

Dlaczego wszystkie kijki Exerstrider®, jako jedyne spośród obecnie dostępnych kijków Nordic walking, są wyposażone w rękojeści bez pasków?

a. Ergonomiczna, pozbawiona pasków/dodatkowych uchwytów mocujących, rękojeść ERGO™ S/C jest zaprojektowana tak, aby zapewnić komfort, bezpieczeństwo oraz zwiększyć skuteczność wzmocnienia mięśni korpusu naszego ciała.



b. Ten niezwykle ergonomiczny kształt rękojeści jest szczególnie korzystny dla ludzi cierpiących na artretyzm czy też na przeciążenia ręki i stawów kończyny górnej w zespole chorobowym RSI (np. cieśń nadgarstka).

c. Wybór takiego typu rękojeści – bez pasków – oznacza bezpieczeństwo dla użytkowników, którzy nie są „przykuci lub przywiązani” do kijków w razie upadku podczas marszu. Ręce są wtedy swobodne i mogą ustabilizować, zamortyzować lub złagodzić upadek.

Wielu trenerów fitness oraz fizjoterapeutów uznaje, że rękojeści Exerstrider mogą ograniczyć urazy.

d. Tylne „ortotyczne” rozszerzenie rękojeści wspiera łuk dłoniowy, zapewniając tym samym bezpieczne, wygodne oraz naturalne ułożenie nadgarstka bez względu na wielkość zastosowanej przez użytkownika siły nacisku na rękojeść.

e. Pasek lub dodatkowe mocowanie ręki do rękojeści kijka może spowodować urazy, które dość często występują podczas uprawiania Nordic walking. *Badanie naukowe przeprowadzone na standardowych kijkach do uprawiania europejskiego Nordic walking sugeruje, że Nordic walking jest bardzo bezpieczną formą treningu. Jednakże, możliwe są urazy, których najczęstszą przyczyną, dotyczącą w ogóle stosowania kijków - czy to podczas uprawiania Nordic walking czy też Nordic skiing (narciarstwa biegowego) - jest przypięcie rąk do kijków podczas marszu/ biegu, gdy użytkownicy, przewracając się trzymają rękojeść w trakcie upadku aż do dotknięcia podłoża. „Wylądowanie” na rękojeści może zmusić kciuk do nienaturalnego odwiedzenia oraz przeprostu (a nawet doprowadzić do złamania w okolicy kłębu kciuka - przyp. red.)* (Źródło: “Nordic pole walking injuries” K. Knobloch Sept 20, 2006. - U.S. National Library of Medicine)



2. Wspólne cechy wszystkich modeli kijków Exerstrider:

Wszystkie modele są dostępne z instruktażowym filmem DVD i 48-stronicowym podręcznikiem oraz osobnym przewodnikiem użytkownika (od stycznia 2013 w języku polskim)

a. Rękojeści typu ERGO/SC (Ergonomic Strapless Comfort):

Ta bardzo ergonomiczna rękojeść jest tak zaprojektowana, aby dzięki „wspornikowemu” kształtowi, amortyzującemu wstrząsy, minimalizować wibracje w stawach nadgarstka, łokcia i barku.

- Górne „rozszerzenie kontrolne” pozwala na pełną kontrolę rękojeści i siły ręki z niewielkim naciskiem na kciuk i palec wskazujący.
- Dolne „rozszerzenie przesyłające siłę” pozwala na zastosowanie maksymalnej siły (mocy) na kijki nawet podczas bardzo luźnego chwytu rękojeści.
- Tylne „rozszerzenie ortotyczne” wspiera łuk, który tworzy ręka lekko zamknięta wokół rękojeści tym samym utrzymując neutralne ułożenie nadgarstka podczas pełnego zakresu ruchu kończyn górnych.
- Oznaczenia L i R na wierzchołku rękojeści pomagają rozpoznać lewą i prawą rękojeść.
- Zaprojektowane tak, aby użytkownicy mogli chwytać rękojeść luźno z naturalną i funkcjonalną pozycją nadgarstka i przedramienia względem kijka.
- Szeroka podstawa/platforma rękojeści zapewnia wzmocnienie mięśni korpusu, gdy zewnętrzna część ręki (kant dłoni) naciska na tą platformę rękojeści.

b. Plastikowa klamerka na kijku:

- Asymetryczny kształt oznacza, że ta klamerka pozostanie na jednym z kijków, gdy tylko je rozłączysz.
- Obróć tą klamerkę tak, aby znalazła się pod spodem szerokiej platformy rękojeści podczas używania kijków.
- Obróć z powrotem do środka rękojeści, wyrównując „górne rozszerzenia kontrolne” rękojeści tak, aby spiąć kijki razem, gdy nie są używane.

c. Plastikowa nasadka dolna z karbidowo-wolframowymi grotami:

• Są trzy rodzaje nakładek na grot. Ta plastikowa nasadka umożliwia zamocowanie wymiennych nakładek gumowych w kształcie bucika - typ Cushiongrip™, w kształcie dzwonka - typ Bell-shaped Balance™, oraz nakładek typu Hiking/trekking (*najlepsze rozwiązanie do chodzenia po nawierzchni żwirowej*).

- Opatentowana przez Exerstrider nakładka na górny trzonek kijka:
 1. Obrączka lub nasadka, zazwyczaj metalowa lub plastikowa, która wzmocnia zakończenie rękojeści, kijka lub trzonka, chroniąc te elementy przed pęknięciem lub uszkodzeniem.
 2. Obręcz wzmocniająca lub tworząca złącze, zaprojektowana w celu redukcji wibracji trzonka, aby zredukować obciążenie stawów i zapewnić bardzo ciche użytkowanie.
- Gumowe nakładki mogą być ściągane przez ich jednoczesne rozchwianie i pociągnięcie, aby zsunęły się z grotów skierowanych w dół. *Uwaga: Nigdy nie używać grotów podczas chodzenia po dywanie, drewnianej podłodze lub innych nawierzchniach, które mogą być uszkodzone tymi ostrymi zakończeniami kijków.*
- Plastikowa dolna nasadka będzie odpowiednia do umocowania zestawu opcjonalnych nakładek typu „All-season/all-terrain”, składającego się z zarówno dużych (śnieg i piasek) jak i małych (hiking/trekking) talerzyków.

d. Nakładki w kształcie bucika typu Cushiongrip™:

- Zaprojektowane tak, aby uzyskać maksimum przyczepności i amortyzacji wstrząsów. Czubek bucika jest skierowany tyłem do kierunku marszu, zapewniając ruch do przodu.

- Szpiczasty „palec” bucika, uginając się nieco w momencie kontaktu nakładki z podłożem, stwarza efekt amortyzujący.
- Wydłużona płaska podeszwa bucika zapewnia pełną przyczepność z podłożem podczas pełnego zakresu pracy kijków.
- Nacięcia w górnej części nakładki umożliwiają ugięcie bucika przy jednoczesnym utrzymaniu pełnej przyczepności bez względu na kąt ustawienia kijka względem podłoża.
- Zastosowana mieszanka gumy jest podobna do tej w oponie samochodowej i zapewni długą eksploatację nakładki nawet w przypadku używania jej na nawierzchni chodnikowej lub innym ścieralnym podłożu.
- Buciki powinny być wymieniane, co 9-12 miesięcy, dla użytkowników trenujących regularnie, lub gdy wyglądają na mocno zużyte. Jeśli jednak buciki zużywają się szybciej niż zwykle, oznacza to, że użytkownik może ciągnąć kijki za sobą szorując nakładkami po podłożu podczas wysuwania ramion do przodu, albo stawiać kijki za mocno, uderzając bucikami o podłoże zbyt agresywnie. Nigdy nie należy tego robić z dużą siłą.

e. Kijki teleskopowe:

- Kijki Exerstrider są większości teleskopowe, co oznacza, że można je wydłużyć lub skrócić w zależności od wzrostu użytkownika. (Jedyny model o stałej długości jest dostępny tylko w Stanach Zjednoczonych).
- Długość może być łatwo wyregulowana dla łatwego transportowania, przechowywania, dzielenia się kijkami z innymi użytkownikami czy też w celu stosowania w takich aktywnościach fizycznych jak hiking, snow-shoeing, in-line skating, w różnych warunkach terenowych i pogodowych.
- Kijki mogą być dopasowywane dla użytkowników w przedziale wzrostu od 128cm-188cm, lub w wersji XL aż do 203cm wzrostu.

3. Regulowanie kijków (system twist-lock)



- Umieść kijek poziomo. Połóż prawą rękę na końcu rękojeści a lewą w pobliżu zakończenia kijka. Pociągnij dolny trzonek kijka. Jeśli kijka nie da się wydłużyć, obróć dolny trzonek zgodnie z oznaczeniem u dołu kijka (lock/unlock).
- Nigdy nie próbuj obracać czarnej plastikowej nasadki tłumiącej wibracje, która znajduje się u podstawy górnego trzonka kijka. Ta nasadka minimalizuje wibracje i hałas podczas chodzenia po twardych nawierzchniach, natomiast nie pełni funkcji regulującej lub blokującej kijki.**
- Wydłużaj kijek do chwili, gdy zobaczysz na dolnym trzonku kijka odpowiedni nadruk wzrostu użytkownika (w stopach/calach lub centymetrach). Następnie ustaw długość o 5 cm poniżej swojego wzrostu, jeśli jesteś początkującym adeptem chodzenia z kijkami. (Zaawansowani użytkownicy powinni ustawić kijki do wysokości odpowiadającej ich wzrostowi; wzrost zawsze mierzony na boso).
- Aby zablokować kijek, obróć dolny trzonek zgodnie z oznaczeniem u dołu kijka „lock/unlock”. (Wskazówka: W lewo, aby poluzować kijek, a w prawo, aby zablokować.)
- Przed każdym używaniem kijków sprawdź czy są prawidłowo zablokowane.
- Jeśli masz problem z odblokowaniem kijka po zakończeniu treningu, obróć kijek do góry nogami i przyciśnij rękojeść swoimi stopami. Następnie obróć trzonek kijka oburącz w kierunku zgodnym z odblokowaniem (unlock).
- Jeśli kijki mają być używane w temperaturach poniżej zera, lub w warunkach gwałtownego spadku temperatury powietrza, umieść je na czas 10-15 minut na, zewnątrz, aby dostosowały się do temperaturo-zależnych zmian w długości, a dopiero potem ustaw je do odpowiedniej wysokości i sprawdź czy są zablokowane.

4. Modele kijków Exerstrider:

a. ACTIVATOR™, MediSport Edition™ (kolor: czerwień w odcieniu merlot) mechanizm ryglowania typu pop-button-in-hole (wyskakujący bolec ryglujący się w otworach na trzonku kijka (Cena 295 PLN/para)

- Model ACTIVATOR™ "MediSport Edition" został specjalnie zaprojektowany - po konsultacji z terapeutami i rehabilitantami pracującymi z różnymi pacjentami: w podeszłym wieku, cierpiącymi na choroby przewlekłe, mającymi różne dysfunkcje ruchowe - w szczególności dla osób mających problemy z równowagą i stabilnością, oraz tych, którzy z powodu artretyzmu lub ograniczeń i dysfunkcji rąk, mają kłopoty z chwytaniem kijków.
- Trzonki aluminiowe.
- 11 otworów ryglujących umieszczonych na trzonku, w odstępach 2.5 cm, co pozwala na łatwe i bezpieczne dopasowanie kijków do wzrostu od około 132 cm - 186 cm (odpowiednia wysokość kijka powinna być ustalona według potrzeb użytkownika lub przez lekarza lub fizjoterapeutę).
- Ergonomiczna rękojeść jest taka sama jak we wszystkich modelach Exerstrider.
- System ryglowania typu „button-in-hole-pop in”, podobny do tego, jaki występuje w kulach i balkonikach rehabilitacyjnych, umożliwia łatwiejsze blokowanie kijków niż za pomocą obracania trzonków (twist-lock), a także gwarantuje bezpieczne ryglowanie w przypadku słabej siły rąk.
- Bliskie odstępy między otworami oraz bolec sprężynowy, zapewniają cichą eksploatację kijków.
- Osoby cierpiące na artretyzm lub mające osłabioną siłę rąk mogą ryglować kijki w sposób bezpieczny i niezawodny.
- Jeśli kijki mają być używane głównie jako pomoc w utrzymaniu równowagi, zaleca się zakup specjalnych nakładek typu „Bell-Shaped balance”.

Osoby, które mogą odnieść korzyści z używania modelu Activator:

- Ci, którzy mają **artretyzm** (i którzy mogą mieć trudności z obracaniem systemu ryglującego na innych modelach kijków Exerstrider i kijków do Nordic walking innych marek).
- Ci, którzy mają **dolegliwości bólowe w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych**.
- Pacjenci po **operacjach w stawach biodrowych i kolanowych** oraz ci w **stanach pourazowych** (po ostrym etapie bólowym). Uwaga: Kijki Exerstrider są przeznaczone do stosowania, jako pomoc przy chodzeniu, a nie jako wsparcie dla całego ciężaru ciała pacjenta.
- Ci, którzy są na łagodnym lub umiarkowanym etapie przechodzenia **pewnych chorób neurologicznych (np. choroba Parkinsona, SM, Ataksja, udar, etc.)**.
- **Osoby osłabione w podeszłym wieku** lub dorośli z **problemami równowagi i stabilności**.
- **Osoby, które wymagają ponownej nauki chodzenia**.

Regulowanie kijków ACTIVATOR™ MediSport™

1. Pociągaj dolny trzonek z górnego trzonka kijka tak długo aż nie pojawi się srebrny pasek z napisem MAX./STOP.
2. Obracaj srebrny pasek na dolnym trzonku tak aby był w jednej linii z tym srebrnym paskiem, który biegnie pomiędzy ponumerowanymi otworami (te numery służą tylko jako punkt odniesienia a nie jako odpowiednik długości kijka czy też wzrostu użytkownika)
3. Ponieważ odpowiednia wysokość kijka może się różnić w zależności od potrzeb użytkownika lub zaleceń lekarskich, dlatego można ją regulować w odstępach, co 2.5 cm.
4. Do uprawiania „fitness walking” - podczas regulowania wysokości należy ustawić kijek oparty o podłoże, tak, aby nakładka gumowa kijka była umieszczona w

jednej linii z piętą użytkownika, i trzymając rękojeść należy ją nacisnąć tak, aby składając teleskopowo kijek osiągnąć wysokość, w której ramię będzie ustawione prostopadle, a przedramię równoległe do podłoża.

5. Do uprawiania „balance walking” – należy tak ustawić nakładkę gumową (do chodzenia, którego celem jest utrzymanie równowagi rekomendujemy nakładkę typu Bell-shaped Balance), aby znalazła się pionowo poniżej rękojeści kijka, który będzie ustawiony prostopadle do podłoża, a następnie trzymając rękojeść należy ją nacisnąć tak, aby składając teleskopowo kijek osiągnąć wysokość, w której ramię będzie ustawione prostopadle, a przedramię równoległe do podłoża. (Wysokość kijka będzie o 5-8 cm niższa niż w przypadku fitness walking)
6. Gdy już prawidłowa wysokość będzie ustawiona, należy obrócić dolny trzonek kijka tak, aby srebrna linia na dolnym trzonku ułożyła się w jednej linii z otworami i srebrną linią na górnym trzonku, a następnie przesunąć dolny trzonek w górę lub w dół do najbliższego otworu. Po zapamiętaniu numeru tego otworu na prawidłowo wyregulowanym kijku, ustaw drugi kijek tak, aby bolec pojawił w tym samym otworze i kijek dopasował się do odpowiedniej wysokości.

b. Seria kijków OS2 (niebieskie, różowe, zielone) z systemem twist-locking.

- Aluminiowe trzonki.
- W wersji standardowej dopasowane do wzrostu użytkowników w przedziale od 128cm do 188cm, a wersja XL (z dłuższym dolnym trzonkiem) dla użytkowników o wzroście do 203/208cm.
- Opatentowana krzywka blokująca rozszerza się od dołu jak i od góry, aby stworzyć maksymalną powierzchnię ryglującą z wewnętrzną powierzchnią górnego trzonka kijka.
- Opatentowany materiał cylindra ryglującego umożliwia uzyskanie wysokiego współczynnika tarcia.
- Oznaczenia EZ-Fit™ na dolnym trzonku odpowiadają wzrostowi użytkownika (a nie długości kijka) i są podane zarówno w stopach/calach jak i centymetrach. Należy po prostu przesunąć dolny trzonek w górę lub w dół, tak długo aż odpowiedni wzrost użytkownika podany na dolnym trzonku będzie w jednej linii z dolną krawędzią górnego trzonka, a następnie obrócić go w prawo, aby zablokować lub w lewo, aby poluzować.
- Opatentowany projekt plastikowego okucia u dołu górnego trzonka zapewnia mocne dopasowanie obu trzonków, eliminując w ten sposób hałas i wibracje podczas eksploatacji kijków.

5. Akcesoria opcjonalne

- Nakładki gumowe typu **Bell-shaped Balance™** – do stosowania, gdy kijki mają być wykorzystywane głównie, jako pomoc w utrzymywaniu równowagi.



- Nakładki typu **Hiking /trekking**– zarówno do stosowania podczas uprawiania wędrówek po stałym twardym, kamienistym podłożu, gdy chcemy uniknąć hałasu powodowanego uderzeniem grotów – *jak i jako najlepsze rozwiązanie do chodzenia po luźnym, żwirowym podłożu.*



- **Zestaw akcesoriów typu „All-terrain/all-season”**– jedna para dużych talerzyków na śnieg i piasek oraz jedna para małych talerzyków do trekkingu i chodzenia po mokrym piasku.



- **Skarpetki na rękojeści typu Gripsocks™** - wykonane z dzianiny pochłaniającej pot i zapewniającej komfort w każdych warunkach pogodowych, Gripsocks™ zakłada się na rękojeści ERGO/SC.



- **Miękki pokrowiec do przechowywania i transportowania kijków** (jedynie do kijków regulowanych) – Ten miękki, trwały pokrowiec pomieści do dwóch par regulowanych kijków.



Opracował:

Piotr Kowalski

INWA Master Trainer
EMNW Advanced Instructor
www.nordicwalk.pl