Skikeller Gerlinde Krüger e.K.
Ringstr. 78
45527 Hattingen
Telefon: +49(0)2324-61249 | E-Mail:
kontakt@skikeller.de

lesen sie hier die Empfehlung der NordicWalking-Verbände:.....

Art. Nr.:
Stocklängenempfehlung

0,00 €

LEKI

Wenige Exemplare auf Lager - schnell bestellen!

Stocklängenempfehlung:

- die Walking-Verbände empfehlen eine Länge von ca. Körpergröße x 0,66 (+/- 2cm) und bei sportlichen Läufern ca. Körpergröße x 0,68
- diese Faustregel wird noch beeinflusst durch persönliche Vorlieben oder Umstände (z.B. lange Arme/Beine o.ä.)
- ebenso die Verwendung des Gummipuffers verändert die Stocklänge um ca. 2 cm
- die Schulter sollte beim Walken dabei nicht nach oben rotieren
- bei Zwischengrößen ist die kürzere Länge zum Walken meistens die bessere Wahl
- unabhängig davon bieten sich auch Teleskopstöcke an, die die Einstellung auf jedes Mass zulassen