

Träning motionär (tredje veckoprogrammet av 4)

Alla program är anpassade utifrån förutsättningar som REHAB, barn & ungdomsträning, senior, motionär, prestation, samt stavgympa. En bra förutsättning för att förstå dessa träningsprogram är att du även tittar på videoprogrammen där du ser de olika träningsrörelserna.

Träningsprogrammet refererar till olika intensiteter

Låg = vanlig stavgång, du kan hålla en konversation

Medel = pulshöjande och andningen ökar, du lutar dig mer framåt och skjuter ifrån med stavarna även din steglängd ökar.

Hög = mycket pulshöjande och konditionskrävande, du använder armarna långt fram, drar dig framåt med kraftfulla stavtag, skjuter ifrån med stavarna och har ett högt tempo även i backar. Du springer med stavarna gör övningarna "utfallssteg", "skejtning" alla dessa moment genomförs i olika intervaller. För att öka träningseffekten förlängs teleskopstav staven med 5 centimeter.

Uppvärmning

Uppvärmning är viktigt i all träning och skall förbereda kroppen inför kommande arbete. Börja alltid träningspasset med en lugn stavgång. Därefter kan du fortsätta med en rörlighetsträning där stavarna används som redskap. Stavarna hjälper till att göra jämnare rörelseutslag, de ger ett bra stöd och ökar rörligheten i kroppens leder och muskler.

Träningspass

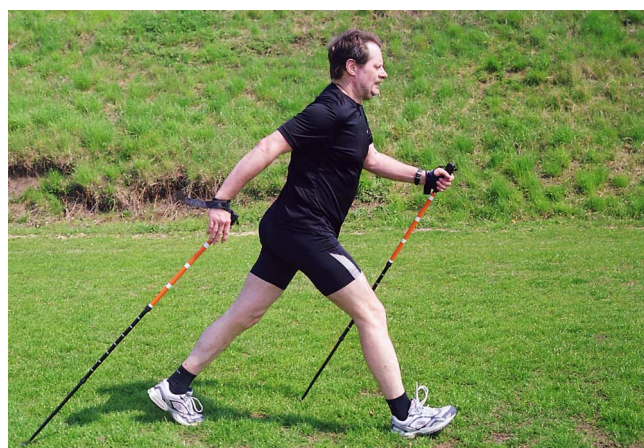
Ansträngningsgraden och intensiteten ökar för varje dag. Det kan vara olika typer av intervallträning, träning i backe, terräng, fartlek, springa med stavar eller att använda stavarna för att häva sig fram.

Återhämtning

För att stretchingen ska bli så bra så möjligt så måste du göra det när kroppen är varm.

Det är alltså direkt efter du har tränat. Men tänk på att du ska göra varje övning i minst 20 sekunder.

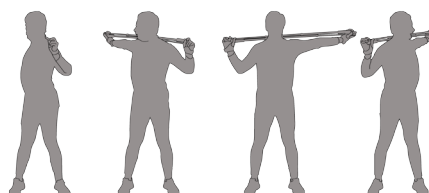
Först bör man välja en plats som har variation i terrängen, ett motionsspår (elljusspår som är någorlunda kuperat är att rekommendera). Undvik att träna på asfalt.



Uppvärmningsövningar

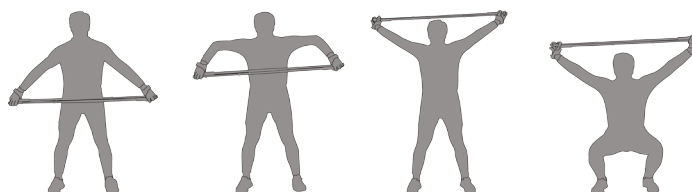
Vridning av överkroppen

Vrid överkroppen från sida till sida med stavarna på axlarna.



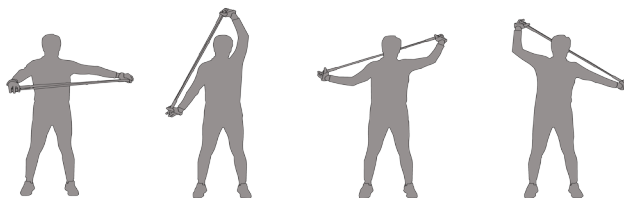
Sträck och böj

Lyft stavarna över huvudet, sträck ut armarna och böj knäna efter förmåga.



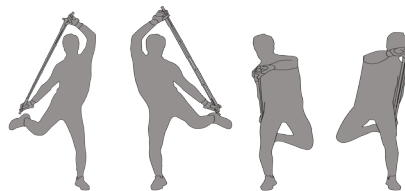
Rotation runt överkroppen

Rotera stavarna mjukt runt överkroppen. Variera genom att byta varv och hastighet.



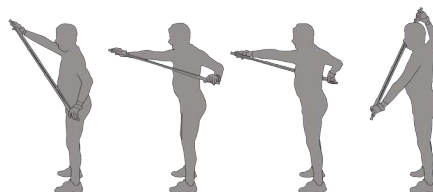
Utåtkick

Kicka med handen och änden på staven mot fotens utsida. Variera genom att göra diagonalt mot den motsatta foten bakom ryggen.



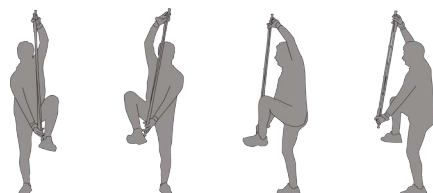
Kajakpaddling

Paddla med stavarna i stora cirkelformade rörelser. Variera med att paddla baklänges.



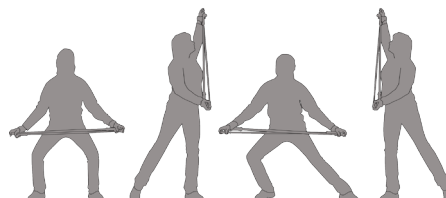
Inåtkick

Lyft benet och nudda foten på insidan med den änden på staven där du håller med motsatt hand. Växla sida. Vrid inte ryggen.



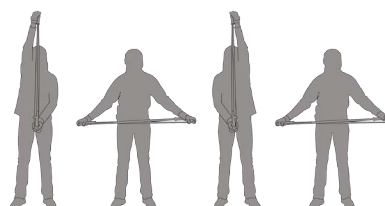
Stavlyft med sidsteg

Ta ett djupt steg åt sidan. Lyft staven åt sidan och sträck ut ben och armar



Vertikal - horisontell stav

Växla mellan horisontellt och vertikalt läge på stavarna samt växla sida.



Dag 1

Uppvärmning

Börja med att gå i 15 minuter med vanlig stavgång, försök att hitta din rytm, stanna på plan mark. Utför enkel rörelse som **vridning av överkroppen, sträck och böj, kajakpaddling** och **utåtkick** i ett ökat tempo men helt baserat på dina förutsättningar och ansträngningsgrad. Ca: 3 minuter på varje övning.

Träningspass *Medel*

Variera tempot med intervaller om 6 minuter (6 x 6 intervaller) gå i varierande terräng och backar.

Ca: 36 minuter

Återhämtning

Varvar ner efter träning genom stretch med **vadstretch** på varje fot, **lårets baksida och ryggen** med varje ben och **lårstretch framsida**. Ca: 20 sekunder i varje moment

Dag 2

Gå en promenad, cykla eller simma

Dag 3

Uppvärmning

Börja med att gå i 15 minuter med vanlig stavgång, försök att hitta din rytm, stanna på plan mark. Utför enkla rörelser som **rotation runt överkroppen, vridning av överkroppen, sträck och böj, kajakpaddling** och **utåtkick** i ett lugnt tempo och helt baserat på dina förutsättningar och ansträngningsgrad. Ca: 2 minuter på varje övning.

Träningspass *Medel*

Variera tempot med intervaller om 7 minuter (7 x 8 intervaller) gå i varierande terräng och backar. Ca: 56 minuter

Återhämtning

Varva ner efter träning genom stretch med **vadstretch** på varje fot, **lårets baksida och ryggen** med varje ben och **lårstretch framsida**. Ca: 20 sekunder i varje moment

Dag 4

Uppvärmning

Börja med att gå i 15 minuter med vanlig stavgång, försök att hitta din rytm, stanna på plan mark. Utför enkla rörelser som **rotation**

runt överkroppen, vridning av överkroppen och sträck och böj, kajakpaddling, utåtkick och inåtkick i ett ökat tempo men helt baserat på dina förutsättningar och ansträngningsgrad. Ca: 3 minuter på varje övning.

Träningspass *Medel*

Variera tempot med intervaller om 8 minuter (8 x 6 intervaller) gå i varierande terräng och backar. Ca: 48 minuter

Återhämtning

Varva ner efter träning genom stretch med **vadstretch** på varje fot och **lårets baksida och ryggen** med varje ben och **lårstretch framsida**. Ca: 20 sekunder i varje moment

Dag 5

Vila

Dag 6

Uppvärmning

Börja med att gå i 15 minuter med vanlig stavgång, försök att hitta din rytm, stanna på plan mark. Utför enkla rörelser som **stavlyft med sidsteg, vertikal – horisontell stav, rotation runt överkroppen, vridning av överkroppen, sträck och böj, kajakpaddling, utåtkick**, och **inåtkick** i ett ökat tempo men helt baserat på dina förutsättningar och ansträngningsgrad. Ca: 3 minuter på varje övning.

Träningspass *Medel*

Variera tempot med intervaller om 8 minuter (8 x 4 intervaller) gå i varierande terräng och backar.

Ca: 32 minuter

Återhämtning

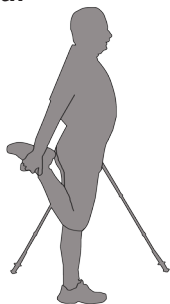
Varva ner efter träning genom stretch med **vadstretch** på varje fot och **lårets baksida och ryggen** med varje ben och **lårstretch framsida**.

Ca: 20 sekunder i varje moment

Dag 7

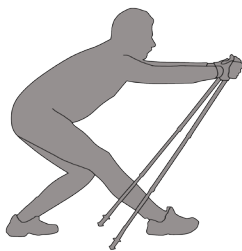
Gå en promenad, cykla eller simma.

Stretchingövningar



Lårstretch framsida

Använd stavarna som stöd och ta tag i ena foten. Sträck överkroppen och låt låret peka rätt ner i marken



Lårets baksida och ryggen

Böj ner mot en "sittande" position. Håll ihop händerna så att stavarna bildar ett v. Häng i stavarna och känn spänning i lår och rygg.



Vadstretch

Sätt foten mot staven. Dra stavens övre del mot dig och känn spänningen i vaden.