



NORDICWALKINGORIGINAL ESPAÑA

## 0,7 MAYOR FUERZA DE EMPUJE

Los bastones largos (0,70 x altura) dan un mejor resultado que los cortos (0,66 x altura) si medimos la fuerza de empuje de cada bastón. Bastón largo más fuerza, bastón corto menos fuerza.

Cuando Marko Kantaneva creó la primera tabla de longitud de bastones en 1997, llegó a la conclusión que la fórmula para determinar la longitud del bastón debe ser 0,72 x altura del caminador. A medida que se iban necesitando más medidas las cinco medidas no fueron suficientes. El coeficiente se redondeó a 0,70 x altura. De acuerdo con las últimas investigaciones del **Instituto de Deportes Olímpicos de Jyväskylä, Finlandia, el 10 de abril de 2004**, el coeficiente 0,70 da los mejores resultados en los entrenamientos. Por esto se recomienda la fórmula 0,70 x altura del caminador.

## 0,70 = + EMPUJE



JOSÉ MANUEL FERNÁNDEZ INSTRUCTOR JEFE