**Инструкция**

**Рекомендации для быстрой и правильной настройки высоты палок для скандинавской ходьбы**

Для определения оптимальной и полезной для здоровья высоты палок для скандинавской ходьбы существует два простых способа настройки.

1. «Локтевой принцип» - самый простой способ определения высоты палок для занятий скандинавской ходьбой. Для этого необходимо:

* раскрутить колено палки с полусвободным ходом (чтобы складывалась только от давления рукой на палку) и выставить на максимальное деление в 135 см или до отметки STOP;
* взять одну палку в руку;
* встать перед зеркалом или другом (чтобы оценить настройку со стороны);
* выпрямить позвоночник в положении стоя;
* снижать высоту палки путём плавного давления руки, держась за рукоять с обязательно одетым темляком;
* опускать высоту палки, смотря в зеркало или сверяясь с другом, пока ваш локоть не будет согнут под прямым углом.

Так вы добьетесь правильной настройки высоты палок для скандинавской ходьбы под ваш рост.

2. «Коэффициент 0,68» - математический подход к правильной настройке высоты палок для скандинавской ходьбы без зеркал и помощи друзей. Необходимо умножить ваш рост (Х) на коэффициент 0,68 и вы получите показатель (Y), который равен полезной высоте палки для занятий скандинавской ходьбой. Формула: *Х\*0,68=Y*. Полученный показатель Y вам достаточно выставить на шкале нижней секции палок для скандинавской ходьбы и зафиксировать колено на данной отметке. К примеру:

a. Рост (Х) 186 см

b. 186\*0,68=126,48см

c. Выставляем высоту 126,5 см на шкале нижней секции палок, фиксируем и получаем прямой угол в локте!

KAISER SPORT - Шагаем на здоровье!