

ØVELSE: GANG

Beskrivelse

- ♥ Gå frem ved at bevæge skiftevis højre og venstre ben frem.
- ♥ Gang giver en god mulighed for at betragte naturen og omgivelserne, og hele familien kan deltage.

FOKUS: kom op i et tempo så pulsen stiger, og du føler dig forpustet.

Variation

Gå skiftevis hurtigt eller langsomt og lad dig enten styre af tiden (gå evt. 3 minutter hurtigt – 3 minutter langsomt) eller mere impulsivt af dine omgivelser, som f.eks. afstand mellem træer, som fx træer, bakker man kan bestige, eller trapper man kan løb op ad.

Bonusinfo: der kan hentes app til indstilling af intervaller prøv fx Hjerteforeningens Gå-app.

Egne noter

