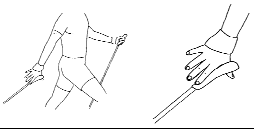
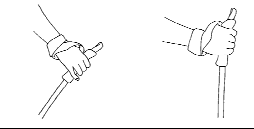
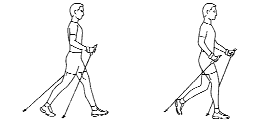
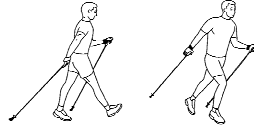
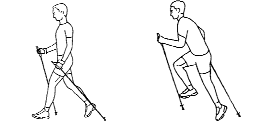
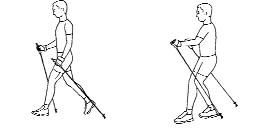
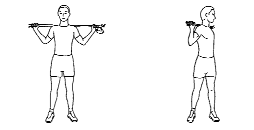
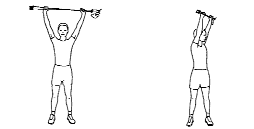
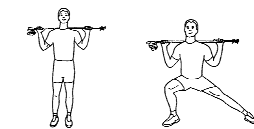

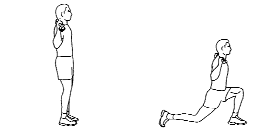


## STAVGÅNG+UPPVÄRMNING

| Övning                              | Illustration  | Övningsdata | Kommentar  |
|-------------------------------------|---|-------------|--|
| 1<br>stavavvecklingen               |    |             | Stavarna ska hela peka snett bakåt. De ska sättas i marken och aktivt användas under gången. Du uppnår bäst effekt från stavarna om du sträcker armarna ordentligt bakåt. För att lättast kunna göra detta bör du släppa taget om staven när du skjutit ifrån och armen ska föras fram igen. När du sträcker armarna aktiverar du förut... |
| 2<br>Korrekt grepp                  |    |             | Det är viktigt att ha ett bra grepp om stavarna, både för att uppnå full effekt av träningen och för att undvika spänningar i nacke och skuldror. Greppet ska vara lätt och avslappnat, med händerna lätt öppna och staven pekandes snett bakåt när du går. Använd stavar med ergonomiska handtag och breda remmar. Många stavar har e...  |
| 3<br>Stavgång                       |    |             | Gå rakt fram med rak rygg och avlappnade axlar. Ha armarna förhållningsvis tätt intill kroppen och håll överkroppen lätt framåtlutad. Ha ett lätt grepp kring stavarna och svinga armarna växelvis fram och tillbaka. Stavarna sätts i marken i höjd med hälen på motsatt fot och ska peka snett bakåt genom hela armrör...                |
| 4<br>Sprint stavgång                |    |             | Gå med ett raskt tempo. Håll överkroppen lätt framåtlutad och använd aktivt stavarna. Till skillnad från vanlig gång finns det perioder då ingen av fötterna vidrör marken.  |
| 5<br>Stavgång i uppförsbacke        |    |             | Lägg kroppstyngden framåt och använd stavarna aktivt för att avlasta benen. Hitta ett passande tempo som du klarar att hålla hela vägen upp.   |
| 6<br>Stavgång i nedförsbacke        |   |             | Gå nedåt med korta steg och använd stavarna aktivt för att avlasta benen. Luta kroppen något bakåt, böj och svikta ordentligt i knän och höfter.   |
| 7<br>Uppvärmning: rotationsövning   |  |             | Stå med rak rygg och ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Håll stavarna bakom huvudet så att de vilar på axlarna. Spänn lätt i mag- och ryggmuskulaturen. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida utan att flytta fötterna.   |
| 8<br>Uppvärmning: rotationsövning 2 |  |             | Stå med rak rygg och ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Håll stavarna med raka armar över huvudet. Spänn lätt i mag- och ryggmuskulaturen. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida utan att flytta fötterna.  |
| 9<br>Utfall åt sidan m/stavar       |  |             | Stå med samlade ben och håll stavarna på axlarna. För det aktiva benet ut åt sidan och lägg över kroppsvikten på detta. När foten träffar underlaget bromsar du rörelsen. Vid slutpositionen är det aktiva benet böjt och stödjebenet nästan rakt. Återgå snabbt till startpositionen och upprepa. Byt ben.                                |
| 10<br>Knäböj m/stavar               |  |             | Stå med fötterna i axelbrett avstånd och håll stavarna på axlarna. Böj dig till ungefär 90° och pressa upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt. Alternativt kan du hålla den djupa ställningen i några sekunder innan du pressar upp igen.   |
| 11<br>Utfall framåt m/stavar        |  |             | Stå med samlat ben och håll stavarna på axlarna. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet träffar underlaget bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka ifrån och återgå till startpositionen. Upprepa med motsatt ben.  |