



Bodyweight Diet®

Power Walking

Av Kennet Båth



Introduktion – Power Walking

Power walking är mer än en vanlig promenad – det är en träningsform som kombinerar enkelhet med kraftfulla hälsoeffekter. Det krävs inga gymkort, dyra redskap eller avancerade upplägg. Det enda du behöver är ett par bra skor, en bestämd takt och viljan att komma igång.

Skillnaden mellan en vanlig promenad och power walking ligger i intensiteten. Här använder du kroppen medvetet: stegen blir längre, armarna pendlar aktivt, och farten ökar tills du känner att pulsen stiger. Det är just den här ökade intensiteten som gör power walking så effektivt för både viktminskning och kondition.

Power walking är dessutom skonsam för lederna, vilket gör den tillgänglig för alla – oavsett ålder, träningsvana eller kroppstyp. Det är en träningsform som går att anpassa helt efter din nivå. För den som vill gå ner i vikt är den ett perfekt komplement till styrketräning och en balanserad kost. För den som vill bygga kondition, energi och mental styrka fungerar den lika bra.

Det här är en träningsform som passar in i vardagen. Du kan göra den på väg till jobbet, under lunchen eller som en kvällsrutin för att rensa tankarna. Stegen blir till både fysisk och mental investering.

I den här guiden kommer du att få lära dig tekniken, förstå intensitet och puls, och ta del av träningsprogram som passar olika nivåer. Målet är enkelt: att ge dig verktygen för att använda power walking som ett hållbart sätt att bränna kalorier, bygga styrka och skapa balans i vardagen.

Kennet Båth
Bodyweight Diet

Power Walking guiden – lär dig att förstå hur du kan påverka din motivation och lyckas bättre

- **Kapitel 1** - Inre vs. yttre motivation
- **Kapitel 2** - Sätt ditt varför
- **Kapitel 3** - Mål som fungerar
- **Kapitel 4** - Små steg, stora resultat
- **Kapitel 5** - Vanor & rutiner
- **Kapitel 6** - Motivation & hjärnan
- **Kapitel 7** - Motivation när det känns tungt
- **Kapitel 8** - Bygg ditt supportsystem
- **Kapitel 9** - Fira framsteg
- **Kapitel 10** - Din motivationplan
- **Kapitel 10** - Bodyweight motivationsprogram

Power
Walking

Kapitel 1 – Hälsofördelar med Power Walking

Power walking är en av de mest underskattade träningsformerna, men dess effekter är starka och väl dokumenterade. När du ökar farten från en vanlig promenad till en mer kraftfull gång sätter du igång en rad positiva processer i kroppen.

Viktninskning och förbränning

Power walking höjer pulsen och ökar energiförbrukningen jämfört med vanlig gång. Ett pass på 45 minuter kan bränna upp till 300 kalorier, vilket gör det till ett effektivt verktyg för viktnedgång. Den högre intensiteten gör också att fettförbränningen aktiveras, samtidigt som musklerna får jobba mer än vid en lugn promenad.

Hjärt- och kärlhälsa

När du håller ett raskt tempo tränas hjärtat precis som vid jogging, men med mindre belastning på lederna. Regelbunden power walking kan sänka blodtrycket, förbättra blodfetterna och minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.

Starka muskler och ben

Power walking tränar inte bara benen – även bål och armar aktiveras när du använder hela kroppen i rörelsen. Det stärker musklerna, förbättrar hållningen och kan motverka benskörhet genom att belasta skelettet på ett naturligt sätt.

Mental balans och stresshantering

Att gå i rask takt frigör endorfiner – kroppens egna lyckohormoner. Det hjälper dig att minska stress, få bättre sömn och känna dig mer fokuserad. Många upplever power walking som ett sätt att "rensa huvudet" efter en lång dag, eftersom rytmen i stegen ger ett lugn.

Låg skaderisk – hög tillgänglighet

Till skillnad från många andra träningsformer är power walking skonsam mot lederna. Det gör att du kan träna ofta och länge, även om du har övervikt eller tidigare skador. Det krävs heller ingen särskild utrustning, vilket gör att tröskeln för att komma igång är låg.

Power walking är alltså en träningsform som kombinerar enkelhet med kraftfulla resultat. Det stärker både kropp och sinne, hjälper dig gå ner i vikt och är skonsamt nog att hålla på med hela livet.

“En resa på tusen mil börjar med ett enda steg.”

Kapitel 2 – Teknik

Grunden i power walking är att gå medvetet. Du använder hela kroppen för att skapa kraft och fart, inte bara benen. Genom att fokusera på hållning, steg och armpendling kan du göra en vanlig promenad till ett effektivt träningspass.

Hållning

- Stå stolt och upprätt, med rak rygg och avslappnade axlar.
- Titta framåt – inte ner i marken. Det ger bättre syreupptag och avlastar nacken.
- Spänn bålen lätt för att stabilisera ryggen.

Steg

- Sätt i hälen först och rulla genom hela foten tills du trycker ifrån med tårna.
- Låt stegen vara naturliga men något längre än vid vanlig promenad.
- Undvik att gå på tå eller "släpa" fötterna – det minskar effekten.

Armpendling

- Böj armbågarna i ca 90 grader.
- Pendla armarna aktivt fram och tillbaka i takt med stegen.
- Håll händerna avslappnade, inte knutna.
- Ju mer energi du lägger i armpendlingen, desto mer fart och förbränning får du.

Andning

- Andas djupt och rytmiskt.
- Försök att hitta en andning som matchar stegen, t.ex. tre steg inandning, tre steg utandning.
- Med ökad intensitet blir andningen djupare – det är ett tecken på att du jobbar på rätt nivå.

Tips för att förbättra tekniken

- Gå framför en spegel eller filma dig själv ibland för att kontrollera hållning och rörelsemönster.
- Börja med kortare pass där du fokuserar mer på teknik än fart.
- När tekniken sitter, öka gradvis farten tills du når en nivå där du blir lätt andfådd men ändå kan prata.

Med rätt teknik blir power walking både mer effektivt och roligare. Du använder fler muskler, bränner fler kalorier och minskar risken för skador.

“Det är inte motivation som skapar disciplin, det är disciplin som skapar motivation.”

Kapitel 3 – Intensitet och puls

En av de stora fördelarna med power walking är att du själv kan styra intensiteten. Genom att justera tempo och armpendling kan du enkelt växla mellan lätt träning och mer krävande pass. För att få bästa effekt är det viktigt att förstå hur intensitet och puls hänger ihop.

Hitta rätt tempo

En vanlig promenad ligger ofta på 4–5 km/h. Power walking börjar runt 6 km/h och kan gå upp till 8–9 km/h för den som är vältränad. Nyckeln är att öka farten tills du blir lätt andfådd, men ändå kan föra ett samtal – det kallas "prattempo".

Pulszoner

Din puls är en bra vägledning för hur hårt du tränar.

- **Låg intensitet (50–60 % av maxpuls):** Skön vardagspromenad, bra för återhämtning.
- **Måttlig intensitet (60–70 %):** Klassisk power walking – optimal för fettförbränning.
- **Hög intensitet (70–85 %):** Snabb power walking eller intervaller – tränar kondition och uthållighet.

Maxpuls kan uppskattas som 220 minus din ålder. Exempel: 50 år → ca 170 slag/min.

Varför pulsen är viktig

- På låg till måttlig nivå använder kroppen mest fett som bränsle.
- På högre nivåer ökar konditionseffekten och kaloriförbrukningen.
- Att variera mellan olika zoner ger bäst långsiktig effekt.

Intervaller för extra effekt

Ett enkelt sätt att öka träningen är att lägga in intervaller:

- Gå raskt i 3 minuter.
- Öka till nästan max i 1 minut.
- Upprepa detta 6–8 gånger.

Intervaller gör att pulsen höjs, vilket bränner mer kalorier och stärker hjärta och lungor.

Rätt intensitet är avgörande för resultaten. Måttlig puls för fettförbränning, hög puls för kondition – och variation för att hålla träningen både effektiv och rolig.

Kapitel 4 – Kom igång

En av de stora fördelarna med power walking är att det är enkelt att börja. Du behöver ingen dyr utrustning, inga avancerade program – bara ett par bra skor och viljan att röra dig. Samtidigt kan några små förberedelser göra stor skillnad för både komfort och resultat.

Skor och utrustning

- **Skor:** Välj bekväma skor med bra stötdämpning och stabilitet, gärna löparskor.
- **Kläder:** Lätta, andningsbara kläder som följer med i rörelsen. Klä dig i lager så att du enkelt kan reglera temperaturen.
- **Tillbehör:** Ett aktivitetsarmband eller en app i mobilen kan vara motiverande för att följa steg, puls och distans.

Uppvärmning

Innan du ökar tempot, börja alltid med 5 minuter i lugn takt. Det värmer upp muskler och leder och minskar risken för skador. Lägg gärna till några dynamiska rörelser för armar, axlar och höfter.

Så startar du

- Börja med kortare pass, t.ex. 15–20 minuter, 3 gånger i veckan.
- Öka successivt längden med 5 minuter per vecka tills du når 40–60 minuter.
- När tekniken sitter kan du också börja jobba med intensiteten.

Vanliga misstag i starten

- Att gå för fort direkt – börja hellre lugnt och bygg upp.
- Att ha fel skor – det kan leda till onödiga problem i knän eller fötter.
- Att hoppa över uppvärmning och stretch – kroppen behöver förberedas för rörelse.

Varva ned

Avsluta alltid passet med 5 minuter i lugnare tempo och några enkla stretchövningar för vader, lår och höfter. Det hjälper återhämtningen och håller kroppen mjuk.

Att komma igång med power walking handlar inte om att prestera från dag ett. Det handlar om att bygga en rutin som känns hållbar, motiverande och rolig – en vana som blir en del av din vardag.

**“Framgång är summan av små ansträngningar –
upprepade dag efter dag.”**

Kapitel 5 – Träningsprogram

Power walking kan anpassas till alla nivåer – från den som just börjat röra på sig till den som vill ha ett rejält konditionspass. Här hittar du tre olika upplägg som gör det enkelt att komma igång och utvecklas steg för steg.

Nyborjare – 4 veckor

Mål: bygga rutin och vänja kroppen.

- 3 pass/vecka.
- 15–25 minuter i rask takt.
- Håll ett tempo där du blir lite andfådd men fortfarande kan prata.
- Lägg till 1–2 minuter extra per pass varje vecka.

Medel – 6 veckor

Mål: förbättra kondition och fettförbränning.

- 4–5 pass/vecka.
- 30–45 minuter per pass.
- Variera tempo: 5 minuter uppvärmning, 20–30 minuter i högt tempo, 5–10 minuter nedvarvning.
- Lägg in intervallpass 1 gång/vecka: 3 minuter snabbt, 1 minut extra snabbt × 6–8 repetitioner.

Avancerad – 8 veckor

Mål: ökad uthållighet och hög kaloriförbränning.

- 5–6 pass/vecka.
- 45–60 minuter per pass, där minst ett är ett längre distanspass på 75–90 minuter.
- Intervaller 2 gånger/vecka:
 - 4 minuter snabbt, 2 minuter extra snabbt × 6 repetitioner.
- Fokusera på teknik: armpendling och aktivt steg.

Tips för alla nivåer

- Ha en vilodag eller lättare dag med lugnare promenad varje vecka.
- Följ din puls för att säkerställa att du tränar på rätt nivå.
- Utmana dig själv gradvis – öka antingen tid, tempo eller distans, men inte allt på en gång.

Med ett tydligt träningsprogram blir power walking mer än bara en promenad. Det blir en strukturerad träningsform som stärker kroppen, bränner fett och bygger kondition över tid.

Kapitel 6 – Power Walking och viktminskning

Power walking är en träningsform som passar perfekt ihop med Bodyweight Diet. Den är skonsam, enkel att utföra och bränner effektivt kalorier. När du kombinerar power walking med en proteinrik, lågkolhydratkost och periodisk fasta blir effekten ännu tydligare.

Kaloriförbränning

Ett power walking-pass på 45 minuter kan bränna mellan 250 och 350 kalorier, beroende på tempo, kroppsvikt och terräng. Till skillnad från lugna promenader håller power walking pulsen på en nivå där fettförbränningen är som mest effektiv.

Kopplingen till kaloriunderskott

För att gå ner i vikt behöver kroppen ligga på ett kaloriunderskott. Power walking gör det enklare att uppnå underskottet utan att du behöver minska maten för mycket. Ett pass kan i praktiken "ge plats" för en extra måltid, eller hjälpa dig nå 7 000 kcal underskottet som krävs för 1 kilo fettförlust per vecka.

Fasta och power walking

Många upplever extra effekt av att gå på fastande mage. Kroppen använder då lättare fett som bränsle, samtidigt som passet upplevs mentalt fokuserande. Detta är särskilt effektivt vid 16:8-upplägget i Bodyweight Diet – där du tränar på morgonen innan dagens första måltid.

Muskler och viktminskning

Power walking är inte bara för fettförbränning. Den stärker musklerna i ben, bål och armar, vilket ökar ämnesomsättningen även i vila. På så sätt får du både kortsiktiga och långsiktiga effekter av träningen.

Långsiktighet

Till skillnad från mer slitsamma träningsformer är power walking hållbar över tid. Du kan göra det flera gånger i veckan utan risk för överträning eller skador, vilket gör det till en av de mest effektiva metoderna för viktminskning på lång sikt.

Power walking gör det enkelt att hålla energibalansen i schack. Det är en metod som passar alla – och i kombination med Bodyweight Diet blir det en av de starkaste vägarna till varaktig viktminskning.



Kapitel 7 – Motivation

Att komma igång med power walking är enkelt – men att hålla i rutinen vecka efter vecka kräver motivation. Den goda nyheten är att power walking är en träningsform som snabbt ger resultat, både fysiskt och mentalt. Genom att använda några enkla strategier blir det lättare att fortsätta, även när motivationen dalar.

Sätt tydliga mål

Bestäm vad du vill uppnå: viktninskning, bättre kondition, stresshantering eller helt enkelt mer energi i vardagen. Skriv ned målen och följ upp dina framsteg.

Använd verktyg som motiverar

- Stegräknare eller aktivitetsklocka gör träningen mer konkret.
- Sätt upp delmål, t.ex. 10 000 steg per dag eller en viss distans per vecka.
- Följ din utveckling – det blir ett kvitto på att träningen fungerar.

Gör träningen rolig

- Lyssna på musik, podcasts eller ljudböcker för att göra tiden mer njutbar.
- Variera miljön – skogsstigar, parker, strandpromenader eller stadsmiljö.
- Gå tillsammans med en vän eller partner för både sällskap och pepp.

Bygg en rutin

Planera in dina pass på fasta tider, precis som möten i kalendern. När power walking blir en naturlig del av vardagen behövs mindre viljestyrka.

Fira framgångar

Belöna dig själv när du når dina mål. Det kan vara något litet – en ny träningsjacka, en spa-dag eller en extra vilodag – som stärker känslan av att du är på rätt väg.

Motivation handlar inte om att alltid känna lust – det handlar om att skapa vanor som gör att du fortsätter även de dagar då energin är låg. Power walking är enkel att hålla fast vid, och ju längre du fortsätter, desto större blir belöningen.



Kapitel 8 – FAQ och vanliga misstag

Många som börjar med power walking upptäcker snabbt att det är enkelt och effektivt – men det finns också frågor och fallgropar som kan dyka upp längs vägen. Här samlar vi de vanligaste.

Vanliga frågor

Är power walking bättre än jogging?

Det beror på målet. Jogging bränner fler kalorier per minut, men power walking är skonsammare och går att utföra oftare. För långsiktig viktninskning och hållbarhet är power walking ofta ett bättre val.

Hur ofta bör jag träna?

3–5 gånger i veckan är lagom för de flesta. Eftersom power walking är lågintensivt och skonsamt kan du gärna träna ännu oftare om kroppen känns bra. I vårt Bodyweight Diet program kör vi Power Walk varje dag.

Behöver jag träna styrka också?

Ja, power walking är ett bra komplement men ersätter inte styrketräning. Kombinationen av styrka och power walking är optimal för både fettförbränning och muskelhälsa.

Kan jag gå ner i vikt bara med power walking?

Ja, om du samtidigt håller ett kaloriunderskott. Träningen hjälper dig bränna mer energi, men kosten är fortfarande avgörande.

Kan jag träna även om jag har ont i knäna?

För de flesta är power walking skonsamt, men undvik för högt tempo i början och välj mjukare underlag. Vid återkommande problem – rådgör med fysioterapeut eller läkare.

Vanliga misstag

- **För högt tempo direkt:** Börja hellre lugnare och bygg upp fart och distans gradvis.
- **Fel skor:** Brist på stötdämpning ökar risken för skador. Investera i bra skor.
- **Ingen variation:** Samma tempo och sträcka varje gång kan bli monotont – variera miljö och pass.
- **Hoppar över uppvärmning och nedvarvning:** Ökar risken för stelhet och skador.
- **Dålig hållning:** Framåtböjd rygg eller stela axlar gör träningen mindre effektiv och kan ge belastningsbesvär.

Genom att undvika vanliga misstag och förstå de vanligaste frågorna kan du få ut maximal effekt av din power walking. Små justeringar gör ofta den största skillnaden.

Kapitel 9 – Checklista

Power walking är enkelt att börja med, men som med all träning är det de små vanorna som gör störst skillnad på lång sikt. Här får du en snabb checklista som gör det lätt att hålla kursen – och en påminnelse om varför power walking kan bli din bästa träningspartner.

10 snabba tips för din power walking

1. Ha bra skor med stötdämpning och stabilitet.
2. Håll en rak hållning med blicken framåt.
3. Sätt i hälen först och rulla genom hela foten.
4. Pendla armarna aktivt för ökad fart och förbränning.
5. Värm upp i lugnare tempo i 5 minuter.
6. Sikta på 30–45 minuter per pass, 3–5 gånger i veckan.
7. Variera tempo och lägg in intervaller för extra effekt.
8. Använd musik, poddar eller gå med en vän för motivation.
9. Avsluta med nedvarvning och stretch.
10. Följ din utveckling – mät steg, puls eller tid för att se framsteg.

Avslutning – Din resa börjar här

Power walking är inte bara träning – det är en livsstil som kombinerar enkelhet med stora hälsofördelar. Du bygger styrka, bränner kalorier, får bättre kondition och stärker hjärtat, samtidigt som du minskar stress och får ny mental energi.

Till skillnad från många andra träningsformer är power walking något du kan hålla fast vid hela livet. Det krävs inga gym, inga maskiner och inga krångliga upplägg. Bara dina ben, dina steg och viljan att röra dig framåt.

Se varje pass som en investering i dig själv. Steg för steg bygger du inte bara en starkare kropp, utan också en starkare vardag. Power walking är din partner på vägen mot mer energi, bättre hälsa och långsiktig balans.



Kapitel – Kaloriförbränning

Kaloriförbränning

1000 steg bränner ungefär 40 kalorier om du väger 60 kilo. Om du väger 75 kilo bränner du 45 kalorier. 90 kilo 55 kalorier. Så **10 000 steg** bränner således 450-550 kalorier.

Hur mycket bränner du på 1000 steg när du kör Power Walking?

Din vikt 60 kilo	40 kalorier	Power Walk bastempo: Du bör gå i ett tempo som är 9-10 minuter per kilometer
Din vikt 75 kilo	45 kalorier	
Din vikt 90 kilo	55 kalorier	För mer Intensiv: 7-8 minuter per kilometer
Din vikt 100 kilo	65 kalorier	
Din vikt 120 kilo	80 kalorier	

Rätt tempo för power walking

Vanlig promenad: ca 4–5 km/h

- Avslappnat tempo, ingen större pulsökning.

Power walking (basnivå): ca 6–7 km/h

- Du blir lätt andfådd men kan fortfarande prata.
- Optimal zon för fettförbränning och viktminskning.

Power walking (intensiv nivå): ca 7–9 km/h

- Tydligt högre puls, svettning och stark armpendling.
- Bra för kondition, uthållighet och högre kaloriförbränning.

En enkel tumregel:

- **Om du kan sjunga** → du går för långsamt.
- **Om du inte kan prata alls** → du går för fort.
- **Om du kan prata i korta meningar** → du är på rätt nivå.

Testcykel – kaloriförbrukning (ungefär, för en person som väger 70–75 kg)

Omräkning jämförelse mot 10 000 steg (~450 kcal)

- **Lugn cykling: ca 1 timme 30 minuter.** (9 min/1000 steg)
- **Måttlig cykling: ca 55 minuter.** (5,5 min/1000 steg)
- **Intensiv cykling: ca 40 minuter.** (4 min/1000 steg)

Kaloriförbrukning per timme

- **Lugn cykling** (50 watt / 15 km/h): ~300 kcal/timme.
- **Måttlig cykling** (100 watt / 18–20 km/h): ~500 kcal/timme.
- **Intensiv cykling** (150 watt / 22–25 km/h): ~700 kcal/timme.

Så exempel, jag skall gå 10 000 steg per dag, jag har gått 6000 idag. Sätter mig på testcykeln ock kör i ett måttligt tempo. 5,5 min/1000 steg. Jag måste då cykla 22 minuter för att få ihop 4000 steg extra = **10 000 steg totalt.**

Bodyweight Diet – Vad Erbjuder Vi Dig?



Bodyweight Diet

Träning och fasta i kombination.
4, 8 och 12 veckors program



Gå ner 1 kg i veckan

Du kommer att gå ned 4, 8 eller
12 kilo i ditt program



Pengarna tillbaka garanti

Om du inte går ned 1 kilo per
vecka under ditt program



Livstidsmedlemskap

Obegränsad tillgång till appen
och alla program



Träning

400+ övningar med suspension,
miniband, kroppsvikt, hantlar
och gymtrustning



Recept

400+ måltider med högt
proteininnehåll, lågkolhydrat,
glutenfritt, veganskt och
vegetariskt



Behålla vikten program

Specialprogram för att behålla
vikten



Klimakterieprogram

Specialprogram anpassat för
kvinnor i klimakteriet



Andropaus program

IProgram för män 50+ som
behöver boosta sitt testo och få
mer energi



Avancerad Tracking

Följ dina steg, ditt ätfönster och
kroppens förändringar



Medlemsförmåner

Rabatter på produkter,
träningsresor och certifieringar



Bonusprogram

Löpning, rörlighet, rumpträning,
flexibilitet och mer



Nyhetsbrev

Håll dig uppdaterad om det
senaste inom träning, fasta, kost
och motivation



Full support

Vi svarar på alla dina frågor
inom 24 timmar



Bodyweight Diet



Scanna QR koden för att ladda ned vår app!

Bodyweight Diet är en högprotein diet med låg andel kolhydrater – ett kost- och träningsprogram anpassat för kvinnor och män att stödja klimakteriet med hormonell balans, vikt nedgång, styrka och energi. www.bodyweight.diet