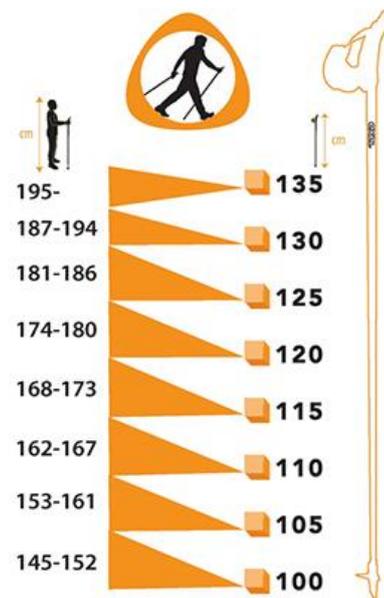


Скандинавская ходьба для пожилых людей: инструкция по правильному выбору палок

Длина палок

По специальным таблицам определяем необходимую длину палок. Если у вас нет такой таблицы, то определяем так: в положении стоя меряем высоту от носков ног до согнутых в локтях рук, образующих прямой угол, – это и будет требуемый размер. Помните, что *укороченные палки несколько снижают нагрузку на плечевой пояс, длинные — увеличивают*. Еще можно определить подходящую длину по формуле: рост в сантиметрах следует умножить на число 0,68.

Если палки для скандинавского шага брать длиннее, то более интенсивно будет работать плечевой пояс, разгружая тем самым ослабленные или больные ноги пожилых людей, а если взять короче, верхняя часть корпуса будет испытывать меньшее напряжение.



Материал палок для ходьбы

Палки бывают из *алюминиевых сплавов*. Они имеют самую низкую стоимость, но сами тяжелые и непрочные, сильно вибрируют при ходьбе, при этом пожилой человек будет себя чувствовать неуверенно.

Палки *на основе карбона* с добавлением стекловолокна, напротив, отличаются как прочностью, так и легкостью. Они долговечны и успешно справляются с вибрацией, это хороший выбор. Минус один – высокая цена.

Упругие палки для скандинавской ходьбы нужны для пожилых с проблемами суставов. Они облегчают ходьбу также и тем, кто борется с лишним весом.

Вид палки

Здесь просто: выбираем либо телескопические, то есть с изменяемой длиной, либо фиксированные.

Кому советуют *телескопические палки* для скандинавской ходьбы? Новичкам, поскольку они еще не понимают, чего хотят.

Кому советуют *фиксированные палки*? Всем, кому нравится легкость, надежность, комфорт и адекватная составу цена.

Комплектация

Палки для скандинавской ходьбы отличаются от лыжных. Они состоят из трубки, сменного наконечника с одной стороны, ручки и перчатки с другой. Крайние части можно заменять, подбирать по размеру. Качество используемого наконечника зависит от поверхности, по которой вы пойдете. Для грунта нужен металлический, для асфальта – резиновый, для снега – острый. Ручку лучше выбирать из нейтрального материала, который не скользит, не

охлаждается зимой и не нагревается летом. Чаще всего это натуральная пробка, реже резина. Она должна быть удобна для ладони, легко очищаться от грязи и пота. Перчатка-темляк, надежно укрепленная в верхней части, выполняется из прочных ремней, их можно подогнать под величину вашей руки. Конечно, существуют перчатки по размерам, но такие модели имеют более высокую классность и цену.