

Alpineskis

### Jak wybrać odpowiedni rozmiar kijków

Aby dopasować parę kijków, ubierz buty lub swoje buty narciarskie. Z kijkami do góry nogami - uchwyty dotykając podłogi - chwyć kijek tuż pod koszem tak, aby kciuk dotknął górną część. Twój łokieć powinien być teraz pod kątem  $90^\circ$

Jeżeli kąt ten jest mniejszy niż  $90^\circ$ , należy wybrać krótszy kijek. Jeżeli kąt ten jest większy, wybierz dłuższy kijek. Większość kijków różni się o 5 cm / 2". Jeśli jesteś pomiędzy dwoma rozmiarami, wybierz ten krótszy.

Narciarze park i pipe, powinni generalnie korzystać z krótszych kijków (ale rozmiar przynajmniej jeden 5 cm lub 2"), ponieważ zawieszenie na ścianach halfpipe jest wtedy mniej prawdopodobne.



Kijki Ski touring:

Z ramieniem w dół do boku, kijek powinien być w połowie między pachą i górną częścią ramienia

Zalecane są, teleskopowe kijki, ze średnimi-dużymi koszami.

Dwu lub trzy poziomowe kijki będą dobre dla Ski Turing. Pozwalają na pomniejszenie ich dla downhill i wydłużenie dla długich odcinków poling czy skating.

zalecana  
długość  
kijka

Wysokość w cm:	Długość kijka w cm:
140 cm	120
145 cm	120
150 cm	125
155 cm	130
160 cm	135
165 cm	140
170 cm	145
175 cm	145
180 cm	150
185 cm	155
190 cm	160
195 cm	165
200 cm	170

## Cross country – Classicpoles

Nieco krótszy kijek jest łatwiejszy w użyciu. Nie musisz podnosić rąk tak wysoko. Kiedy w stylu klasycznym, występuje tendencja do zjazdów trochę bardziej wyprostowanym, co powoduje, że ręka i ramię nieco się obniżają.

Prawidłowo dobrane kijki w tej kategorii powinny znajdować się tuż pod pachą. Możesz wybrać dłuższe, jeśli wolisz szybszy zjazd.

zalecana długość kijka

### cross country- classic

Wysokość w cm:	Długość kijka w cm:	Początkujący
140 cm	110 – 120	115
145 cm	115 – 120	125
150 cm	120 – 125	125
155 cm	125 – 130	130
160 cm	130 – 135	130
165 cm	135 – 140	135
170 cm	140 – 145	140
175 cm	145 – 145	145
180 cm	150 – 150	150
185 cm	155 – 155	155
190 cm	160 – 160	160
195 cm	165 – 165	160
200 cm	175 – 170	165

## Skating / RacingNordicpoles

Dla tego stylu powinno się dobrać rozmiar do strefy brody/nizszej wargi.

zalecana długość kijka

cross

country -

skating

Wysokość w cm:	Długość kijka w cm:	Początkujący
140 cm	110 - 125	125
145 cm	115 - 130	130
150 cm	120 - 135	135
155 cm	125 - 140	140
160 cm	130 - 145	140
165 cm	135 - 150	145
170 cm	140 - 155	150
175 cm	145 - 160	155
180 cm	150 - 160	160
185 cm	155 - 165	165
190 cm	160 - 170	170
195 cm	165 - 175	175
200 cm	175 - 180	180