

Stavgång

- ett bra steg för en bättre hälsa!

Stavgång är bra träning för hela kroppen

- ✓ Farten och steglängden ökar med stavar och konditionen förbättras snabbt.
- ✓ Stavar ger trygghet om du känner dig ostadig.
- ✓ Rygg, knän och höfter avlastas vid stavgång.
- ✓ Lättare smärttillstånd i nacke, axlar och bröstrygg mår bra av stavgång.
Vid rätt teknik utsätts övre delen av kroppen för en hälsosam påfrestning.

Längden på stavarna

Armbågen ska vara i rät vinkel (90°) när du står med staven pekandes rakt nedåt. Staven ska bara nå ett par centimeter ovanför midjan. För äldre och för personer med dålig kondition eller smärttillstånd i nacke/axlar kan stavarna gärna vara något lägre och vinkeln större än 90°.

Hur gör man?

- ✓ Staven hålls nära kroppen och följer din naturliga gångrytm
- ✓ Staven har en lätt bakåtlutad ställning när den sätts i marken
- ✓ När du har hittat rätt rytm är motsatt häl i samma nivå som staven vid stavisättningen