

Instrukcja obsługi do kijów

Nordic Walking / Trekking / Trailrunning / Skiroller / Narciarskich


LEKI



Niniejsza instrukcja ma zastosowanie do modeli, które posiadają systemy TRIGGER Shark, Trigger S Shark 2.0, Speed lock, Speedlock 2, Speedlock +, Superlock, SmartTIP 2.0



NORDIC WALKING			
cm	inch	cm	inch
155	62	105	42
160	64	110	44
165	66	110	44
170	68	115	46
175	70	120	48
180	72	120	48
185	74	125	50
190	76	130	52



Dopasowanie produktu

Kije do Nordic Walking należy dobrać do swojego wzrostu zgodnie z tabelą zamieszczoną powyżej. W przypadku braku pewności co do odpowiedniej długości, importer zaleca konsultację z profesjonalnymi trenerami lub sprzedawcami

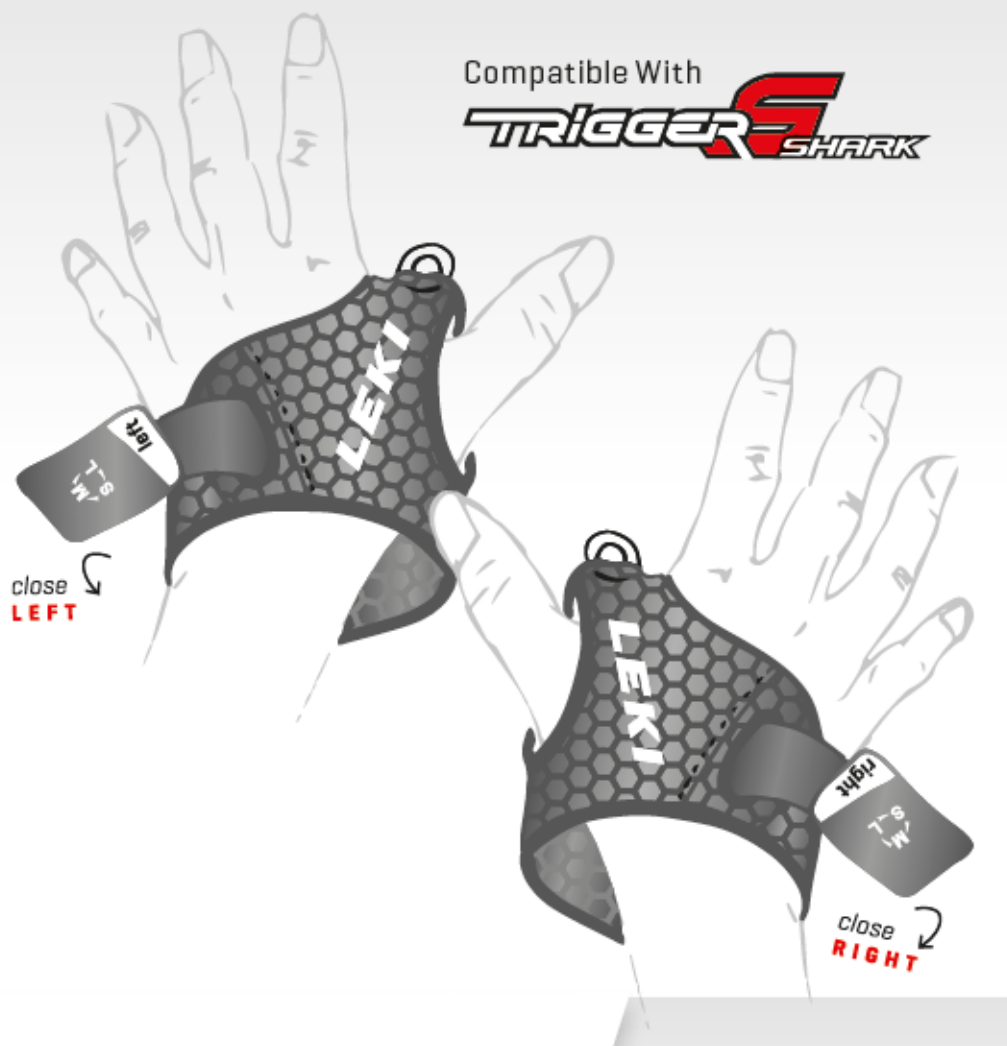
Podstawy techniki Nordic Walking

1. Po dopasowaniu długości kijów oraz wpięciu się paskami w kije, należy rozpocząć marsz w taki sposób, aby ręce oraz nogi pracowały naprzemiennie.
2. Należy pamiętać, aby swobodnie pracować rękami – w taki sposób, aby wyprowadzać rękę z rękkością kija przed siebie, natomiast drugą ręką wbijać kij w ziemię oraz pomagać nogom odpychać się, trzymając przy tym sylwetkę wyprostowaną.
3. Dłoń, która znajduje się z przodu, powinna być zaciśnięta na rączce kija. Trzon kija należy wbić na wysokości pięty i (wyprowadzając ruch ramieniem) lekko się odepchnąć, utrzymując przy tym równowagę. Prawidłowa poza została przedstawiona na zdjęciu na stronie nr 1 niniejszej instrukcji obsługi.
4. Czynność powtórzyć drugą ręką w takim sam sposób jak w punkcie 3.
5. Rozpocząć marsz zgodnie ze wskazówkami zawartymi w punktach powyżej.
6. Importer zaleca, aby użytkownik przeszedł szkolenie pod okiem wykwalifikowanego trenera lub sprzedawcy.

TRIGGER **S** 2.0 SHARK

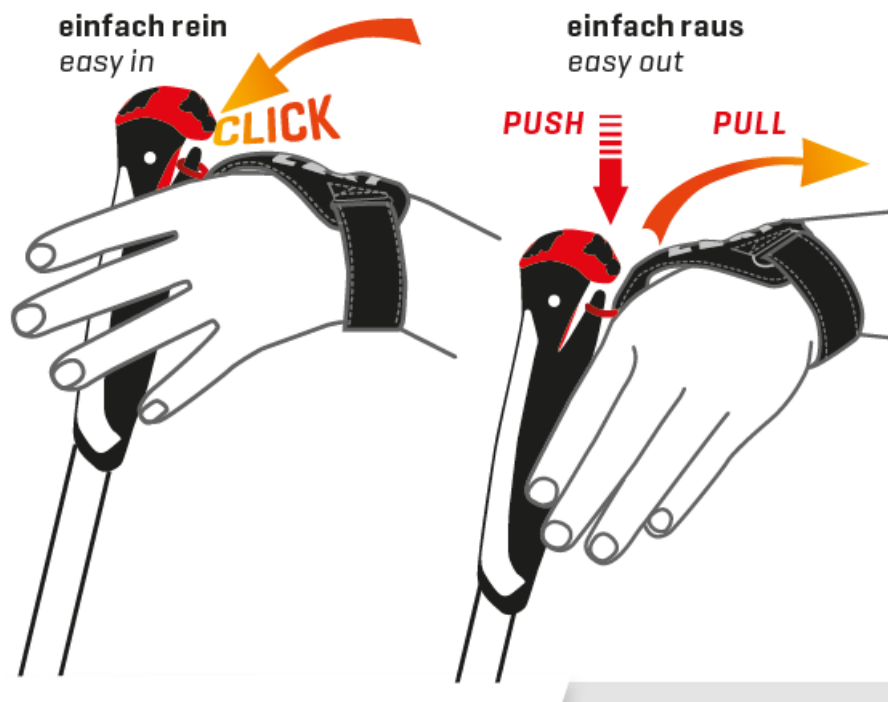
FRAMESTRAP MESH

Compatible With
TRIGGER **S** SHARK



Zakładanie pasków

Paski – są nieodłącznym elementem produktu i powinny zostać dostarczone razem z kijami. Regulacja odbywa się poprzez założenia pasków pomiędzy kciuk a resztę palców – w taki sposób, aby pętla systemu Trigger Shark znajdowała się pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym, a napis LEKI powinien znajdować się na zewnętrznej części dłoni. Każdy z pasków ma oznaczenie na którą rękę należy założyć pasek. Right oznacza prawą rękę, left oznacza lewą rękę. Dokładna instrukcja znajduje się na obrazku powyżej.



Wpinanie pasków w kije

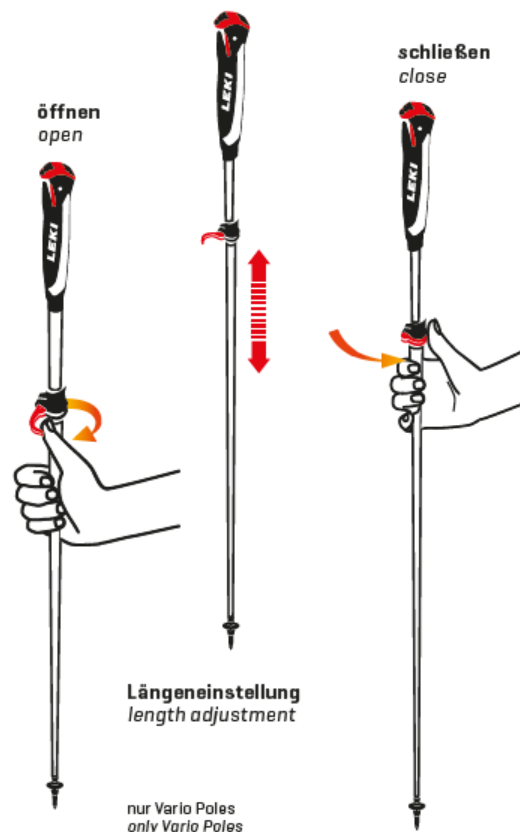
Zgodnie z obrazkiem powyżej oraz z instrukcją zakładania pasków ze strony 3 niniejszej instrukcji obsługi, pętlę, która znajduje się pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym należy nabić na trzon znajdujący się w rękojeści kija. Pętlę należy wcisnąć tak mocno, aż użytkownik usłyszy delikatne kliknięcie. Przed rozpoczęciem marszu należy sprawdzić, czy kij jest odpowiednio wpięty – aby to zrobić należy podnieść kij do góry, w taki sposób, aby końcówka kija oderwała się od ziemi. Jeżeli kij jest prawidłowo wpięty – nie powinien odpaść od paska. Jeżeli kij odpadnie – należy mocniej wpiąć pętlę znajdującą się pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym zgodnie z instrukcją powyżej.

Wypinanie pasków z kijów

Aby wypiąć paski z kijów należy położyć kciuk na przycisk znajdujący się u góry rękojeści (na zdjęciu czerwony przycisk) i nacisnąć go, trzymając przycisk należy podnieść nadgarstek do góry, aż pętla systemu Trigger Shark zejdzie z trzonka rękojeści.

VARIO STÖCKE VARIO POLES

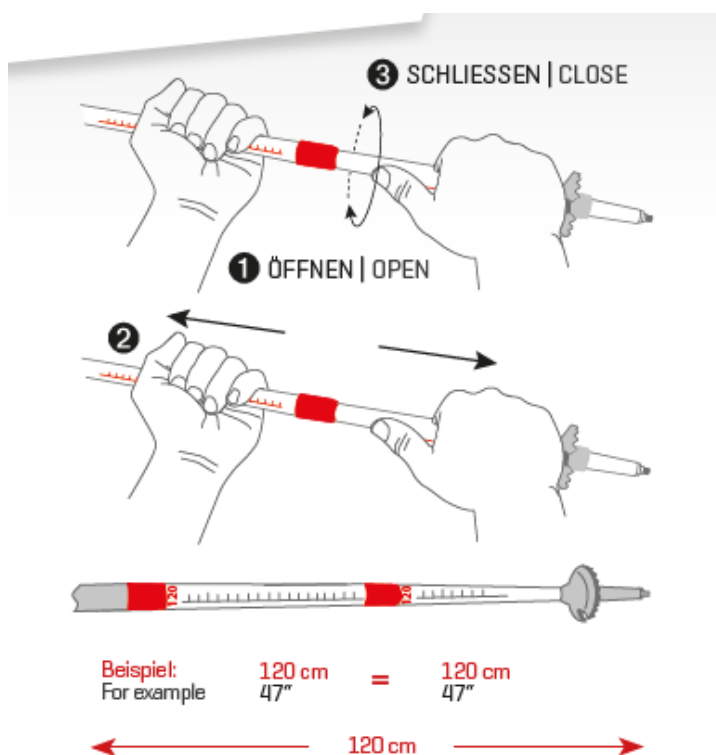
modellabhängig
specific to certain models



Wydłużanie i skracanie kijów Speedlock

Zgodnie z instrukcją zawartą na obrazku powyżej, aby odblokować system Speedlock należy:

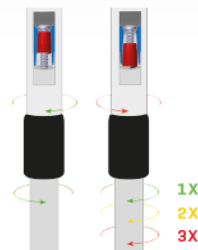
- odchylić klamrę (zaznaczona na czerwono na zdjęciu z lewej strony) od kija i otworzyć system,
- ruchem posuwistym w górę bądź w dół należy ustawić odpowiednią wysokość kija,
- na każdym kiju znajduje się miarka. Długość kija ustawiamy pod swój wzrost lub pod preferencje użytkownika, uzależnione od stopnia zaawansowania marszu,
- po ustawieniu odpowiedniej długości kija, zamykamy zacisk w stronę kija, aż poczujemy lekki przeskok,
- w przypadku, w którym zacisk nie chce się zamknąć lub zamyka się za luźno, należy wyregulować śrubę po drugiej stronie zacisku, lekko ją dokręcając lub odkręcając,
- nie należy dociskać zatrzasku na siłę, może to spowodować mechaniczne uszkodzenie zacisku.



VERSTELLSYSTEM LOCKING SYSTEM

**140 kg
309 lbs**

Belastung garantiert
holding force guaranteed
Serrage garanti des brins entre eux
portata garantita



360°

Stock hält sicher!
Holding force
guaranteed

720°

Stock hält!
Holding force
assured!

1080°

Stock öffnet!
Pole opens

ACHTUNG! ATTENTION!

Bitte Stöcke nicht bis
STOP MAX ausziehen!

Don't extend the poles
up to **STOP MAX!**

Merci de ne pas dépasser
le marquage **STOP MAX!**

Prego, non allungare le
rachette fino a **STOP MAX!**



Wydużanie i skracanie kijów Superlock

Aby wydłużyć lub skrócić długość kija, należy jedną ręką chwycić mocno kij tuż przy łączniku segmentów. Drugą ręką należy kręcić niższym segmentem (również tuż przy łączniku), w zależności czy chcemy odkręcić czy dokręcić segment – w prawo lub w lewo. Aby odkręcić należy systemem rotacyjnym odkręcać segment w lewo. W takim wypadku po kilku ruchach możemy zacząć regulować wysokość kija poprzez wsuwanie lub wysuwanie segmentu. Na regulacyjnym segmencie będzie widoczna miarka. Kij należy wyregulować pod swój wzrost lub pod preferencje użytkownika, uzależnione od stopnia zaawansowania marszu. Aby zablokować kij na wybranej długości, należy (tak jak w przypadku rozkręcania kija) chwycić oba segmenty przy łączniku i zacząć kręcić w prawo. Opór przy zakręcaniu oznacza, że kij jest skręcony. Pamiętaj aby sprawdzić kije przed każdym użyciem.

UWAGA! Przy rozkręcaniu kija oraz wydłużaniu nie należy wyciągać segmentu powyżej oznaczenia MAX. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia mechanicznego segmentu.

SMART TIP 2.0



**CHANGEABLE PAD
NO TOOLS NEEDED**

ERSATZPAD
REPLACEMENT PAD
Art.: 8 828 101 03



Weitere Informationen www.leki.com
more information: www.leki.com

**PATENT HINWEISE
PATENT INFORMATION**

Die beschriebenen und soweit in Produkten dieser Reihe umgesetzten Technologien und Formgestaltungen sind durch Patente und Designs geschützt oder zum Schutz angemeldet, unter anderem wird hingewiesen auf folgende Schutzrechte und deren Parallelschutzrechte:

The technologies and designs as described and in far as embodied in products of this range are protected by patents, patent applications and designs. In particular attention is drawn to the following IP rights and their counterparts:

EP 2066195 B1; CN ZL 200780035187; JP 5261389;
US 8166989; EP 2557957; CN 102892326; JP 2013-526909;
US 2013-0068268; RU 2573949; KR 10-2013-0057989

SMART TIP 2.0

Regulacja systemu Smart TIP 2.0

System do szybkiej zmiany grota na końcówkę gumą i odwrotnie.

- aby wysunąć grot należy kciukami wypchnąć zapadkę blokady wyciskając ją od strony kija na zewnątrz,
- po zlurowaniu blokady należy podciągnąć system smart tip do góry ruchem posuwistym aż poczujemy opór (z funkcji PAD na TIP – lewe zdjęcie),
- po ustawieniu systemu na odpowiedniej funkcji powinien wysunąć się grot, a jedyne oznaczenie jakie powinno widnieć na wskaźniku systemu to TIP),
- następnie należy zamknąć blokadę na wysokości oznaczenia TIP (na zdjęciu) wciskając system blokady w taki sposób, aby usłyszeć ciche kliknięcie. Nie należy zamykać systemu na siłę, jeżeli wskaźnik systemu nie jest równo ustawiony na funkcji PAD lub TIP. Siłowe wciskanie blokady może spowodować jest uszkodzenie mechaniczne.

Zmiana końcówki Smart TIP 2.0 – aby wymienić końcówkę należy (zgodnie ze zdjęciem po prawej stronie) przekręcić końcówkę w lewą stronę oraz wysunąć ją w dół. W przypadku wpinania końcówki należy dopasować tunele prowadzące w końcówce do systemu w kiju, nasunąć końcówkę do góry oraz przekręcić ją w prawą stronę.

W przypadku braku pewności co do m.in konserwacji, korzystania z kijów oraz regulacji należy sprawić sposób korzystania z kijów na oficjalnym kanale marki LEKI na portalu YouTube, skonsultować się z osobą wykwalifikowaną i certyfikowaną lub ze sprzedawcą produktu.

KONSERWACJA PRODUKTU

Po każdym treningu należy oczyścić kije oraz paski ze wszelkich zabrudzeń oraz nieczystości które w trakcie treningu sprzęt mógł zebrać. W kijach regulowanych oraz z końcówką Smart tip pad należy rozkręcić kije/ końcówki(w przypadku smart tip pad) oraz oczyścić je z kurzu, pyłów, wilgoci oraz innego brudu. Aby uniknąć kontuzji oraz uszkodzenia sprzętu, przed każdym treningiem należy sprawdzić czy kije oraz wszelkie elementy pracują prawidłowo oraz czy są odpowiednio ustawione.

Wyłączny przedstawiciel na terenie RP : Sportimpex sp. z o.o.