

## PL KIJE DO NORDIC WALKING NW 106

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. Św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

## EN NORDIC WALKING POLES NW 106

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 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.

Made In China

Importer: ABISAL SP. Z O.O, Ul. Św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLAND

## CZ TREKINGOVÉ HOLE PRO NORDIC WALKING NW 106

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:

4. Chyťte jednou rukou horní část hole a druhou rukou její dolní část. Dolní část otočte ve směru vyznačeném na holi.
5. Vytáhněte dolní část a nastavte potřebnou délku. **Pozor:** nevysouvajte hůlku nad značku STOP.
6. 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.

Vyrobena v Číně

Importér: ABISAL SP. Z O.O, Ul. Św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ S.R.O., „, Poděbradova 111, 702 00 Ostrava, ČESKÁ REPUBLIKA

## SK TREKINGOVÉ PALICE PRE NORDIC WALKING NW 106

Chůdza s trekkingovými palicami pre Nordic walking alebo trekking nezaťažuje chrbticu a kĺby a pomáha spaľovať tuky.

Technické údaje:

- súprava obsahuje 2 palice s nastavitelnou dĺžkou 87-140 cm
- hmotnosť 459 g
- zloženie palíc: 30% karbon
- ergonomická rukoväť
- nastavitelný remienok
- 2 gumové koncovky pre chôdzu po betóne
- 2 odnímateľné tanierce pre mäkký povrch

Nastavenie dĺžky palíc:

7. Chytnite jednou rukou hornú časť palice a druhou rukou jej dolnú časť. Dolnú časť otočte vo smeru vyznačenom na palici.
8. Vytiahnite dolnú časť a nastavte potrebnú dĺžku. **Pozor:** nevysúvajte palicu nad značku STOP.
9. Nakoniec palicu utiahnite otočením v opačnom smere.

POZOR: doporučená dĺžka palice = cca. výška užívateľa x 0,7



U rovného terénu má byť medzi ramenom a predloktím pravý uhol.



Pri chôdzi do kopca je potreba nastaviť dĺžku palíc tak, aby umožňovala pohodlné zapretie palíc vpredu.



Pri chôdzi z kopca je dobré predĺžiť palice na dĺžku, ktorá umožní udržať rovnú polohu chrbtice.



Pri chôdzi po šikmom teréne by horná palica mala byť kratšia a dolná palica dlhšia.

ÚDRŽBA

Po použití je potreba odstrániť z palice všetky nečistoty za pomociu vlhkej handry. Nepoužívejte žiadne chemické prostriedky, rozpúšťadlá, benzín ani alkohol. Ak došlo ku kontaktu s vodou, potom je potreba mokré časti riadne vysušiť, aby nedošlo k poškodeniu kovu.

Vyrobené v Číne

Importér: ABISAL SP. Z O.O, Ul. Św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

DISTRIBUTOR pre SK: ABISAL CZ S.R.O., „, Poděbradova 111, 702 00 Ostrava, ČESKÁ REPUBLIKA