

Brug sommeren til at komme ud at gå



Af Vibeke Pilmark, idrætslærer og faglig redaktør i Danske Fysioterapeuter

Selv om vinteren i år har været mild og de fleste, der havde lyst til det, sagtens kunne komme ud at gå lange ture, vil de fleste føle ekstra energi, når det bliver mildere og vi igen får solen at se. Det er derfor oplagt for alle med skrøbelige knogler og svage led at skrue op for gå-aktiviteterne i foråret og sommeren. Ikke nok med at gang har en gunstig virkning på kredsløbet og velbefindende, men gang gavner også knoglerne og kan være med til styrke musklerne.

Det er en god ide at træne sig op til at få et vist tempo i gangen, da det viser sig, at det giver den bedste påvirkning af knogler og kondition. For nogle vil en kort tur i hurtigt tempo give den største effekt, mens andre, der måske er mere usikre til bens, skal begynde mere forsigtigt for derefter at sætte tempoet op.

Hvis man har svært ved at klare de lange ture på grund af smerter, kan man med fordel dele turene op, så man tager en rask men kort gåtur og formiddagen og en igen om eftermiddagen.

Lær den rigtige stavgangsteknik og få endnu mere ud af dine gåture

For nogle kan det være en god ide at bruge stavgangsstave enten til at få en mere sikker gang eller til at sætte tempoet lidt op med. Både unge og ældre kan få glæde af stavgangsstave og teknikken kan tilpasses de behov, man har.

Brug stavene

Stavgang er oprindeligt en træningsform, der kommer fra de andre nordiske lande og er blevet brugt til eliteidrætsudøvere. Stavene blev brugt til at sætte farten op, gøre det muligt at lægge ekstra belastning på gangen og træne koordinationen. Svenskerne har i høj grad taget træningsformen til sig, og de fleste bruger stavene aktivt til at skubbe fra med for dermed at sætte farten op. Jeg ser ofte ægtepar eller veninder komme gående i ud af landevejen i Sverige, hvor vi har en ødegård. Typisk sættes stavene i bag kroppen, de holdes skråt bagud og der skubbes aktivt fra, inden stavene svinges frem igen.

I Danmark er det langt fra alle, der bruger stavgangsstavene til at gå stavgang. Nogle bruger stavene som en stok til at give en ekstra sikkerhed i gangen og have noget at støtte sig til, når balancen bliver udfordret. Og det er selvfølgelig en rigtig god ide, især når man skal til at vænne sig til at gå med stave. Men hvorfor overhovedet ændre på gangen? Det kræver en god balance at gå hurtigt og typisk vil den dårlige balance betyde, at tempoet sættes ned og man går mere forsigtig fremad.

For at træne balancen skal den udfordres, og det kan man blandt andet bruge stavgang til. Brug sommeren til at træne gangen og tag stavene med. Træningen bliver sjovere og mere udfordrende og stavene kan bruges til at støtte sig til, når du bliver træt.

Hvordan kommer jeg i gang?

I de fleste af landets kommuner tilbydes der stavgangstræning i aftenskoler eller i privat regi. Også lokalafdelinger i Osteoporoseforeningen har stavgangstræning på programmet. Her kan man sammen med andre ligesindede træne teknikken og få selskab, når man skal ud på de længere gåture.

Jeg møder af og til en sådan gruppe stavgængere i min kommune og kan glæde mig over, hvor glade deltagerne ser ud, når de går derudaf og at deres teknik gør, at de netop får effekt af den træning, de bruger tid på. Det er efter min mening en god investering at lære teknikken rigtigt, og det er med stavgang ligesom med al anden sport, det bliver sjovere, når man kan det rigtigt.

Men når det så er sagt, så er det bare med at komme ud. Man kan få et par stavgangsstave til en overkommelig pris og så handler det i første omgang om at komme ud og se, om det er en aktivitet, der er relevant for en. Rigtig god sommer og god fornøjelse med gåturene!