

Birkerød Stavgangsforening anbefaler disse forhandlere

www.outdoor45.dk

Tlf. 22 20 39 00 - Birkerød Hovedgade 30, 3460 Birkerød

Vi har en særaftale med butikken, at vores medlemmer får 10% på beklædning.
De sælger potter, men desværre ikke stave mere og ej heller spidser.

STEEP & DEEP

Tlf. 45 42 32 00 - Birkerød Kongevej 109, 3460 Birkerød
Sælger spidser, men ikke potter.

HomeX

Tlf. 75 17 07 01

<https://www.homex.dk/shop/257-stavgang/>

Gode priser på Nordic Walking stave

Ebbe Holm

Tlf. 45 82 28 54

Monterer "spidser" og klarer gerne andre småreparationer

Foreningen anbefaler mærket **START, EXEL, SWIX, ONE WAY, LEKI**
Flere findes i 3 udgaver, dvs. også 3 prisklasser.

Nordic Stave i fast længde på cm.: 100, 105, 110, 115, 120

Læs nedenfor om vigtigheden i valg af den rigtige stav for dig.

Fordele ved brug af optimale stave.

Risici ved brug af uhensigtsmæssige stave.

Stave er redskaberne til at gå stavgang med. Opmærksomheden henledes på, at der findes stavgangsstave til brug ved stavgang og vandrestave til brug ved vandring i bjerge.

En optimal stav er en stav lavet ud i et stykke, og kaldes en helstav eller en fast stav. Dette gør staven stabil og sikker. Når vægten af staven er lav, er det nemmere at svinge armen fra skulderleddet naturligt og frit.

En uhensigtsmæssig stav er ofte en teleskopstav, og kan betragtes som en "rejsetandbørste" nemlig kun til brug ved rejser. Teleskopet gør staven tung og dermed bliver det sværere at få det naturlige sving i skulderleddet. Teleskopet kan også gøre staven usikker, det vil sige den kan klappe sammen under brug. Teleskopstaven er ikke så stødabsorberende og de fleste larmer ved isættet. Teleskopstavens gevind kan være svær at stramme tilstrækkeligt og også at løsne igen, især for gigtramte. En teleskopstav kan øge risikoen for, at brugeren af staven mister balancen eller falder, hvis samlingerne giver efter for belastningen.

En stav der er opbygget af kul/glasfiber/carbon er både let, stærk og stødabsorberende. Samtidig er den lydløs i stav isættet, så naturen kan opleves i fred.

En stav fremstillet af aluminium er tungere og stiv, hvilket kan hæmme det naturlige sving i skulderleddet. Stødabsorberingen er mangelfuld og ved stavgang på hårdt underlag medfører det stød op igennem håndled, albue, skulderled og nakke, som så igen irriterer musklernes vedhæftningspunkter.

En optimal stav har en handske, der kan tilpasses den enkeltes hånd, og handsken er bred ved håndkanten, hvor bl.a. trykket i stavgang ligger til. Handskens funktion er, uanset om hånden er åben eller lukket, at staven altid vil være tæt på hånden. Materialet, som handsken er lavet af, skal kunne tåle sved og brug uden at komme til at genere.

En uhensigtsmæssig stav har typisk en handske/strop, der ikke kan tilpasses den enkeltes hånd, hvilket gør det svært at udnytte stavens potentiale. Det betyder, at under gang ved bagudsvinget hænger staven lodret ned og skal "samles" op, når man fører armen frem. Det bliver derved sværere at åbne hånden bagude og opnå afslappelse i skulderleddet.

Hvis udformningen af handsken er således, at, den ikke kan tilpasses den enkelte eks.: udformet som en strop/ikke er bred for neder/syninger på trykstedet/handsken er påsat for højt oppe på staven/materialet handsken er lavet af.

Det bevirker at

- man bliver nødt til at holde fast om staven. Dette giver statisk muskelarbejde, hvilket øger spændinger i skulder-nakke-regionen.
- dårligt materialevalg i handsken kan medføre hud irritationer.
- for gigtplagede personer kan smerter i hænderne og håndled forværres.

Stavens håndgreb skal enten være ergonomisk udformet eller på anden vis være let at gribe om, så det falder naturligt ind i hånden. Der findes forskellige former for materialer:

Plast, gummi og kork, det er et spørgsmål om, hvad man har det godt med og har ingen indflydelse på selve stavgangsteknikken.

Stavspidsen på en optimal stav er af hærdet stål, som er meget slidstærkt, og er skråtstillet, så den står fast i jorden i længere tid uden at glide.

Stavspidsen på en uhensigtsmæssig stav kan være lavet af stål, der ikke er slidstærkt, og vil derfor hurtigt blive nedslidt.

Asfaltpote/"støvle"/dup gør det muligt også at gå på asfalt og fliser.

En optimal asfaltpote med form som en lille støvle og i et forholdsvist blødt gummi er stødabsorberende og giver et godt vejgreb, så at bevægelsen af armen kan udføres rigtigt.

En uhensigtsmæssig asfaltpote, der er rund, glider nemmere på underlaget, hvorved afsættet indskrænkes. Ligeledes kan en pote i hård gummi også bevirke, at poten skøjter hen over asfalten. En asfaltpote, hvor stavspidsen kommer ud igennem potten, larmer mere, men står godt fast.

På en god stav kan håndtag, handske og stavspids udskiftes. Ligesom man altid kan købe nye asfaltpoter.

På en uhensigtsmæssig/billig stav er det sjældent muligt at købe håndtag, handske, poter og stavspids hos forhandleren og derved er der, i det lange løb, intet sparet.

Copyright INWA, Marianne Lund
13.11.12