



Så sunde er dine skridt

- Gang slanker mere end løb
- Styrker musklerne og giver flotte balder og ben
- Den billigste og enkleste træningsform
- Ingen skader, med mindre du snubler...
- Beskytter mod sukkersyge, blodprop, kræft, demens og meget andet
- Styrker knogler, led og sener
- Dæmper gigtsmerter
- Fremmer glæde og modvirker depression
- Forbedrer hukommelsen og forebygger demens
- Huden laver D-vitamin, når du er udenfor
- Forlænger livet



Dansk Vandrelaug

Kultorvet 7, 1. · 1175 København K
Tlf.: 3312 1165
Bankkonto 4180-3113-058099
www.dvl.dk · dvl@dvl.dk

Åbningstider:

Tirsdag og torsdag: kl. 13-17

Telefontider:

Mandag, onsdag og fredag: Kl. 10-15
Tirsdag og torsdag: Kl. 10-17



www.dvl.dk

Støttet af:

NORDEA
FONDEN

2.264 Mediegruppen

Gå dig sund med Dansk Vandrelaug

Af Jerk W. Langer, læge og foredragsholder

Så sund bliver du af at gå



Kom ud og gå ...



Gå i naturen, gå til møder, gå til venner og veninder, gå i biografen, gå på arbejde og gå, når du kommer hjem. Gang bringer dig tilbage til det, som kroppen er designet til. Din sikre vej til oplevelser, en slank krop uden sygdom og stress, og en hjerne med overskud.

De fleste af os sidder ned i flere timer, end vi sover. Men sidde-syg er noget af det farligste for helbredet, endda værre end overvægt.

Bevægelse og fysisk aktivitet er omvendt det sundeste du kan byde kroppen. Lige fra vægt og kolesteroltal over blodtryk til humør og hukommelse er der gevinst. Nemt, billigt og uden bivirkninger.

Ny forskning viser, at lange udmarvende trænings-timer ikke er den eneste vej til en god grundform og en sund krop. Regelmæssige gåture klarer opgaven til perfektion og giver dig masser af lodder i sundheds-lotteriet. Der skal ikke ret meget til, før det virkelig batter. Den helt store fordel opnår du allerede, når du flytter dig udenfor fra sofaens magelighed og begynder at gå.

Det opnår du ved at gå:



Du får et sundt hjerte

Blodprop i hjertet skyldes ofte inaktivitet, så hjertet vil elske dine gåture. Gang træner stofskifte-kondition, der gør blodsukkeret stabilt, modvirker at kolesterol hober sig op i blodet, samt holder blodtrykket på plads. Herved undgår man type 2-diabetes, blodprop, demens og andre dårligdomme.



Gå dig slank

Gang forbrænder mange kalorier, så du smider overflødige kg uden at blive så sulten, at du blot spiser dem på igen. Gang forbrænder ca. 300 kcal i timen. Som tommelfingerregel forbrændes samme antal kalorier ved 7 km rask gang som ved 5 km løb. Naturen er ideel styrketræning, fordi du møder trapper og bakker på turen, som forstærker vægttabet. Stærke muskler forbrænder flere kalorier i hvile, så man populært sagt taber sig selv under søvnen. Vil du hele kroppen rundt, kan arme, ryg og skuldre styrkes med et par vandrestave.



Undgå sukkersyge

Gang nedsætter faren for type 2-sukkersyge, viser ny forskning, der har fulgt næsten 600 personer gennem fem år. Uanset tempo er gang meget sundere end at blive liggende på sofaen. Prøv alligevel i korte perioder at sætte fart på, så pulsen går i vejret, og du bliver forpustet. Intervalgang med skift mellem tre minutter i normalt tempo og tre minutter i hurtig gang forbedrer konditionen, tærer på kropsfedt, samt bringer et højt blod-sukker på plads.



Skarp og glad hjerne

Gang gør dig i bedre humør og modvirker depression. Opmærksomhed, koncentration og hukommelse forbedres. Forskning afslører, at aktive muskler udskiller muskel-hormoner, bl.a. BDNF, der danner nye hjerneceller og flere nervebaner i centret hippocampus, som rummer meget af vores hukommelse. Regelmæssig gang sænker markant faren for hukommelsesbesvær og demens, konkluderer en opgørelse foretaget på 2.800 kvinder.



Gå ud af stress-spiralen

En stresset krop får det ikke bedre af hårde løbeture eller tung styrketræning. Gør i stedet det stik modsatte: Gå en lang tur i naturen, som tømmer hovedet for stress og giver ny energi.



Kræft

Går en kvinde mindst en time om dagen, falder brystkræfttrisikoen med 15 %. Forskerne fra Harvard University fulgte 95.000 kvinder gennem 20 år. Det samme gælder formentlig for andre kræftformer.

"Gang bringer dig tilbage til det, som kroppen er designet til."

