

Выбор палок

С какими палками лучше всего заниматься нордиквокингом?

Как известно, у скандинавской ходьбы активно поддерживается репутация самого доступного фитнеса. В частности, это означает, что стоимость занятия невысока. Вы не должны платить за абонемент фитнес-клуба, вы не тратитесь на массу экипировки, не платите за подъемники, как горнолыжники. Практически, взял в руки две палки и – пошел.

Все это крайне соблазнительно звучит и активно эксплуатируется продавцами.

И, конечно же, все так и не совсем так.

Российских производителей скандинавских палок пока что не существует, так что речь пойдет о предложениях преимущественно европейских.

Для начала, давайте закроем вопрос об использовании для скандинавской ходьбы хороших лыжных палок и палок трекинговых.

Начнем, пожалуй, с лыжных. Вы можете встретить в спортивном магазине лыжные палки фирм-производителей, выпускающих и палки для нордиквокинга. Вы увидите прекрасный гибкий стержень с высоким процентом карбона, ручку с темляком – все замечательно. Даже раскрашена такая палка будет точно также. Стоит такая пара палок несколько дешевле нордиквокинговых палок. Единственная заметная разница – наконечник. Шип лыжной палки рассчитан исключительно на снег, он совершенно не выдерживает контакта с грунтом и недолго прослужит при регулярном контакте со льдом. Надеть на конец лыжной палки резиновые наконечники для ходьбы по асфальту, которые входят в комплект нордиквокинговой пары, невозможно. Однако если вы собираетесь начинать занятия скандинавской ходьбой зимой и планируете ходить исключительно по снежным тропинкам, такая палка может быть великолепным вариантом на первое время. Хотя бы потому, что всех остальных пороков дешевых палок здесь нет. Здесь и ручка правильного диаметра – тонкая, - и темляк, надевающийся на руку, как рукавица, и даже, возможно, гибкий карбоновый стержень, принимающий на себя вес тела и выталкивающий вас во время ходьбы. Да, высокая стоимость хороших палок для скандинавской ходьбы обусловлена и стоимостью разнообразных наконечников, и повышенной упругостью стержня. У дешевых нордиквокинговых палок в первую очередь выходят из строя как шипы, так и насадки для асфальта. Во вторую очередь из-за экономии выходит из строя ваша собственная спина, но об этом позже.

Итак, если решились именно для скандинавской ходьбы взять лыжные палки, берите палки для беговых лыж (не горных), обязательно с темляком, в который просовывается большой палец, и обратите внимание на процент карбона в стержне. Не забудьте о том, что нордиквокинговые палки существенно короче лыжных. Ходить придется по плотному снегу, к весне, скорее всего, созреете для покупки всесезонных палок.

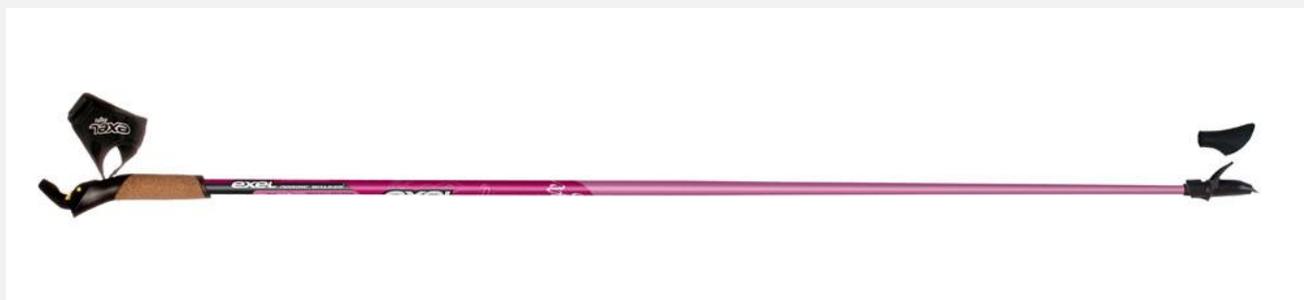
Теперь поговорим об использовании палок трекинговых. Эти палки выпускаются для походников, и незаменимы на горных маршрутах. Бывает такое, и очень часто – продавцы предлагают их в качестве скандинавских. Причем, в России компетентность продавцов в этом вопросе крайне низкая, они действительно не знают о разнице. Трекинговые палки – помощь пешим путешественникам, карабкающимся по горам, несущим на плечах тяжелые рюкзаки. Это палка толстая, надежная, обязательно компактно складывающаяся в два сложения. Могу процитировать исчерпывающее мнение участника форума бекпекеров о том, почему палки для скандинавской ходьбы не стоит использовать вместо трекинговых (и наоборот):

«– Палки для Nordic Walking не рассчитаны на те нагрузки, которым подвержены трекинговые палки, поскольку их используют на более или менее ровной поверхности, а не на замысловатой каменистой породе. Они также не рассчитаны на использование с большим и тяжелым рюкзаком. При сравнении стандартных диаметров типичных палок видно, что палки для Nordic Walking "слабее", поскольку в

стандартном исполнении они имеют одну или 2 секции, диаметры 16-14 мм, а трекинговые палки, тоже в стандартном варианте (при 3 секциях) – 18-16-14 мм. Nordic Walking-палки просто тоньше по указанной выше причине (низкие нагрузки при использовании).

– Одним из основных отличий палки для Nordic Walking от трекинговой палки является наличие более тонкой (в диаметре) рукоятки, что позволяет "открывать" ладонь для оптимальной передачи нагрузки на палку (это, в свою очередь, связано с особенностями техники работы с палками при Nordic Walking); при этом темляк (ремешок) также сконструирован так, чтобы поддерживать это "открытие" ладони. У трекинговых палок рукоятка сконструирована иначе - диаметр её больше, чем у палки для Nordic Walking, поскольку необходимо стимулировать длительный "хват" рукоятки; при этом рукоятка имеет также и другую конфигурацию (форму), которая поддерживает задержку руки на рукоятке; темляк тоже отличается по конструкции». (взято [отсюда](#))

Обратим аргументы и прочитаем следующее: скандинавская палка рассчитана исключительно на Ваш вес – ее задача выталкивать Вас во время ходьбы и при этом быть невесомой. Трекинговая палка выдерживает вес человека и рюкзака, тут не до упругости и не до легкости. К словам о технике хвата мне прибавить нечего.



Теперь давайте разбираться с палками для скандинавской ходьбы, которые продаются именно как палки для скандинавской ходьбы.

Разберемся заодно и с аргументом о замечательной простоте этого вида фитнеса. Безусловно, это фитнес терапевтический. Во время занятий скандинавской ходьбой прекрасно работает спина, корректируется осанка и походка. Азы техники скандинавской ходьбы, действительно, осваивают быстро. Если Вы целыми днями сидите, склонившись над монитором, и испытываете неудобства из-за зажатых мышц спины, скандинавская ходьба может вам сильно помочь. Все так, если все движения делаются правильно и Вы умеете себя контролировать. Неумелыми занятиями можно и навредить себе. Палки – это не тренажер, фиксирующий тело в правильном положении во время выполнения упражнения. Здесь важно следить за правильным положением тела, правильно двигаться, учиться слушать свое тело и не заставлять его делать нечто свыше его возможностей. Поэтому поучиться все-таки придется. Учиться на неподходящем снаряде - только затягивать и затруднять процесс.

Итак, основные признаки палок для скандинавской ходьбы: тонкая ручка, легкий упругий стержень, темляк, надевающийся на руку и прочно закрепляющийся вокруг кисти. Кстати, конструкция темляка, надевающегося на руку, называется «капкан». Наконечники палок для скандинавской ходьбы созданы, чтобы не проскальзывать и не застревать и на грунте, и на асфальте. Существуют и специальные наконечники для снега и льда. Вы можете видеть острые шипы, тупые металлические столбики с характерным рисунком, резиновые асфальтовые насадки. Наконечник - заменяемая часть.

Среди качественных скандинавских палок существует класс «для новичков». Умеренно упругие, но не чересчур, легкие, с тонкими ручками и правильными темляками.

Такие палки уверенно прослужат вам год-два, и вам не придется переучиваться. Вы довольно скоро перестанете их замечать во время прогулки.

Пожалуй, больше всего вопросов вызывает требование пружинистости. Зачем это нужно, чтобы палки обязательно пружинили? Чем больше Вы будете заниматься, тем яснее это осознаете. Именно стержень принимает Ваш вес и компенсирует ударную нагрузку, слегка «выбрасывает» вперед. Однако встречаются и совершенно не упругие палки, сделанные из алюминия. Например, таковы палки фирмы Leki, представленные на московском рынке. Компания Leki также выпускает палки с композитными стержнями, но в продаже мы их пока встречали только за границей. Вполне очевидно, что заниматься с такими палками можно. Цена вопроса – комфорт. Я плохо представляю себе, в каких ситуациях жесткий алюминиевый стержень может оказаться лучше углепластика. Правда, существует один вариант смягчения и для алюминиевых палок, об этом чуть позже.

Телескопические или монолитные?

В различных русскоязычных ресурсах я встречала замечательную аналитическую заметку «Какими бывают палки для нордиквокинга?». Суть заметки сводилась к тому, что палки бывают монолитными и телескопическими и на этом разбор заканчивался. На самом деле, как я упоминала выше, палки можно условно определить в разные разряды согласно степени упругости или карбоновому индексу (что, естественно, справедливо только для стержней из углепластика). Но поговорим о телескопах.

Соблазн купить телескопические палки для занятий посещает многих. Это же так удобно – компактно сложить длинные палки, спрятать их в рюкзак или чемодан и поехать с ними в путешествие. В конце концов, в сложенном состоянии их удобно хранить дома! Дело в том, что серьезные производители оборудования для нордиквокинга не жалуют складные палки. Так называемые бюджетные варианты чаще всего и оказываются телескопами. А дорогие палки – почему-то нет.

Опытные тренеры не рекомендуют выбирать телескопы, поскольку принимающая на себя Ваш вес палка, может гнуться, но не имеет права болтаться. Со временем крепление (особенно у дешевых палок) разбалтывается. Монолитный стержень надежнее.

Телескопические палки можно сравнить с кроватью-раскладушкой: время от времени можно пользоваться, но постоянно делать этого не стоит. Это прекрасный гостевой вариант: если Ваши друзья решились пройтись с Вами, всегда можно подогнать палку по размеру. Это хорошо для растущего ребенка. В конце концов, это – удобство в путешествиях.

Именно производители телескопических палок нашли способ «смягчить» алюминиевый стержень. Телескопическая конструкция позволила добавить опцию «Антишок» – обыкновенную пружину, которая смягчает удар.

Чаще всего, бюджетные палки являются именно телескопическими. Если выбираете такие, обращайте внимание на наличие «Антишока». И еще раз повторюсь про тонкую ручку и темляк-капкан. Скорее всего, Вы убедитесь, что при соблюдении всех необходимых условий цена нордиквокинг-палок не слишком разнится и Вы выбираете снаряжение приблизительно одной ценовой категории.

Если выбор телескопических палок обусловлен исключительно их компактностью, то все равно имеет смысл взять палки с композитно-карбонным стержнем. Такое на рынке существует, но стоит недешево. Например, прекрасный вариант – Exel-traveler. Эти палки имеют три сочленения и в сложенном виде помещаются в большую сумку или рюкзачок.

К сожалению, в европейских странах, где сейчас бурно развивается нордиквокинг, существует море «как бы палок для скандинавской ходьбы». Существуют так называемые прогулочные трости, лишь отдаленно напоминающие палки для нордиквокинга. Существуют даже палки, которые продают «в нагрузку» к медицинским приборам для здоровья. Производители такой продукции, скорее всего, имеют слабые представления о технике скандинавской ходьбы. И почти всегда такие суррогаты имеют телескопическую конструкцию.

Что такое карбоновый индекс?

Итак, монолитные палки. В продаже встречаются палки с алюминиевым стержнем (такие были замечены в каталогах московского магазина «Триал») и пресловутые углепластиковые палки для скандинавской ходьбы с различным карбоновым индексом. Что означает индекс карбона и что вообще собой представляет этот карбон? Карбоновое укрепление в виде узенькой ленты плотно наматывается на стекловолоконный стержень, придавая палке прочность и гибкость.

Для начала занятий вполне приемлемым будет индекс CL200 или CL300 это означает, что карбоновая составляющая равна 20 и 30%. Подойдет и CL100, но следует обратить внимание на производителя. Палки для новичков могут оказаться, все же, жестковатыми.

Легко можно убедиться, что палки разных производителей имея одинаковый процент карбона отличаются в мягкости и упругости. Здесь дело может быть в технологии намотки карбоновой ленты. Например, компания Exel использует трехкратную намотку, размещая слои под углом 45°, что сообщает палке дополнительную упругость и прочность. Таким образом, палки Exel будут заведомо мягче.



Если Вы уверены в своих силах и в спорте не совсем новичок, возможно, Вы довольно скоро будете двигаться уверенно и быстро. Будете прилагать большее усилие при отталкивании. В таком случае, для Вас следующий уровень – палки с индексом CL350 CL450 и выше.

Если тренировка продвинутая, в нее включается бег и серии дополнительных упражнений, лучше всего нагрузку скомпенсируют стопроцентные карбоновые стержни. То есть, речь идет о палках для нордиквокинга с индексом CL1000. Такие палки – это уже дорогое спортивное оборудование профессионального класса.

И о резине

Помимо состава стержня на стоимость палок также влияет качество наконечника. Производители качественных палок стараются использовать прочные сплавы для изготовления шипа, поскольку о грунт и щебень шип стирается довольно скоро. Наконечники на дорогих скандинавских палках заменяются, на дешевых, чаще всего – нет. Дешевые палки с незаменимыми «концами» прослужат, максимум, один сезон и с ними придется расставаться, как только сточившийся шип начнет проскальзывать. Еще один сюрприз от избытка экономии: скорость, с которой продырявятся наконечники для асфальта. Мягкая резина или даже пластик выдерживают крайне умеренную нагрузку. Один летний поход на 10-15 км по асфальтовой трассе их практически уничтожит.

Поэтому не стоит удивляться высокой цене на сменные наконечники. Утверждая, что наконечник для асфальта повышенной прочности, производители товаров для нордиквокинга обещают Вам непрерывные активные занятия в течение, возможно, не одного сезона.

А ходить по асфальту приходится часто, особенно зимой.

Поэтому, даже выбирая дорогие палки, дополнительными резиновыми наконечниками стоит запастись.

Поход по магазинам

Я не знаю, как скоро нордиквокинг завоюет Россию, однако, сейчас, когда в Москве появился спрос на палки для скандинавской ходьбы, сети спортивных магазинов, вроде бы, начали его удовлетворять. Поскольку мы строго относимся к безопасности тех, кого тренируем, у нас есть определенные требования к оборудованию. А именно: мы не допускаем к занятиям с палками без темляка-капкана. Между тем, нас спрашивали о качестве палок, которые видели в московских магазинах.

Мы отправились в три магазина:

«Триал», «Декатлон» и интернет-магазин по продаже товаров для здоровья компании Beurer.

1. Компания Beurer выпускает относительно недорогие пульсомеры. Одна из моделей продается вместе с «палками для нордиквокинга». Все вместе стоит около полутора тысяч рублей. Разумеется, если бы это были палки для занятий, это была бы самая дешевая модель, какую можно придумать. Несмотря на наличие функции «Антишок», эти палки совершенно не годятся для занятий. Условно их можно использовать, если заменить петлю со странным браслетом, застегивающимся на запястье, на спортивный темляк. То есть, покупка таких палок имеет смысл только в том случае, если Вы покупаете дополнительный темляк в спортивном магазине. По крайней мере, с Вами остается пульсомер.
2. «Декатлон». В магазине палок не было, мы стали смотреть характеристики в каталоге. Тут выяснилось, что в качестве палок для нордиквокинга в магазине «Декатлон» продаются трекинговые палки. Впрочем, продавец-консультант с интересом и осмысленно выслушал наши возражения и попросил показать, как выглядят палки для нордиквокинга. Вполне возможно, что сеть «Декатлон» найдет поставщика и привезет в Россию палки для скандинавской ходьбы. Однако сейчас их там нет и не было никогда.
3. «Триал» В зимний сезон палки для нордиквокинга не продают. Различий между трекинговыми и нордиквокингowymi палками продавцы не знают. Однако в каталоге палки для скандинавской ходьбы есть. Это – Leki , монолитные, с алюминиевыми стержнями. Разница в стоимости по сравнению с композитными палками оказалась несущественной.

Оригинал статьи:

http://www.hikebox.com/hbjoomla/index.php?option=com_content&view=article&id=23:sticks&catid=11:read&Itemid=21