

Kije do chodzenia

pl Instrukcja użytkownika

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 132894AB5X6XIII · 2023-03

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Kije do chodzenia **przeznaczone są do wspomagania ruchu ciała podczas marszu (nordic walkingu) oraz intensywnego angażowania mięśni tułowia, barków i rąk.**

Kije do chodzenia **nie nadają się do podpierania** podczas wędrowania, spacerowania lub uprawiania innych dyscyplin sportowych. Nie zostały one zaprojektowane do tego, by przenosić ciężar ciała użytkownika ani zapewnić przyczepność na oblodzonych lub śliskich podłożach.

Nie są one również zgodne z normą DIN ISO 17331 i nie nadają się do użytku w sportach narciarskich. Nie używać kijów jako kul ortopedycznych. Nie są one zgodne z normą DIN EN 1985.

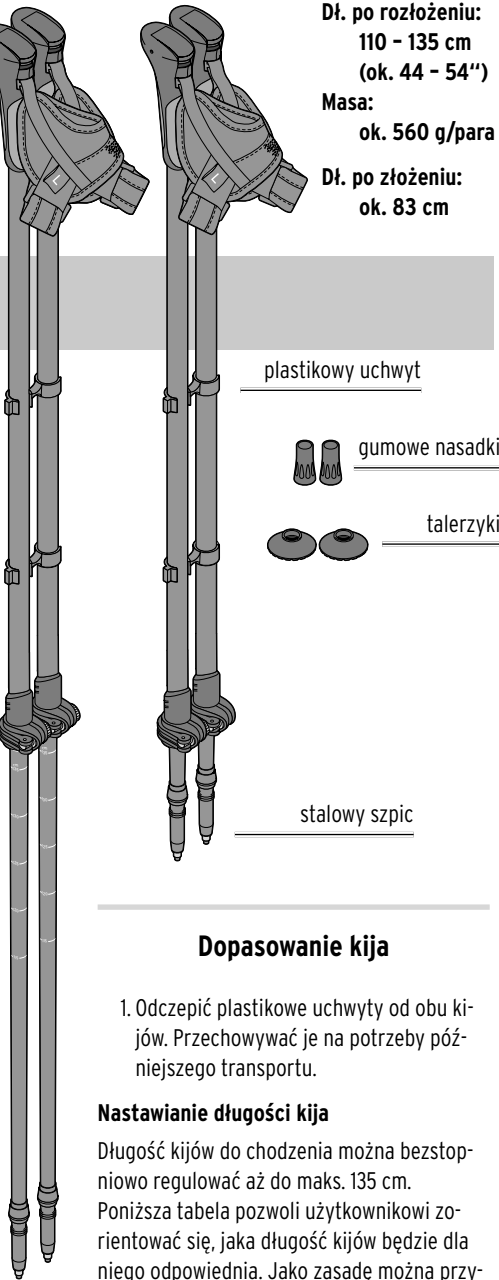
Kije do chodzenia przeznaczone są do użytku prywatnego i nie nadają się do celów komercyjnych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- Produkt nie jest zabawką. Dzieci nie mogą mieć do niego dostępu.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

OSTRZEŻENIE przed odniesieniem obrażeń ciała

- Nie wolno celować, żgać ani bić za pomocą kijów w kierunku innych osób lub zwierząt. Szpice (końcówki) kijów mogą w przypadku niezgodnego z przeznaczeniem użycia spowodować obrażenia ciała.
 - Należy zawsze uważać na inne osoby. Zawsze zwracać uwagę na to, gdzie stawiane są kije, tak aby przez przypadek nikogo nie zranić. Zwłaszcza podczas długich i wymagających przejść może dojść do spadku koncentracji i uważności. Dlatego należy zawsze zachowywać wystarczający odstęp od poprzedzającej osoby.
 - Przed każdym użyciem należy sprawdzić kije pod kątem uszkodzeń. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń kije nie nadają się do dalszego użytkowania i nie można ich więcej używać.
 - Nie wolno przyczepiać kijów do plecaka w celu transportu. Silny wiatr może spowodować niekontrolowane kołysanie się kijów, które może doprowadzić do obrażeń ciała. W przypadku intensywnej wegetacji talerzyki kijów mogą się zaplątać/zablokować w listowiu, gałęziach itp.
 - Nie wolno wprowadzać żadnych zmian w produkcie. Naprawy produktu należy zlecać wyłącznie zakładowi specjalistycznemu. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą prowadzić do powstania poważnych zagrożeń dla użytkownika.
- WSKAZÓWKA – szkody materialne**
- Nie należy używać kijów w zamkniętych pomieszczeniach. Szpice kijów mogą uszkodzić podłogę. W razie potrzeby należy założyć na szpice gumowe nasadki.
 - Nie należy wyginać kijów o więcej niż 15°, ponieważ mogą one wówczas ulec trwałemu odkształceniu lub nawet pęknięciu/złamaniu.
 - Kijów do chodzenia należy używać wyłącznie w sposób zgodny z ich przeznaczeniem (patrz wyżej). Nie należy ich używać do innych celów, np. jako podparcia do siedzenia, stojaka na ubrania itp.



Dopasowanie kija

1. Odczepić plastikowe uchwyty od obu kijów. Przechowywać je na potrzeby późniejszego transportu.

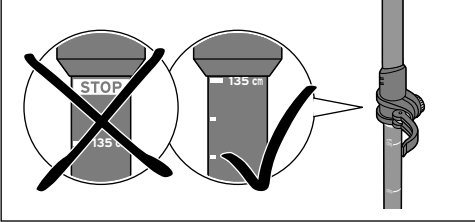
Nastawianie długości kija

Długość kijów do chodzenia można bezstopniowo regulować aż do maks. 135 cm. Poniższa tabela pozwoli użytkownikowi zorientować się, jaka długość kijów będzie dla niego odpowiednia. Jako zasadę można przyjąć, że optymalna długość kija wynosi ok. 66% wzrostu użytkownika.

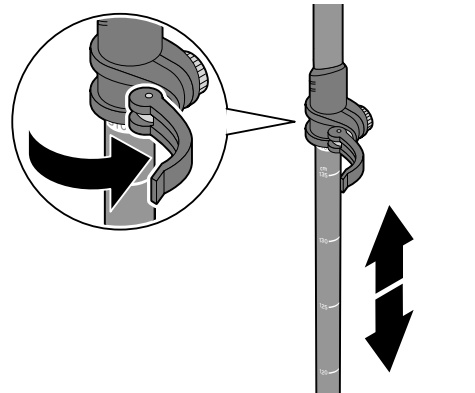
Wzrost	Długość kijów
do 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
powyżej 193 cm	1350 mm

1. Aby ustalić pasującą długość, należy chwycić kij za rękkość i postawić go prostopadle na podłożu. Ramię powinno teraz tworzyć z przedramieniem kąt prosty.

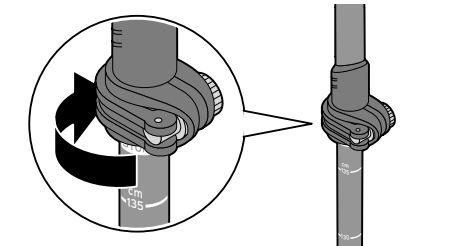
WSKAZÓWKA - ryzyko szkód materialnych
Kije wolno wysuwać maksymalnie do oznaczenia **STOP**. Oznaczenie stop musi być całkowicie schowane w górnym segmencie. W przeciwnym razie kije mogą ulec trwałemu wygięciu/złamaniu pod obciążeniem.



1. Otworzyć dźwignię szybkozacisku.



2. Rozłożyć kij na żądaną długość.
3. Aby unieruchomić kij w pozycji rozłożonej, zamknąć (docisnąć) do oporu dźwignię na szybkozacisku. Dźwignia ta musi całkowicie przylegać.

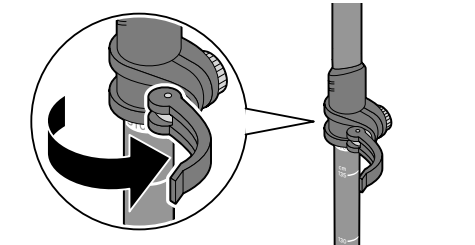


4. Aby sprawdzić, czy szybkozacisk jest prawidłowo dociągnięty, należy lekko oprzeć się na kiju. Podczas użytkowania należy w regularnych odstępach czasu sprawdzać szybkozacisk.

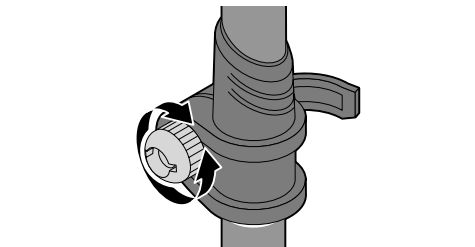
Dźwignia szybkozacisku musi przy dociskaniu w dół stawiać opór, ale jednocześnie dawać się poruszać bez użycia większej siły. Jeśli szybkozacisk jest zbyt luźny lub zamyka się zbyt trudno, należy skorygować jego nałożenie wstępne.

Regulacja napięcia wstępnego szybkozacisku

1. Otworzyć dźwignię szybkozacisku.



2. Obracać śrubę na szybkozacisku w kierunku zgodnym lub przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby ustawić żądane napięcie wstępne.

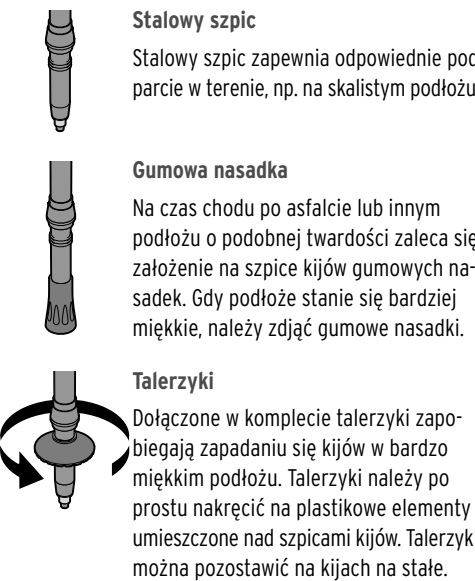


3. Ponownie zamknąć dźwignię szybkozacisku. Sprawdzić, czy szybkozacisk jest prawidłowo dociągnięty. W razie potrzeby powtórzyć procedurę.

Prawidłowe użytkowanie podczas chodzenia

Wybór właściwej końcówki

Można wybrać jeden z 3 różnych profili końcówki kija:



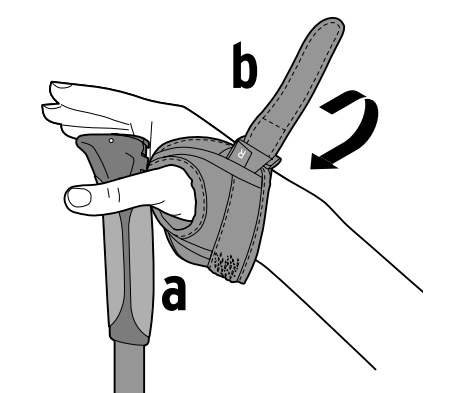
Najlepiej zawsze mieć nasadki gumowe przy sobie, tak aby w razie potrzeby można było ich użyć.

Zakładanie paska na rękę

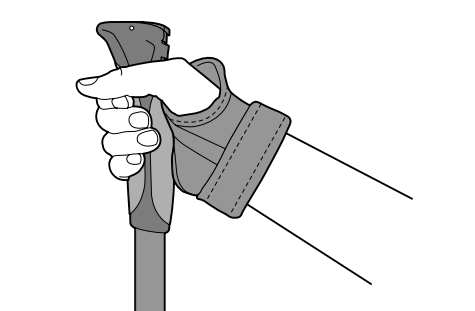
Ergonomicznie wyprofilowane rękkości umożliwiają komfortowe trzymanie kijów przez długi czas. Paski na rękę są oznaczone literami **R** (prawy) oraz **L** (lewy).

Paski służą do zamocowania kijów na rękach (nadgarstkach). Poniżej pokazujemy, w jaki sposób prawidłowo zakładać i regulować paski na rękę oraz jak optymalnie obejmować rękkość.

1. Otworzyć zapięcie rzepowe paska na rękę.
2. Przełożyć dłoń przez pasek na rękę, tak aby oznaczenie **R** / **L** było skierowane ku górze, a ściuk wszedł w przewidziany na niego otwór **a**.



3. Poprowadzić pasek **b** wokół nadgarstka i dociągnąć go na tyle, aby zapewnione było dobre trzymanie, ale bez uciskania.



Prawidłowe chodzenie z kijami

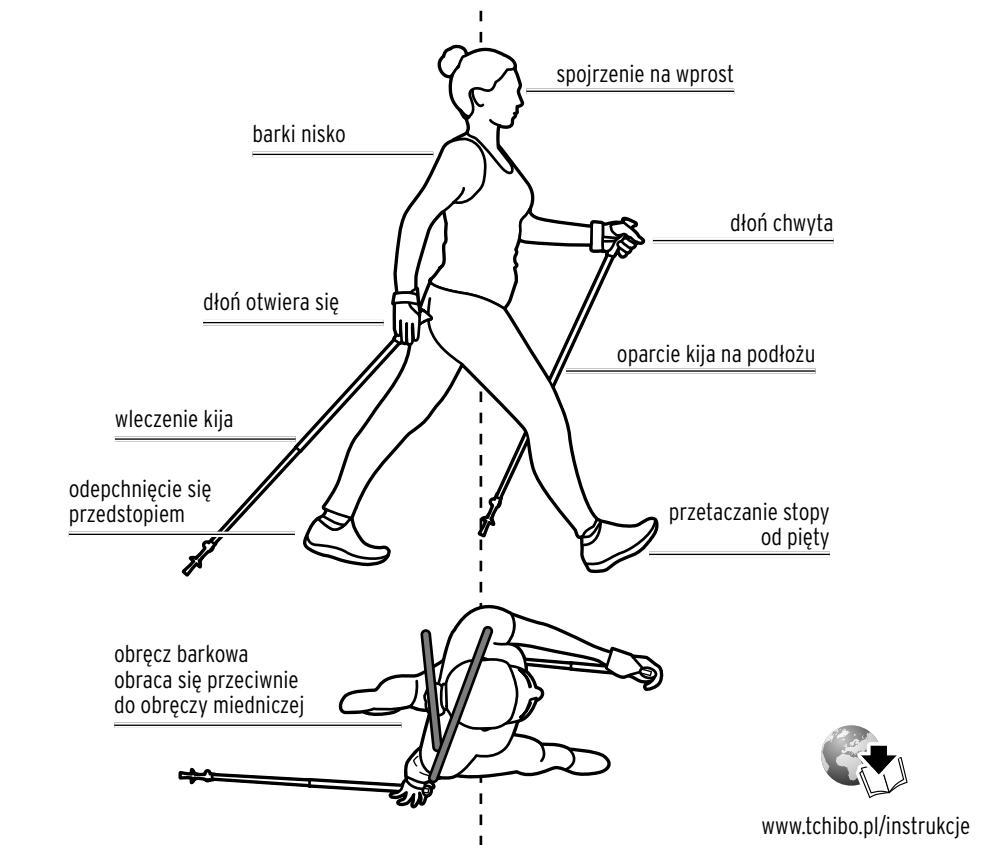
- Podczas uprawiania nordic walkingu należy poruszać się jak podczas zwykłego chodzenia, ale z nieco większym rozpędem i bardziej zamaszystymi krokami. Ręce prowadzone są w sposób świadomy w kierunku przeciwnym do przynależnej nogi - czyli prawa noga i lewa ręka wysuwane są do przodu, podczas gdy lewa noga i prawa ręka prostowane są do tyłu. Kije wspomagają przy tym przebieg ruchu, nadając rozpędu podczas prowadzenia danej nogi od tyłu do przodu.
- Tułów jest lekko pochylony do przodu, a spojrzenie skierowane na wprost.
- Podczas ruchu również obręcz miednicza oraz obręcz barkowa są aktywnie skręcane w przeciwnych kierunkach. Same barki pozostają przy tym odprężone. Podczas ruchu należy przesuwać je do tyłu i w dół. Nie uszywniać! Klatka piersiowa powinna być przy tym wysunięta do przodu i do góry.

Czyszczenie i przechowywanie

- ▷ W razie potrzeby należy przetrzeć kije wilgotną ściereczką bez dodatku środków do mycia.
- ▷ Aby uniknąć rdzewienia, należy dobrze osuszyć mokre kije, zanim zostaną złożone po zakończeniu użytkowania.
- ▷ Nie należy przechowywać kijów w miejscu bezpośrednio nasłonecznionym, tylko w suchym pomieszczeniu przy temperaturze pokojowej.
- ▷ Paski na rękę można w razie potrzeby wyprać ręcznie z użyciem łagodnego środka piorącego.

Zdejmowanie i zakładanie pasków na rękę

- ▷ Aby odczepić pasek na rękę od kija, wcisnąć przycisk w górnej części rękkości kija i wyjąć plastikowy zatrzask z tejże rękkości.
- ▷ Aby ponownie zamocować pasek na rękę, wetknąć plastikowy zatrzask w rękkość kija, tak aby uległ słyszalnemu i wyczuwalnemu zatrzasknięciu. Zwrócić uwagę na jego właściwe ułożenie.



www.tchibo.pl/instrukcje

Numer artykułu: 664 981



Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A gyalogló botokat a **nordic walking mozgássorozata-nak segítésére és a törzs, a váll és a kar izmainak intenzívebb használatának támogatására** tervezték.

A gyalogló botokat **nem** arra tervezték, hogy túrázás, sétálás vagy más sportág végzése közben Ön **rátámaszkodhasson**. A botokat nem arra tervezték, hogy megtartsa a testsúlyát, vagy hogy jeges vagy csúszós talajon megtámaszkodjon vele.

A botok nem felelnek meg a DIN ISO 7331 szabványnak, séleléshez nem használhatók. Ne használja a botokat járási segédeszközként, mert nem felelnek meg a DIN EN 1985 szabványnak.

A termék magánjellegű felhasználásra alkalmas, kereskedelmi célokra nem használható.

VESZÉLY gyermekek esetében

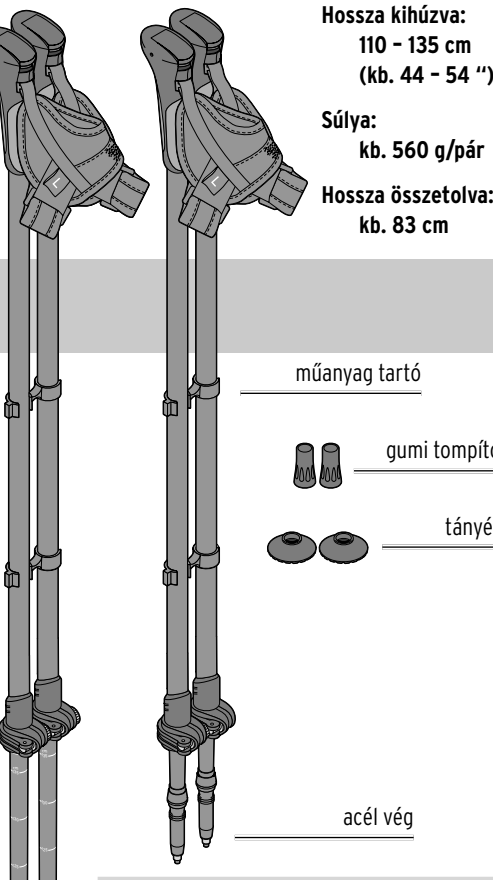
- A termék nem játékszer. A terméket gyermekektől tartsa távol.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Ne célozzon, szúrjon vagy üssön a bottal más személyek vagy állatok felé. A bot vége nem rendeltetésszerű használat esetén sérüléseket okozhat.
- Legyen tekintettel másokra: ügyeljen mindig arra, hogy hová helyezi a botot, nehogy véletlenül másoknak sérülést okozzon. Különösen hosszú, megerőltető gyaloglás során csökkenhet a figyelem. Mindig tartson kellő távolságot az Ön előtt haladó személytől.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy nem látható-e rongálódás a botokon. Ha rongálódást észlel rajtuk, akkor a botok nem felelnek meg a rendeltetésüknek és nem szabad őket tovább használni.
- A szállításhoz ne akassza a botokat egy hátizsákra. Erős szél esetén a botok kontrollálatlanul ide-oda himbálózhatnak, és sérüléseket okozhatnak. Dús növényzet esetén a bot tányérjai beleakadhatnak a levelekbe, ágakba stb.
- Semmilyen változtatást ne hajtson végre a terméken. A szükséges javításokat bízza szakszervízre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a terméket használó személyre nézve.

TUDNIVALÓ – anyagi károk

- Ne használja a botokat belső helyiségekben. A bot végei kárt okozhatnak a padlóban. Szükség esetén helyezze fel a gumi tompítót a végekre.
- Max. 15°-os szögben hajlítsa meg a botokat, ellenkező esetben tartósan meghajolhatnak vagy el is törhetnek.
- A botokat csak a rendeltetésüknek megfelelő célra használja, és ne használja őket ülő alkalmatossággént, ruhatartóként stb.



Bot beállítása

- Vegye le a műanyag tartót a botokról. Őrizze meg a botok szállításához a későbbiekben.

Bot hosszának beállítása

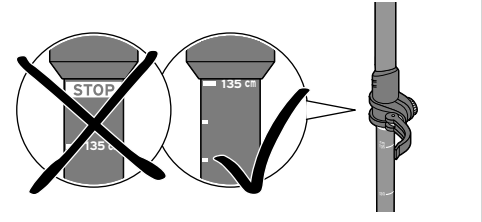
A botokat maximum 135 cm hosszúságig lehet fokozatmentesen beállítani. A következő táblázat támpontot ad, hogy melyik az Ön számára megfelelő hosszúság. Alapszabály: a botok optimális hossza a testmagasság kb. 66 %-ának felel meg.

Testmagasság	Bot hossza
170 cm-ig	1150 mm
171 cm – 178 cm	1200 mm
179 cm – 185 cm	1250 mm
186 cm – 192 cm	1300 mm
193 cm felett	1350 mm

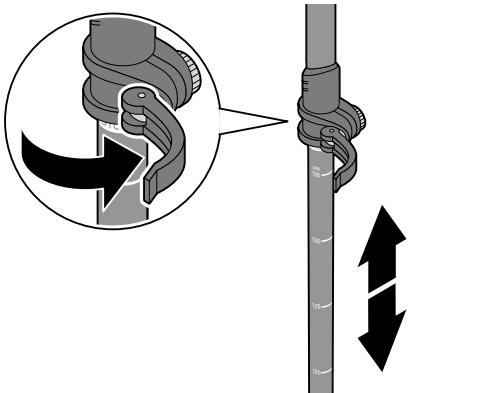
I A megfelelő hossz meghatározásához fogja meg a botot a markolatnál fogva, és helyezze függőlegesen a földre. A fel- és alknarnak most derékszöget kell alkotnia.

TUDNIVALÓ – anyagi károk

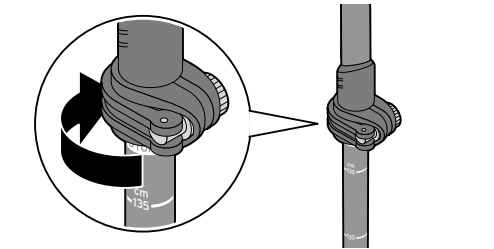
A botokat legfeljebb a **STOP** jelzésig húzza ki. A stop jelzésnek teljesen el kell tűnnie a felső szegmensben. Ellenkező esetben terheléskor a botok tartósan meghajolhatnak vagy eltörhetnek.



- Hajtsa fel a gyorszár karját.



- Húzza ki a botot a kívánt hosszúságra.
- A rögzítéséhez hajtsa vissza a gyorszár karját ütközésig. A gyorszár legyen teljesen behajtva.

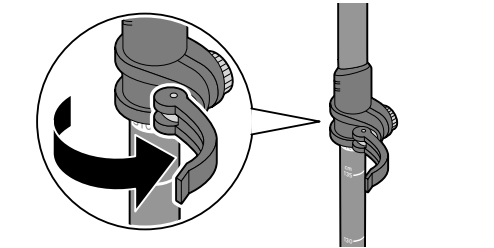


- A gyorszár rögzülésének ellenőrzéséhez nehezedjen egy kissé a botra. A használat közben is rendszeresen ellenőrizze, hogy a gyorszár megfelelően rögzül-e.

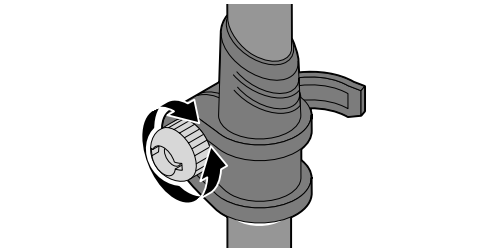
I A gyorszár lenyomásánál érezni kell annak ellenállását, de ennek ellenér nagy erőfeszítés nélkül mozgatható legyen. Ha a gyorszár túl laza vagy feszes, akkor a húzófeszültséget be kell állítani.

Gyorszár húzófeszültségének beállítása

- Nyissa fel a gyorszár karját.



- A húzófeszültség beállításához forgassa el a csavart az óramutató járásával megegyező vagy ellentétes irányba.



- Hajtsa vissza a gyorszár karját. Ellenőrizze, hogy a gyorszár biztosan a megfeszült-e! Szükség esetén ismételje meg a folyamatot.

Helyes használat gyaloglás közben

Megfelelő botvég kiválasztása

Három különböző botvég profil közül választhat:



Javasoljuk, hogy mindig hordja magával gumi tompítót, hogy szükség esetén gyorsan felhelyezhesse.

Csuklópánt felhelyezése

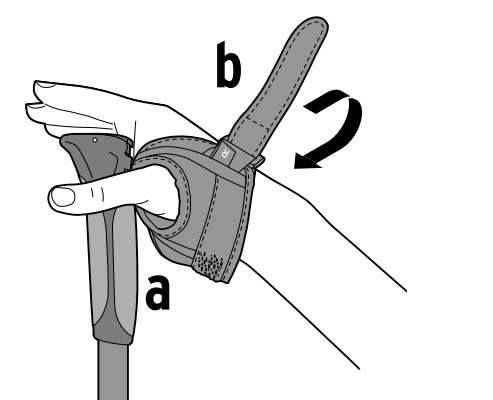
Az ergonomikus kialakítású markolatok lehetővé teszik a botok kényelmes tartását.

A csuklópántok **R** (jobb) és **L** (bal) jelzésekkel vannak ellátva.

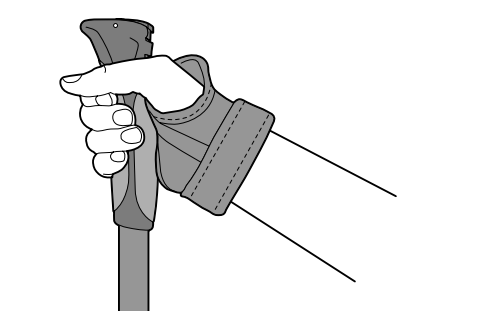
A csuklópántok segítségével rögzíti a botokat a kezekre. A következőkben bemutatjuk, hogyan állítja be megfelelően a csuklópántot, és hogyan tartsa optimálisan a markolatot.

- Nyissa fel a tépőzárt a csuklópánton.

- Dugja át a kezét acsuklópánton úgy, hogy az **R** vagy **L** jelölés felülre nézzen, és dugja át hüvelykujját az **a** hüvelykujj nyíláson.



- Vezesse körbe a **b** pántot egyszer a csuklója körül, és húzza meg annyira szorosra, hogy az megfelelő tartást biztosít, de nem vág be.

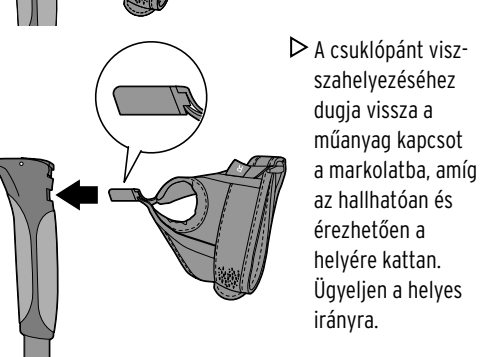


Tisztítás és tárolás

- ▷ A botokat szükség esetén nedves ruhával, tisztító-szer nélkül törölje le.
- ▷ A rozsdaképződés megelőzése érdekében jól szárítsa meg a botokat, mielőtt összerolja őket.
- ▷ Ne tárolja a botokat egy közvetlen napsütésnek kitett helyen, hanem egy száraz, megfelelő hőmérsékletű helyiségben.
- ▷ A csuklópántot szükség esetén kézzel, kímélő mosószerrel kimoshatja.

Csuklópánt levétele és felhelyezése

- ▷ A csuklópánt levételéhez nyomja meg felül a gombot és húzza ki a műanyag kapcsot a markolatból.



- ▷ A csuklópánt visszahelyezéséhez dugja vissza a műanyag kapcsot a markolatba, amíg az hallhatóan és érezhetően a helyére kattán. Ügyeljen a helyes irányra.

Helyes gyaloglás

- A nordic walking ugyanaz, mint a normál gyaloglás, csak egy kicsit nagyobb lendülettel és nagyobb léptekkel. A karokat tudatosan a lábakkal ellentétes irányba mozgatjuk - azaz a jobb láb és a bal kar előre mozdul, míg a bal láb és a jobb kar hátrafelé. Eközben a botok támogatják a mozgást, és lendületet adnak, amikor az adott lábat hátulról előre vezetjük.
- A felsőtest enyhén előre hajlik, a tekintet egyenesen előre néz.
- A mozgás során a medenceöv és a vállöv is aktívan egymással ellentétesen fordul. Eközben a vállak lazák maradnak. A mozgás során húzza hátrafelé/lefelé. Ne feszüljön meg! Közben emelje meg a mellkasát előre/felfelé.

- Soha ne nyújtsa ki teljesen az elülső lábát, a térd mindig enyhén behajlítva marad.
- A lábfejet először a sarokkal tegye le e földre, majd gördüljön előre, amíg a talpboltozattal és a lábujjakkal újra el nem tolja. Ehhez az adott botot (bal láb = bal bot) a test súlypontja alá helyezze a talajra, és nyomja magát előre.
- A karokat a vállból vigye előre és hátra. A karok lendülete automatikusan átvéődik a lépések lendületére. Az elülső helyzetben a kar behajlítva marad, hátrafelé ki kell nyújtani, de soha nem nyújtja ki teljesen. A karokat tartsa közel a testhez.
- A kezek a bot előre lendítésekor záródjanak a markolat köré, és visszaérkezéskor engedje el.

