsæt om at bevæge dig mere, men har ikke mod på starte med at løbe.

Hvad så med at prøve Powerwalk, tirsdag d. 7. januar kl. 17.30 starter Powerwalk op i Næsby Motion.

Vores Powerwalk instruktør Pernille står klar til at modtage dig. Så tag hul på det nye år og kom og vær med.

Det foregår ved Næsby Hallen.

Powerwalk er træningsform, der er stigende i popularitet, og får nye tilhængere hver dag.

Det er tæt relateret til løb, og er en sund aktivitet, Powerwalk tilbyder de samme fordele som løb, men det kræver ikke så meget fysisk forberedelse for at starte.

Powerwalk og kroppen

Når du starter på en ny træningsform, **er det en god ide at forstå, hvad det kræver, og hvad kroppen bliver udsat for.** Dem, der overvejer at starte med at Powerwalke, forstiller sig sikker, at det er lige så nemt som almindelig gang. **Gang som en sport, er ikke det samme som en slentretur i fritiden,** en shoppingtur eller pligter rundt omkring i huset. Men, hvad involverer Powerwalk så?

- **Varighed:** Generelt varer en Powerwalk session **mindst 45 minutter.** Tempoet er konstant, uden stop hen af vejen. Hvis du ikke er vant til fysisk aktivitet, kan du start med en kortere varighed, og øge den gradvist.
- **Distance:** Når du har opnået et vist konditionsniveau, vil distancen øges til omkring 5 kilometer. Det gennemsnitlige tempo vil ligge på ca 8 kilometer i timen.
- **Mave:** Kropsholdningen er meget vigtig. Ryggen skal være ret, og skuldrene skal være nede og bagved. Maven og ballerne skal spændes let.
- **Fødderne:** En af fordelene ved Powerwalk er, at der er mindre pres på leddene. Derfor, er det meget vigtigt, at der altid er kontakt med

underlaget med en af fødderne. På den måde, undgår du den påvirkning, der kunne skade leddene.

- **Arme:** Bøj armene i en 90 graders vinkel i forhold til hofterne og når du går bevæges de skiftevis frem og tilbage.
- **Vejrtrækning:** Din vejrtræknings intensitet bør være på 75 % af din maksimale hjertefrekvens. Frekvensen er forskellig fra person til person.

Sundhedsmæssige fordele ved Powerwalk.

- Det fremmer fedtforbrænding, og derfor vægttab.
- Det markerer musklerne, særligt benene og midtersektionen. Dine lægge, baller og mave vil lave det meste af arbejdet.
- Udendørs Powerwalk bidrager med vitamin D.
- Powerwalk giver mentalt velvære.

Powerwalk har den store fordel at være tilgængelig for alle, uanset alder eller fysiske tilstand. Ydermere, kan det tilpasses til de behov, den enkelte har.