

Jak wybrać kijki do nordic walking? www.nartybiegowe.biz.pl

Dobór kijów do Nordic Walking ma istotne znaczenie dla poprawnej techniki marszu. Aby mieć radość z uprawiania nordic walking należy kupić kije dobrej jakości, markowe, co nie znaczy, że muszą one być najdroższe. Postaramy się doradzić jakie kije nordic walking wybrać. Produkowane są trzy rodzaje kijów do nordic walking:

- kije o stałej długości
- kije o regulowanej długości.
- kije składane - nadające się do spakowania w bagaż.

Które kijki do nordic walking są lepsze, o stałej długości czy te regulowane? To zależy od tego jak i przez kogo będą użytkowane: czy przeznaczone są dla jednej osoby czy całej rodziny, jak będą przewożone i przechowywane.

Kije o regulowanej długości

Plusy: zawsze pasują i to nie tylko dla jednej osoby np. mogą być używane przez całą rodzinę, np. przez rosnące dziecko, łatwo można je przewozić i przechowywać, można dostosować do zmiennych warunków wędrowki.

Minusy: Są cięższe i droższe niż wykonane z takiego samego materiału kije o stałej długości i wymagają starannego skręcenia.

Polecamy osobom które dużo podróżują z kijami a także wtedy gdy ma je używać więcej niż jedna osoba. Po złożeniu mają ok 100 cm

Kije składane.

Kije składane zbudowane są z trzech rurek teleskopowych w odróżnieniu od kijów o regulowanej długości (2 rurki). Po złożeniu mają 52 cm i mieszczą się w walizce. Polecane dla osób które podróżują.

Kije o stałej długości

Plusy: są bardziej wytrzymałe, tańsze, lżejsze ponieważ mogą być wykonane z włókna szklanego lub węglowego.

Minusy: nie można regulować długości, trudniej przewozić i przechowywać. Polecamy osobom, które nie podróżują zbyt często z kijami lub mogą przewozić je w bagażniku.

Jak dobrać kijki do nordic walking

Należy zwrócić uwagę na:

- Dopasowanie rękojeści do dłoni, rodzaj materiału z jakiego jest wykonana (korek czy tworzywo, twardość i gładkość tworzywa). Polecane są kije z rękojeścią z korka.
- Rodzaj pasków: czy są to zwykłe paski czy ergonomiczna rękawica o regulowanej wielkości. Jest to istotne ponieważ tylko prawidłowo założona i wyregulowana rękawica zapewnia odpowiednie odbicie.
- Jak połączona jest rękawica z uchwytem: czy na stałe czy też jest odpinana. Rodzaj zapięcia – czy wygodnie i łatwo się odpina i zapina. Najlepiej sprawuje się zapięcie TRIGGER SHARK™ LEKI.
- Czy kij wyposażony jest w wymienne końcówki do chodzenia po chodniku, piachu, śniegu.
- Waga kijów: Im kije lżejsze tym lepsze. Najcięższe są kije z aluminium, średniej wagi są kije z włókna szklanego (fiber glas) a najlżejsze i najtrwalsze z włókna węglowego (carbon). Kije mogą zawierać od 10 do 100 % włókna węglowego. Im wyższa zawartość włókna węglowego

(Carbon) tym kij jest lżejszy ale też droższy. Najwyższe modele oznakowane są jako 100% CARBON. Kije z włókna węglowego są bardziej wytrzymałe, lepiej tłumią drgania.

- Czy sprzedawca jest w stanie zapewnić naprawę kija, zaoferować wymienne końcówki, zapasowe paski itp.

Dlaczego warto kupić dobre kije ?

Porządne kije do nordic walking kosztują przynajmniej 120-150 zł. Można znaleźć kije - zwłaszcza w marketach za ok. 30-40 zł. Możemy być niemal pewni, że w tej cenie nie da się zrobić dobrego kija n. rękawica nie będzie wykonana z oddychającego materiału a lakier zdrapie się bardzo łatwo. Dobre kije o regulowanej długości kosztują ponad 200 zł.

Jaka długość kijków nordic walking ?

Długość kijków do nordic walking obliczamy według wzorów:

marsz rekreacyjny i dla początkujących : wzrost w cm x 0,66=długość kijków

marsz sportowy i dla zawansowanych: wzrost w cm x 0,68=długość kijków

np. przy wzroście 170 cm; $170 \times 0,7 = 119$ cm. Ponieważ kije produkowane są w długościach co 5 cm wybieramy kije o długości 120 cm.

Prawidłowość wyliczenia możemy potwierdzić przymierzając kije. Stajemy z nogami rozstawionymi na szerokość bioder i uginamy ramiona w stawie łokciowym tak, aby uzyskać kąt prosty. Ramion przylegają do tułowia i są prostopadłe do podłoża. Trzymamy kij za rękojeść – jeżeli mamy kąt prosty to znaczy, że jest to prawidłowa długość kija do nordic walking.

Tabela: Sugerowana długość kijków do nordic walking.

Pomaga dobrać długość kijków. Prosimy o traktowanie podanych długości jako orientacyjnych, każdy człowiek jest przecież inny. Są to długości wynikające z przeliczenia wzrostu wg podanych powyżej wzorów, dostosowane do rozmiarów dostępnych na rynku (kijki do nordic walking produkowane są w zakresie 100-130 cm co 5 cm).

wzrost cm	marsz rekreacyjny i dla początkujących	marsz sportowy i dla zawansowanych
140	90 cm	95 cm
145	95 cm	100 cm
150	100 cm	105 cm
155	100 cm	105 cm
160	105 cm	105-110 cm
165	105-110 cm	110-115 cm
170	110 cm	115 cm
175	115 cm	120 cm
180	115-120 cm	120-125 cm
185	120-125 cm	125 cm
190	125 cm	130 cm
195	130 cm	130 cm

Nordic walking a trekking - różnica między kijami

Nordic walking a trekking to dwa zupełnie różne rodzaje marszu i dwa różne rodzaje kijów.

Celem marszu nordic walking jest wykonywanie w odpowiedniej technice ćwiczeń przy pomocy kijów do nordic walking. W trekkingu czyli marszu w trudnym terenie, najczęściej w górach, kije przeznaczone są do ułatwiania marszu, np. wspomaganie przy wchodzeniu lub schodzeniu, wspieranie się w miejscach śliskich. W trekkingu nie stosuje się, żadnej szczególnej techniki – ma być jak najwygodniej.

Podstawowa różnica między kijami polega na rękojeści. Kijki do nordic waking połączone są z dłonią za pomocą rękawiczki – rękojeść jest taka sama jak w kijach do nart biegowych. **Rękojeść kijów do nordic walking jest tak skonstruowana aby optymalnie odpychać się do przodu.** Kije trekkingowe mają podobne paski i rękojeść jak kije do nart zjazdowych. **Górna część rękojeści kijów trekkingowych jest szeroka i dostosowana do tego aby móc się na niej wygodnie opierać.**



Kije do nordic walking



Kije trekkingowe