

# Träning Motionär (fjärde 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.

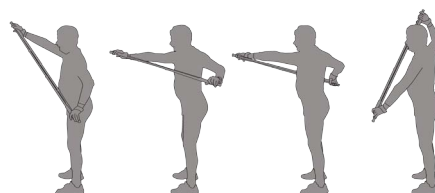
Först bör man välja en plats som har variation i terrängen, ett motionsspår (elljusspår som är någorlunda kuperat är att rekommendera). Undvik att träna på asfalt.



## Uppvärmningsövningar

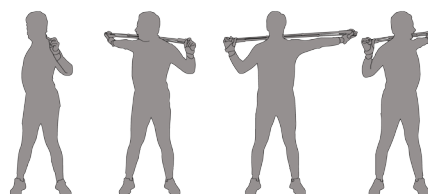
### Kajakpaddling

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



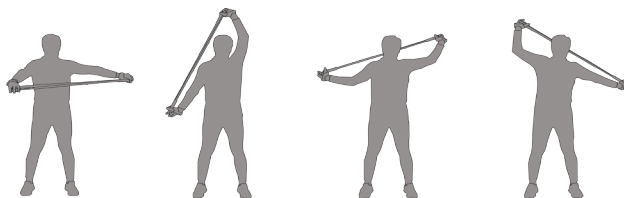
### Vridning av överkroppen

Vrid överkroppen från sida till sida med stavarna på axlarna.



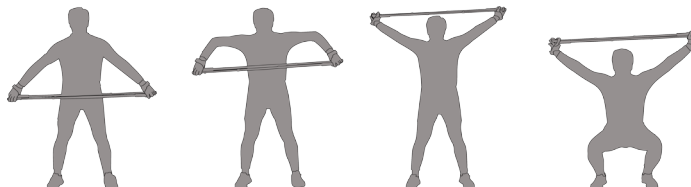
### **Rotation runt överkroppen**

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



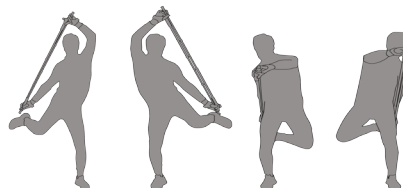
### **Sträck och böj**

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



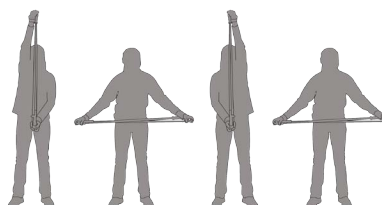
### **Utåtkick**

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



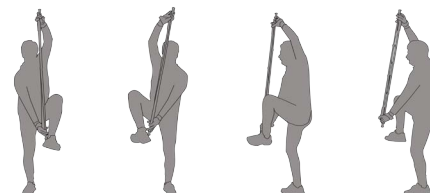
### **Vertikal - horisontell stav**

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



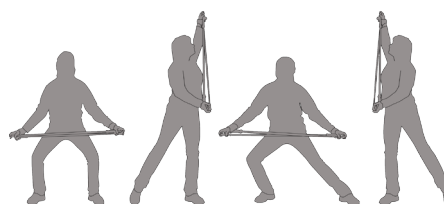
### **Inåtkick**

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



## Dag 1

### 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, utåtkick och inåtkick** som görs 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 7minuter (7 x 6 intervaller) gå i varierande terräng och backar. Ca: 42 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 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 **vridning av överkroppen, sträck och böj, kajakpaddling, utåtkick och inåtkick** som görs i ett lugnt tempo och helt baserat på dina förutsättningar och ansträngningsgrad.

Ca: 3 minuter på varje övning.

### Träningspass *Medel*

Variera tempot med intervaller om 4 minuter (4 x 8 intervaller) gå i varierande terräng och backar. Ca: 36 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 **vridning av överkroppen, sträck och böj, kajakpaddling, utåtkick och inåtkick** som görs i ett lugnt tempo och 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, **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** som görs 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

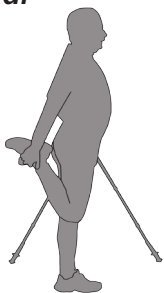
### Återhämtning

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

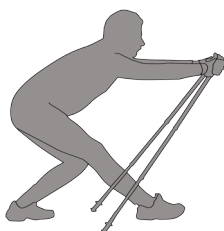
Gå en promenad, cykla eller simma.

## **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.