

Sæt farten op og træen balancen

For at træne balancen er det nødvendigt at gå hurtigere og med længere skridt. Stavgangsstave kan hjælpe dig med at få fart på.



- Af fysioterapeut og idrætslærer Vibeke Pilmark, faglig redaktør Danske Fysioterapeuter

Gangdistance og ganghastigheden spiller en rolle, når det handler om at styrke balancen og påvirke knoglerne. For de fleste mennesker med osteoporose eller osteopeni vil gangen være en god motionsform. For yngre eller mennesker der tidligere har løbet, kan også motionsløb være en velegnet motionsform. Både gang og løb er aktiviteter, hvor man bærer sin egen kropsvægt, og er derfor med til at belaste og dermed styrke knoglerne.

Forskning har vist, at de fleste med dårlig balance helt naturligt sætter ganghastigheden ned. De går med kortere skridt og holder fødderne så tæt til underlaget som muligt. Men denne måde at gå på er samtidig også årsag til fald for eksempel over dørtrin, løse tæpper eller kantsten.

For at forebygge fald er det vigtigt at træne balancen og styrken i benmusklerne, og det er i den forbindelse, at gangen spiller en vigtig rolle. Ved at tage længere skridt og sætte tempoet op kan man både styrke benene og træne balancen.

Stavgang

De fleste, der går med stavgangsstave, bruger primært stavene til at støtte sig til. Stavene holdes foran kroppen som stokke og bruges til at holde balancen med. Men man kan også bruge stavene til at skubbe fra med og dermed få en hurtigere gang. Når stavene skal hjælpe med at sætte farten op, skal de sættes i bag ved kroppen, og man skal skubbe aktivt fra med armene for at få fremdrift. De fleste, der ikke har fået instruktion i stavgang, bruger stavene som stokke fremfor at bruge dem som motionsredskaber. Det er der naturligvis ikke noget i vejen for, alt den stund at stavene kan være med til at få flere til at komme udenfor og gå.

Men hvis stavgang skal forbedre gangen, øge hastighed og eventuelt gangdistance kan det være nødvendigt at studere den rigtige teknik på nettet eller i bøger eller vælge at melde sig til et af de talrige stavgangstilbud, der er, rundt i landet.

Ikke kun for de ældre med usikker gang

I Danmark har stavgang primært vundet indpas blandt de lidt ældre, primært kvinder, hvorimod man for eksempel i Sverige ser både mænd og kvinder benytte gang og stavgang som motionsform. Det er desuden helt almindeligt, at se også yngre mænd og kvinder gå stavgang. Den unge og stærkere person kan bruge stavene til at sætte farten op og få længere skridt under løb og gang i kuperet terræn. En god

stavteknik kan være med til at forhindre de vrid, der ofte kommer i knæ og ankler, når man går/løber på meget ujævn underlag i skov eller bakket terræn.

En hurtig gang er mere skånsom for leddene end løb og kan være en god motionsform for alle, der ikke kan tåle eller bryder sig om at løbe.

Øg hastighed og gangdistance gradvist

Har du skrøbelige knogler og led er det nødvendigt at øge træningsbelastningen gradvist. Beslut dig for eksempel for at træne hastighed i intervaller. Gå hurtigt og med lange skridt i fx 1 minut eller 200 m, for bagefter at sætte hastigheden ned til din normale ganghastighed. Dette gentages 5, 10 eller 20 gange.

De fleste mennesker kommer udenfor hver dag, og da gang er vores naturlige bevægelsesform vil man let kunne gennemføre denne type af træning dagligt. Det vil hurtigt give resultat i form af mere sikker og hurtigere gang. Og husk: selv lidt aktivitet er bedre end ingen; så det handler bare om at komme i gang.

Rigtig god fornøjelse.

Læs mere om stavgang Danmarks Idrætsforbund udarbejdede i 2005 et instruktionsmateriale, hvor du kan læse mere om stavgangsteknikken. Materialet kan downloades fra: www.dai-sport.dk/luploadede/Pixibog-Stavgang.pdf