

Två tuffa pulshöjare och fyra bra styrkeövningar



► **Vid backträning och spänstövningar** kan du förlänga stavarna cirka fem centimeter för att uppnå rätta trycket.

Hänghopp. Stå på plan mark eller vid foten av en backe om du vill göra övningen riktigt tuff. Grunden är den vanliga stavtekniken – rak rygg, stavisättning med pendlande armrörelser och frånskjut med benen. Men här jobbar du inte bara framåt utan även rejält uppåt. En lättare variant är så kallad "nordic jogging", där man helt enkelt småspringer med stavarna. Upprepa 4–6 gånger i en backe eller på en plan sträcka på cirka 30 meter.



Sidohopp. Även här jobbar du uppåt men även växelvis i sidled. Håll upp överkroppen. Tänk på knäets position när du landar, det ska gå rakt ut över foten. Välj att göra på plan mark eller i backe. Upprepa 4–6 gånger i en backe eller på en plan sträcka på cirka 30 meter.



Köttbullen med stavar. Ligg på rygg med stavarna ovanför huvudet. Pressa ner svanken mot underlaget. Lyft överkroppen och sträck armarna framåt samtidigt som du lyfter fötterna från marken. Försök att nå till skosulorna innan du vänder ner igen med stavarna utsträckta bakom huvudet. Upprepa 15–20 gånger.



Utfallsgång med dubbeltag. Gör ett stort utfallssteg med bibehållen hållning och främre knäet i cirka 90 graders vinkel. Bromsa kraften rakt nedåt – vrid inte, knäet ska gå rakt över främre foten. Sätt i stavarna i höjd med främre foten. Tryck dig upp och ta ett steg fram med andra foten. Gör övningen på plan mark eller i uppförsbacke. Upprepa cirka 10 gånger per ben.



Knäböj. Böj knäna och gå ner så långt du kan. Håll stavarna ovanför huvudet eller framför kroppen med raka armar. De hjälper dig att bibehålla hållningen och ryggens naturliga svank. Tänk att man från sidan ska kunna se ditt öra framför armarna. Knäna går rakt ut över fötterna. För en tyngre övning, gör ett upphopp och landa i en knäböj. Upprepa 15–20 gånger.

Text: Madeleine Carlsson Foto: Mattias Wising

Modell och faktagranskare: Maria Olog, crossledare och utbildare av utelidare för F&S Riks.



Rygglyft. Ligg på mage med blicken i marken. Håll stavarna en bit ifrån ändarna strax framför huvudet. Lyft upp ryggen och dra samtidigt ihop skulderbladen. Sträck sedan ut armarna framför huvudet, fortfarande med ryggen lyft från marken. Upprepa 15–20 gånger.

Så här kan du lägga upp ditt stavträningsspass

Uppvärmning. Starta lugnt och öka belastningen successivt. Gå i 8-10 minuter.

Rörlighet. Stanna i 3–4 minuter och ta hjälp av stavarna för att töja kroppen med stora mjuka rörelser.

Styrka. Övningar med hjälp av stavar och/eller vad naturen bjuder på – ha fötterna (tyngre övning) eller händerna (lättare övning) på en sten och gör armhävningar, dra dig upp mot ett räcke (pull-ups), stå på ett trappsteg och gör tåhävningar, gör dips mot en fallen trädstam.

Kondition. Du tränar kondition och styrka genom att gå i högre tempo under en längre tid, cirka 20–40 minuter. Du kan även lägga in intervaller, till exempel i en backe.

Nedvarning. Gå lugnt i cirka 2–3 minuter. Pulsen och kroppstemperaturen sänks då lagom snabbt och kroppen gör sig av med eventuell mjölksyra.

Rörlighet. Avsluta med att sträcka ut de muskler du använt mest under passet.

Muskler som jobbar



TRICEPS
– sträcker armen bakåt.

RAKA, SNEDA OCH TVÄRA MAGMUSKLERNA
– jobbar med bästabiliteten.

HÖFTBÖJAREN
– böjer i höften: lyfter benet mot bröstet när vi går och springer.

LÅRETS FRAMSIDA
– böjer i höften och sträcker knäleden.

FRÄMRE SKENBENSMUSKELN
– böjer upp foten vid gång.



LÅNGA, DJUPA RYGGSTRÄCKKARNNA
– stabiliserar ryggraden.

BREDA RYGGMUSKELN
– drar armarna bakåt.

SÄTESMUSKLERNA och LÅRETS BAKSIDA
– sträcker i höften och böjer i knäet.

VADMUSKLERNA
– sträcker foten vid gång, löpning och hopp.

En del Friskis&Svettis-föreningar har stavgång på schemat. Kolla hur det ser ut i din förening på friskissvettis.se/ort