

SUS 10 PRIMEROS PASOS CON **SWORDPOLE**

BEST VERSATILITY IN WALKING POLES

1. Regule sus **SWORDPOLE** a la altura recomendada, para ello tome referencia de, estando de pie, colocar la punta de los bastones a la altura del talón y que, empuñando los bastones su antebrazo quede paralelo al suelo. Corresponde aproximadamente con la fórmula:
su altura en cm. x 0,70 = longitud del bastón
2. Sobre caminos de tierra o hierba, utilice las puntas metálicas. En asfalto o aceras coloque los tacos/pads de caucho, teniendo en cuenta que la punta del pad siempre se dirige hacia atrás.
3. Colóquese en una posición correcta, mirada la frente, hombros atrás, bajos y relajados, brazos estirados a los lados y las puntas de los bastones hacia atrás.
4. Comience a caminar mientras empuña ligeramente los **SWORDPOLE**, sus brazos prácticamente estirados se balancean desde el hombro como si fueran péndulos. El movimiento de sus pies y manos es coordinado idéntico a como cuando camina sin bastones.
5. No piense en que va a hacer movimientos extraños o en hacer cosas que su cuerpo realiza automáticamente. Camine de forma relajada. En estos primeros pasos arrastrará las puntas de los bastones, no se preocupe por ello.
6. Vaya incrementando poco a poco la longitud del paso hasta realizar la amplitud que le resulte cómoda en su paseo. Mantenga sus brazos relajados pero prácticamente estirados..
7. Mientras tanto y a cada paso vaya incrementando la amplitud del movimiento de sus brazos. Sus manos deben llegar en el movimiento hacia adelante hasta la posición de “chocar la mano”, situada aproximadamente entre la altura del ombligo y la punta del esternón. No doble excesivamente los codos.
8. Una vez conseguida esta amplitud de movimiento, notará como las puntas de los **SWORDPOLE** se van despegando del suelo a cada movimiento. Procure de ahora en adelante no arrastrar las punteras. Estas se apoyarán siempre por detrás del talón del pie adelantado. Siga empuñando los bastones de forma relajada.
9. Realice presión sobre la base de las empuñaduras cada vez que deposita la punta del bastón en el suelo y mantenga esa presión continuada durante el recorrido del brazo hasta llegar al final, normalmente a la altura del muslo /glúteo. Relaje la mano en el movimiento del brazo adelante.
10. Camine erguido, relajado y a un paso vivo. Disfrute de sus **SWORDPOLE**, notará la diferencia.

Para formación específica en técnicas aplicables al senderismo, caminata activa o rehabilitación, con los bastones **SWORDPOLE**, le recomendamos que contacte con instructores formados o autorizados por **URBAN WALKING**. Solo los instructores habilitados pueden ostentar nuestros logos.

Más información en www.urban-walking.com o solicítela a info@urban-walking.com



SWORDPOLE, FITTREK y FITTREK SWP son marcas registradas por URBAN WALKING. Queda prohibida la reproducción total o parcial de estos documentos o imágenes, sin la autorización expresa de URBAN WALKING o el titular de sus derechos.