**Lite kort om stavgång**

Stavgång passar alla, oavsett ålder och konditionsnivå. Det är tempot, hur länge och i vilken terräng man tränar som avgör om det blir en lätt eller tyngre och svårare träning.

Har man försämrad cirkulation på grund av spända muskler och värk, är stavgång en utmärkt träning och även i övrig rehabilitering är stavarna ett bra redskap.

Vill du träna ensam eller i grupp, ja det avgör du själv men i grupp kan det bli en bra drivkraft för att orka lite till och peppa varandra. Det känns också tryggare att gå i grupp och ni får lite socialt.

Stavgång har mycket goda hälsoeffekter. Du tränar de stora muskelgrupperna i ben, rygg, mage, armar och axlar. Träningen leder också till att du får starkare hjärta samt bättre lungkapacitet och blodcirkulation.

Träning med stavar ger en bättre konditions- styrke- och rörlighetsträning samt ökad energiförbrukning jämfört med träning utan stavar. Stavarna ger även bättre balans och gör det enklare att hålla ett jämnt och bra tempo.

Hur ofta och hårt du ska träna beror på din hälsa och tidigare träningserfarenhet, ålder, motivation och målsättning. Vill du få effekt av stavgångsträningen bör du träna 2-3 gånger i veckan i ca 30-60 minuter i enklare terräng. Vill du förbättra ytterligare så öka på antal gånger i veckan samt ge dig ut på mer krävande terräng så du får upp pulsen. Kör gärna kortare intervaller och gå med olika steg, typ sprättande skidgång och skejting, långa och korta steg osv. för att få lite variation.

Kom ihåg att alltid värma upp kroppen inför passet så att du inte skadar dig och att du varvar ner samt stretchar de ansträngda musklerna efteråt.

För dig som vill veta mer om stavgång finns det böcker/filmer med tips och råd.

Ha en fin stavgång.