

# Stavgång



## Stavgång är bra träning för hela kroppen som passar många människor.

- Farten och steglängden ökar med stavar och konditionen förbättras snabbt
- Stavar ger trygghet vid ostadighetsproblem
- 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

### Stavlängd:

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
- Vänd dig gärna till en stavgångsgrupp om du vill ha mera råd