

STUDIEHANDLEDNING

Kom igång med stavgång

Inledning

Det här är en studiehandledning för dig som ska leda en stavgångsgrupp. Det bästa är om ni träffas en gång i veckan och att deltagarna kan jobba själva under veckorna. Det här är något som du och din grupp kommer överens om.

Boken sträcker sig över 3 månader, men vill du få ut mer av boken kan du arbeta lite olika:

- Du kan t.ex. börja med en introduktionsmånad. Då använder du inte boken utan börjar med att promenera en gång i veckan med stavar och två gånger i veckan utan stavar. Efter varje vecka byter du ut promenaderna mot ett stavgångspass. Andra månaden får deltagarna börja jobba efter boken.
- Du kan förlänga tiden genom att plocka ut vissa delar av veckans kapitel. Ena veckan koncentrerar du dig på motionstexten och den andra på kosttexten. Då får du en bok som räcker längre.
- Du kan även efter varje månad lägga in en fri belöningsvecka där ni gör något tillsammans, t.ex. går ut och fikar och diskuterar hur tiden har gått.

Förberedelser

Räkna med att ha en träff med gruppen där ni bara pratar och planerar hur allt ska gå till. Är du väl förberedd känner du dig säker i din roll som ledare och ger även det intrycket. Försök att styra gruppen så att alla får komma till tals och säga sin åsikt och se till så inte träffen bara fladdrar ut och alla pratar i mun på varandra.

Ta reda på hur ni ska köpa in stavarna. Ska de köpas in kollektivt eller ska var och en inhandla sina egna stavar? Viktigt är att se till att det finns reflexer så att alla syns och slipper klagomål av andra ute i trafiken. Coop Komiform har egna Komiformstavar som kan beställas från Bilda Förlag, Box 42053, 126 13 Stockholm.
Tel 08-709 05 00. www.bildaforlag.se

Försök att hitta ett vettigt belöningsssystem. Det kan handla om att man får olika produkter ju fler gånger eller kilometer man avverkar. Sätt ett datum när man börjar och ett när man slutar. Alla deltagare måste själva skriva på träningskortet när han eller hon motionerar ensam.

När man arbetar med friskvård vill man gärna uppnå ett resultat. Det resultatet ska man kunna mäta för att se att det faktiskt hänt något fysiskt. Det är bra att hitta en mätmetod eller göra en test så man får svar på att man mår bättre. Testen kan göras på olika sätt, t.ex.:

- Ta kontakt med företagshälsovården och beställ en konditionstest på ergometercykel eller den metod som man använder för att mäta sin kondition, dvs. syreupptagningsförmågan. Gör en test innan ni börjar promenera i gruppen och en efter periodens slut.
- Ta kontakt med en sjukgymnast som kan göra en rörlighetstest på varje deltagare. Före och efter studieperioden.
- Börja med att alla sitter ner och lyssnar på musik. Ta sedan deltagarnas vilopuls och skriv ner den. Låt var och en gå upp och ned på en ”step up-bräda”, pall eller liknande under en minut och ta pulsen direkt när de slutar. Ta pulsen igen efter en minut. Bestäm att ni gör

om det hela efter en viss tid. Välj varje månad, varannan eller efter 3 månader.

Gör i ordning ett enkelt frågeformulär där du frågar om hälsan. Frågor om hur mycket de motionerar, hur de äter, hur de mår. Svartalternativen bör vara utskrivna och bara att kryssa i så de går att jämföra mellan testtillfällena.

Första träffen utan stavgång

Börja med att presentera dig och berätta om vad du tänker göra i gruppen. Be var och en presentera sig och tala om varför de är med. Deltagarna kommer att prata mycket under stavgångspromenaderna så det behövs inga långa presentationer.

Du ska leda gruppen till en del beslut, t.ex. när det är lämpligast att arrangera det gemensamma passen. Fråga hur många som är morgonmänniskor, kvällsmänniskor eller ”mitt på dagen människor”. Fråga när de har det som lugnast på jobbet och ge dem en tanke att det kan vara bra att planera in sin motion då. Kanske en gemensam lunchpromenad. En del kanske kan promenera till och från jobbet någon dag. Bestäm en dag för passet tillsammans och när det passar att gå ensam.

Gå igenom hur man använder sig av almanackan (se sidan 16-17 i boken) och hur man planerar. Viktigt är att de kryssar i den lilla rutan när de utfört sin aktivitet eftersom det förstärker deras motivation. Det är också viktigt att själv se att man inte bara planerar utan att det ska genomföras också.

Poängtera att det är mänskligt att man kan känna motstånd i början och att det inte är något märkvärdigt. Om man pratar med varandra i gruppen får man motivation att fortsätta. Motgångar kan komma lite då och då. Ge bara inte upp utan fortsatt där man slutat. Man kan bli sjuk eller måste avstå av någon anledning men det finns

ingen anledning att inte börja om igen. Man kan inte misslyckas.

Beskriv även hur de ska fylla i hur de ätit under dagen. Tryck på att det kan kännas underligt i början att veta hur stor portion som är lagom etc. Men det blir naturligt senare när man blir medveten om hur och när man äter.

När träffen är slut ska stavgångspassen vara inplanerade och deltagarna ska känna sig peppade att börja.

Boken

Boken är indelad i tre större delar. Innan du börjar, läs igenom hela boken lite snabbt så du ser hur den är uppbyggd. Under varje vecka hittar du text om kost och motion och den uppgift som ska genomföras till nästa vecka. Det blir din uppgift att ge inspiration till deltagarna och se till att ni jobbar i rätt tempo.

Månad 1 – vecka 1-4

Första veckorna du träffar stavgångsgänget så bör du ha sonderat terrängen och hittat en lämplig stavgångsrunda på ca 4 km. Har du ingen naturlig runda kan du gå i 15 minuter och sedan vända. Se till att rundan inte har onödiga backar eller besvärliga passager.

Återblick

Varje vecka gör du en återblick för att känna av om någon håller på att tröttna eller fått andra problem. Fråga var och en hur veckan varit och hur det känns. Känner alla sig redo? Låt alla beskriva sina upplevelser i tur och ordning. Bra är om du har tänkt ut tre frågor de ska svara på, t.ex.:

Återblick vecka 1:

1. Hur har du förberett dig?
2. Hur känns det att stå här?
3. Är du fast besluten?

Prata några ord om att det är viktigt att hålla igen och inte motionera för mycket. Håller man inte igen säger kroppen ifrån och man får träningsvärk. Tryck på att alla måste dricka vatten för att må bra.

Återblick vecka 2:

1. Har alla hittat de dagar som passar för motion?
2. Utnyttjar någon möjligheten att gå till eller från jobbet?
3. Hur känns det att gå ensam?

Prata några ord om vilka kläder som är lämpliga att använda. Poängtera att det är viktigt att man har speciella kläder för stavgång så man känner sig motiverad och förknippar dem med motionen och hur härligt det är.

Återblick vecka 3:

1. Har du bokat in och genomfört dina pass?
2. Vad har känts extra bra?
3. Har du känt av din kropp – träningsvärk?

Prata några ord om vad som händer när man får träningsvärk.

Återblick vecka 4:

1. Känner du någon skillnad i kroppen?
2. Har du mött några motgångar?
3. Vill du ändra på något?

Prata några ord om vad en motorisk enhet är.

Efter pratrundan är det dags för:

Teori inför stavgångspasset

Vecka 1:

Första träffen koncentrerar du dig på att visa deltagarna hur långa deras stavar ska vara. Gå runt i gruppen och hjälp var och en och visa hur man håller stavarna och passa på att utbyta några ord. Bry dig inte om hur deltagarna går men se till att de inte går passgång och att inte gruppen tappar tempot. Poängtera gärna att det är viktigt att synas och att man går på höger sida om vägen med stavar.

Vecka 2:

Visa hur man skjuter ifrån med staven bakom kroppen och förflytta staven framåt. Vrid inte på överkroppen utan pendla med armarna när du går. Vrid inte på bäckenet för att ”slänga” fram benen utan försök att bara förflytta benet framåt.

Vecka 3:

Försöka att hålla stavarna nära kroppen, var avslappnad i axlarna och använd stavarna som vid längdskidåkning. Se till att ingen går passgång. Berätta att man kan börja känna mer av sin överkropp men också av armarna.

Vecka 4:

Förklara för deltagarna att de nu har tränat upp sin hjärna att skicka rätt signaler till kroppen och därför får rätt antal muskelfibrer att aktiveras. Påminn om att inte träna för hårt.

Stavgångspasset – utförs likadant hela studieperioden

Vecka 1:

Börja gå i några minuter, stanna och gör några stora armrörelser. Det kan vara stora cirklar eller att man sträcker upp armarna i luften. Gör några nigningar med benen precis som om man ska sätta sig på en stol och gör därefter några tåhävningar. Upp på tårna och ner med hälarna. Fortsätt sedan att gå i ytterligare några minuter och sakta sedan ner. Stanna gärna upp första gången.

Berätta att deltagarna just gjort en uppvärmning. Uppvärmning är till för att värma upp musklerna, smörja lederna och kunna utnyttja musklerna fullt ut.

Poängtera sedan att första veckan ska deltagarna börja med att bli vänner med sina stavar. Det kommer att kännas underligt, ovant och konstigt men det gör allt som man inte har provat på förr. Förklara att det kan ta upp till fyra veckor innan de känns naturliga.

Fortsätt sedan att gå och småprata gärna under tiden.

Avsluta passet med ca 5 minuters nertrappning. Prova att dubbelstaka och gå två gångsteg mellan varje tag. Gå sedan långsammare och långsammare. När hela gruppen har slagit ner på takten kan ni börja stretcha.

I första stavgångspasset så går du igenom alla stretchmomenten i boken (se sidorna 13-16). Visa gärna hur man gör och låt dem prova på alla övningarna.

Tittar efter så att alla gör rätt. Efter stretchen kan ni prata om vad ni läst i boken eller informera om något annat som ni läst om i någon tidning etc. Använd den här stunden, när alla är tysta och koncentrerade till att informera.

Försök förmedla att de ska vara närvarande och tänka på vad de gör. Berätta att man stretchar för att återfå den naturliga längden på muskeln som gärna drar ihop sig när man tränar.

Vecka 2:

Du kan t.ex. prata om hur viktigt det är med rätt sorts skor. Fråga gärna om deltagarna har rätt skor på sig. Titta också under deras skor och visa på hur han eller hon nöter dem.

Vecka 3:

Informera om att promenaderna är som balsam för skelettet. Alla stötar som går genom kroppen gör att bentillväxten ökar.

Vecka 4:

Fundera över vilken nytta man har av att träna upp sina motoriska enheter i vardagslivet. T.ex. att man kan göra flera saker samtidigt. De motoriska enheterna hänger ihop med koordinationen.

Eftersnack

Vecka 1:

Under eftersnacket tar du upp andra frågor och svar som behöver ventileras. Frågor som handlar om det som beskrivits i veckans kapitel.

Hur många har skrivit ner vad de har ätit under veckan? Har någon blivit förvånad över att man ibland ätit något fast man inte varit hungrig?

Vecka 2:

Diskutera varandras matvanor en stund. Analysera de matlistor som deltagarna skrivit. Tala om att det är viktigt att belöna sig och inte bara äta strikt hela tiden. Uppmuntra dem att fika gott en gång i veckan och riktigt njuta av det.

Vecka 3:

Vad äter man till frukost? Ge varandra tips om bra mat och poängtera att det kan vara en idé för morgontrötta att ha en lista på frukostalternativ. Då behöver man inte tänka på

vad man ska äta utan man äter vad som står på listan.

Vecka 4:

Äter alla mellanmål? Om inte, är det dags att införa mellanmål som gör att man inte äter så mycket under varje måltid. Be alla komma med ett bra mellanmålstips som fungerar bra.

Uppmuntra efter alla pass till att läsa ett nytt kapitel och genomföra uppgifterna.

Belöning

Efter en månads slit är det dags att ge alla en välförtjänt belöning. Något som är väldigt populärt är att man bokar in sig på en gå- och löpklirik eller en sportbutik med fot-spegel och löpband. Där kan de förklara hur olika skor är uppbyggda och hjälpa till att hitta rätt skor för dem som har problemfötter. De har inget köptvång men visst blir man sugen att köpa sig rätt skor när man hittar ett par som passar.

Månad 2 – Vecka 5-8

Den här månaden bör du göra passet lite svårare med en backe eller kanske genom att gå fem minuter längre. Titta i veckoavsnitten och välj ett lämpligt grundalternativ för gruppen.

Återblick

Vecka 5:

Det är viktigt med en återblick och att samla gruppen för en stunds prat innan passet. Försök att inte låta tiden skena iväg och använd dig av frågor.

Fråga var och en hur veckan varit och hur det känns. Låt alla ventilera sina upplevelser i tur och ordning. Bra om du har tänkt ut tre frågor de ska svara på t.ex.:

1. Har du upptäckt något positivt med dina pass?
2. Fungerar din enskilda träning?
3. Har du genomfört det du hade tänkt dig varje vecka?

Prata några ord om att passet är förändrat och att man kan få träningsvärk. Känns det väldigt besvärande kan man gå en vanlig promenad istället. Det är bra att smörja kroppen. Vilan mellan passen är ovärderlig. Drick vatten.

Vecka 6:

1. Hur mycket vatten dricker var och en?
2. Får någon ont i händerna av stavarna?
3. Hur känns det i benen – behinnorna?

Prata några ord om att ömmande behinnor och fel skor kan ge obehag på framben, knän och höfter. Det finns även

stavgångshandskar för dem som tycker det är jobbigt med handtagen på stavarna.

Vecka 7:

1. Vilka effekter har du märkt av stavgången?
2. Har du någon gång känt dig orolig när du varit ute och gått, t. ex för hundar eller rånare?
3. Hur mycket tränar du?

Prata några ord om att man kan behöva äta mer de dagar man går med stavar. Det är bra om man kan fylla på med bra näringsrik mat som grovt bröd, extra grönsaker och frukt.

Vecka 8:

1. Känns allt bra?
2. Har du skadat dig på något sätt?
3. Fungerar stretchingen även hemma efter passen?

Prata några ord om hur man får i sig extra vatten under passen. Man kan till exempel ha med sig vatten (t. ex en flaska i ryggsäck eller ett vätskebalte).

Efter pratrundan är det dags för:

Teori inför stavgångspasset

Vecka 5:

Första träffen ska handla om att alla ska försöka finslipa sin teknik för att få ut allt av sitt pass. Påminn gärna om vikten av att synas och att man går på höger sida.

Låt var och en gå en viss sträcka så alla ser hur man kan gå. Försök att korrigera små detaljer som kan göra det hela bättre. Om man håller upp blicken sträcks nacken

upp. Rak rygg motverkar ryggont. Skjut ifrån med stavarna och använd dem verkligen.

Vecka 6:

Slappna av i axlarna och försök att få in en naturlig rörelse i höften. Rulla inte fram höfterna utan använd benen.

Vecka 7:

Håll stavarna nära kroppen. Du ska skjuta överkroppen framåt med hjälp av stavarna så kroppsvikten fördelas jämnare. Skjut på med staven bakom kroppen. Hitta rytm i steget och tänk hela tiden på att inte tappa tempot.

Vecka 8:

Efter stretchen bör du gå igenom styrkeprogrammet (se sidorna 59-60). Visa gärna övningarna på någon annan och träna igenom det med hela gruppen. Poängtera vikten med styrka och att man kan få träningsvärk.

Stavgångspasset

Genomför passet i samma turordning som förra gången. Diskutera med deltagarna om hur kroppen nu kommer att reagera i och med att passen förändras.

Stretchingdelen

Vecka 5:

Gör en snabbgenomgång av alla stretchövningar. Försök nu att få deltagarna att göra små förändringar, att de flyttar foten lite längre ut eller in för att känna efter om det blir någon skillnad. Uppmana att det inte får göra ont utan att det ska strama. Det är bra att tänka på vad man gör när man stretchar.

Vecka 6:

Det är dags att prata om att vara överrörlig. I slutet så ber du alla ställa sig och tittar efter om någon har s.k. storkgång.

Vecka 7:

Här är det läge att berätta om att man faktiskt kan byta ut sin runda mot en vanlig promenad ute i det fria.

Vecka 8:

Vad är puls? Behöver deltagarna en pulsklocka? Lägg till styrkedelen.

Eftersnack

Vecka 5:

Under eftersnacket tar du upp frågor och svar som behöver ventileras. Frågorna bör knyta an till texten i det veckokapitel som deltagarna har läst.

Denna vecka kan du prata om vad deltagarna äter till lunch. Om de äter kall eller varm lunch? Hinner alla äta etc.?

Vecka 6:

Är det en myt att man inte ska äta så sent på kvällen? Bli man fet av det? Faktum är att man inte blir det om intaget har varit normalt och inte mer än vad kroppen behöver under dagen. Men har man över lag ätit väldigt mycket och mycket fett så blir kvällsmålet onödigt och man går upp i vikt istället. Prata lite om vad fett och kolhydrater är.

Vecka 7:

Protein eller aminosyror behövs av olika anledningar. Nämn några. Var kan man hitta proteinet – i vilken sorts mat?

Vecka 8:

Prata här om vikten med att ta ett långpass. Det är viktigt att ge själen en fridfull stund i naturen. Hämtat krafter från naturen har människan gjort i alla tider.

Uppmuntra efter alla pass att läsa ett nytt avsnitt och genomföra uppgifterna.

Belöningar

Glöm inte vikten av att belöna deltagarna. Det behöver inte bli så stor sak bara det blir av.

Prova på att gå med stavar i terräng. Överraska mitt i spåret eller efteråt inomhus med en stor buffé bestående av frukt, grönsaker och kallskuret.

Månad 3 – Vecka 9-12

Den här månaden bör du göra passet lite svårare med ännu en backe eller kanske med att gå 10 minuter längre. Titta i veckoavsnitten i boken och välj ett lämpligt grundalternativ för gruppen.

Återblick

Vecka 9:

Återblickar är bra och du kan få idéer till hur du ska fortsätta att leda din grupp.

Fråga var och en hur veckan varit och hur det känns. Låt alla berätta om sina upplevelser i tur och ordning. Nu får du själv tänka ut de frågor du vill ha svar på.

Säg några ord om vad kondition är.

Vecka 10

Gör egna frågor.

Prata om syreupptagning och förklara att hjärtat är en muskel som också behöver syre för att arbeta.

Vecka 11:

Gör egna frågor.

Tala om att man kan behöva äta mer de dagar man går med stavar. Räkna upp en hel del goda frukter så det vattnas i munnen på deltagarna. Säg också att frukt och grönt är bra eftersom det finns mycket vatten i dem.

Vecka 12:

Gör egna frågor.

Prata om vitaminer och mineraler. Poängtera att en varierad kost ger allt vad du behöver av dessa ämnen.

Teori inför stavgångspasset

Vecka 9:

Första träffen ska handla om syrupptagningsförmågan. Berätta om hur vi andas in luft och hur syret hamnar i musklerna.

Vecka 10:

Berätta om Borgskalan (bra om var och en får en Borgskala på ett papper). Förklara att under detta pass ska alla försöka uppskatta hur det känns på skalan.

Vecka 11:

Hjälp alla att använda Borgskalan till vad de vill ha ut av sin träning. Må bra, fettförbränning eller bättre kondition etc.

Vecka 12:

Gör en snabb genomgång av stretch, styrka och avslappning och prata om vikten av att använda dessa övningar i all motion som man tänker genomföra.

Stavgångspasset

Genomför passet i samma turordning som förra gången. Diskutera med deltagarna om hur kroppen nu kommer att reagera i och med att passen förändras.

Stretchingdelen

Vecka 9:

Påminn återigen om hur viktigt det är att man ska dricka vatten.

Vecka 10:

Stanna tvärt av innan stretchövningen. Låt alla få ta sin puls och jämför den med Borgskalan. Då kan var och en uppskatta hur det känns med pulsslagen. Borgskalan är ett bra verktyg och fungerar bra om man vill ha lite kontroll på hur hårt man går. Nämn också att det är vilopulsen som man sänker när man tränar och inte maxpuls.

Stretcha och varva ner för avslappning.

Vecka 11:

Påminn om att träningsvärk inte är ovanligt när man ska börja gå mot ett givet mål som t.ex. Borgskalan innebär.

Vecka 12:

Prata om att inte glömma av att njuta av det lilla här i livet. Ibland kanske man måste lära sig att se det vackra, att leta skönhet i det lilla.

Eftersnack

Vecka 9:

Ta upp frågor och svar som behöver ventileras. Frågorna bör ha varit med i veckoavsnitten som deltagarna har läst.

Det är dags att granska kolesterolet och vad som händer i kroppen om man har för högt kolesterolvärde. Poängtera att man inte ska hänga upp sig på värdet för mycket. Man kan ha det ärftligt och då är det svårt att få bukt med.

Vecka 10:

Avslappning. Gör en stående avslappning i 10 minuter. Ta ett djupt andetag och blås ut. Försök att andas lugnt och slappna av. Låt hakan ramla ner mot bröstkorgen. Om tankarna vill vandra iväg så låt dem göra det, men försök att locka tillbaka dem.

Vecka 11:

Tallriksmodellen är ett utomordentligt bra sätt att se till att man äter vettigt och får i sig bra med näring. Prata om tallriksmodellen.

Vecka 12:

Prata om fria radikaler samt antioxidanter och att det är bäst att få i sig dem genom frukt och grönt i stället för piller.

Avslutning och belöningar

Gör avslutningen till något att komma ihåg och som ett avstamp in i något nytt och friskt.

Du kanske kan byta ut ett av stavgångspassen mot ett besök i simhallen för att simma eller vara med på ett vattengympapass. Någon kanske vill pröva ett styrketräningspass eller spinningpass. Det bästa är att variera sin motion så man har många roliga alternativ. Ta dig bara tid att hitta dem och låt dem rota sig i kroppen. Efteråt kan du säga om du tycker det var tråkigt eller roligt.

Lycka till!