

Палки для скандинавской ходьбы. Как выбрать?

На календаре пятница, 10 февраля, и мы продолжаем цикл нордических заметок. Сегодня мы поговорим о “скандинавке”, но в более практической, потребительской плоскости, а именно узнаем, что из себя представляют палки для скандинавской ходьбы и как их правильно выбрать. Те из Вас, кто дочитают заметку до конца, узнают об одном тайном месте, где можно приобрести качественный товар с различными ништяками в придачу.

Палки для скандинавской ходьбы. Как выбрать?



Итак, расслаживайтесь поудобней, приступаем к вещанию.

Палки для скандинавской ходьбы: F.A.Q.

Если Вы думаете, что это первая статья в нордическом цикле, то нифига подобного, она вторая :) и прежде, чем заняться ей, настоятельно рекомендую ознакомиться с вводной частью под названием [скандинавская ходьба. Все, что надо знать.] Так Вы составите представление о том, что такое СХ, для кого она подходит и что может дать. Мы же идем далее и посвятим эту заметку практической палочной части.

Как и в любом виде спорта, в “скандинавке” есть свои особенности. И все они завязаны на используемом инвентаре, а точнее - главном из них, палках. Считается, что специальные технологические палки для ходьбы это маркетинговый ход, призванный выкачать деньги из карманов потенциальных атлетов, мол, можно легко обойтись и лыжными палками. На самом деле, это не совсем так, т.е. да, большинству “ходоков” не нужны навороченные палки, тянущие на несколько тысяч (иногда десятков тысяч) рублей, но и лыжные тут категорически не подойдут. Почему? Вот на эти и многие другие вопросы мы и дадим исчерпывающие ответы далее по тексту. Итак, поехали!

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Что представляют из себя палки для скандинавской ходьбы?

Анатомически любая палка состоит из **3-х** элементов:

1. пробковая ручка с темляком – верхняя часть палки со специальными обхватами/перчаткой, фиксирующими кисть руки.
2. стержень – самый длинный и основной элемент палки, который состоит из подвижных секций (2-х или 3-х), выдвигающихся подобно телескопу (телескопические палки);
3. наконечник – выполняет роль “втыкателя” в поверхность и формирует опорную точку при хождении. Бывает двух видов: резиновый – для ровных и твердых поверхностей (асфальт) и заостренный металлический для зыбких (земля, снег).

В сборно-разборном виде скандинавские палки представляют собой такую картину.



Особенности палок

Чтобы понять, какие палки нужны именно Вам, необходимо знать о их некоторых особенностях.

№1. Используемый механизм

Палки бывают с цанговым (закручивание) и эксцентриковым (защелкивание) механизмами. В первом случае Вы совершаете вращательные движения против часовой стрелки, тем самым меняя

высоту палок. Во втором – открываете откидной механизм фиксации, выдвигаете палку на нужную высоту и защелкиваете обратно.

Наглядная инструкция по сборке палок (2-мя механизмами) выглядит таким образом (кликабельно).



№2. Материал стержня

Основными материалами являются алюминий или карбон (также иногда используются их сплавы). Какой из них выбрать?

- Алюминий. Алюминиевый профиль (чаще всего сплав **7075** или **7** серия) обеспечивает хорошую несущую способность и длительный срок службы. Палки из алюминия – бюджетный вариант, который отлично подойдет для новичков (высоких/крупных), любящих “мягкую” ходьбу;
- Карбон (углепластик). Стекловолокно с добавлением карбона, несколько легче, чем аналоги из алюминия, и обладает повышенной несущей способностью. Ходьба с ними поглощает меньше усилий человека, поэтому является более “жесткой”. Они менее терпимы к грубому обращению, срок их службы может быть снижен посредством частых ударов/глубоких царапин, кроме того они становятся более хрупкими на морозе (от минус **15**). Палки из карбона – “элитный” вариант для опытных (невысоких/некрупных мужчин/женщин), аккуратных ходоков, живущих в относительно теплом климате.



№3. Регулирование высоты

Палки фиксированной высоты могут подойти тем людям, которые уже перешагнули определенный возрастной рубеж и их рост “устаканился” (или изменяется незначительно $+1$ см). Телескопический вариант имеет место для всех остальных случаев, особенно он подходит для детей/подростков, рост которых каждый год увеличивается.

Существует несколько способов определения высоты палок, все они отражены на следующей графике.

ОПРЕДЕЛЯЕМ ВЫСОТУ ПАЛОК

Палки для скандинавской ходьбы подбираются в зависимости от роста. Чтобы правильно подобрать палки воспользуйтесь одним из 3-х способов:

Способ 1. Схема подбора

Рост, см	Высота палок, см
200	135
195	130
190	130
185	125
180	125
175	120
170	120
165	115
160	110
155	105
150	105
145	100

Способ 2. Визуальный

Возьмитесь за рукоятки, поставив палки наконечниками к пяткам, и прижмите локти к бокам. Если спяль руки образует прямой угол, палки подобраны правильно. Как правило, палки должны быть на 50 см короче роста человека.

90°

Важно помнить!

Во всех способах подбора обязательно учитывайте подошву обуви, в которой вы будете заниматься!

Способ 3. Математический

Высота палок = $0,68 \times (\text{рост} + \text{подошва в см})$

Задание! Рассчитайте свою высоту: $0,68 \times (\text{_____} + 2) = \text{_____}$

РОСТ ЧЕЛОВЕКА	ВЫСОТА ПАЛОК
195 - 205 см.	■ 135 см.
185 - 195 см.	■ 130 см.
180 - 190 см.	■ 125 см.
170 - 180 см.	■ 120 см.
165 - 175 см.	■ 115 см.
155 - 165 см.	■ 110 см.
150 - 160 см.	■ 105 см.
140 - 150 см.	■ 100 см.

Формула расчета:
ДЛИНА ПАЛКИ = ВАШ РОСТ X 0.68

Примечание:

Существует мнение, что палки фиксированной длины дают меньше вибраций. Возможно, это так и есть, но все же главным фактором является доля углерода – чем его больше в волокне (речь идет про карбоновый вариант), тем меньше вибраций возникает при ходьбе.

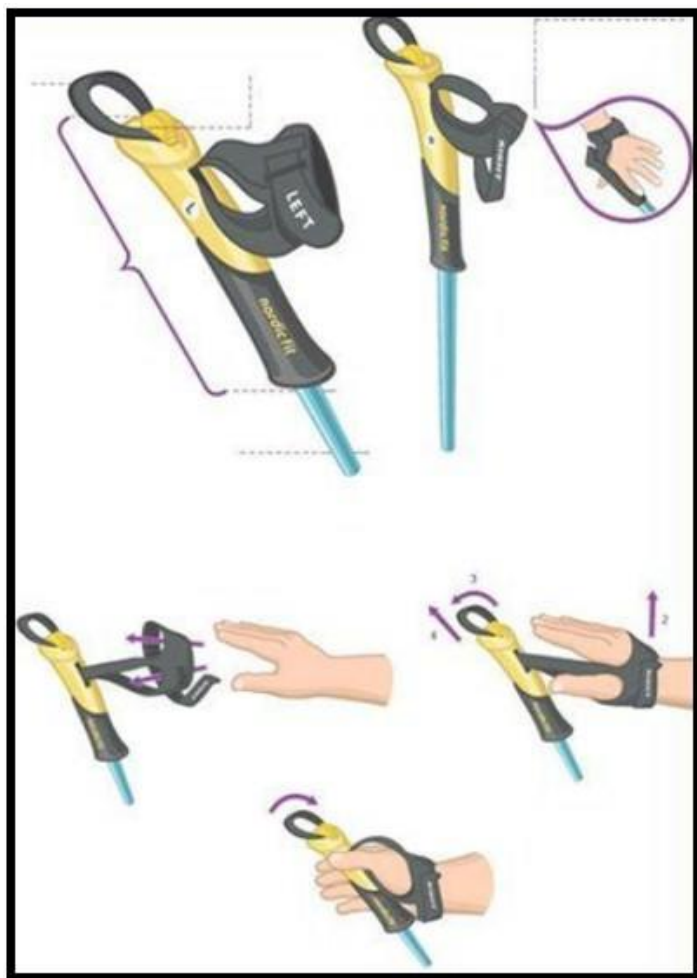
№4. Ручка+темляк

Ручка в палках может быть выполнена из пластмассы, пены, пробки или любой их комбинации. Первые два варианта могут прослужить дольше, однако третий является абсорбентом, т.е. может впитывать пот с ладоней в жаркую погоду, тем самым не давая скользить рукам.

Что касается процесса одевания темляка на кисть, то схема состоит из таких шагов:

- продевание кисти в петлю;
- обхват рукоятки;
- сдвиг крепления к кисти и крепкое затягивание.

И в наглядном виде представляет собой.

**№5. Технологические фишки**

Часто производители хотят перещеголять своих конкурентов, привнося в палки различные “приблуды”. Это может быть что угодно: от необычного дизайна, до встроенного электронного

шагомера. Нужны ли они обычному пользователю? Каждый решает сам, исходя из своих хотелок и финансовых возможностей.

Собственно, это мы разобрали техническую сторону палок, теперь самое время заняться...

Что выбрать и где купить палки для скандинавской ходьбы?

А сейчас я расскажу Вам ~~казочную~~ одну реальную историю, которая приключилась с Вашим покорным слугой не так давно. Хотите - верьте, хотите - нет, но дело было так...

У меня есть одно правило в отношении подарков для близкого мне человека, и ключевым моментом в нем является забота, а именно передача твоего личного отношения через подарок. Мы все их получаем, но чаще всего это ~~какая-то хрень~~ что-то мало относящееся к нам, к тому, что мы действительно хотели или хотим (даже пока не имея образного/материального представления, что это).

Так вот, в конце декабря **2016** передо мной встал вопрос: что подарить на ДР своей самой любимой женщине, маме? В качестве приоритетов выступали активный досуг и польза для здоровья. Я еще не знал, что это будет конкретно, но обычно в таких случаях имеет место быть провидение, и оно подсказало мне, что пожилому человеку могут быть интересны “устройства”, которые позволяют и развеяться - выйти из **4-х** стен (уйти, хоть и на время, от бытовой рутины) и получить заряд бодрости и позитива. И, как Вы, наверное, уже догадались, выбор пал на палки для скандинавской ходьбы.

Но самое интересное то, что т.к. я бука :) и мне сложно угодить, то я особо не надеялся найти хороший интернет-магазин с качественной продукцией и различными бонусами в придачу. И каково же было мое удивление, когда спустя каких-то **5-10** минут мне удалось отыскать такой магазин. О нем и моем заказе в нем мы и поговорим далее.

Нужны палки для скандинавской ходьбы? Посторонним вход разрешен!

При первом заходе на сайт (palkipalki.ru) складывалось впечатление, что это шарашкина контора – наспех сделанный односторонний сайт, который занимается стрижкой бабла. Сразу насторожило предложение магазина - уникальный набор для скандинавской ходьбы с палками manGO за **1990** рублей.

АКЦИЯ!

Уникальный набор для скандинавской ходьбы с палками manGO

Трёхсекционные телескопические скандинавские палки.
Система Антишок.
Беспрецедентно большой набор аксессуаров.
Пробковая ручка с удобным темляком типа "капкан".
Наконечники из вольфрамовой стали.
Регулировка на рост человека до 205 см.
Выбор цвета: красный, чёрный и серебристый

+ Чехол и Шагомер в ПОДАРОК

~~2490~~
Цена **1990** р.

А насторожило тем, что у конкурентов цены за схожие палки (2 единицы) начинались от **2500р**, а тут тебе еще предлагалась туева хуча аксессуаров, которые сами по себе стоят порядка **2000-2500**. Но, как говорится, а вдруг повезло, и действительно в сети есть такой “тайничок”?

Ваш покорный слуга стал ~~рыть~~ ~~глубже~~ выяснять (на сайте есть оперативный онлайн-чат) у оператора, что входит в комплект, и почему весь этот набор так мало стоит. И вот что было выяснено.

Почему стоит покупать палки на palkipalki.ru? И у меня на это 5 причин.

Далее я приведу **5** причин, почему я решил остановить свой выбор именно на этом магазине.

Причина №1. Дешево

Изначально покупатель ничего не знает о товаре, т.к. не может его лично пощупать, и на первый план выходит цена, т.е. если уж покупать кота в мешке, то пусть он будет подешевле. И действительно, на тот момент (и до сих пор, пока идет акция) цена в **1990** рублей за набор самая низкая в сети.

Плюс **1** в копилку магазина.

Причина №2. Все до кучи

Помимо самих трёхсекционных телескопических палок Вы получаете:

- система антишок. Палки снабжены встроенной пружиной-амортизатором, предотвращающей вредоносные удары по суставам во время ходьбы;
- набор аксессуаров: три комплекта резиновых наконечников (для разных поверхностей), два комплекта колец (обычный и для песка/снега), две скобы для крепления;
- чехол с ремнем через плечо для хранения и транспортировки палок;

- шагомер. Закрепленный на поясе, он позволяет узнавать количество пройденных за тренировку шагов.



Причина №3. Собственное производство

Обычно в сети мы имеем дело с франшизами или перекупщиками, которые накручивают свои проценты на предлагаемую продукцию. В данном случае palkipalki.ru это реальная компания с физическим адресом (г. Москва, ул. Сельскохозяйственная, д.34А, стр.2 и активным телефоном +7 (499) 322-70-88) и собственной линией производства/сбыта, которая изготавливает палки бренда manGO (русская разработка, производство КНР).

Причина №4. Утром стулья, вечером деньги

Кинут или нет? Вот в чем вопрос. Но тут Вы полностью застрахованы, ибо механизм оплаты такой - утром стулья, вечером деньги. Т.е. Вы ничего не платите, а просто делаете заказ и даете свое согласие на отправку Вам товара и, как последний приходит в пункт выдачи (их 1565 по всей России), Вы забирая товар, оплачиваете его на месте. Таким образом, по сути, имеет место доставка наложенным платежом, только не через почту РФ, а через транспортную компанию.

Причина №5. Качество

Когда товар пришел, Вы можете оценить его качество, и тут стоит сказать, что, судя по словам главного ходока, для которого и приобретались скандинавские палки, оно на очень высоком уровне. По показателю цена/качества этим палкам можно свободно закатить 4,5 из 5 баллов.

Думаю, указанные 5 причин - серьезные аргументы в рассмотрении ИМ palkipalki.ru в качестве площадки для покупки палок для скандинавской ходьбы.

Процесс заказа. Пошаговая инструкция.

Многим может показаться, что мы чрезмерно расхваливаем данный интернет-магазин. Так вот отвечаем, это так! :) и я уверен, Вы будете делать тоже самое, если остановите свой выбор на нем.

Примечание:

На проекте Азбука Бодибилдинга мы стараемся делиться полезной информацией, которая (при применении) может помочь читателю что-то поменять в своей жизни в лучшую сторону. Данная заметка хоть и может ассоциироваться у некоторых из Вас с рекламой, но реклама-рекламе рознь. И это, мы считаем, как раз полезный ее вид.

Ну, а теперь непосредственно несколько слов о заказе. В нашем случае он выглядел так:

1. обращение в чат на сайте на предмет покупки. Вы можете задать оператору все интересующие Вас вопросы и попросить связаться с Вами по телефону;
2. звонок оператора через **3-5** минут для уточнения деталей. Девушка с приятным голосом еще раз проговорит Ваш заказ, спросит о цвете палок и городе доставки, а также озвучит конечную стоимость;
3. спустя некоторое время (**2-3** суток) Вы получаете на телефон трекинг-номер отправленной посылки, по которому сможете отследить ее на сайте транспортной компании. Внимание! Если sms на телефон не поступило спустя **2-3** рабочих дня с момента заказа, то обратитесь в чат и напомните о своем заказе;
4. “забор” посылки в своем городе через центр выдачи (адрес Вам указывает оператор чата/специалист колл-центра). Средняя время доставки от **2** до **14** дней в зависимости от города: чем ближе к Москве, тем быстрее.

Мы следовали указанной выше инструкции и уже в скором времени получили свой товар.



Ну и, собственно, пара слов касательно нужности такого палочного подарка.

У каждого из нас есть родители. Скорее всего, сейчас Вы уже живите не с ними и редко навещаетесь в гости. С Вашим уходом из семьи их жизнь становится много скучнее. Конечно, палки для скандинавской ходьбы это не средство от скуки, но средство разнообразия досуга, средство нового взаимодействия с миром, инструмент улучшения своего здоровья и самочувствия. Уверен, старшее поколение будет Вам за него особенно благодарно, а может быть, именно Вы станете тем человеком, который поставит всю свою семью на ~~уши~~ палки.

Послесловие

Сегодня мы выясняли, как выбрать и где купить палки для скандинавской ходьбы. Как говорится, все в шаговой доступности, кликни на сайт palkipalki.ru и получишь результат!

Здоровья Вам и Вашим близким и полезных, нужных подарков!