

ŠTAPOVI ZA NORDIJSKO HODANJE



UPUTE ZA KORIŠTENJE

Za reklamacije obratite se na:

Medical Direct d.o.o.
Ante Kovačića 31, 10432 Bregana
Tel: +385 1 20 20 504
E-mail: prodaja@medicaldirect.hr
Web: www.medicaldirect.hr

SKU: SKU: C004BL

ŠTAPOVI ZA NORDIJSKO HODANJE

Hvala što ste kupili Timago proizvod. Molimo Vas da pročitate upute za maksimalno zadovoljstvo korištenjem.



Nordijsko hodanje je samo hodanje sa štapovima. Međutim, takva izjava ne pokazuje bit ove divne discipline. Treba napomenuti da se pravilno dizajniranim palicama zahvaća rameni obroč. Dinamično hodanje sa palicama dovodi do kondicije i razvoja pojedinih skupina mišića.

Tijekom hodanja trenirate mišiće nogu, kukova, ruku, ramena, prsa i kralježnice. Istraživanja pokazuju da je 90 % tjelesnih mišića angažirano prilikom hodanja sa štapom. Štoviše, sagorijevanje kalorija je 20 % intenzivnije nego tijekom trčanja, a uz to je opterećenje zglobova i kralježnice manje za oko 5 kg na ravnim površinama.

Nordijsko hodanje jedna je od najsigurnijih vrsta tjelesne aktivnosti. Preporučuje se osobama koje su zbog nesreće ili iz drugog razloga djelomično izgubile fizičku kondiciju, kao i onima koji pate od manjih pareza. Nordijsko hodanje također značajno poboljšava opću kondiciju.

Nordijsko hodanje rasterećuje kralježnicu i jača njezine mišiće što rezultira smanjenjem bolova. Nordijsko hodanje dokazano pozitivno utječe na rehabilitaciju osoba nakon infarkta miokarda. Umjerena šetnja izvrstan je način sigurnog i učinkovitog oporavka nakon operacije, bolesti ili drugih ozljeda. Također se preporučuje osobama s kardiovaskularnim problemima.

Prije početka marša potrebno je zagrijati se 10-15 minuta. Za starije osobe zagrijavanje se sastoji od hodanja na mjestu s fiksnim štapovima koji se koriste kao oslonci. Najvažnije je dobro zagrijati donji dio tijela.

Nordijsko hodanje pomaže u sljedećim slučajevima:

- Osteoporoza
- Ozljede kralježnice
- Povratni bolovi u mišićima
- Prijelomi donjih ekstremiteta
- Ozljede Ahilove tetive
- Pomaže osobama s problemima ravnoteže i smanjene pokretljivosti
- Reumatizam
- Dijabetes
- Fibromialgija
- Skolioza
- Nestabilnost zdjelice
- RSI – ozljede uslijed kroničnih preopterećenja mišića i tetiva

Štoviše, nordijsko hodanje savršena je vrsta tjelesne aktivnosti za osobe koje pate od bolova ili ozljeda mekih tkiva. Smanjuje stres za 30% više od obične šetnje i manje je intenzivan jer rade i noge i ruke. Nordijsko hodanje je siguran način vježbanja 90% mišića vašeg tijela i poboljšanja pokretljivosti na kontrolirani način. Također poboljšava stabilnost i povećava samopouzdanje.

Odgovarajuća duljina štapa je važna. Tablica u nastavku pomoći će vam da to definirate:

Visina (cm)	Približna visina štapa (cm)
145 do 151	100
152 do 158	105
159 do 165	110
166 do 172	115
173 do 179	120
180 do 186	125
187 do 193	130
194 do 200	135
201 do 207	140

1. Rukohvat – Rukohvati su dizajnirani ergonomski za veću udobnost. Krivulja prijanjanja ručke ispravlja položaj ručnog zgloba osiguravajući poboljšanu apsorpciju udara jer ruka ostaje zatvorena u svakoj fazi pokreta. Rukohvat treba namjestiti tako da se može hodati s blago otvorenom šakom.
2. Anti-Shock sustav (s ON/OFF funkcijom) – Sustav je instaliran između gornje i središnje cijevi za amortizaciju udara.
3. Oznaka "STOP" – Dok podešavate visinu, nemojte ići dalje od linije "Stop" označene na palici jer to može dovesti do oštećenja mehanizma za podešavanje visine.
4. Sustav zaključavanja – Duljina štapa može se lako prilagoditi vama i terenu. Okretanjem cijevi, sustav zaključavanja se otvara i omogućuje podešavanje odgovarajuće duljine. Nakon podešavanja željene duljine, trebali biste zaključati sustav ponovnim okretanjem cijevi.

NIKADA NE ZAKLJUČAVAJTE CIJEVI IZNAD OZNAKE "STOP".

Preporuča se mijenjati položaj palica prema obliku terena, pogledajte slike ispod.



Podešavanje pravilne duljine

1. Držite palicu vodoravno u desnoj ruci i olabavite bravu. Da biste to učinili, trebate okrenuti donju cijev štapa dok ne možete slobodno pomicati dvije cijevi štapa. Produžite palicu što je više moguće. Neki modeli imaju označenu točku koju ne smijete prekoračiti kada izvlačite pokretni dio.

2. Postavite štap okomito tako da vrh leži na podu blizu desne metatarzalne kosti. Lagano udarite štapom o tlo da ga malo skratite. Kada vam je lakat savijen pod kutom od oko 90 °C, zategnite bravu. Postavite duljinu drugog štapa na duljinu prvog.

Čišćenje i održavanje

Očistite štapiće vlažnom krpom. Za čišćenje navoja potrebno je rastaviti cijevi. Da biste to učinili, uvrnite ih i odvojite jedno od drugog, a zatim ih operite. Provjerite jesu li cijevi potpuno suhe prije ponovnog sastavljanja. Ne koristite nikakva otapala ili kaustična sredstva za čišćenje. Nakon čišćenja temeljito ih obrišite jer višak vode može negativno utjecati na životni vijek štapića. Nemojte sušiti na izravnoj sunčevoj svjetlosti.

Dodatna oprema



Koristiti na teškom terenu



Koristiti na mekom terenu

Bilješke

Čelični vrh može oštetiti tlo, stoga je bolje koristiti gumeni vrh. Nemojte koristiti štap ispod 15°C. Štapići nisu namijenjeni djeci.

Usporedba štapova za nordijsko hodanje i trekking

Karakteristike	Nordijsko hodanje	trekking
Drška	Rukohvati su glatki i izduženi. Ne zahtijevaju točan povratak ruke na isto mjesto tijekom tehnike otpuštanja.	Rukohvati su profilirani, užljebljeni i prilagođeni za čvrsto držanje štapa u jednom sigurnom položaju. Pri podupiranju ne otpuštamo hvataljke, one su naš oslonac. Zahvaljujući utorima, rukohvat je udobno postavljen.
		
Držanje štapa	Otpustite stisak, postavite štap oko 15-25 cm, usmjerite vrhove blago dijagonalno prema unutra	Stalno držite stisak ruke, postavite štap u visini vašeg hoda, ili malo ispred vas
Držanje tijela	Lagano nagnut prema naprijed što omogućuje održavanje glatke tehnike	Držite se uspravno, često je hodanje s trekking ruksakom, gdje morate paziti na opterećenje kralježnice
Angažman mišića	90% mišića	Isti mišići kao kod običnog hodanja
Položaj ramena		