

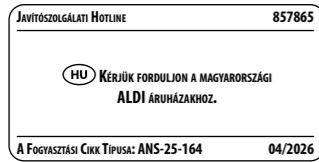


HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

NORDIC WALKING TÚRABOT



ADVENTURIDGE



3

ÉV JÓTÁLLÁS

1 ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK



Az első használat előtt gondosan olvassa el ezt a használati útmutatót, különös figyelmet fordítva a biztonsági tudnivalókra. A Nordic Walking túrabotot csak a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja. A következő utasítások be nem tartása súlyos sérülésekhez vezethet. A használati útmutató a Nordic Walking túrabot elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi tájékozódáshoz. Ha a Nordic Walking túrabotot továbbadja, mellékelje hozzá a használati útmutatót is.

Ez a használati útmutató vevőszolgálatunknál PDF-fájlként is beszerezhető. A vevőszolgálattal a jótállási adatlapon megadott szervíz címen veheti fel a kapcsolatot.

2 A HASZNÁLT JELÖLÉSEK

A használati útmutatóban, a Nordic Walking túraboton és a csomagoláson a következő jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



Vigyázat! Használat előtt vegye figyelembe az útmutatót!

! FIGYELMEZTETÉS!

» Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

! VIGYÁZAT!

» Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

ÉRTESETÉS!

» Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.

1

5 A MEGFELELŐ BOTOSSZÁRSÁG

5.1 GYAKORLATI SZABÁLY A BOT HOSSZSÁGÁNAK KISZÁMÍTÁSÁHOZ:

A bot optimális hosszát a következő képlet alapján lehet kiszámítani:

Testmagasság (cm-ben) \times 0,66 = a bot hossza (cm-ben).

Például: 170 cm-es testmagasság esetén a következő hosszúságot kapjuk: $170 \times 0,66 = 112,2$ cm.

5.2 A BOT HOSSZÁNAK ELLENŐRZÉSE:

Tartsa a karját 90 fokban: álljon egyenesen, és tartsa függőlegesen a Nordic Walking túrabotot. A markolatnak olyan magasságban kell lennie, hogy a könyök 90 fokban legyen.

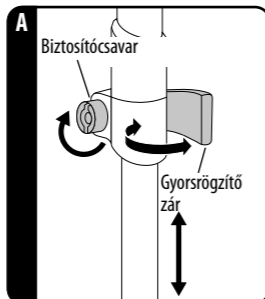
Ergonómia: A Nordic Walking túrabotnak természetes érzetet kell biztosítania, ne legyen túl hosszú vagy túl rövid.

5.3 SZEMÉLYRE SZABÁS:

A gyakorlott futók gyakran kissé hosszabb Nordic Walking túrabotot részesítenek előnyben (testmagasság (cm) \times 0,68), amely lehetővé teszi az intenzívebb karmozgást.

Kezdőknek vagy ízületi problémákkal küzdő személyeknek javasolt inkább rövidebb Nordic Walking túrabotot választaniuk (testmagasság (cm) \times 0,64), hogy kíméljék az ízületeiket.

1. Lazítsa meg a gyorsrögzítő zárat, és állítsa be a rúd kívánt hosszúságát.
2. Zárja vissza a gyorsrögzítő zárat, és húzza meg a biztosítócsavart.



4



Ellenőrzött biztonság: az ezzel a jellel ellátott termékek megfelelnek a német termékbiztonsági törvény (Produktsicherheitsgesetz – ProdSG) követelményeinek.

3 RENDELTESSZERŰ HASZNÁLAT

A Nordic Walking túrabot kizárólag a Nordic walking sportág gyakorlására használható. A Nordic Walking túrabot erdei utakon és aszfalton használható. A Nordic Walking túrabot síelésre nem alkalmas. A Nordic Walking túrabot kizárólag magánhasználatra lett tervezve, kereskedelmi használatra nem alkalmas.

4 BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

! FIGYELMEZTETÉS!

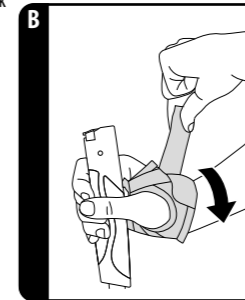
- » Amennyiben Önnél egészségügyi korlátozások – például szív- és keringési panaszok – állnak fenn, akkor feltétlenül forduljon orvoshoz az első edzés előtt. Javasoljuk, hogy sportolás közben használjon pulzsmérő készüléket.
- » A hegyes botok súlyos sérülést okozhatnak. A Nordic Walking túrabot nem játék. Tartsa a Nordic Walking túrabotot gyermekektől távol. Szállításhoz helyezze fel a csúcsokat a fémhe-gyekre. Hátizsákos szállításhoz ügyeljen arra, hogy a Nordic Walking túrabot stabilan rögzüljön.
- » Túl nagy súlyterhelés esetén a Nordic Walking túrabot eltörhet. Ne üljön a Nordic Walking túrabotra. Ne nehézkedjen teljes testsúlyával a Nordic Walking túrabotra.
- » Ne használja a Nordic Walking túrabotot járási segédeszközként.
- » Ne használja a Nordic Walking túrabotot síelésre

2

6 A KÉZPÁNTOK BEÁLLÍTÁSA

A kézpánt belsejében található jelölés alapján megállapíthatja, melyik kezébe való a Nordic Walking túrabot. Az L (= link) jelölés a bal, az R (= recht) a jobb kézre utal.

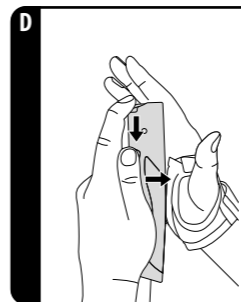
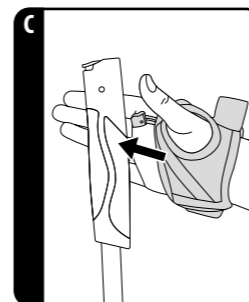
1. Dugja át a kezét alulról a kézpánton.
2. Zárja le a tépőzárát (B ábra).
3. Ismételje meg a műveletet a másik kezével.



7 A KÉZPÁNTOK BE- ÉS KIPATTINTÁSA

A Nordic Walking túrabot mágneses gyorspattintó rendszerrel van ellátva, amelynek segítségével a kézpántok egy kézzel be-, ill. kipattinthatók a markolaton.

1. A kézpántok Nordic Walking túraboton való bepattintásához fűzze be a kapcsot a markolaton elhelyezkedő nyílásba (C ábra).
2. A kézpántok Nordic Walking túrabotról való kipattintásához nyomja be a markolaton lévő gombot, és húzza ki a kapcsot a markolat nyílásából (D ábra).



5

! VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- » Minden használat előtt ellenőrizze a Nordic Walking túrabotot károsodások tekintetében, különösen a pántokat és a csövet. Ne használjon károsodott Nordic Walking túrabotot. Ne végezzen javításokat a Nordic Walking túraboton.
- » A Nordic Walking túrabot minden használata előtt ellenőrizze, hogy a kézpántok megfelelően vannak-e rögzítve.
- » Ügyeljen a rögzítőeszközök stabilitására. A Nordic Walking túrabot használata során viseljen megfelelő profillal rendelkező, kellő támaszt biztosító sportcipőt. Ne üzze a sportágot sötétben, és szürkületkor jól látható módon viseljen fényvisszaverő mellényt ruházata felett. A sportágot lehetőség szerint kis forgalmú övezetekben üzze, és kerülje a közúti forgalmat.
- » VIGYÁZAT! Túlterheléses törés esetén a szálkomponensek szabadon maradhatnak, ami sérülésekhez vezethet.

! ÉRTESETÉS! ANYAGI KÁROK ELKERÜLÉSE

- » A Nordic Walking túraboton lévő fémhegy kárt tehet az érzékeny – például fából vagy kőből készült – padlóban. A Nordic Walking túrabotot kizárólag szabadterén használja.

3

8 TESTEDZÉSI TANÁCSOK

- Edzés előtt alaposan melegítsen be, és végezzen nyújtó gyakorlatokat.
- Sajátítsa el a helyes technikát, és a Nordic Walking túrabot talajra való megfelelő lenyomásával eddze váll-, mell- és karizomzatát.
- Viseljen az időjárásnak megfelelő ruházatot, pl. hideg időben kesztyűt.
- A hosszabb túrák során ügyeljen a kellő mértékű folyadékbevitelre – vigyen magával például ivópalcot.
- Az edzést sík terepen kezdje.
- Olyan sebességgel haladjon, amely lehetővé teszi az edzés közbeni normál társalgást.

9 TISZTÍTÁS

A Nordic Walking túrabot rendszeres tisztítást igényel. A tisztításhoz langyos vizet vagy szappanos vízbe áztatott törölkendőt használjon. Ne használjon oldószertartalmú vagy durva tisztítószert, mivel ezek kárt tehetnek a Nordic Walking túrabotban. Tisztítás után hagyja a Nordic Walking túrabotot teljesen megszáradni.

10 JAVÍTÁS

Használat előtt és után ellenőrizze a Nordic Walking túrabotot károsodások és elhasználódás tekintetében. Ne használja tovább a károsodott Nordic Walking túrabotot. A Nordic Walking túrabot szakszerűtlen javításra sérüléssel járó balesetekhez vezethet. Ne hajtson végre módosítást a Nordic Walking túraboton. Ne kísérelje meg egyedül a Nordic Walking túrabot javítását, hanem forduljon a jótállási adatlapon megadott címen elérhető szakemberhez.

11 ÁRTALMATLANÍTÁSI TUDNIVALÓK

A Nordic Walking túrabotot, ill. valamennyi csomagolóanyag engedéllyel rendelkező hulladékkezelő vállalaton, ill. az illetékes kommunális intézményen keresztül, a hatályos előírások szerint kerülhet a hulladékba. A hulladékkezelő vállalat munkatársai érdeklődés esetén tájékoztatást adnak a helyes és környezetbarát hulladékkezelés lehetőségeiről.

6

17/1025

© SZÁRMÁZÁSI HELY: KINA

ASPIRIA NORTWOOD GMBH
LAOBANNINGEN 21-23
72339 HAMBURG
GERMANY
WWW.ASPIRIA-SERVICES.DE



