

Ønsker du å begynne å gå mer aktivt? Norsk Revmatikerforbund har utviklet et gå-program på tre nivåer, fra nybegynner til øvet. Du tilpasser tempo, terreng, antall økter og hvor lenge du går, etter din kropp og form. Vi anbefaler at du begynner forsiktig og bygger deg gradvis opp til god gå-form. God tur!

## GÅ-program



### Grønt program: Flat, men ikke lat

(NYBEGYNNER)

Vi anbefaler deg å gå 1 til 3 ganger per uke. Du må gjerne gå mer hvis du ønsker, men er du helt ny er det lurt å begynne forsiktig. Når man først har bestemt seg for å gjøre noe, og motivasjonen er høy, kan man ofte bruke opp all kruttet de første ukene. Tenk på det som en brødkive med godt pålegg. Smører du det ut over hele brødkiven, eller samler du alt i en ende? Prøv å fordele motivasjonen din og aktiviteten over en lengre periode. Bruk gjerne hjelpemidler som staver, rullator, krykker eller støtte om du har behov for det eller det gjør deg tryggere. Alternativt kan du gjøre det i varmtvann for bedre støtte, eller på en tredemølle hvor du kan holde deg i sidestøttene. Føler du deg ustø kan vi anbefale å gjøre styrkende bevegelser for beina og kjernemuskulatur for å få mer styrke og balanse og gjøre deg tryggere.

5 + 5 + 5	Flere ganger 1	En fast runde
Her velger du selv tempo, sted og tid. Gå i 5 minutter, ta en liten pause og gjør dette 2 ganger til. De minuttene kan også deles ut over dagen slik at du går en 5 minutter til frokost, middag og kveld.	Her kan du gå 1 minutt to til ti ganger. Det vil si at du kan stoppe for hvert minutt og ta en pause, sette deg ned eller tøye litt. Også bestemmer du selv når du begynner neste minutt. Dersom dette går fint, kan du gå ett minutt helt rolig og 1 minutt med bittelitt økt fart. Dette tilpasser du selv.	Når du har gått litt og begynner å bli trygg på å gå, kan det være fint å finne deg en fast runde. Er det i hjemmet, rundt blokka, til postkassen eller butikken, er opp til deg. Her er det mange alternativer. En fast runde kan gjøre en motivert til å ta tiden, og kanskje konkurrere med deg selv?

## Blått program: Opp og ned, finner sted

(LITT ØVET)

Vi anbefaler deg å prøve å gå 2 til 3 ganger per uke. Du må gjerne gå mer hvis du ønsker, men har du akkurat vært gjennom grønt program (**Flat, men ikke lat**) kan det være lurt å begynne pent i overgangen til blått program.

5 + 10 + 15	Flere ganger 2	Bli kjent i lokalmiljøet
Her står du fritt til å velge hvilke av de tidsbestemte øktene du ønsker å ha til en gitt fart. Du skal tilpasse farten din på tre nivåer: Helt rolig, normalt tempo og litt raskt tempo. Hastighet på gange er individuelt, og du definerer selv hvor raske øktene skal være. Målet er at du velger hver av de tre hastighetene til tidene 5, 10 og 15 minutter. Om du vil gå raskest på 5 eller 15 minutter, bestemmer du helt selv.	Her kan du gå 2 minutter fra 5 til 15 ganger. Det vil si at du kan stoppe for hver gang du har gått 2 minutter og ta en pause, sette deg ned eller tøye litt. Du bestemmer selv når du begynner neste økt. Om dette går fint, kan du for eksempel gå helt rolig mellom øktene, såkalt «aktiv hvile», for deretter å øke tempoet igjen i 2 minutter. Du tilpasser hvor raskt du går helt selv.	Når du har gått litt og begynner å bli trygg på at du kan gå sammenhengende og over lengre avstander, er det på tide å bli litt kjent i nabolaget. Lær deg nye veier, ruter, stier og steder der du bor. Tenk at du skal kunne forklare veien til et sted til hvem som helst, uten å ta opp et eneste kart. Har du stålkontroll? Utforsk om det ikke er flere steder å gå litt utenfor nærmiljøet, eller kanskje du skal prøve deg på stolpejakt?

## Oransje program: Alt terreng, i en sleng

(ØVET)

Vi anbefaler deg å gå 3 til 5 ganger per uke. Du må gjerne gå mer hvis du ønsker, men har du akkurat vært gjennom blått program (**Opp og ned, finner sted**), kan det være lurt å begynne pent i overgangen til oransje program.

10 + 15 + 20	Fart med og uten bart	Tur i terreng
Her står du fritt til å velge hvilke av de tidsbestemte øktene du ønsker å ha til en gitt fart. Du skal tilpasse farten din på tre nivåer: Helt rolig, normalt tempo og litt raskt. Hastighet på gange er individuelt, og du definerer selv hvor raske øktene skal være. Målet er at du velger hver av de tre hastighetene til tidene 10, 15 og 20 minutter. Om du vil gå raskest på 20 eller 10 minutter, bestemmer du helt selv.	Her får du en liten utfordring! Du skal prøve å gå raskt og rolig om hverandre. Du kan kanskje begynne med å gå raskt i 30 sekunder, deretter rolig i 1-2 minutter. Dette gjentar du et par ganger. For økt utfordring foreslår vi å øke tiden du går raskt til ett, ett og ett halvt eller to minutter, før du går rolig igjen. Dette kan du gjenta tre, fem, ti eller femten ganger om du vil. Hvis du ønsker å kjenne litt på en økt puls og pust, anbefaler vi deg å gjøre dette i en oppoverbakke.	Nå som du har prøvd deg på mange ulike måter å gå på, er det fint å gjøre noe annerledes. Vi anbefaler deg å finne et sted der du kan gå i et turområde, park, skogen eller små og store områder med fjell/knaus/høyde. Du velger selv hvordan du ønsker å løse det, i forhold til hva som er tilgjengelig, så lenge du kommer deg ut i naturen. Bor du langt fra et naturområde, og det krever litt organisering å komme deg dit, kan du kanskje gjøre det til en aktivitet et par ganger i måneden.