

## Stavgång



### Målsättning:

Målet med stavgång för äldre är att främja fysisk hälsa. Stavgång innebär att gå en promenad med stavar. Stavgång är en effektivare träning än en vanlig promenad, eftersom du kan höja pulsen mer och använder mer övre kroppens muskler.

### Förberedelser:

Välj stavar som är lämplig höjd, dvs. en nybörjare som går på jämnt underlag skall ha stavar som är 0,62 gånger den egna längden.

Planera ruten i förväg enligt klientens funktionsförmåga och intressen. Välj promenadrutten med omsorg och fundera åtminstone på följande:

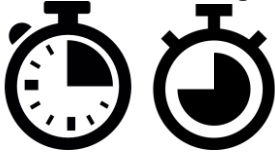
- Hittas det en lätt och estetisk promenadrutt i er omgivning?
- Välj ruten alltid enligt den äldres kondition och önskemål (längd, rastplatser, miljö och terräng, tillgänglighet)
- Finns det i naturen några intressanta och vackra saker att titta på? Då är det trevligt att kunna stanna upp en stund, luta sig på stavarna och låta blicken vila på landskapet

### Stavgång:

- Gå i den äldres egna raska tempo.
  - Försök att gå med så avslappnade axlar som möjligt.
  - Låt armarna hänga intill kroppen och rikta blicken framåt.
  - Ta sedan tag om stavarna. Håll dem nära kroppen.
  - Sätt ena staven i marken med skaftet vinklat framåt.
  - Använd din muskelstyrka och ta i när du sätter staven i marken.
  - Tryck ifrån med staven så att du får en skjuts framåt.
  - Fortsätt så att höger och vänster stav växelvis skjuter ifrån mot underlaget.
- Känn hur dina armar pendlar i takt med att du går.
  - Höger ben och vänster arm ska fram samtidigt.
- Tänk på att alltid sätta i staven i höjd med hälen på foten som är i marken, aldrig framför.

Du kan från filmen se den rätta tekniken för stavgång: Stava Rätt stavgång <https://youtu.be/-66gu3cmL5c?si=jWunMBSK7q5iZbmZ>

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans eller ensam**



Stavgången kan variera i längd beroende på den äldres fysiska funktionsförmåga, allt från 10 minuter upp till 60 minuter. Gör upp en plan för att handleda stavgången regelbundet, om möjligt dagligen eller flera gånger i veckan, för att få nytta av hälsoeffekterna

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska: Promenadkompis för äldre](#), [Handbok för frivilliga promenadkompisar](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#), [1177.se Stavgång](#), [utinauren.fi, Stavgång](#)) samt ChatGPT:s förslag