



NW106

INSTRUKCJA PL: KIJE DO NORDIC WALKING

Chodzenie z kijami do Nordic Walkingu lub trekkingu nie obciąża kręgosłupa i stawów oraz wspomaga spalanie tłuszczów.

Dane techniczne:

- w zestawie 2 kijki z regulacją wysokości 87-140 cm
- waga 459 g.
- rurki wykonane w 30% z włókien węglowych
- ergonomiczny uchwyt
- regulowany pasek
- 2 gumowe nakładki do marszu po asfalcie
- 2 odkręcane talerze do miękkiego podłoża

Regulacja długości kijów:

1. Złap jedną ręką za górną część kija a drugą ręką za dolną część. Przekręć dolną część w kierunku wskazanym na kiju.
2. Wyciągnij dolną część i ustaw odpowiednią wysokość **Uwaga:** nie wysuwaj kija powyżej znaku STOP
3. Zakręć kij w przeciwną stronę

UWAGA: zalecana długość kija wynosi ok. wysokość ciała x 0,7



Przy płaskim podłożu ramię i przedramię powinny tworzyć kąt prosty.



Przy wchodzeniu pod górę należy skrócić kij, do długości, która pozwala swobodnie postawić kij z przodu.



Przy schodzeniu należy wydłużyć kij, do długości, która pozwoli utrzymać prostą pozycję.



Przy chodzeniu po pochyłym terenie, kij u góry powinien być krótszy, kij na dole powinien być dłuższy.

KONSERWACJA

Po użyciu należy dokładnie usunąć wszystkie zanieczyszczenia używając wilgotnej szmatki. Nie stosować żadnych środków chemicznych, rozpuszczalników, benzyny ani alkoholu. Jeżeli doszło do kontaktu z wodą, zamoczone części trzeba dokładnie wysuszyć, aby uniknąć utleniania się metalu.

Wyprodukowano w Chinach

Importer: ABISAL SP. Z O.O., Ul. Pyskowska 17, 41-807 Zabrze, POLSKA

USER MANUAL EN: NORDIC WALKING POLES

Using Nordic walking or trekking poles reduces stress on joints and lower back, and increases cardiovascular activity

Technical aspects:

- 2 poles with adjustable length 87-140 cm
- weight 459 g.
- composite of poles: 30% carbon
- ergonomic strap
- adjustable belt
- 2 rubber protectors for walking on asphalt surface
- 2 baskets for soft surface

Length adjustment:

1. Loosen the section to be lengthened by turning in the direction indicated with respect to the upper part of the pole.
2. Extend section to desired length. **Attention:** Do not lengthen sections beyond the "Stop" mark.
3. Lock section by turning in direction indicated (opposite to 1)



ATTENTION: Optimum pole length for walking poles approx.. body height x 0,7

On flat terrain, arms should be bent at 90° with poles adjusted to this height.



On inclines, poles should be shortened to a length which allows them to be planted comfortably in front of you, giving support.



On declines, poles should be extended to a length which allows you to maintain an upright position.



On traverses, uphill pole is shorter than downhill pole giving support on either side of the body.

MAINTENANCE

After use, remove all dirt using wet cloth. Do not use any lubricants, solvent, and alcohol. Ensure that each pole section is dry. If water has entered the tubes, disassemble the poles, separating each section, and let them dry completely.

Po užití należy dokładnie usunąć wszystkie zanieczyszczenia używając wilgotnej szmatki. Nie stosować żadnych środków chemicznych, rozpuszczalników, benzyny ani alkoholu. Jeżeli doszło do kontaktu z wodą, zamoczone części trzeba dokładnie wysuszyć, aby uniknąć utleniania się metalu.

Made In China
Importer: ABISAL SP. Z O.O, Ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, POLAND

NÁVOT CZ: TREKINGOVÉ HOLE PRO NORDIC WALKING

Chůze pomocí trekkingových holí pro nordic walking nebo trekking nezatěžuje páteř a klouby a napomáhá spalování tuků.

Technické údaje:

- souprava obsahuje 2 hole s nastavitelnou výškou 87-140 cm
- hmotnost 459 g
- složení holí: 30% karbon
- ergonomická rukojeť
- nastavitelný řemínek
- 2 gumové koncovky pro chůzi po asfaltu
- 2 odnímatelné talíře pro měkký terén

Nastavení délky holí:

1. Chyťte jednou rukou horní část hole a druhou rukou její dolní část. Dolní částí otočte ve směru vyznačeném na holi.
2. Vytáhněte dolní část a nastavte potřebnou délku. **Pozor:** nevysouvejte hůlku nad značku STOP.
3. Nakonec hůl utáhněte otočením v opačném směru.

POZOR: doporučená délka hole = cca. výška uživatele x 0,7



U rovného terénu by měla ramena svírat s předloktím pravý úhel.



Při chůzi do kopce je potřeba nastavit délku holí tak, aby umožňovala pohodlné zapření hole zepředu.



Při chůzi z kopce je dobré prodloužit hole do délky, která umožní udržet rovnou polohu páteře.



Při chůzi po šikmém terénu by horní hůl měla být kratší a dolní hůl delší.

ÚDRŽBA

Po použití je potřeba odstranit z holí všechna znečištění pomocí vlhkého hadříku. Nepoužívejte žádné chemické prostředky, rozpouštědla, benzín ani alkohol. Pokud došlo ke kontaktu s vodou, pak je potřeba mokré části řádně vysušit, aby nedošlo k poškození kovu.

Vyrobeno v Číně

Importér: ABISAL SP. Z O.O, Ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, POLSKA
DISTRIBUTOR ABISTORE SPORT s.r.o., U Cihelny 230/3, Hlucín, 748 01
Czech Republik

GEBRAUCHSANLEITUNG NORDIC Nordic-Walking-Stöcke

Das Gehen mit Nordic-Walking-Stöcken oder Trekkingstöcken belastet Wirbelsäule und Gelenke nicht und fördert zudem die Fettverbrennung.

Technische Daten:

- Das Set beinhaltet 2 Stangen mit einstellbarer Höhe von 87–140 cm
- Gewicht 459g.
- Rohre aus 30 % Kohlefaser
- ergonomischer Griff
- Verstellbarer Riemen
- 2 Gummipads zum Gehen auf Asphalt
- 2 abnehmbare Platten für weiche Oberflächen

Einstellung der Stangenlänge:

1. Halten Sie den Schläger mit einer Hand oben und der anderen unten. Drehen Sie den unteren Teil in die auf dem Stab angegebene Richtung.
2. Ziehen Sie den unteren Teil heraus und stellen Sie die entsprechende Höhe ein. Hinweis: Ziehen Sie die Stange nicht über das STOP-Schild hinaus.
3. Drehen Sie den Stick in die entgegengesetzte Richtung.

ACHTUNG: Die empfohlene Länge des Sticks beträgt ca. Höhe x 0,7.



Auf einer ebenen Fläche sollten Oberarm und Unterarm einen rechten Winkel bilden



Beim Klettern sollten die Stöcke gekürzt werden, damit Sie die Stöcke problemlos vor sich platzieren können.



Beim Abstieg sollten die Stöcke ausgefahren werden, um einen geraden Stand zu ermöglichen.



Beim Gehen in abschüssigem Gelände sollte der Stock oben kürzer und der Stock unten länger sein.

PFLEGE

Nach Gebrauch eventuelle Verschmutzungen vorsichtig mit einem feuchten Tuch entfernen. Verwenden Sie keine Chemikalien, Lösungsmittel, Benzin oder Alkohol

In China hergestellt

Importeur: ABISAL SP. Z O.O, Ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, POLEN