

Marianne Lund,
Nordic Walking Coach og
uddannet idrætslærer



Styrk din krop og balance med stavgang

Ønsker du at styrke din krop og balance på en ny måde? Så er stavgang måske noget for dig. Det er nemt at komme i gang, og stavgang styrker både muskulatur, knogler og gør dig mere sikker på fødderne. Nordic Walking Coach og idrætslærer Marianne Lund giver her tips til at komme godt i gang med stavene.

Stavgang aktiverer og styrker forskellige muskelgrupper og balance på samme tid. Du kan udfordre din balance ved at øge skridtlængden og gå på ujævnt terræn, og du styrker dine muskler ved at fokusere på den rigtige gangteknik med fraskub og afsæt med stavene.

Når du netop fokuserer på gangteknikken og rytmen, så får du en masse ekstra fordele ved at tage stavene med ud på din gåtur.

Balance og fald – stavene gør en forskel

Stavene kan give dig den ekstra tryghed og stabilitet til at komme ud og opleve naturen og være aktiv sammen med andre, selvom du føler dig usikker eller har nedsat balance. Med stavene i hånden kan du få det ekstra mod til at gå på stier, ujævnt terræn og bakker – og det styrker dine fodled og dermed også din balance. Brug gerne vandresko, som giver ekstra stabilitet omkring fodledet.

Er underlaget glat udenfor, eller er du

utryg, så kan du bruge stavene som støtte. Undgå altid at gå på en isglat vej eller sti.

Stavgang styrker hele kroppen

Går du stavgang, så træner du hele kroppen. Især dine arme og ben, men også ryggen og maven har gavn af stavene. Knoglerne får samtidig masser af vigtige stød og hermed styrke.

Når du skubber fra med stavene, retter du din brystkasse op, og det forbedrer din vejrtrækning og holdning. Når du læner dig fremad, øges hastigheden. Ved også at skubbe fra med stavene, styrkes dine mave- og rygmuskler. Overkroppens muskler aktiveres og styrkes ved, at du trykker til med stavene under fraskubbet.

Stavgang er skånsomt, da stavene giver støtte til dine fodled, knæ, hofter og ryg, hvilket aflaster dine led. Samtidig styrker stavgang også musklerne omkring de usikre led i knæ og hofter samt sener og bindevæv. ●



Scan QR-koden for
tips og øvelser til
at gå rigtigt med
stavene



3 tips

TIL AT KOMME I GANG

VÆLG DE RIGTIGE STAVE

Dine stave skal passe til din højde. En tommelfingerregel er din højde i meter ganget med 0,66. Hvis du er 160 cm høj, så skal dine stave være 1,06 m høje. Mærk dog altid efter, hvad der føles bedst for dig, din kropsbygning og dit niveau. Er du i tvivl, så spørg en professionel vejleder.

Undgå teleskopstave, medmindre de har klikfunktion – ellers kan du risikere, at staven klapper sammen, og du mister balancen. Vælg også stave med en fastmonteret handske i stedet for strop. Den er mere komfortabel og hjælper dig til at skubbe ordentligt fra.

Stavenes spids skal være af hårdt metal, så de ikke bliver slidt ned for hurtigt. Brug kun gummidutter, når du går på asfalt.



SÅDAN GÅR DU RIGTIGT

For at få mest muligt ud af stavgang er det vigtigt at lære teknikken.

Brug staven til at skubbe fra med, så du får rettet op i kroppen og skabt fremdrift. Staven skal aldrig være foran dine fødder, så du kan snuble. Men ved siden af – mellem forreste og bagerste skridt.

Når du går, skal armene føres bagud med strakt albue. Brug staven til at skubbe fra i takt med skridtene, mens armene svinger naturligt som i almindelig rask gang.

Staven skal altid være parallelle med bagerste ben i en 60 graders stilling.

START LANGSOMT OG ØG GRADVIST

Begynd med korte ture og et roligt tempo, så du vænner dig til at bruge staven. Når du har styr på gangteknikken, kan du øge både længde, intensitet og sværhedsgraden i terrænet for at få mere ud af træningen.

Du kan motivere dig selv ved at gå nogle smukke steder i naturen og gøre det til en udflugt og oplevelse sammen med andre.

I kan varme op i fællesskab og derved få styrket balancen endnu mere.

