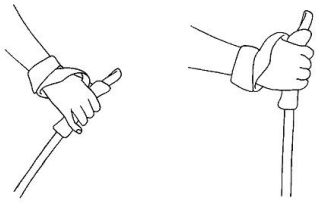
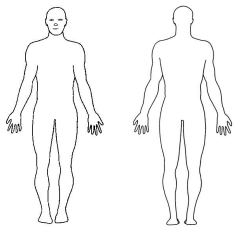
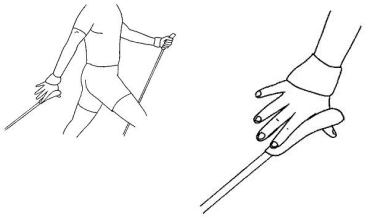
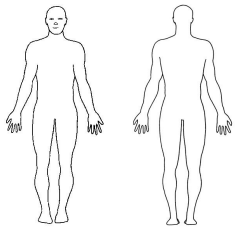
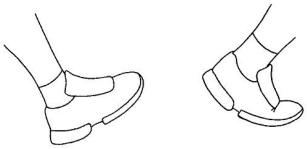
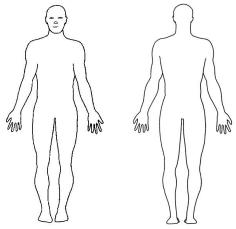
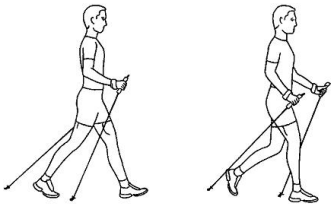
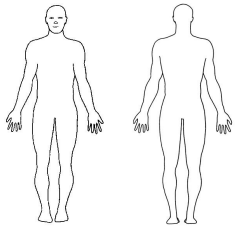
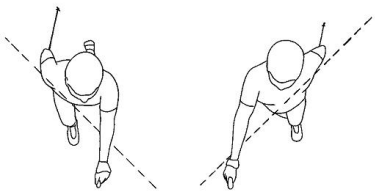
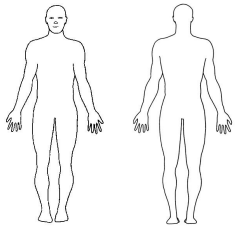
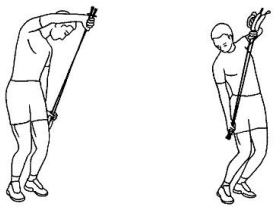
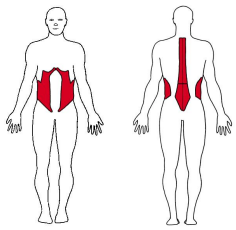
Seksjon for Behandlingsreiser,

Oslo Universitetssykehus

For: Balcova 2011

Av: Idrettspedagog Balcova

Treningsprogram Stavgang

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Korrekt grep				Det er avgjerande å ha korrekt grep omkring staven for å oppnå full effekt av treninga og unngå spenningar i nakke og skuldre. Grepet er lett og avslappa. Handa er lett åpen og staven peikar skrått bakover når du går. Bruk stavar med ergonomiske handtak og gode breie reimar. Spesialdesigna reim som liknar ein handske gir ekstra godt grep.
2 - Stavavviklinga				Stavane skal heile tida peike skrått bakover. Sett staven i bakken og bruk den aktivt under gangen. Størst bidrag til framdrift frå staven får du ved å strekke armane godt bakover. La handa sleppe taket om staven idet den skubbar ifrå og armen føres fram att. Når du strekk armane ut aktiverar du djupe rygg- og magemusklar, samt musklar i skuldre og armar.
3 - Stegavviklinga				Standfasen kan delast i 3 fasar: hælisett, kontaktfase og avsett. Sett foten i bakken med strakt kne, hælens bakerste og ytterste del treff underlaget først. Rull framover på foten og overfør vekta på standfoten (kontaktfasen). Fortsett vektoverføringa til tyngdepunktet ligg framfor foten, og avslutt med fremste og innerste del av foten (avsettet). Avsettet skjer med strakt bein. Sett hælen på motsatt bein i underlaget osv.
4 - Stavgang				Gå med rett rygg og låge avslappa skuldra. Ha armene tett på kroppen og hald overkroppen lett foroverbøyd. Hald lett grep omkring stavane og sving armane vekselvis fram og attende. Sett staven i bakken på høgde med hælen på motsatt fot, staven skal peike skrått bakover gjennom heile armbevegelsen. Legg trykk på staven inntil handa er bak kroppens midtlinje. Gå med lette og lange steg, i ditt eige tempo. Ved hjelp av stavane får du god rytme i gangen og betre haldning.
5 - Diagonalgang				For å oppnå ønska treningseffekt er det viktig å ha riktig rytme og symmetri over bevegelsane. Stavgang er, akkurat som alminneleg gange, diagonalgang der bevegelsesmønsteret skal følast heilt naturleg. Motsatt arm og bein vert flytta samtidig fram og attende. Pass på at armbevegelsen foregår i skuldra og ikkje i albogen.
6 - Oppvarming: "padletak"				Stå med lett bøygde kne og hald stavane tett på kroppen. Ta eit breitt grep slik at du held i kvar ende av stavane. Spenn lett i mage- og ryggmuskulatur. Ta store padletak til kvar side, mens du samtidig bøyger og strekk lett i knea. Utfør bevegelsen i moderat tempo med god rytme.

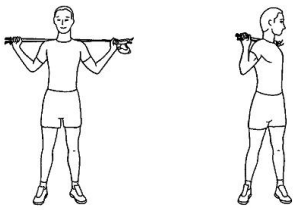
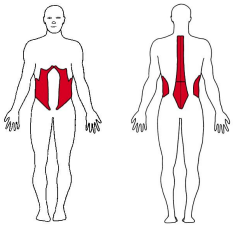
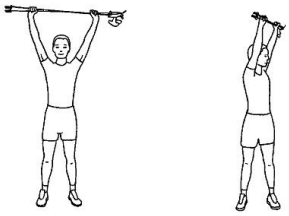
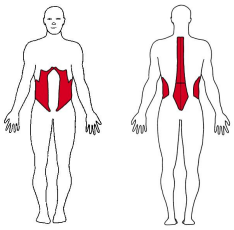
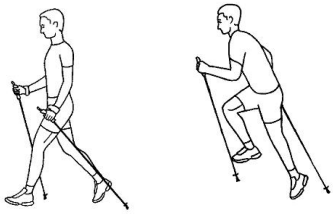
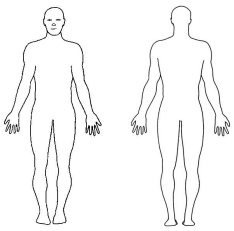
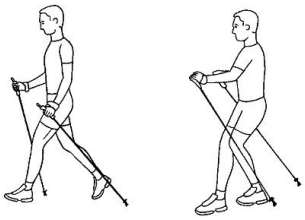
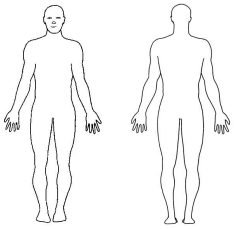
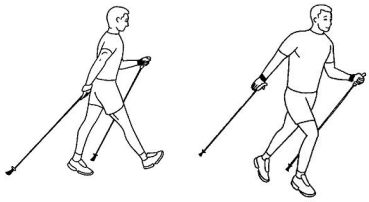
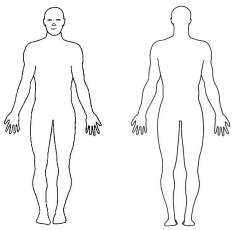
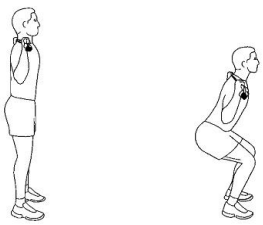
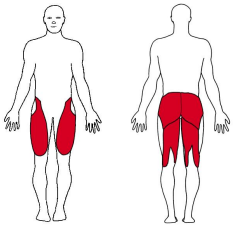
Seksjon for Behandlingsreiser,

Oslo Universitetssykehus

For: Balcova 2011

Av: Idrettspedagog Balcova

Treningsprogram Stavgang

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Oppvarming: rotasjonsøving				Stå med rett rygg og ca hoftebreiddes avstand mellom føttene. Hald stavane bak hovudet slik at dei kvilar på skuldrane. Spenn lett i mage- og ryggmuskulatur. Drei overkroppen roleg frå side til side utan å flytte føttene.
8 - Oppvarming: rotasjonsøving				Stå med rett rygg og ca hoftebreiddes avstand mellom føttene. Hald stavane løfta med strake armar over hovudet. Spenn lett i mage- og ryggmuskulatur. Drei overkroppen roleg frå side til side utan å flytte føttene.
9 - Stavgang oppover				Legg tyngda framover og bruk stavane aktivt til å avlaste beina. Finn eit tempo som du klarar å halde heile vegen opp.
10 - Stavgang nedover				Gå nedover med korte steg og bruk stavane aktivt til å avlaste beina. Legg kroppen litt bakover, bøyg og svikt godt i kner og hofter.
11 - Sprint stavgang				Gå i hurtig tempo. Hald overkroppen lett foroverbøygd og bruk stavane aktivt. Til forskjell frå vanleg gange vil det vera periodar der ingen av føttene er i bakken. Denne øvinga eignar seg først og fremst for øvede.
12 - Knebøy m/stavar				Stå med føttene i skulderbreiddes avstand og hald stavane på skuldrane. Bøyg ned til ca 90 grader i knea og press opp att. Hald ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den djupe sittestillinga haldast i nokon sekund før du pressar opp att.

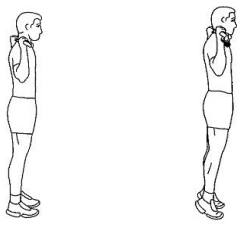
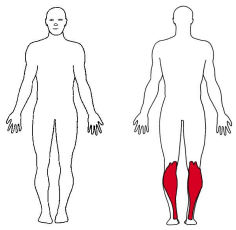
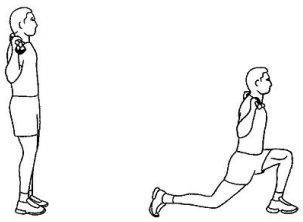
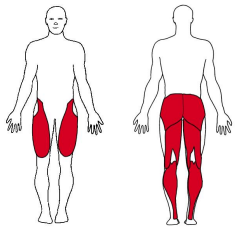
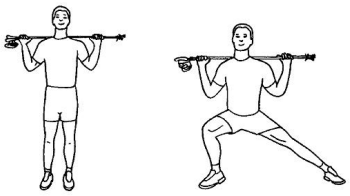
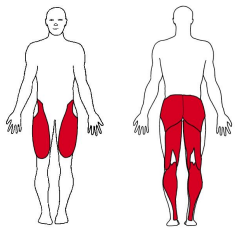
Seksjon for Behandlingsreiser,

Oslo Universitetssykehus

For: Balcova 2011

Av: Idrettspedagog Balcova

Treningsprogram Stavgang

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - Tåhev m/stavar				Stå med stavane kvilande på skuldrane og ca hoftebreiddes avstand mellom føttene. Press opp til tåståande og senk roleg ned att.
14 - Utfall fram m/stavar				Stå med samla bein og hald stavane på skuldrane. Løft det eine beinet, og fall framover. Når beinet treff underlaget bremsar du bevegelsen til kroppen er i djup posisjon. Spark ifrå og returner til startstillinga. Gjenta med motsatt bein.
15 - Utfall til sida m/stavar				Stå med samla bein og hald stavane på skuldrane. Før det aktive beinet ut og legg tyngda av kroppen over til denne sida. Når foten treff golvet bremsast bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive beinet bøygd, og standbeinet er tilnerma strakt. Returner hurtig til startstillinga. Gjenta til motsatt side.