

# Stavgång



Textansvarig:  
Lena Thorselius  
FaR- samordnare i Primärvården / Mittenälvborg  
lena.thorselius@vgregion.se

Produktion: blomill.se Tryckning: Printo Vårgårda Tryckeri AB 2008



# Stavgång

Stavgång är en 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 personer och för personer med dålig kondition kan stavarna gärna vara något lägre och vinkeln större än 90°.



## Stavgång – 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.

Källa: Folkhälsosektionen Gästrikland