

## 10 000 STEG MED BUNGYPUMP

Det hälsosamma sättet att gå ner i vikt, enkelt och utan några biverkningar för hälsan. Tanken är att gå 10 000 steg per dag med BungyPump för att minska vikten, öka sin styrka, hålla hjärtat friskt och öka energinivån. Idén lanserades ursprungligen av japanska läkare och dietister som förebyggande mot hjärtsjukdomar, typ B-diabetes och många andra sjukdomar till följd av en stillasittande livsstil. BungyPump kan vara en del av denna idé.

Programmet är mycket enkelt, först greppar du ett par BungyPump-stavar (det räcker med 4 kilos motstånd), en stegräknare och bär den på dig när du utövar BungyPump. När du vet hur många steg du går varje gång du går ut och tränar, öka gradvis tills du kommer upp i 10 000 steg totalt per dag.

## Den perfekta hastigheten

Räkna enbart de steg du går i rask takt. Genom att gå med spänstighet ökar efterfrågan på syre i din kropp, vilket gör att ditt hjärta, lungor och muskler fungerar mer effektivt.

För att ta reda på vilken hastighet som är den perfekta för dig, måste du gå så att du kan hålla en konversation med någon utan att få andnöd. Om du inte kan hålla en konversation i den takt du går i, sänk hastigheten på dina steg och anpassa den till den mest lämpliga för dig. När du går i en lämplig hastighet kommer ditt hjärta att slå snabbare, andningen kommer att bli snabbare och du kommer att märka av en ökning av kroppsvärmen (om du har möjlighet, använd en pulsmätare vid din träning för att resultatet ska bli mer objektivt och kvalitativt).

## Hur många steg går en människa per dag?

De allra flesta människor går mellan 3 500 och 5 000 steg per dag, vilket betraktas som en stillasittande livsstil.

Mellan 5 000 och 8 000 anses vara normal aktivitet.

Mellan 8 000 och 10 000 anses vara medel till hög aktivitet.

Personer som går 10 000 steg per dag bedöms som "aktiva" och de som går mer än 12 500 som "mycket aktiva".

## Måste det vara 10 000?

Det behöver inte vara 10 000 steg för alla, för dem som redan lever ett aktivt liv och utövar andra idrotter skulle det vara ganska svårt att lägga till ytterligare 10 000 steg per dag. Undersökningar gjorda av Dr. Catrine Tudor-Locke visar att 6 000 steg om dagen minskar dödligheten bland män. Men mängden 10 000 steg kommer från Japan, där stegräknaren, som blivit så populär på senare tid, heter "Manpo-kei", vilket betyder "10 000 steg meter". Dr Yoshiro Hatano ägnade fler år åt att komma fram till vilken som är den mest lämpliga nivån av fysisk aktivitet för att minska övervikt och förebygga hjärtsjukdomar. Hans studier visar att en majoritet av människorna går mellan 3 500 och



5 000 steg om dagen och utifrån det föreslog han att man skulle öka den fysiska aktiviteten mer för att kompensera en stillasittande livsstil.

## Måste jag gå alla steg på en gång?

Mycket har sagts om hur man ska utöva träningen, om det är bättre med en längre ansträngning på mellan 30 och 60 minuter eller om det är bättre att dela upp den fysiska aktiviteten i kortare avsnitt och fördela dem under dagen. Om det handlar om att gå är det bättre att genomföra det i sessioner om 1 500-2 000 steg under hela dagen. Den senaste forskningen har visat att även ett par minuters träning generellt sätt hjälper till att förbättra hälsan.

## Stegräknare

En stegräknare är ett elektroniskt instrument som mäter mängden steg som vi går, oftast genom att vi fäster den vid midjan med en klämmekanism. Det finns olika typer av stegräknare och till olika pris, några innehåller en radio eller mekanism som mäter mängden kroppsfett, andra kan man justera för flera användare genom att den har individuella minnen, och mycket mer.

Om du inte har en stegräknare men vill räkna, kan du räkna antalet steg du tar.

En annan metod är att beräkna hur många steg du går på tio minuter och på så sätt får du en uppfattning om hur många steg du går på en halvtimme eller hur lång tid det nu är du går.

Till exempel: om du räknar att du går 1 000 steg på 12,5 minuter, innebär det att du går 10 000 steg på 125 minuter, vilket är 2 timmar och 5 minuter.

## Tips för att gå ut och gå med dina BungyPump-stavar tre-fyra gånger/vecka

- Hitta en eller flera vänner som vill gå ut och promenera tillsammans med dig, det är mycket roligare och trevligare
- Om du har hund, utnyttja detta för att gå ut och gå ett par kilometer
- Organisera helgutflykter
- Utveckla din träningsvecka genom att sätta upp mål, i början sätter du upp några som är enkla att uppfylla, längre fram lyckas du med målen som du sätter upp



## Hur börjar jag?

Om du har mycket övervikt rekommenderas att du först pratar med din läkare och får dennes synpunkter innan du påbörjar programmet.

BungyPump är en fysisk aktivitet som normalt inte innebär några risker, vi föds med ett par ben som är utformade för att ta oss från en plats till en annan. Dessutom är det mycket ekonomiskt eftersom det enda du behöver är ett par bekväma sportskor och ett par BungyPump-stavar. Kom ihåg att nästan hälften av musklerna i din kropp är särskilt utformade för att gå.

Kom ihåg att det är mycket bättre att gå lite i taget varje dag än att lämna all den fysiska aktiviteten till helgen.

## Några fördelar som du kommer att märka när du går 10 000 steg med BungyPump om dagen.

- Du kommer att känna dig mindre trött och mycket mer vital och få mer energi till att göra fler saker
- Du kommer att känna bättre självförtroende och mindre stress, vilket gör att du kommer att sova bättre
- Du förbättrar hälsan för ditt hjärta, genom att du sänker kolesterolvärdet och blodtrycket
- Du kommer enkelt att kunna behålla din idealkvikt, du kommer att gå ner i vikt och tjäna in på din hälsa
- Du kommer att få muskler och mycket starkare ben både på över- och underkropp
- Du minskar risken att få hjärtproblem
- Du minskar risken för depression och ångslan
- Du minskar risken för att få en hjärtattack
- Du sänker både kolesterolvärdena och triglyceriderna (fetter) i blodet och ökar nivåerna av lipoproteinerna med hög densitet, eller ” det goda kolesterolet”
- Det kommer att hjälpa dig att sänka blodtrycket om du lider av högt blodtryck
- Det kommer att hjälpa dig att minska risken att få typ B-diabetes
- Du minskar risken att få tjocktarmscancer
- Det främjar kroppens allmänna välmående
- Det stärker ditt immunförsvar
- Det kommer att minska tröttheten

Till en början kommer det att kosta dig att uppnå 10 000 steg per dag, men genom uthållighet och vilja kommer det inte att ta lång tid att nå ditt mål de flesta av dagarna, samtidigt bör du genomföra några förändringar i din diet (kost).

På kort tid kommer resultaten att tala för sig själva, du börjar tappa i vikt och får muskler, du kommer att må mycket bättre, få ett bättre självförtroende och mycket mer energi. I det ögonblicket kommer du att förstå...”**KRAFTEN I BUNGYPUMP-STAVARNA**”

**José Manuel Fernández**  
**Director técnico de la Escuela Española de Nordic Walking**

