

GÅ- OG LØBETURE GAVNER DIN SUNDHED!

Mange mennesker har et ønske om at leve et sundere liv og vil bl.a. gerne dyrke mere motion. Det behøver ikke at være besværligt at bevæge sig mere, og motion og fysisk aktivitet kan nemt blive en del af hverdagen. Start med at sætte dig nogle overskuelige og klare mål for mere fysisk aktivitet i din hverdag. Hvis du ønsker at gå og løbe ture, er det en god ide at gøre det sammen med familie eller venner. Det gør det sjovere og lettere at komme i gang. Det kan virke motiverende at føre en lille motionsdagbog, hvor der f.eks. noteres distance, tid og oplevet anstrengelse. På denne måde kan man følge sine fremskridt. Du kan bruge ruterne på kortet til din motionsdagbog.

HELLERE RUND OG ADRÆT END TYND OG TRÆT

Uanset om du er slank eller overvægtig beskytter motion mod sygdomme. Friske gå- og løbeture forbedrer hjerte- og kredsløbsfunktionen, hvilket øger din kondition og udholdenhed. Dette vil give dig mere energi og overskud i din hverdag. Gå- og løbeture forbedrer også dine musklers evne til at bruge fedt som brændstof, hvilket forebygger type 2 diabetes og hjertekarsygdomme. Gå- og løbeture har også en gavnlig virkning på stress, angst og depression.

HVOR MEGET SKAL JEG GÅ ELLER LØBE FOR AT DET GAVNER MIN KROP?

Er du i dårlig form, og har du ikke motioneret regelmæssigt i lang tid er det en god ide at begynde roligt med f.eks. friske gåture på 30 minutter – gerne hver dag. Du kan vælge at dele dine 30 minutter op, så du går 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere på dagen – det har samme gode virkning.

FARTLEG MED INTERVAL- OG BAKKETRÆNING

Du kan med fordel skifte tempo under dine ture, f.eks. roligt tempo i 2 minutter og derefter frisk tempo i 3 minutter - dette kaldes intervaltræning. Intervaltræning er effektiv træning og giver en god variation på dine ture. Du kan lade ruten og terrænet afgøre dine temposkift, så du veksler mellem korte intervaller på 10-30 sekunder og intervaller op til flere minutter. Sætter du fart op ad bakkerne, får du yderligere styrke i benene.

MOTION HAR INGEN ALDER

Uanset din alder kan gå og løbeture forbedre din form. Selv mennesker over 75 år kan opnå lige så stor fremgang som yngre, når de træner – også hvis de starter i en sen alder.

Husk at selv små ture virker. Nyd det hver gang du er i bevægelse – din krop er skabt til bevægelse.

RØR DIG 30 MINUTTER OM DAGEN – HELE LIVET

De 30 minutter kan sagtens opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere, eller 3 gange 10 minutter i løbet af dagen.

Det behøver ikke at være voldsom anstrengende motion for at have en positiv virkning på kroppen. De 30 minutters fysisk aktivitet kan sagtens indgå som en del af dagligdagen. Det handler især om at få nye vaner i hverdagen. Fysisk aktivitet er fx. også at:

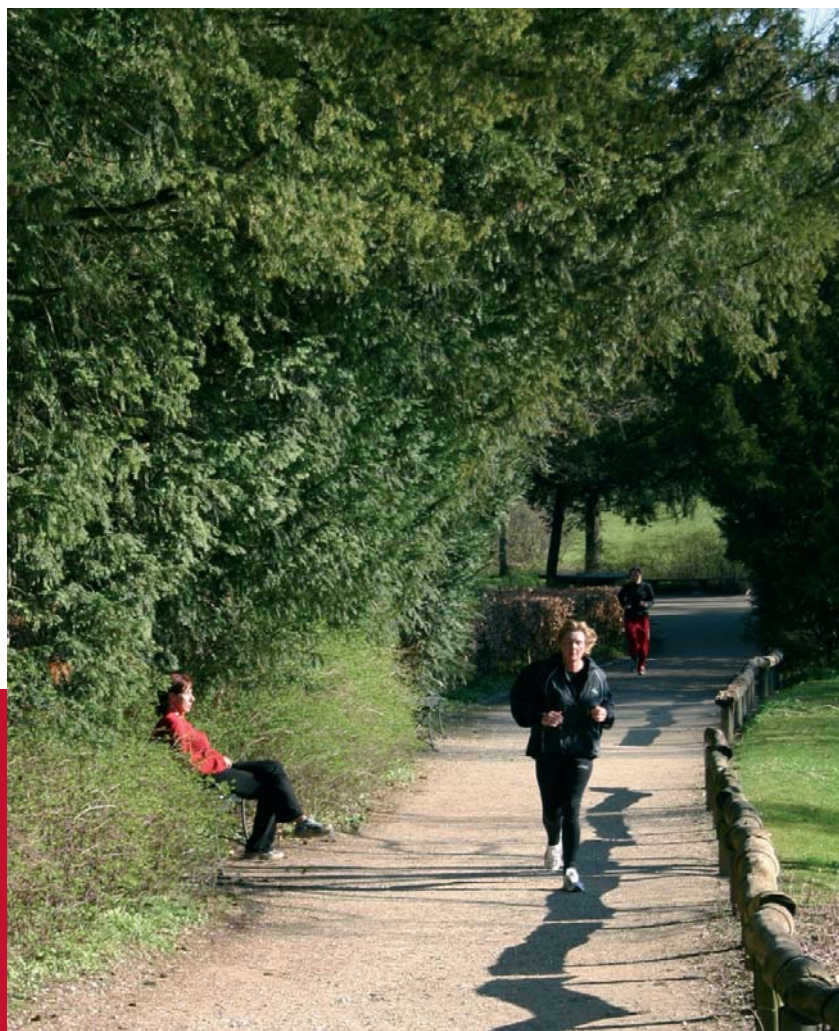
- Tage trappen, hvis muligheden er der
- Cykle/gå til arbejde, supermarkedet, kiosken osv.
- Cykle en lille omvej til og fra arbejde
- Gå hen til din kollega med en besked i stedet for at sende en e-mail
- Udføre havearbejde
- Lege med dine børn

Det er vigtigt at være fysisk aktiv hele livet, og det er aldrig for sent at gå i gang.

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Motionsruter

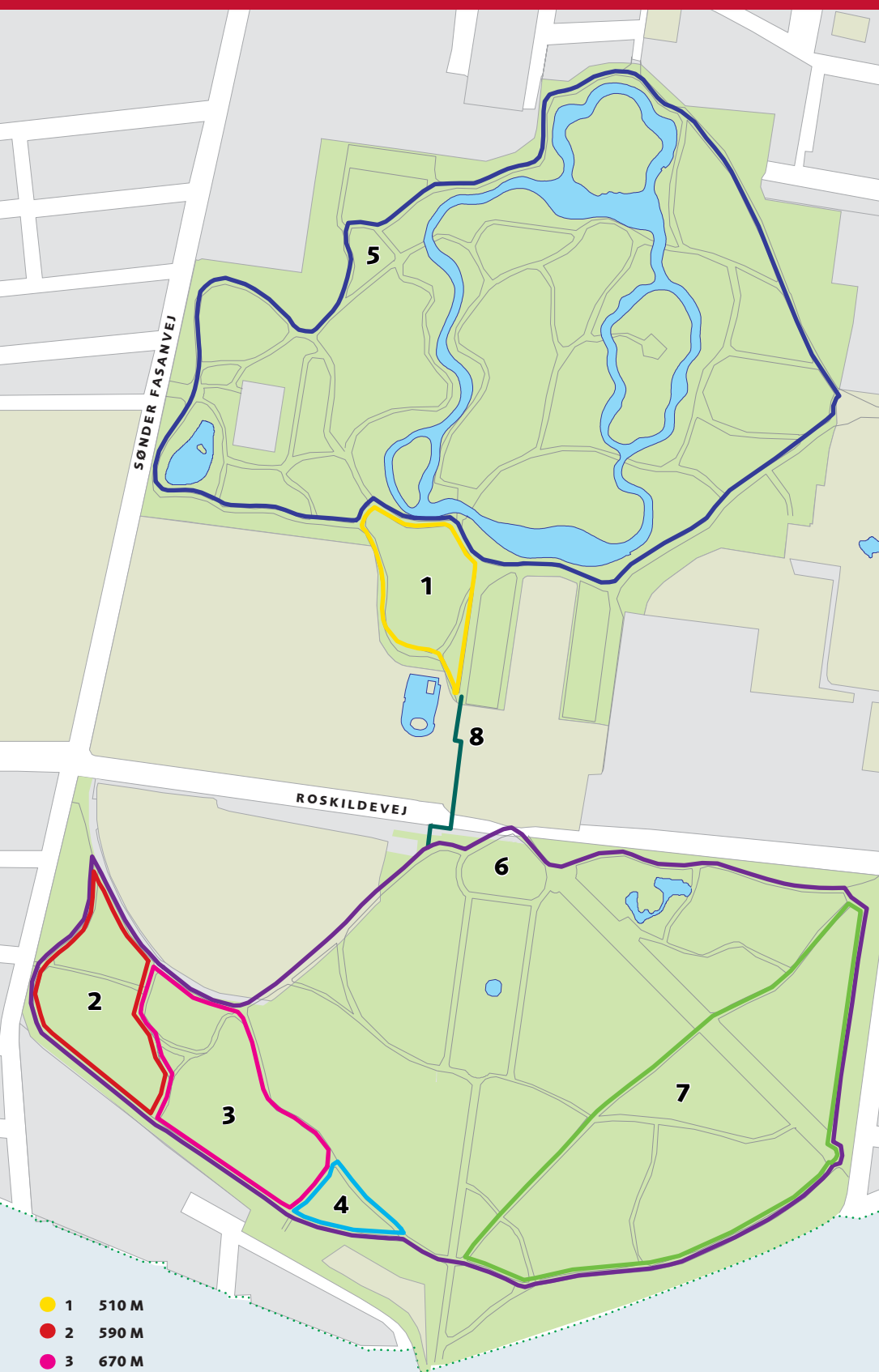


RØR DIG 30 MINUTTER OM DAGEN – HELE LIVET

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen.

Læs mere på www.frederiksberg.dk/sundhedsfremme

I serien findes tre kort: **ARKITEKTURRUTER**, **NATURRUTER** og **MOTIONSRUTER**.



- 1 510 M
- 2 590 M
- 3 670 M
- 4 270 M
- 5 2020 M
- 6 2250 M
- 7 1200 M
- 8 170 M

LØBE- OG GANGTRÆNING

Løbe- og gangtræning er træning, der primært forbedrer kredsløbsfunktionen, dvs. samspillet mellem hjerte, lunger, blod, blodkar og muskler.

Denne form for træning kaldes ofte for konditionstræning og forbedrer kroppens evne til at transportere ilt og næringsstoffer ud til musklerne, samt musklernes evne til at omsætte ilt og næringsstoffer.

Princippet i god konditionstræning er, at man gennem dynamisk arbejde med store muskelgrupper får kroppen til at arbejde med høj iltoptagelse gennem længere tid.

Konditionstræning er et effektivt middel til at forebygge de mest udbredte livsstilssygdomme, såsom hjerteproblemer, åreforkalkning, type 2 diabetes og overvægt. Konditionstræning er også med til at give dig mere energi og overskud i din hverdag.

Dette kort kan bruges til at tilrettelægge og udføre konditionstræning i Søndermarken og Frederiksberg Have, men træningsprincipperne der er benyttet i denne pjece, kan bruges hvor som helst.

BAKKE-TRÆNING – INTERVALTRÆNING

De røde ruter er meget kuperede med en høj stigningsgrad – højdeforskellen på bakkerne er angivet langs med ruten.

Det er tempoet, der bestemmer belastningsniveauet, men ruterne er lagt på de stejleste bakker, så det er meget hård træning og ikke velegnet for begyndere eller starten på en løbesæson.

Fysiologisk er bakke- intervaltræning rettet mod hjertet. Det er træning, der skal udføres med så høj en puls som muligt, efterfulgt af en pause der sikrer, at gentagelsen af intervallet kan ske med samme høje puls som i de foregående intervaller. Fordelen ved at udføre intervaltræningen på en bakke er, at belastningen på det centrale kredsløb er meget høj på vej op af bakken, mens turen ned af bakken kan bruges som aktiv restitution/hvilepause.

LANGDISTANCE – UDHOLDENHEDS-TRÆNING

De grønne ruter kan bruges som udholdenhedsruter. Deres længde er markeret langs ruten, og de kan kombineres med andre ruter, som det passer efter smag og behag.

Det er ikke hensigtsmæssigt at kombinere intervaltræning og udholdenhedstræning på den samme dag.

Udholdenhedstræning forbedrer kroppens evne til at optage ilt og forbrænde forskellige næringsstoffer som sukker og fedt.

RUTER

Rute 1–2–3 og 4

Alle fire ruter er bakke-intervalruter. Rute 1 er den hårdeste og rute 4 den letteste. De kan fx løbes som 2x3 eller 2x5 runder - din form bestemmer antallet. Der løbes med 100% intensitet op af bakke og rolig jogging ned af bakke. Hold evt. en lille pause før du spurter op af bakken igen. Rute 1 kan med fordel varieres ved at skifte retning efter tre runder, den ene vej er bakken kort og stejl, den anden vej lang og sej.

Rute 5 og 6

Disse to ruter er udholdenhedsruter, der begge omkranser Frederiksberg Have og Søndermarken. De kan løbes hver for sig eller kombineres. Ruterne længde er angivet på kortet.

Rute 7

Lille rundstærkning på 1200 m. med lang sej stigning.

Rute 8

Forbindelsesrute mellem Frederiksberg Have og Søndermarken.