

Äntligen! Nu kan alla stava rätt!

Idrottare, motionärer, gammal som ung, ja, nästan alla kan använda stavar i sin konditions- eller motionsträning. Nu lanseras det första kompletta informations- och utbildningsprogrammet om hur man tränar med stavar på rätt sätt!

”Det finns över 350 000 stavanvändare i Sverige och alltför många använder stavarna på fel sätt! Det finns risk att staven orsakar skador istället för att förebygga och rehabilitera! Vi vill uppmärksamma att alla som använder stavar skall göra det på rätt sätt och för att minska risken för skador på grund av felaktiga stavar eller stavgångsteknik. Stavgång och gåstavar som i regel är gamla skidstavar är inget vi rekommenderar. ”Vi vill att alla skall få möjlighet att uppleva den aha-känsla man får efter ett motions- eller träningspass utfört på rätt sätt och med rätt stavar” säger Robert Ekman, producent och projektledare.

Programmet *Alla kan träna med stavar* är den första svenskproducerade instruktionsvideon som finns på VHS, DVD och interaktiv CD-ROM. Programmet är finansierat och producerat av Visuell Kommunikation AB som producerat informations- och utbildningsprogram för näringsliv och förvaltning i över 25 år. Sakkunniga i projektet är Ingbritt Ekman, Stockholm, stavträningscoach på heltid och Ronny Karlsson, Helsingborg, stavträningscoach, båda med ett förflutet i Korpen. Sedan 1998 har de utvecklat olika tekniker och former för användning av stavar samt författat instruktionsböcker om hur man tränar med stavar.

Programmet innehåller instruktioner för användning, stavmodeller, inspiration och information om både träning och rehabilitering. Varje avsnitt innehåller dessutom ett förslag till träningspass anpassat till olika användargrupper. Forskning har visat att man uppnår en ökad förbränning när man under promenaden även använder sig av ett par stavar (Nordic Walking). Vill man påverka träningseffekten ytterligare 30-40 procent samt öka styrka och smidighet skall stavarna användas som ett träningsredskap.

Stavträning (Nordic Walking) ger ökad rörlighet, styrka, kondition och syreupptagningsförmåga. Ett rätt användande av stavarna minskar belastningen på leder och främjar rotationen i ryggrad och i överkroppens muskelgrupper som armar, axlar och rygg. Stavar som träningsredskap har många användningsområden. ”Vår stavgympa har sin grund i de uppvärmande rörelser som man utför innan den aktiva träningen startar. Stavarna hjälper till att få en större träningseffekt i rörlighets- och styrkeövningarna med stora rörelseutslag och bra stöd för bland annat balansträning” säger Ingbritt Ekman. Programmet finns på VHS, DVD och interaktiv CD-ROM för utbildning.

Ronny Karlsson har integrerat stavar i träningen för bland annat ishockeylag och andra prestationsinriktade idrottare som vill öka sin uthållighet, styrka och flexibilitet i grundträningen. På denna nivå av träningen är stavens längd viktig. ”Stavlängden bör varieras beroende på den egna träningsgraden och vad man vill uppnå med träningen. Hur mycket längre stav man väljer att använda beror på vilken styrka man har. En annan viktig sak är att stavspetsen är konstruerad med rätt längd för att den skall fästa i marken under hela stavtaget” säger Ronny.

”Målet är att samla kompetens och information om träning, träningsmetoder och teknik på en portal som vi kallar för STAVAKADEMIN. Här skall stavanvändare få tips och råd och kunna ställa frågor till Ingbritt och Ronny” säger Robert Ekman. ”Programmen kommer att finnas hos sportfackhandeln från och med juni månad i år.” Mer information finns på www.stavakademin.se Programmet finns på VHS, DVD och interaktiv CD-ROM för utbildning.