



KOM I GANG MED STAVGANG

*EN GUIDE, DER HJÆLPER DIG
I GANG MED STAVGANG.*





KOM GODT I GANG MED STAVGANG

Formålet med denne guide er at hjælpe dig i gang med stavgang.

Stavgang sætter gang i hele kroppen - og er en mere effektiv træningsform, end du umiddelbart ville tro. Stavgang er en motionsform, der læner sig op af dit naturlige gangmønster. Det er god motion, hvor du aktiverer de store muskelgrupper og øger din forbrænding. Du kan med fordel arbejde på teknikker, og når du dertil, anbefaler vi, at du melder dig ind i en klub, hvor en instruktør vil kunne give den bedste vejledning. Alene det at komme ud og bevæge sig i den friske luft stimulerer energiniveaet. Men vil du gerne mærke en effekt af din træning, så kom ud og gå mindst 2-3 gange om ugen.

Start med stængerne

Har du ikke stænger, så find dem billigt på nettet, eller find dem i en sportsbutik. Så kan du reelt starte. Du kan købe stave i prisklasser fra 50 kr. op til 1.000 kr. Vi anbefaler stave i fast længde, da teleskopstave er mindre stabile.



KOM GODT I GANG MED STAVGANG

Formålet med denne guide er at hjælpe dig i gang med stavgang.

Vær opmærksom på følgende

Håndtaget skal være ergonomisk udformet og behageligt at holde på.

Materialet bør være enten komposit eller aluminium. Komposit udmærker sig ved at være let og kan absorbere de svingninger, der kommer under et aktivt afsæt.

Aluminiumsstave er lidt tungere end kompositstave, og ikke helt så gode til at dæmpe stød.

Gummidupper eller 'gummisko' skal være fast på stavene, hvis du går på asfalt og andet hårdt underlag. Der er stor forskel på støddæmpningen i de 'gummisko', der findes på markedet. (Undgå plastic).

Stavspidsen bør være af hærdet stål, ellers holder den for kort. Spidsen sidder under 'gummisko' og er til gang i skoven, på stranden og ved glat føre.

Du kan udregne den korrekte stavhøjde på følgende måde: din højde i cm x 0,66 +/- 5 cm. Husk at alle stave ligger i faste mål med 5 cm intervaller. For høje stave kan være årsag til problemer med teknikken og øger risikoen for spændinger i skuldre og nakke.



KOM GODT I GANG

GODE RÅD

Sæt realistiske delmål

Sæt dig nogle delmål – og sæt dem ikke for højt. Det er vigtigt, at du øger din træningsindsats gradvist, så du mærker, at du bliver bedre. Find eventuelt en gå-gruppe, hvor I kan støtte hinanden – og samtidig have det hyggeligt undervejs.

Opvarmning

Før du går ud med stavene, bør du varme din krop op, så du 'tænder' kroppen – mentalt som fysisk. Måske har du din egen måde, men har du ikke tidligere trænet stavgang, så kan du blive varm ved hjælp af følgende øvelser:

Kajaksving – Hold kroppen lodret og tegn store 8-taller med stavene. For- og baglæns. Hold begge stave bag nakken eller over hovedet. Sidebøjning til begge sider. Hold begge stave foran kroppen eller over hovedet. Rotation til højre og venstre.

Benløft – Højre og venstre benløft til hoftehøjde. Sving stavene fra stræk over hovedet til knæ.

Parvis – Hold i hver ende af stavene. Rytmask sving/træk frem og tilbage (skisving). Hold begge stave over hovedet.

Kryds højre stavende til venstre ben og modsat. Samme øvelse bag krop.

Parvis – Hold i hver ende af stavene. Sidesving. Lav en hel vending under stavene. Tå-stående med stavene i jorden. Bøj ned i benene med lige ryg og flad fod. Gentag øvelsen.

KOM GODT I GANG

GODE RÅD

Brug stængerne rigtigt

Du bruger stavene til at skabe fremdrift. Det aktive skub øger både hastighed og skridtlængde. Med stavgang aktiverer du muskler både i arme, overkrop og underkrop. Skuldrene er afspændte, og armene pendulerer i skulderleddet. Det er vigtigt at få stavene i underlaget med den rette vinkel og med stavspidser bag forreste fod.

Skån skuldre og arme, og foretag skubbet i stavgang med en bagud og nedadgående bevægelse i den monterede handske. Hold løst på stavene – og det er vigtigt, at du skubber godt fra bagved kroppen med åben hånd i afviklingen. Forestil dig bevægelsen på en urskive med hoften som midterakse. Begynd afsættet ved klokken 4, og end bagude ved klokken 7.

Tips til din stavgang

- Gå diagonal gang, hvor du tager et skridt med venstre ben, mens du sætter staven i med højre arm. Fortsæt med højre ben og venstrestav/arm.
- Rul henover foden når du sætter den i jorden
- Sæt staven skråt i jorden og træk dig fremad
- Tag lange skridt
- Slip staven i bagudstilling