



## Upphitun

Til þess að fyrirbyggja meiðsli er mikilvægt að hita upp og liðka vöðva og liðamót áður en lengra er haldið.

Eftirfarandi æfingar er hægt að endurtaka 10 - 20 sinnum.



1. Ganga á staðnum.



2. Háar hnélyftur.



3. Hnébeygjur.



4. Framstig.



5. Armlyftur.



6. Bolvindur.

## Teygjur

Eftir stafgöngu, eins og aðra hreyfingu, er nauðsynlegt að gefa sér tíma til þessa að teygja á vöðvum líkamans. Teygjuæfingar viðhalda og bæta liðleika, fyrirbyggja auma vöðva (harðsperrur) og draga úr líkum á ýmiss konar meiðslum t.d. liðbanda- eða vöðvatognunum.

Teygðu hægt á vöðvunum. Haltu teygjunni í lágmark 20 - 30 sekúndur (teygja að sársaukamörkum). Vertu í góðu jafnvægi, slakaðu á og ekki gleyma að anda eðlilega.



1. Kálfavöðvar.



2. Aftanverðir lærvöðvar.



3. Framanverðir lærvöðvar.



4. Rassvöðvar (réttivöðvar mjaðma).



5. Beygvöðvar mjaðma.



6. Bakvöðvar.



7. Brjóstvöðvar.



8. Upphandleggsvöðvar.



9. Síðuvöðvar.



10. Hálsvöðvar.

## Þjálfunaraðferðir

Byrjaðu rólega og gefðu þér tíma til að ná tækninni. Það er lyklatríði til þess að fá eins mikið og mögulegt er út úr stafgöngunni.

- Vertu á hraða sem hentar þér.
- Settu þér raunhæf markmið.
- Reyndu að æfa reglulega og byggðu þig jafnt og örugglega upp. Mjög gott er að æfa 3-6 daga í viku, 20-60 mínútur í senn. Þá lætur árangurinn ekki á sér standa.
- Slakaðu á og njóttu útiverunnar og umhverfisins. Ekki gleyma að anda.

Skynsemi og þolinmæði eru lykillinn að framförum. Það tekur tíma að ná árangri. Ekki gefast upp þó svo að þú missir úr daga, öll skynsamleg hreyfing er betri en engin hreyfing.

**Ganga á jafnsléttu** – Ef þú ferð alltaf sömu leiðina, á sama álagi verður ákveðin stöðnun þar sem líkaminn aðlagar sig að því álagi sem á hann

er lagt. Ef þér finnst æfingarnar þínar vera orðnar of auðveldar og/eða þörf á tilbreytingu, veldu þá fjölbreyttari leiðir. Þú getur einnig aukið smám saman álagið með því að lengja æfingatímann og/eða auka ákefðina (ganga hraðar, ganga brekkur, taka spretti o.s.frv.).

**Brekkur** – Ekki vera hrædd við að nota brekkur í þjálfuninni. Munið að auka umfangið á undan ákefðinni þ.e. byrja í litlum brekkum og velja síðan lengri og jafnvel brattari brekkur.

**Sprettilir** – Sprettilir er hægt að framkvæma á marga vegu. Ein leið er að ganga rösklega í ákveðinn tíma og er þá hvíldin hægari ganga í ákveðinn tíma á móti. Hægt er að notast við ljósastaura t.d. ganga rösklega eitt staurabil og rólega tvö og svo framvegis.



Þeir sem eru lengra komnir og eiga púlsmæla geta notað þá til að auka fjölbreytnina. Þá er valið að vera á ákveðnum þjálfunarpúls í ákveðinn tíma. Hvíldin getur verið að fara aftur niður í ákveðinn lægri púls og þegar honum er náð hefst næsta lota.

Gott er að vera búin að ákveða fyrirfram hversu marga spretti þú ætlar að framkvæma á æfingunni, hversu langa og lengd hvíldar á milli spretta.

**Brekkusprettir** – Í upphafi er gott að ákveða vegalengd/tíma, upphafið og endann á sprettinum. Síðan er gengið rösklega upp brekkuna og þegar vegalengd/tíma er náð er

gengið rólega til baka. Þá er hægt að taka ákveðinn tíma í hvíld eða byrja strax á næsta spretti.

## Að lokum

- Byrjaðu rólega, á álagi sem hæfir þér.
- Gefðu þér tíma til að ná tækninni til að stafgangan skili þér tilætluðum árangri.
- Settu þér raunhæf markmið.
- Skynsemi og þolinmæði eru lykillinn að framförum.
- Slakaðu á og njóttu útiverunnar og umhverfisins.

## Nánari upplýsingar:

Skrifstofur ÍSÍ og SKÍ  
www.isisport.is  
www.nordicwalking.com  
www.exel.com

Ísland  
á iði  
Hreyfa sig!  
www.isisport.is



Unnið af: Ásdís Sigurðardóttur og Jónu Hildi Bjarnadóttur, íþróttakennurum og yfirþjálfurum í stafgöngu hjá ÍSÍ og SKÍ

Umsjón: Gígja Gunnarsdóttir, íþróttafræðingur

Ljósmyndir: Arnaldur Halldórsson

Útgefandi: Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands  
Íþróttamiðstöðinni Laugardal • Engjavegi 6 • 104 Reykjavík  
Sími: 514-4000 • Fax: 514-4001 • Netfang: isi@isisport.is • Veffang: www.isisport.is



Stafganga  
góð leið til heilsuþótar







**Stafganga**

Stafganga (Nordic Walking) á rætur sínar að rekja til Finnlands. Þegar snjó tók upp gengu gönguskíðamenn með stafi sumarlangt til þess að halda sér í formi.

Stafganga er ganga með sérhannaðum stafi og er áhrifarík leið til heilsuræktar sem hentar fólki á öllum aldri, óháð kyni eða líkamlegu ástandi.

Stafganga er notuð í endurhæfingu fyrir þá sem eru að ná sér eftir meiðsli eða sjúkdóma t.d. gigtar-, bak-, hjarta- og lungnasjúklinga og hentar vel fyrir einstaklinga yfir kjörþyngd. Stafirnir eru einnig góður stuðningur og áhrifarík viðbótarþjálfun fyrir línuskautafólk.



Stafganga styrkir kvið, rass, læri, kálfa, axla-, brjóst-, upphandleggs- og bakvöðva.

**Áhrif stafgöngu**

- Virkjar og styrkir eftir hluta líkamans.
- Eykur hreyfigetu í axlarlið.
- Styrkir vöðva í kviði, rassi, lærum, kálfum, öxlum, brjósti, upphandleggjum og baki (sjá mynd).
- Eykur blóðflæðið og losar um spennu í hálsi, herðum og baki.
- Með hjálp stafanna virkjast efri hluti líkamans og dregur þar með úr álagi á mjaðmir, hné og ökkla. Þú þjálfar liðina í að þola álag án þess að leggja of mikið á þá.
- Brennslan er 20% meiri en í venjulegri göngu án stafa.<sup>1</sup>
- Hjartsláttur eykst að meðaltali um 16% eða um 5-20 slög á mínútu.<sup>2</sup>
- 40% meiri styrktaraukning verður í efri hluta líkama miðað við venjulega göngu.
- Súrefnisupptaka eykst um allt að 46%.<sup>2</sup>

**Skór**

Mikilvægt er að vera í góðum skóm með höggdempun í hæl og sveigjanlegum sóla. Ekki velja þér skó eftir útlitinu. Mikilvægara er að vera í skóm sem henta þínu fótalagi, þyngd og því undirlagi sem þú kemur til með að ganga á. Dýrustu skórnir eru ekki endilega bestu skórnir fyrir þig. Leitaðu ráða hjá fagaðilum.

**Fatnaður**

Á Íslandi er allra veðra von og því mikilvægt að láta það ekki stoppa sig. Klæddu þig skynsamlega eftir veðri í fatnað sem hindrar ekki hreyfingu né íþyngir þér meira en nauðsynlegt er.



**Stafir**

Stafgöngustafir eru sérhannaðir stafir sem eru léttir og sveigjanlegir. Góðir stafgöngustafir hafa eftirfarandi eiginleika:

- Hafa sérhannaðar ólar sem gera stafnum mögulegt að fylgja eðlilegri sveiflu arma.
- Eru úr léttu efni sem er mjög sveigjanlegt og dempar högg.
- Hafa sérstaklega mótaðan odd sem er notaður á mól eða í jarðvegi. Á malbiki er gúmmískór settur á oddinn til þess að gripið við undirlagið verði sem best og traustast.

Nauðsynlegt er að velja stafgöngustafi í réttri lengd miðað við líkamsástand þitt og getu.

Þú getur fundið út hæfilega lengd á stöfum miðað við hæð þína í töflunni hér að neðan.

Grunnreglan til að finna út hæfilega stafalengd er að margfalda líkamshæð þína með 0,7 eða draga 50 sm frá hæðinni.

Dæmi: Hæð á stöfum fyrir einstakling sem er 170 sm á hæð

$$170 \text{ sm} \times 0,7 = 119 \text{ sm}$$

$$170 \text{ sm} - 50 \text{ sm} = 120 \text{ sm}$$

Líkamshæð / sm	Stafalengd / sm
200	140
190	135
185	130
180	125
175	120
170	115
165	110
160	105
155	100
150	
145	
140	



Við val á stöfum er einnig mikilvægt að hafa eftirfarandi í huga:

- Líkamsástand og styrk.
- Liðleika og hreyfigetu.
- Lengd útlíma.

Almennt er mælt með að velja fremur styttri stafi í upphafi. Lengri stafir geta verið valkostur þegar reynsla og geta eykst. Fyrir eldri borgara er æskilegt að velja um 5 sm styttri stafi en útreikningar og tafla segja til um.

**Tækni**

Stafganga er einföld og áhrifarík aðferð til að komast í gott form. Það eina sem þú þarft að gera er að hafa góðan útbúnað og tileinka þér rétta tækni. Í byrjun er best að fá kennslu í undirstöðuatriðum stafgöngu hjá viðurkenndum leiðbeinanda. Ef þú átt þess ekki kost, kynntu þér þá sérstaklega vel eftirfarandi leiðbeiningar.



**Skrefið**

Láttu fótinn „rúlla“ í gegnum skrefið þegar þú gengur, þ.e. byrjar að stíga niður á hælinn, rúllar fram á tábergið og spyrnir áfram. Ef spyrnan er rétt áttu að finna hvernig aftanverðir lærvöðvar og rassvöðvar verða virkir. Það er mikilvægt að slaka á og gefa sér tíma í skrefinu.



Komið niður á hæl, góð kreppa í ökkla.



Rúllað í gegnum skrefið fram á tábergið.



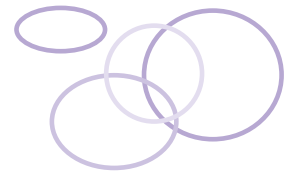
Spyrnt fram á við.

Gakktu rösklega og lengdu skrefin. Gættu þess að:

- hafa skrefin ekki of stór, þá ferðu að stíka,
- hafa skrefin ekki of litil, þá er ekki nægur tími til að klára armsveifluna,
- hreyfingar séu eðlilegar og óhindraðar,
- taka tillit til liðleika í öxlum og ökklum,
- byrja rólega og miða álagið við eigin hreyfigetu.

**Armsveiflan**

Þegar stigið er fram í hægri fót kemur vinstri armur fram. Vinstri staf er stungið í jörðina á móts við hægri hæl. Sérstaklega er mikilvægt að einbeita sér að efri hluta líkamans. Punginn er færður yfir á stafinn með því að halla sér örlítið fram (mynd 1). Axllir eiga að vera slakar og armarnir eiga að sveiflast óhindrað með líkamanum (mynd 3). Í aftursveiflu armsins opnast lófinn alveg í lok hennar. Sérstakar ólar á stafnum gera það mögulegt (mynd 4). Í framsveiflunni er gripið um haldið og armur færir fram.



1. Vinstri staf er stungið í jörðina á móts við hægri hæl.



2. Rúlla vel í skrefinu og ýta sér áfram með stafnum.



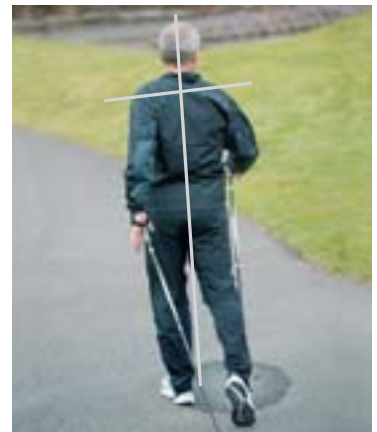
3. Axllir afslappaðar og klára frásprynna.



4. Réttu úr olnboga og opna lófann áður en framsveifla hefst.

**Tækni, áhersluatriði**

- Axllir afslappaðar.
- Eðlileg hreyfing í efri hluta líkama og öxlum.
- Eðlileg armsveifla þannig að stafirnir sveiflist óhindrað.
- Skrefið hefst á því að hælinn er settur á jörðina og lýkur þegar tærnar spyrna frá.
- Stafurinn fer í jörðina á móts við gagnstæðan hæl.
- Ganga rösklega og lengja skrefin.
- Færa þungann yfir á stafinn með því að halla efri hluta líkamans örlítið fram á við.
- Fylgja vel eftir armsveiflunni, rétta úr arminum og opna lófann áður en armurinn er færður fram á við.



Í stafgöngu er mikilvægt að axllinar fylgi eftir armhreyfingunum og snúningur í efri hluta líkamans sé lóðréttur um hryggisúluna (sjá línur á mynd). Varist hliðarhreyfingar (þ.e. að vaggja).

<sup>1</sup> Cooper Institute Quarterly for Exercise and Sports 2002.  
<sup>2</sup> Pocari, Hendrickson, Walter, Terry, Walsko. The physiological responses to walking with and without Power Poles on treadmill exercise. Res Quart Exerc Sports 68(2),161-166,1997.