

КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ?

Правильная техника ходьбы и результат тренировок напрямую зависят от правильно подобранного снаряжения!

1. **Ручка палки** должна быть удобной, сделанной из материала не вызывающего раздражение на коже.

2. **Обязательно на ручке палки должен быть темляк**, который плотно обхватывает запястье руки и при раскрытой ладони, палка благодаря ему (темляку), остается в ладони.

3. **Размер темляка** должен соответствовать величине ладони, не быть слишком большим, без давления облегать запястье и не сдавливать ладонь. Зимой, все пользуются перчатками, по этому выбирая палки, не забывайте и об этом, что бы не купить палки с слишком тесным темляком. (Очень часто для ходьбы, предлагают палки с темляком, который напоминает петлю, петля неудобна для правильной работы при ходьбе в стиле Nordic Walking).

4. **Наличие насадок для наконечника палки:** Как правило, нижний конец палки (наконечник) универсален, т.е. для ходьбы по грунту, траве, песку и снегу. Наконечник должен иметь твердый металлический...шип.

Дополнительно, обязательно должен быть в комплектации резиновый наконечник («башмачок») для ходьбы по асфальту, для бесшумного движения и смягчения резонанса от ходьбы по асфальту. Так же есть палки в комплектации которых есть отдельные съемные наконечники для ходьбы по снегу. Палки могут быть сделаны из металлического сплава или пластиковые с карбоновым волокном.

5. Палки должны производить приятное впечатление, быть легкими, прочными и ладными на вид.... Это смешной критерий, но если палки не нравятся, лучше не покупать.

6. Вы выбираете нескладные палки, обязательно подберите их по росту. **Стандартная формула вычисления: ваш рост x на коэффициент 0,7.** Но, лично мы, за раскладные палки. Они позволяют работать с разной длиной и увеличивать нагрузку или уменьшать во время тренировки в соответствии с самочувствием и желаемым результатом при тренировке.

