

Kijki trekkingowe i do Nordic walking

Dziękujemy za wybór produktów naszej firmy. Aby uzyskać najlepszą satysfakcję z używania kijków należy zapoznać się z poniższą instrukcją przed użyciem.



Nordic Walking to najprościej ujmując – spacer z kijkami.

Jednak to stwierdzenie nie pokazuje sedna tej wspaniałej dyscypliny. Należy dodać że, jest to spacer wzbogacony o uruchomienie obręczy barkowej poprzez użycie odpowiednio zaprojektowanych kijków.

Dynamiczne, pełne rozmachu chodzenie z kijkami pozwala zdobywać kondycję oraz rozwijać poszczególne grupy mięśni.

Treningowi poddawane są jednocześnie nogi i biodra, jak i górna część ciała ręce, bark, ramiona, mięśnie klatki piersiowej oraz kręgosłup. Uczestniczą w tym niemal wszystkie mięśnie, badania dowodzą czynne zaangażowanie około 90% mięśni ciała. Również spalanie kalorii jest intensywniejsze niż podczas biegania i to o 20% - przy czym obciążenie dla stawów i kręgosłupa jest w przypadku równego podłoża o około 5 kilogramów mniejsze.

Spacer z kijkami ze względu na swoją prostotę, to jeden z nielicznych rodzajów bezpiecznej aktywności fizycznej, znakomity dla osób, które w wyniku wypadków lub z innych przyczyn straciły częściowo sprawność fizyczną. Skuteczny jest także dla tych, którzy mają lekki niedowład kończyn dolnych. Regularnie uprawiany może wysoko podnieść sprawność ogólną.

Nordic Walking wspaniale odciąża kręgosłup i wzmacnia jego mięśnie, dzięki czemu ustępują bóle. Udowodniono, że Nordic Walking pozytywnie wpływa na rehabilitację osób po zawale serca. Umiarkowany spacer to świetny sposób na bezpieczną i skuteczną rekonwalescencję po operacji, chorobie lub innych urazach. Zalecany też dla osób z problemami układu krążenia.

W praktyce przed rozpoczęciem marszu należy rozgrzewać się przez 10 – 15 minut. W przypadku osób starszych rozgrzewka polega na chodzeniu w miejscu z nieruchomymi kijkami używanymi w charakterze podpór. Najważniejsze jest odpowiednie rozruszanie dolnej części ciała.

Nordic Walking pomaga w następujących schorzeniach:

- zastąpienie stawu kolanowego,
- osteoporoza,
- urazy kręgosłupa,
- powracające bóle mięśniowe,
- złamania kończyn dolnych,
- uszkodzenie ścięgna Achillesa,

- osobom o problemach z utrzymaniem równowagi oraz ograniczoną sprawnością ruchową,
- reumatyzm,
- cukrzyca,
- fibromyalgia,
- skolioza,
- niestabilność miednicy,
- RSI (ang. *Repetitive Strain Injury*) czyli urazy na skutek chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien.

Ponadto,

- Nordic Walking jest świetny dla osób cierpiących z powodu bólu albo uszkodzenia tkanek miękkich, obniża stres do 30% bardziej niż zwykły spacer.
- mniej zmęczy, ponieważ pracują nogi i ręce.
- to bezpieczny sposób na ćwiczenie 90% mięśni twego organizmu oraz na przeprowadzenie kontrolowanej poprawy mobilności.
- poprawia stabilność a także dodaje pewności siebie

Ważna jest odpowiednia długość kijka. W jej określeniu pomoże poniższa tabela:

Wzrost w cm	Przybliżona długość kijka (w cm)
145 - 151	100
152 – 158	105
159 – 165	110
166 – 172	115
173 – 179	120
180 – 186	125
187 – 193	130
194 – 200	135
201 - 207	140

Teleskopowy Kij do Nordic Walking:

1. **Rączka** - Uchwyty zostały ergonomicznie zaprojektowane dla lepszego komfortu. Krzywa przyczepności koryguje pozycję nadgarstka, zapewniając ulepszoną absorpcję wstrząsów, ponieważ ręka pozostaje zamknięta na każdym etapie poruszania się. Rączka powinna być tak przyczepiona aby móc maszerować z lekko otwartą ręką.
2. **System przeciwwstrząsowy (z funkcją włączania i wyłączania)** - System ten został zamontowany pomiędzy rurą górną a środkową w celu amortyzacji wstrząsów.
3. **Oznaczenie „STOP”** – przy ustalaniu długości kijka nie wolno przekroczyć linii „STOP” zaznaczonej na kijku. Przekroczenie tej linii może spowodować uszkodzenie mechanizmu regulacji wysokości.
4. **System Blokowania** – Długość twojego kija może łatwo być dopasowywana do twoich potrzeb i potrzeb terenu. Kręcąc rurką system blokowania otwiera się i pozwala na łatwe ustawienie żądanej wysokości. Po ustawieniu odpowiedniej dla siebie wysokości należy powrotem przekręcić w celu zablokowania.

NIGDY NIE USTAWIAJ BŁOKADY POWYŻEJ ZNAKU „STOP”.

Zalecamy zmieniać ustawienia kija w zależności od ukształtowania terenu , co przedstawiają poniższe rysunki.



Teren płaski.
Ramię i przedramię powinny być ustawione pod kątem 90°.



Wspinaczka.
Wyreguluj dwa kije, na różne długości, krótszy na wyższym punkcie oparcia i dłuższy w niższym punkcie oparcia.



W górę.
Krótsze kijki dodają Ci stabilności podczas wspinania.



Spadek. Dłuższe kile pomogą utrzymać Ci pozycję pionową..

Aby odpowiednio dobrać długość kijków wykonaj następujące czynności:

1. Trzymając jeden z nich poziomo w prawej ręce poluzuj blokadę. W tym celu musisz kręcić dolną częścią kijka od siebie aż do momentu, w którym będziesz mógł swobodnie przesuwając oba jego człony. Wydłuż kijek najbardziej jak się da. Niektóre modele mają zaznaczony punkt, którego nie należy przekraczać przy wysuwaniu ruchomej części.
2. Ustaw kijek pionowo w taki sposób, by jego grot opierał się na podłożu w okolicach prawego śródstopia. Uderzaj nim lekko o ziemię, aby nieco go skrócić. Kiedy twój łokieć będzie zgięty pod kątem około 90°, dokręć blokadę. Ustaw długość drugiego kijka, porównując go z pierwszym.

Czyszczenie, utrzymanie i konserwacja:

Do czyszczenia kijków używamy jedynie wilgotnej ściereczki. Od czasu do czasu może zająć potrzeba demontażu rurek w celu oczyszczenia gwintów. Aby zdemontować rurki, należy je przekręcić i delikatnie wyjąć jedną z drugiej i później umyć. Przed ponownym montażem należy upewnić się, iż rurki są dokładnie wysuszone. Do czyszczenia nie wolno używać rozpuszczalników ani innych środków żrących. Po umyciu kijków dokładnie je wytrzyj ponieważ nadmiar wody może negatywnie wpłynąć na żywotność kijków. Należy unikać suszenia w bezpośrednim świetle słonecznym.

Akcesoria:



Używaj tą końcówkę na twardym podłożu.



Dodaj tą końcówkę na miękkim podłożu.

Ostrzeżenia.

Stalowa końcówka może uszkodzić podłoże. Aby tego uniknąć używaj końcówki gumowej. Aby uniknąć uszkodzenia kija nie używaj kija gdy temperatura spada poniżej 15°C. Ten kij to nie zabawka i nie jest przeznaczony do użytku przez dzieci.

Porównanie kijków do nornic walking i kijków do trekkingu:

Cecha	Nordic walking	Trekking walking
Profil rączki	Rączki są gładkie, podłużne i podczas techniki zwalniania uścisku nie wymagają dokładnego powrotu ręki w to samo miejsce.	Rączki są profilowane, żłobione i dostosowane do stałego trzymania kijka w jednej, bezpiecznej pozycji. Podczas wspierania się nie zwalniamy uścisku, są naszą podporą. Dzięki żłobieniom pozwalają, aby uścisk dłoni był wygodnie ułożony.
	Rączka i rekawiczka NW 	Rączka i pasek TR 
Trzymanie Kija	zwalniamy uścisk dłoni, wbijamy około 15-25cm za sobą, skierowując końcówki lekko na ukoś do środka	trzymamy stale, wbijamy na wysokości swojego chodu, lub lekko przed sobą
Postawa Ciała	pozycja pochylona lekko do przodu, pozwalająca utrzymać płynność techniki	Trzymamy postawę wyprostowaną, często jest to marsz z plecakiem trekkingowym, gdzie trzeba dbać o obciążenia kręgosłupa
Praca Mięśni	90% mięśni zaangażowanych jest w chód.	pracują partie mięśni podobnie jak w zwykłym marszu
Pozycja Barków	Opuszczone	Wyprostowane
Rodzaj chodu:	Wymusza chód sportowy, by zgrać elementy techniczne potrzebna jest też określona prędkość,	marsz kontemplacyjny, spokojny
Zalecane na teren	powierzchnie i tereny płaskie	zwykle miejsca bardziej wymagające, góryste