

## BASTONE DA NORDIC WALKING CON ANGOLO DI CORREZIONE: VANTAGGI

### MAGGIORE FACILITÀ DI APPRENDIMENTO

Per i neofiti risulta più facile completare il movimento delle braccia anche senza avere l'abitudine, nella fase finale di spinta, all'apertura della mano. Facilitando così l'apprendimento della tecnica corretta.

### MAGGIORE SPINTA NELLA FASE INIZIALE

Il grado di inclinazione della manopola permette un incremento della componente orizzontale del vettore forza e quindi un incremento della spinta in avanti.

### USO PIÙ INTENSO DELLA MUSCOLATURA

L'inclinazione dell'impugnatura consente di accentuare l'impegno muscolare aumentando i tempi di durata per tutto il gesto tecnico.

### PRESA PIÙ IMMEDIATA SUL TERRENO

La maggior inclinazione della manopola permette di mantenere il bastoncino più in verticale. Questo consente automaticamente un appoggio più avanti rispetto al bastone tradizionale.

### MINOR UTILIZZO DEI POLSI

La migliorata capacità di recupero del bastone e l'appoggio avanzato comportano una minor rotazione del polso. In questo modo si ottiene una posizione più ergonomica ed naturale.



## NORDIC WALKING POLE WITH CORRECTIVE ANGLED GRIP: ADVANTAGES

### QUICK AND EASY TO LEARN

The angled grip allows your arm to extend completely making the Nordic Walking technique easy to learn.

### MORE THRUST IN THE STARTING PHASE

The degree of handle inclination allows an increase of the horizontal component of the force vector, resulting in greater forward thrust.

### GREATER USE OF MUSCLES

Make the most of your training session. The angled grip results in a greater use of your muscles and a better workout.

### BE FASTER WITH BETTER GRIP

The angled grip helps keep the pole in a more vertical position resulting in greater comfort and performance over traditional poles.

### LESS WRIST USE

With a more ergonomic grip angle the pole contacts with the ground earlier resulting in less wrist rotation and greater comfort.



## BÂTON DE MARCHÉ NORDIQUE AVEC CORRECTION ANGULAIRE: AVANTAGES

### APPRENTISSAGE PLUS RAPIDE ET PLUS FACILE

Lors de l'enseignement des techniques de marche nordique à un débutant, la poignée inclinée permet à l'élève d'apprendre plus facilement à étendre complètement les bras et à ressentir la poussée du bâton.

### PLUS DE POUSSÉE DANS LA PHASE DE DÉMARRAGE

Le degré d'inclinaison de la poignée permet une augmentation de la force horizontale, ce qui entraîne une plus grande poussée vers l'avant.

### UTILISATION PLUS INTENSIVE DES MUSCLES

L'inclinaison de la poignée augmente l'utilisation des muscles pendant la marche, ce qui permet un meilleur entraînement.



### MEILLEURE ADHÉRENCE

L'inclinaison de la poignée garantit que le bâton se trouve dans une position plus verticale, offrant une plus grande performance et un plus grand confort par rapport aux bâtons traditionnels.

### MOINS DE SOLLICITATIONS POUR LES POIGNETS

La récupération accrue du bâton et le contact précoce avec le sol donnent une rotation plus faible des poignets, ce qui se traduit par une position plus naturelle et ergonomique.

## HOLE PRO NORDIC WALKING S DOBRÝM ÚHLÉM ŮCHOPU: VÝHODA

### RYCHLÉ A INTUITIVNÍ

Techniku Nordic walking se naučíte velmi snadno díky zakřivení v horní části hole.

### LEPŠÍ VEDENÍ

Zakřivení hole nám dovolí plynulý pohyb ruky vpřed pro lepší efektivitu chůze.

### EFEKTIVNĚJŠÍ ZAPOJENÍ SVALŮ

Díky zakřivené rukojeti bude váš trénink více efektivní a dosáhnete snazšího zapojení svalů.

### SNAZŠÍ A RYCHLEJŠÍ POHYB

Větší pohodlí a výkon díky zakřivení, které pomáhá držet hole ve svislejší poloze.

### ŠETŘÍME ZÁPĚSTÍ

Ergonomika hole nám dovoluje zmenšit rotaci zápěstí, která vede k více přirozené chůzi.



**ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ С РУКОЯТКОЙ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПОД УГЛОМ К ДРЕВКУ.**

## **БОЛЕЕ БЫСТРОЕ И ЛЕГКОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Рукоятка, ориентированная под углом, обеспечивает более естественное движение, позволяя полностью отвести палку за корпус к концу шага, а затем вернуть палку в исходное положение готовой к следующему движению.

## **БОЛЕЕ Е ОТТАЛКИВАНИЕ В НАЧАЛЬНОЙ ФАЗЕ**

Угол наклона рукоятки позволяет увеличить горизонтальную составляющую вектора силы, в результате чего толчок вперед становится более акцентированным.

## **БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ МЫШЦ**

Наклон рукоятки задействует больше групп мышц во время тренировки, что делает ваше занятие более эффективным.

## **БЫСТРОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ СЦЕПЛЕНИЕ С ПОВЕРХНОСТЬЮ**

Наклон рукоятки обеспечивает более вертикальное положение палки, что обеспечивает лучшую производительность и комфорт по сравнению с традиционными скандинавскими палками.

## **МЕНЬШЕЕ ВКЛЮЧЕНИЕ ЗАПЯСТЕЙ**

Более эффективное возвращение клюшки в исходное положение дает меньшее вращение запястий и более естественное положение рук.



## BASTÓN DE NORDIC WALKING CON EMPUÑADORA EN ANGULO CORREGIDO: VENTAJAS

### APRENDIZAJE FACIL Y RÁPIDO

Durante la enseñanza de las técnicas de Nordic Walking a un alumno principiante, la empuñadura en ángulo permite al alumno aprender cómo extender el brazo al completo y sentir el empuje del bastón.

### MÁS EMPUJE EN LA FASE INICIAL

El grado de inclinación del mango permite un aumento de la componente horizontal del vector de fuerza, lo que resulta en un mayor empuje hacia adelante.

### USO MÁS INTENSIVO DE LOS MÚSCULOS

La inclinación de la empuñadura incrementa el esfuerzo del músculo durante la sesión de entrenamiento aportando un mayor rendimiento durante el ejercicio.

### AGARRE MÁS RÁPIDO Y CONSISTENTE SOBRE EL TERRENO

La inclinación del mango asegura que el bastón esté en una posición más vertical, ofreciendo mayor rendimiento y comodidad comparado con los bastones tradicionales.

### MENOR USO DE LAS MUÑECAS

La mayor recuperación del bastón y el contacto temprano con el suelo ayudan a una menor rotación de las muñecas, facilitando una posición más natural y ergonómica.



## KIJE NORDIC WALKING Z UCHWYTEM POD KĄTEM : ZALETY

### SZYBKA I ŁATWA NAUKA

Zakrzywiony uchwyt pozwala na całkowite wyprostowanie ramienia, dzięki czemu technika Nordic Walking jest łatwa do nauczenia.

### WIĘKSZY NACISK NA STARCIE

Kąt pochylenia uchwytu pozwala na zwiększenie składowej poziomej wektora siły co skutkuje większym naciskiem do przodu.

### BARDZIEJ INTENSYWNA PRACA MIĘŚNI

Jak najlepiej wykorzystaj sesję treningową. Pochylony uchwyt zapewnia lepsze wykorzystanie mięśni i lepszy trening.

### WIĘKSZA WYDAJNOŚĆ

Pochylony uchwyt pomaga utrzymać kij w bardziej pionowej pozycji, co zapewnia większy komfort i wydajność w porównaniu z tradycyjnymi kijami.

### MNIEJSZY RUCH NADGARSTKÓW

Dzięki bardziej ergonomicznemu kątowi chwytu kijek styka się z podłożem wcześniej, co powoduje mniejszą rotację nadgarstka i większy komfort.



## PALICE NORDIC WALKING S LOMENÝM UCHOPENÍM: VÝHODY

### RÝCHLEJŠIE A ĽAHŠIE UČENIE

Keď učíte techniku Severskej chôdze nováčika, lomené uchopenie uľahčuje študentovi naučiť sa ako kompletne využiť rozsah rúk a cítiť ťah palice.

### VÄČŠÍ ŤAH V ZAČIATOČNEJ FÁZE

Uhol lomu rukoväte umožňuje zvýšenie horizontálneho komponentu vektoru sily, výsledkom čoho je rýchlejší ťah dopredu.

### INTENZÍVNEJŠIE POUŽITIE SVALOV

Sklon uchopenia zvyšuje väčšie využitie svalov počas tréningu, umožňuje lepšiu záťaž.

### RÝCHLEJŠIE A INTENZÍVNEJŠIE ZVLÁDNUTIE TERÉNU

Sklon rukoväte zaisťuje že palica je vo väčšej vertikálnej polohe, vďaka čomu poskytuje väčší výkon, pohodlie a komfort nad ostatnými palicami.

### MENŠIE ZATAŽENIE ZÁPÄSTIA

Zvýšené zakrivenie palice a skorý kontakt so zemou ponúka menšiu rotáciu zápästia, výsledkom čoho je prirodzená, ergonomická pozícia.





## NORDIC WALKING STOCK MIT KORREKTURWINKEL: VORTEILE

### SCHNELLERES UND LEICHTERES LERNEN

Der abgewinkelte Griff ermöglicht die komplette Streckung des Arms, dies erleichtert das Erlernen der Nordic Walking Technik.

### MEHR DRUCK IN DER STARTPHASE

Die Griffneigung ermöglicht eine Erhöhung der horizontalen Kraft was zu einem stärkeren Vorwärtsschub führt.

### MEHR MUSKELNUTZUNG

Machen Sie das Beste aus Ihrer Trainingseinheit. Der abgewinkelte Griff verbessert die Muskelnutzung und verbessert somit Ihr Training.

### SEI SCHNELLER MIT BESSERTEM GRIP

Der abgewinkelte Griff ermöglicht es, die Stöcken in einer vertikaleren Position zu halten, das führt zu größerem Komfort gegenüber herkömmlichen Stöcken.

### SCHONUNG DER HANDGELENKE

Durch die Form des Griffes und der frühe Kontakt am Boden ermöglicht eine geringere Rotation des Handgelenks und führt zu einer natürlicheren und ergonomischeren Position.





# FIZAN

MADE IN ITALY SINCE 1947



## IMPULSE



[www.fizan.it](http://www.fizan.it)



Fizan poles



fizan\_official\_page