



Hallgeir Martin Lundemo anbefaler alle å gå med staver i fjellet eller marka. Her viser han rett teknikk i motbakke for tidligere toppdommer i fotball, Per Ivar Staberg, lege og foredragsholder Berit Nordstrand og Stryk-journalist Anne-Marit Dahl.



Det er null problem å ta seg tørrskodd over en liten bekk hvis du bruker stavene riktig. Hallgeir Martin Lundemo demonstrerer.



På vei nedover får man virkelig bruk for stavene, ifølge Hallgeir Martin Lundemo. Riktig teknikk avlaster muskulaturen i beina. – Stavene hjelper også på balansen. Gå ned på skrittlengden og bruk stavene til å holde igjen. Gå flere skritt før du skifter tak, forklarer Lundemo.



Du trenger en skistav som er 15-20 cm lavere enn munnen/nesa di. En stavhempe kan gi et mer stabilt grep, men er ikke nødvendig.



Elghufs er en mye brukt treningsform for toppløpere og er en intervallform i motbakke. =