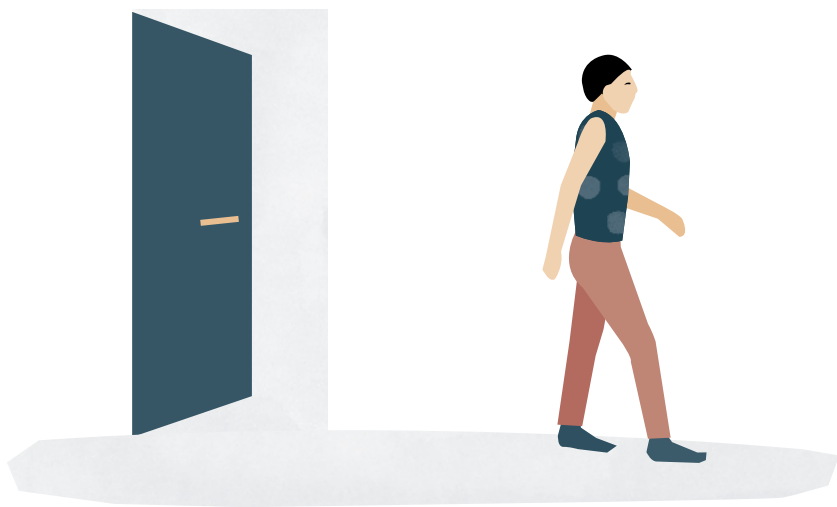


GANGPROGRAM LET

Dette er et gangprogram for dig, der er oppegående og godt vil have en plan for, hvordan du gradvis kommer til at gå længere og hurtigere.

Når opgave 1 føles let og overskuelig går du videre til opgave 2 osv. Lav gerne gåturene flere gange hver dag, hvis du kan.



1 Gå 1-3 ture op og ned ad gangen.



2 Gå til et mål uden for afdelingen. Det kan f.eks. være kiosken, cafeen eller haven.



3 Prøv en tur med intervalgang: Gå 1 minut hurtigt derefter 1 min langsomt. Gentag dette 4 gange, så du i alt får gået 8 minutter.



4 Gå en tur udendørs. Spørg gerne personalet om ideer til, hvor du kan gå hen.