

PL

**VIKING**  
EXPLORE MORE

**KIJE DO NORDIC WALKING**  
**VALO PRO**

---

650/23/8720

**INSTRUKCJA**

Nordic Walking redukuje stres, dostarcza endorfin i poprawia ogólną kondycję ciała i ducha. Dodatkowo podczas marszu z zachowaniem odpowiedniej techniki Nordic Walking pracuje około 90% mięśni. Aktywność ta nie obciąża stawów i pozytywnie wpływa na kręgosłup. Powoduje lepsze dotlenienie organizmu a także poprawia krążenie.

## **NAJWAŻNIEJSZE ELEMENTY TECHNIKI NORDIC WALKING:**

1. Ręce i nogi pracują naprzemiennie (lewa ręka – prawa noga itd.)
2. Ruch ręki wyprowadzany jest z ramienia, nie z łokcia!
3. Ręka z przodu wychodzi do wysokości pępka, a z tyłu wyprowadzana jest poza linię pośladków.
4. Dłoń zaciska się z przodu na rękojeści kija, następuje wbicie i potem rozluźnia się, aż do całkowitego puszczenia kija za biodrem.

# **WAŻNE ELEMENTY TECHNIKI NORDIC WALKING:**

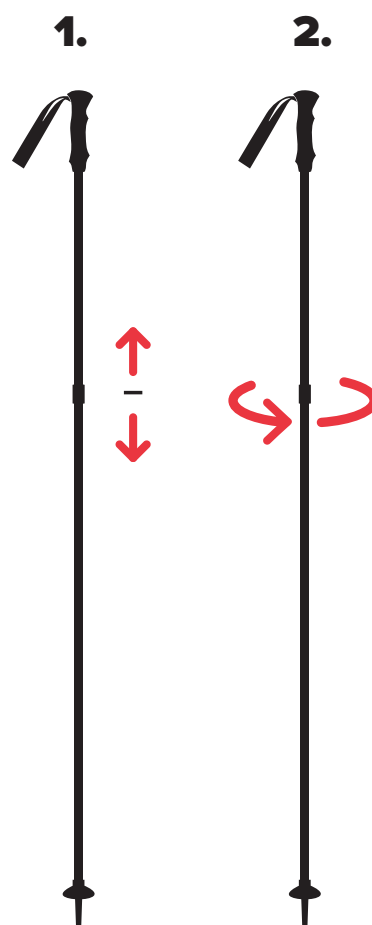
1. Kroki w nordic walking powinny być długie.
2. Kij powinien wbijać się w przestrzeni pomiędzy tylną nogą, a środkiem długości kroku.
3. Kije powinny unosić się w momencie wyprowadzania ręki do przodu, nie powinny szurać po podłożu. Podniesienie musi być spowodowane samym wymachem, nie trzymaniem rękojeści.
4. Sylwetka chodzącego powinna być wyprostowana.
5. Krok powinien rozpoczynać się z pięty.
6. Ręce powinny pracować symetrycznie względem siebie, tzn. jednakowo i równolegle, bez odchodzenia na boki.
7. Wbicie powinno być odczuwalne.
8. Chodzący powinien wykorzystywać rotację tułowia i pracować również całym barkami.

# REGULACJA DŁUGOŚCI KIJÓW:

## VALO PRO

### KIJE Z BLOKADĄ ROTACYJNĄ

1. W celu dostosowania długości kija zwolnij system rotacyjny, następnie poprzez rozsuniecie sekcji w przeciwnych kierunkach dopasuj wysokość kija do pożądanej długości, pomoże Ci w tym nadrukowana skala.
2. W celu zablokowania dopasowanej długości zakręć maksymalnie system rotacyjny.
3. Po maksymalnym skręceniu kija będzie działał system Antishock. W celu zablokowania systemu Antishock trzymając obie sekcje przekręć dolną sekcję delikatnie w przeciwną stronę.



## **KONSERWACJA:**

1. Po użyciu należy rozsunąć sekcję i dokładnie usunąć wszystkie zanieczyszczenia używając wilgotnej szmatki.
2. Przechowywać z dala od kurzu i wilgoci.
3. Nie używaj smarów.
4. Zalecamy okresowo sprawdzać działanie mechanizmów.

## **DANE TECHNICZNE**

- W zestawie 2 kijki z regulacją wysokości : 83-135cm
- Waga: 201 g/sztuka
- Materiał sekcji Aluminium 7075
- Ergonomiczny uchwyt z polipropylenu i pianki Eva
- Odczepiana piankowa rękawica z systemem Clip-On
- 2 gumowe nakładki
- 2 odkręcane talerzyki
- Grot widiowy
- System rotacyjny

PRODUCER: LARIX JANUSZ PIEŁA S.K.A  
PL 43-374 Buczkowice, Bielska 1124  
MADE IN CHINA