



GLÄDJEN AV ATT PROMENERA ÅRET

RUNT – Tips för att organisera verksamheten

Promenader
erbjuder ett brett
utbud av
möjligheter till
fysisk aktivitet
året runt

Promenader är en populär form av skonsam motion som erbjuder många olika möjligheter till aktivitet. Att promenera tillsammans främjar inte bara fysisk aktivitet utan ger också möjlighet till möten och diskussioner. Genom att ta hänsyn till några saker kan du också göra det möjligt för personer med nedsatt rörlighet att delta.

Under vinterhalvåret behöver aktiviteterna dessutom inte vara begränsade till hala gator och mörka omgivningar. Då kan man ta en promenad i inomhushallar eller i köpcentret!

Tillhandahålla
alternativ för olika
typer av mobilitet

Genom att erbjuda olika alternativ för en promenad kan man möjliggöra deltagandet för olika typer av användare. Sådana alternativ inkluderar val av ruttlängd, gånghastighet och möjligheter att vila vid behov.

Du kan också prova olika sätt att promenera om du vill. Vid behov kan man också öka effektiviteten i promenaderna genom att välja en mer utmanande miljö eller genom att experimentera med t.ex. promenadkäppar. Och ibland kan du till och med inkludera olika aktiviteter som du kan göra medan du promenerar!



Säker gång och val av promenadmiljö

För äldre personer med reumatiska sjukdomar och andra muskel- och skelettsjukdomar är det viktigt att promenadmiljön är säker och tillgänglig. Särskilt miljön där man rör sig samt lämpliga skor är nyckelfaktorer för att säkerställa säker gång. Vid behov kan hjälpmedel för promenaden användas.

Mjukare ytor är mer halsäkra och lämpar sig därför i allmänhet bättre för personer med reumatiska sjukdomar. Den valda miljön bör dock vara tillgänglig, särskilt om man inte känner deltagarna i förväg. Med stigande ålder ökar också betydelsen av den lokala miljön. Det är därför lämpligt att använda sig av olika miljöer när man anordnar aktiviteter. Att lära känna nya områden är en uppfriskande omväxling för alla, men det kan också vara ett sätt att få nya människor att engagera sig.

En lista med tips för att organisera promenadaktiviteter



Möjliggör deltagande

- Välj en tillgänglig miljö.
- Ta hänsyn till olika typer av rörlighet genom att erbjuda ett val av ruttlängd och/eller lämplig gånghastighet. Två grupper för olika typer av användare är ett effektivt och funktionerande sätt att uppfylla behoven.
- Ge företräde åt ruttor som har rastplatser längs vägen.
- Meddela deltagaren emellan att det även är möjligt för personer med rörelsehjälpmedel att delta. Be deltagarna meddela dig i förväg om de har några rörelsehinder, så att du kan ta hänsyn till olika situationer.
- Undersök vid behov möjligheten till samåkning om det inte finns tillgång till kollektivtrafik.

Att välja en miljö

- Fundera på om du vill promenera i en lugn naturmiljö eller om du vill utforska stadsmiljön och dess platser. Att utforska olika miljöer gör promenaderna mer omväxlande.
- Bekanta dig med destinationen i förväg. Observera att i naturområden är en markerad tillgänglig rutt inte en garanti för att rutten är lämplig för alla. Det är också bra att ta hänsyn till olika väderförhållanden. Kom ihåg att bära reflexer i mörker.
- Utnyttja olika inomhusmiljöer under vinterhalvåret. Identifiera möjligheter att använda inomhushallar. I stadsmiljöer är det också möjligt att promenera i gallerior.
- Organisera promenader i olika delar av ditt område.

Variation och effektivitet vid promenader

Promenader är ett utmärkt sätt att ta hand om din fysiska kondition och muskel- och skeletthälsa. Att gå är ett ledvänligt sätt att röra sig på, som belastar lederna på rätt sätt och bibehåller deras rörlighet. Samtidigt stärks musklerna och uthålligheten förbättras genom rask gång.

Promenader kan förbättras och varieras på olika sätt. Olika promenadövningar aktiverar muskler och rörlighet på ett mer holistiskt sätt. Vissa kan också kräva lite mer hjärnträning. Du kan gå större delen av vägen normalt och ibland intensifiera din gång i 1-2 minuter med hjälp av metoderna nedan:

1. Kraftfull gång

Gå med accentuerade rörelser. Gör ett större steg. Sikta på ett stort rörelseomfång med händerna, med armbågen böjd och tydligt utsträckt.

2. Knälyft med skinkpress

Lyft knät högre för varje steg. När knät är uppe, håll kvar en kort stund (1-2 sekunder) och spänn skinkorna försiktigt före nästa steg. Händerna rör sig rytmiskt i takt med steget.

3. Knälyft och korsförflyttning

Lyft knät högre än normalt för varje steg. Samtidigt rör den motsatta handen vid knät ovanför och den andra handen vid axeln.

4. Tandemgång

Föreställ dig att du går längs en linje. Placera hälen på den fot du trampar på mot tårna på den fot du stödjer på. Gå lugnt och koncentrerat.

5. Gång och överkroppsrotation

Gå rytmiskt. För varje steg vrider du överkroppen åt sidan och rör händerna mot skinkorna på den sidan. Om möjligt, låt blicken följa med i rörelsen.

6. Gå och sträck dig upp

Gå som vanligt. Sträck upp armen så högt som möjligt för varje steg

7. Gå med armrotation

Ta ett steg framåt med ena foten. Med motsatt hand gör du en cirkel upp och tillbaka med framsidan. Ta fyra steg samtidigt som du roterar armen. Fortsätt växla armar. Gör armrotationen även bakifrån.