

Tchibo

Vycházkové hole

CS Návod k použití

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

! Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Hole jsou určeny k **podpoře pohybů při Nordic Walking a intenzivnějšímu používání svalů trupu, ramen a paží.**

Vycházkové hole **se nehodí k použití jako opěra** při turistice, procházkách nebo jiných druhích sportu. Nejsou určeny k držení hmotnosti těla ani jako opěra na zledovatělém nebo kluzkém povrchu.

Hole neodpovídají normě DIN ISO 7331 a nejsou vhodné k používání při lyžařských sportech. Nepoužívejte hole jako pomůcku pro mobilitu.

Neodpovídají formě DIN EN 1985.

Vycházkové hole jsou určeny pro soukromé použití a nejsou vhodné ke komerčním účelům.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Tento výrobek není hračka. Uchovávejte jej proto mimo dosah dětí.

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

VÝSTRAHA před poraněním

- Nemířte, nebodejte a nešvihajte holemi ve směru k jiným lidem nebo zvířatům. Hroty holí mohou při nesprávném používání způsobit poranění.

- Berte ohled na ostatní pěší turisty, dbejte vždy na to, kam hroty holí kladete, abyste z neopatrnosti nikoho nezranili. Obzvláště při dlouhých a namáhavých túrách může pozornost ochabovat, dodržujte proto odstup od turistů, kteří jdou před Vámi.

- Před každým použitím hole zkontrolujte, zda nejsou poškozené. Pokud zjistíte závady, hole již nejsou způsobilé k použití a nesmí se nadále používat.

- Hole během transportu nezavěšujte na batoh. V případě silného větru by mohly vlat sem a tam a způsobit zranění. V husté vegetaci se mohou např. kloboučky zachytit v listech, větvích apod.

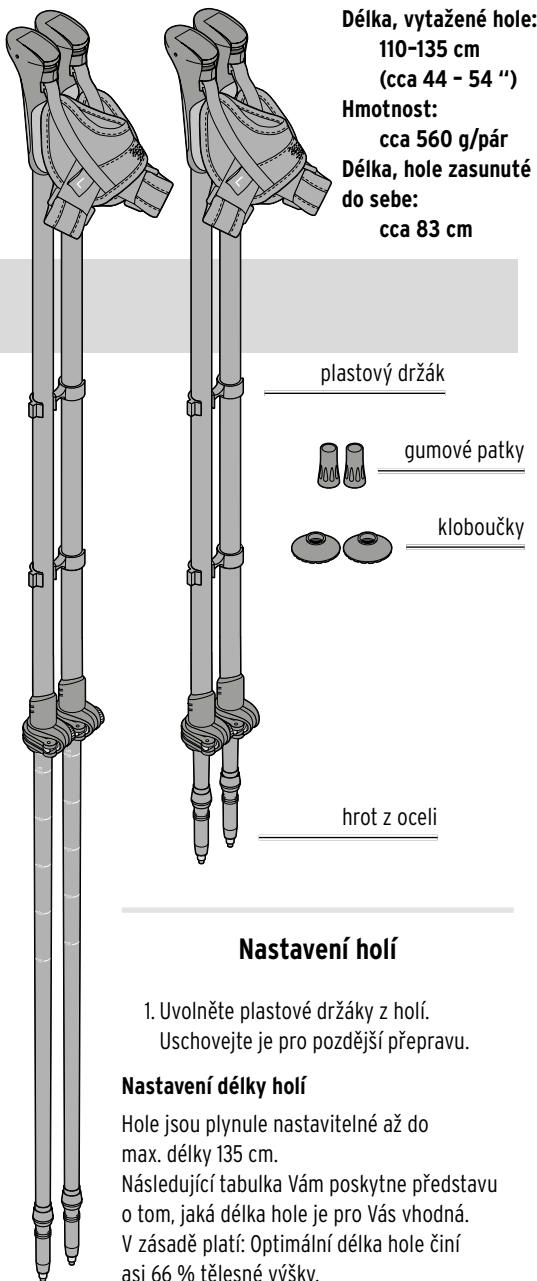
- Neprovádějte na výrobku žádné změny. Případné opravy výrobku nechávejte provádět v odborných servisech. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelé hrozit značná nebezpečí.

POKYN – věcné škody

- Nepoužívejte hole ve vnitřních prostorách. Hroty holí mohou poškodit podlahovou krytinu. V případě potřeby nasadte na hroty gumové krytky.

- Neprohýbejte hole o více než max. 15°, jinak by se mohly trvale zdeformovat nebo zlomit.

- Používejte hole pouze k uvedenému účelu a nevyužívejte je k sezení, jako stojany na oblečení apod.



Nastavení holí

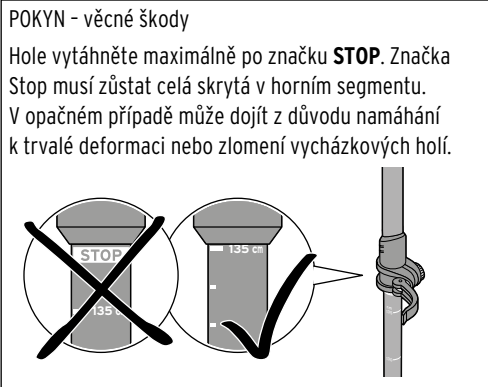
- Uvolněte plastové držáky z holí. Uchovejte je pro pozdější přepravu.

Nastavení délky holí

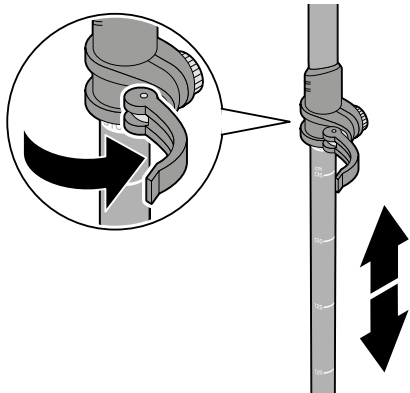
Hole jsou plynule nastavitelné až do max. délky 135 cm. Následující tabulka Vám poskytne představu o tom, jaká délka hole je pro Vás vhodná. V zásadě platí: Optimální délka hole činí asi 66 % tělesné výšky.

Tělesná výška	Délka holí
až 170 cm	1 150 mm
171-178 cm	1 200 mm
179-185 cm	1 250 mm
186-192 cm	1 300 mm
od 193 cm	1 350 mm

Chcete-li určit vhodnou délku, uchopte hůl za rukojeť a postavte ji svisle na zem. Horní a dolní část paže by nyní měla svírat pravý úhel.

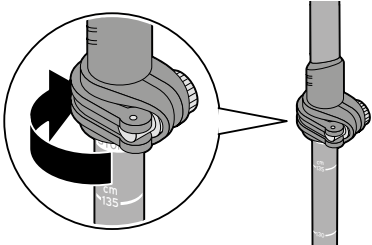


- Vyklopte páčku rychloupínáku.



- Hůl vytáhněte na požadovanou délku.

- K upevnění sklopte páčku rychloupínáku až nadoraz. Páčka musí zcela přiléhat.

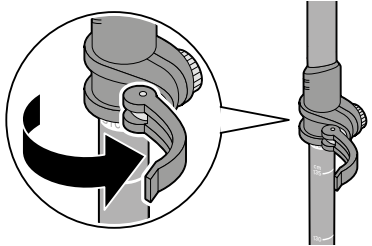


- Abyste se přesvědčili, zdali je rychloupínák správně zasazen, lehce se o hůl opřete. Během používání byste měli v pravidelných časových odstupech rychloupínák kontrolovat.

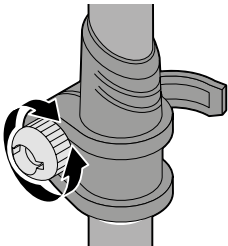
Chcete-li určit vhodnou délku, uchopte hůl za rukojeť a postavte ji svisle na zem. Horní a dolní část paže by nyní měla svírat pravý úhel.

Úprava předpětí rychloupínáku

- Otevřete páčku rychloupínáku.



- Pro nastavení předpětí otáčejte šroubem rychloupínáku ve směru nebo proti směru hodinových ručiček.

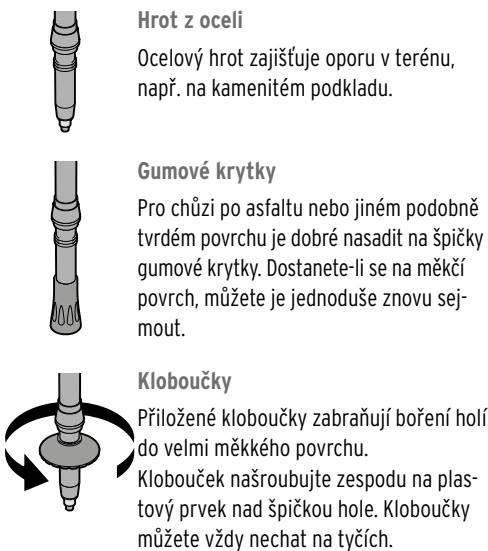


- Páčku rychloupínáku opět zaklapněte. Zkontrolujte, zda je rychloupínák správně napnutý. Případně pak postup zopakujte.

Správné používání při procházkách

Výběr správných špiček

Můžete si vybrat mezi 3 různými profily špiček holí:



Je dobré, když si všechny gumové krytky vezmete s sebou, abyste je mohli v případě potřeby rychle vyměnit.

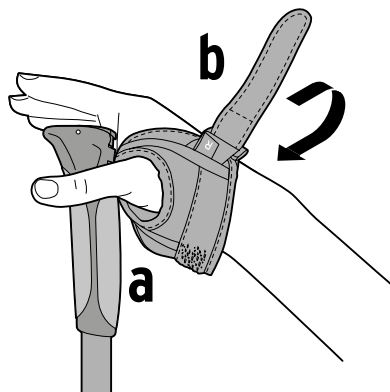
Upevnění poutka rukojeti

Ergonomicky tvarované rukojeti umožňují pohodlné držení holí.

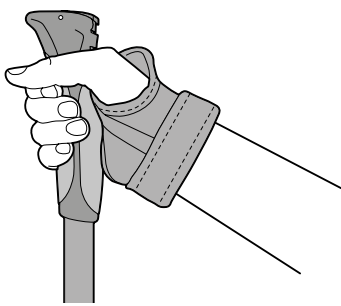
Poutka rukojeti jsou označeny **R** pro pravou a **L** pro levou stranu.

Poutka rukojeti slouží k upevnění holí na rukou. Nyní Vám ukážeme, jak si správně nasadíte poutka rukojetí a optimálně uchopíte rukojeť.

- Otevřete suchý zip na poutku.
- Provléknete ruku poutkem tak, aby značka **R** nebo **L** směřovala nahoru, a palec prostrčte otvorem pro palec **a**.



- Řemínek **b** vedte kolem zápěstí a utáhněte jej tak, aby poskytoval dobrou oporu, ale neškrtil.

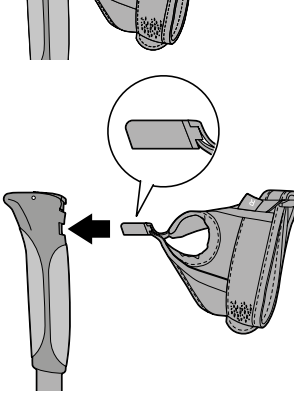


Ošetřování a skladování

- V případě potřeby otírejte hole vlhkým hadříkem bez použití čistícího prostředku.
- Abyste zabránili tvorbě rzi na holích, utřete mokré hole před každým složením důkladně do sucha.
- Při skladování nevystavujte hole přímému slunečnímu záření, ale uchovávejte je v suché a dobře temperované místnosti.
- Poutka rukojetí lze v případě potřeby prát jemným pracím prostředkem.

Sejmutí a nasazení poutek rukojetí

- Chcete-li poutko uvolnit, stiskněte tlačítko v horní části a vytáhněte plastovou sponu z rukojeti.



- Chcete-li poutko opět nasadit, zasuňte plastovou sponu zpět do rukojeti tak daleko, dokud neuslyšíte a neucítíte její zacvaknutí. Dbejte přitom na správné vyrovnání.

Správná chůze

- Nordic Walking je stejné jako normální chůze, ale je o něco dynamičtější a provádějí se při něm delší kroky. Paže se pohybují v opačném směru než nohy - tj. pravá noha a levá ruka jdou dopředu, zatímco levá noha a pravá ruka jsou nataženy dozadu. Hole zde podporují pohyb při chůzi a podporují dynamiku vedení příslušné nohy zezadu dopředu.

- Horní část těla je mírně předkloněná, pohled směřuje dopředu.

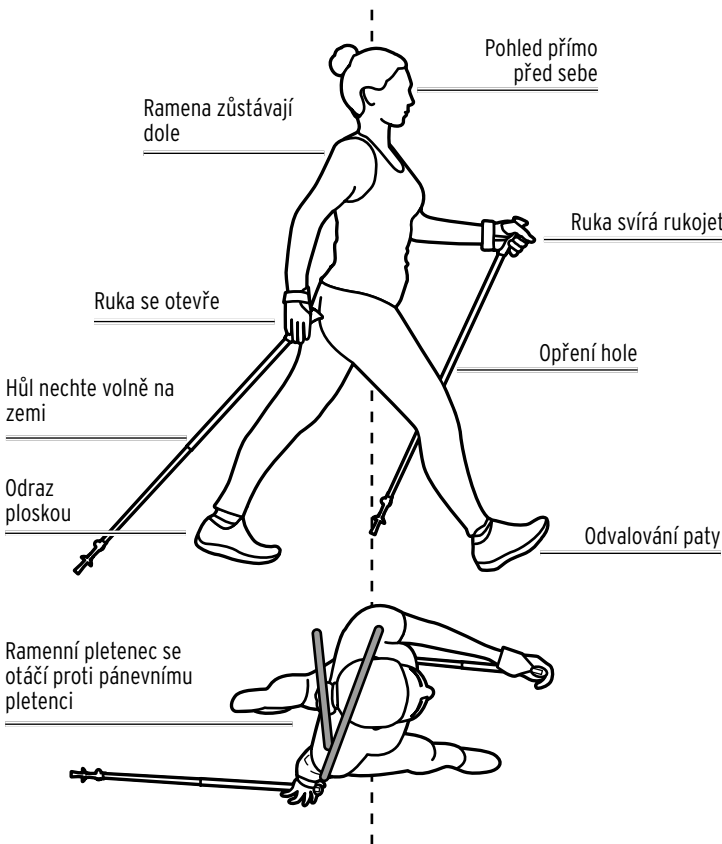
- Během pohybu také aktivně pootáčíte pánevním a ramenním pletencem proti sobě. Ramena přitom zůstávají uvolněná. Během pohybu táhněte dozadu/dolů. Nebudte napjatí! Přitom táhněte hrudník dopředu/dopředu.

- Přední nohu nikdy plně neprotahujte, koleno zůstává vždy mírně pokrčené.

- Nejprve položte chodidlo patou a poté jej odvalte dopředu, dokud se opět neodrazíte ploskou nohy a špičkou. Za tímto účelem položte hůl pohybující se stejným směrem (levá noha = levá hůl) na zem pod těžiště těla a zatlačte dopředu.

- Paže se z ramene přesunou dopředu a dozadu. Kmitání paží se automaticky přenáší na kmitání kroků. V přední poloze zůstává paže pokrčená, natažená dozadu, neprotahuje se úplně. Paže vedte těsně u těla.

- Při švihů dopředu se ruce sevrou kolem rukojeti a při návratu ji uvolní.



www.tchibo.cz/navody

Číslo výrobku: 664 981



Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Palice sú určené na **podporu sekvencie pohybov pri nordic walkingu a intenzívnejšieho používania svalov trupu, ramien a paží.**

Palice **nie sú vhodné na podporu** pri pešej turistike, prechádzkach alebo iných športoch. Nie sú určené na podopretie telesnej hmotnosti ani na zabezpečenie udržania rovnováhy na zladovatenom alebo klzkom povrchu. Nezodpovedajú norme DIN ISO 7331, a preto nie sú vhodné na použitie pri lyžovaní.

Nepoužívajte palice ako pomôcku na podporu pohybu. Nezodpovedajú norme DIN EN 1985.

Palice sú navrhnuté na súkromné použitie a nie sú vhodné na komerčné účely.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

• Výrobok nie je detská hračka. Zabráňte prístupu detí k tomuto výrobku.

• Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

VAROVANIE pred poranením

• Palicami nemierte, nebudajte a neudierajte proti iným osobám alebo zvieratám. Špice palíc môžu pri nesprávnom použití spôsobiť poranenia.

• Berte ohľad aj na ďalšie osoby: Vždy dávajte pozor na to, kam položíte palice, aby ste nedopatrením nikoho nezranili. Obzvlášť pri dlhých a namáhavých túrach môže dôjsť k poklesu pozornosti. Udržujte preto vždy dostatočný odstup od osoby, ktorá ide pred vami.

• Pred každým použitím skontrolujte palice, či nevykazujú poškodenia. Ak pritom zistíte poškodenia, palice už nie sú vhodné na používanie, a preto sa už nesmú používať.

• Nevešajte palice na batoh, ak ich chcete preniesť. Pri silnom vetre môžu palice nekontrolovane povievať sem a tam a spôsobiť poranenia. Pri silnej vegetácii sa môžu klobúčiky zachytiť napr. v listoch, konároch atď.

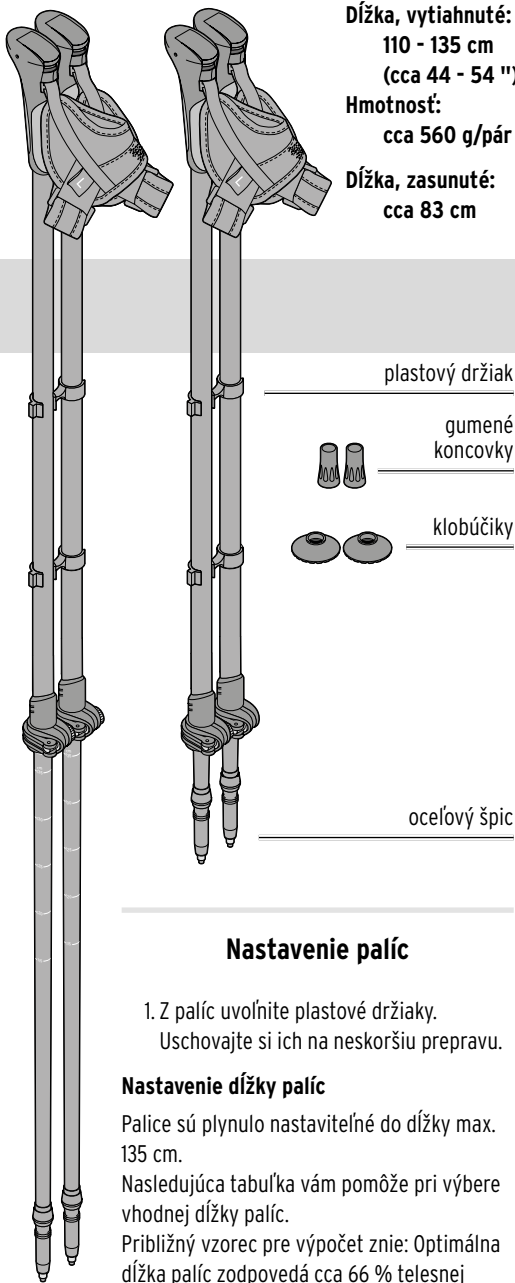
• Na výrobku nevykonávajte žiadne zmeny. Opravy výrobku zverte len špecializovanej opravovni. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.

POKYN – Vecné škody

• Palice nepoužívajte v interiéroch. Špice palíc môžu poškodiť podlahu. V prípade potreby nasadiť na špice gumové koncovky.

• Palice neohýbajte o viac ako 15°, pretože v opačnom prípade sa môžu trvalo ohnúť alebo zlomiť.

• Palice používajte iba na stanovený účel a nepoužívajte ich na sedenie, ako vešiak na odev a pod.



Dĺžka, vytiahnuté: 110 - 135 cm (cca 44 - 54 ")

Hmotnosť: cca 560 g/pár

Dĺžka, zasunuté: cca 83 cm

plastový držiak

gumené koncovky

klobúčiky

oceľový špic

Nastavenie palíc

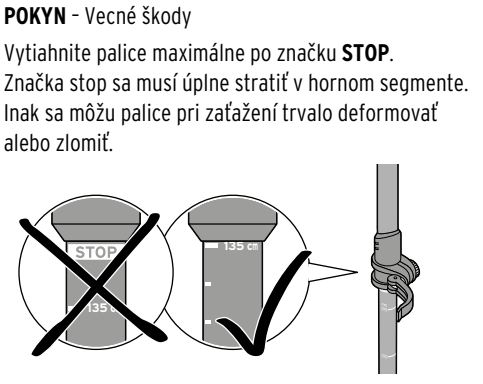
1. Z palíc uvoľníte plastové držiaky. Uchovajte si ich na neskoršiu prepravu.

Nastavenie dĺžky palíc

Palice sú plynulo nastaviteľné do dĺžky max. 135 cm. Nasledujúca tabuľka vám pomôže pri výbere vhodnej dĺžky palíc. Približný vzorec pre výpočet znie: Optimálna dĺžka palíc zodpovedá cca 66 % telesnej výšky.

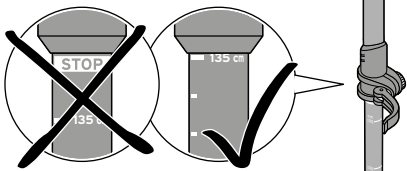
telesná výška	dĺžka palice
do 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
od 193 cm	1350 mm

! Ak chcete určiť vhodnú dĺžku, uchopte palicu za rukoť a položte ju vertikálne na zem. Paža a predlaktie by teraz mali tvoriť pravý uhol.

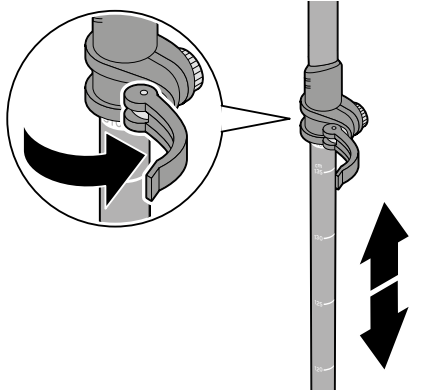


POKYN – Vecné škody

Vytiahnite palice maximálne po značku **STOP**. Značka stop sa musí úplne stratiť v hornom segmente. Inak sa môžu palice pri zaťažení trvalo deformovať alebo zlomiť.

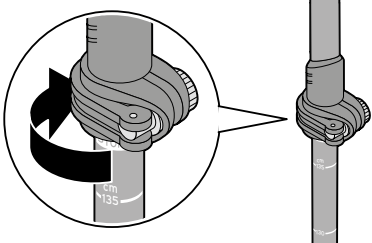


1. Odsklopte páčku rýchlopínača.



2. Vytiahnite palicu na požadovanú dĺžku.

3. Na zafixovanie sklopte páčku na rýchlopínači až nadoraz. Páčka musí úplne dosadať.

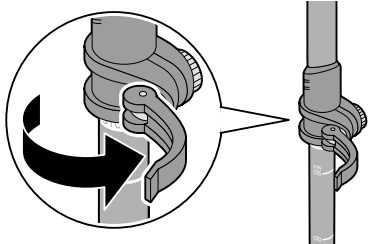


4. Aby ste skontrolovali, či je rýchlopínač dostatočne pevný, zláhka sa o palicu oprite. Počas používania je potrebné v pravidelných intervaloch kontrolovať rýchlopínač.

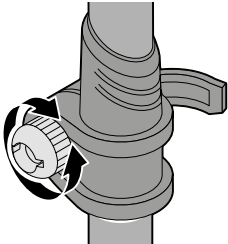
! Rýchlopínač musí pri pritlačení vykonať odpor, avšak musí sa pohybovať bez násilia. Ak je rýchlopínač príliš voľný alebo príliš pevný, musí sa znova nastaviť predpnutie.

Dodatočné nastavenie predpnutia rýchlopínača

1. Otvorte páčku rýchlopínača.



2. Otočte skrutku na rýchlopínači v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek, aby ste nastavili predpnutie.

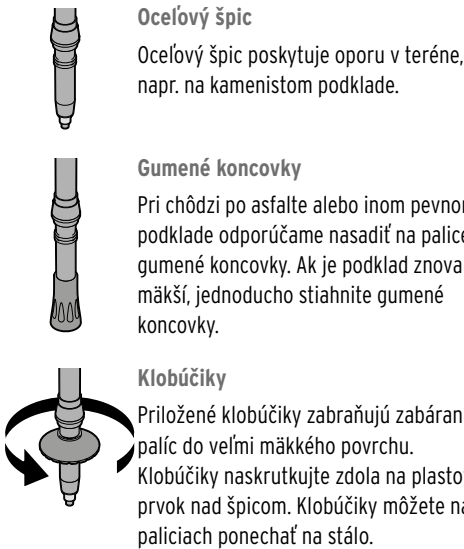


3. Znova sklopte páčku rýchlopínača. Skontrolujte, či je rýchlopínač správne napnutý. Príp. zopakujte postup.

Správne použitie pri chôdzi

Výber správneho špicu

Môžete si vybrať z 3 rôznych profilov pre špice palíc:



Oceľový špic

Oceľový špic poskytuje oporu v teréne, napr. na kamenistom podklade.

Gumené koncovky

Pri chôdzi po asfalte alebo inom pevnom podklade odporúčame nasadiť na palice gumové koncovky. Ak je podklad znova mäkkší, jednoducho stiahnite gumové koncovky.

Klobúčiky

Priložené klobúčiky zabraňujú zabáraníu palíc do veľmi mäkkého povrchu. Klobúčiky naskrutkujte zdola na plastový prvok nad špicom. Klobúčiky môžete na paliciach ponechať na stálo.

Gumové koncovky je najlepšie nosiť vždy so sebou, aby ste ich mohli v prípade potreby rýchlo vymeniť.

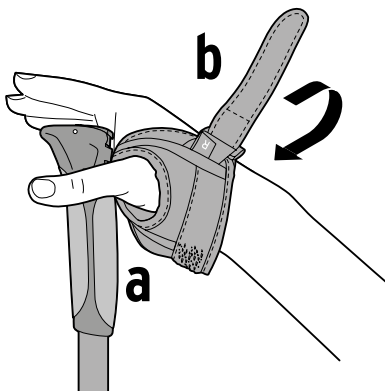
Založenie pútka na ruku

Ergonomicky tvarované rukováti umožňujú komfortné držanie palíc. Pútka na ruky sú označené **R** pre pravú a **L** pre ľavú ruku.

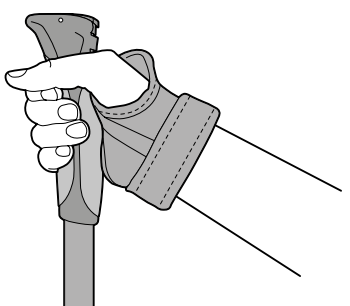
Pútka na ruku slúžia na fixáciu palíc na rukách.

Na nasledujúcich obrázkoch je znázornené správne nastavenie, založenie pútk a optimálne uchopenie rukováti.

1. Otvorte suchý zips na pútku.
2. Prestrčte ruku cez pútko tak, aby značka **R** alebo **L** smerovala nahor, a palec cez otvor pre palec **a**.



3. Remienok **b** si raz prevlečte okolo zápästia a utiahnite ho tak, aby poskytoval dobrú oporu, ale aby neškrtil.

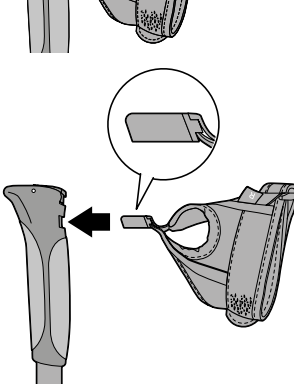


Ošetrovanie a uschovanie

- ▷ V prípade potreby palice utrite vlhkou handričkou bez čistiaceho prostriedku.
- ▷ Aby ste predišli tvorbe hrdze, trekkingové palice pred zložením dobre osušte.
- ▷ Trekkingové palice neskladujte na priamom slnečnom svetle, ale ich uložte v suchej a temperovanej miestnosti.
- ▷ Pútka na ruku je možné v prípade potreby umyť ručne s jemným umývacím prostriedkom.

Odstránenie a nasadenie pútk

- ▷ Na uvoľnenie pútk stlačte tlačidlo v hornej časti a vytiahnite plastovú sponu z rukováti.



- ▷ Ak chcete pútko znova upevniť, zasunúť plastovú sponu späť do rukováti, kým sa počuteľne a citeľne nezaistí. Dávajte pri tom pozor na správnu orientáciu.

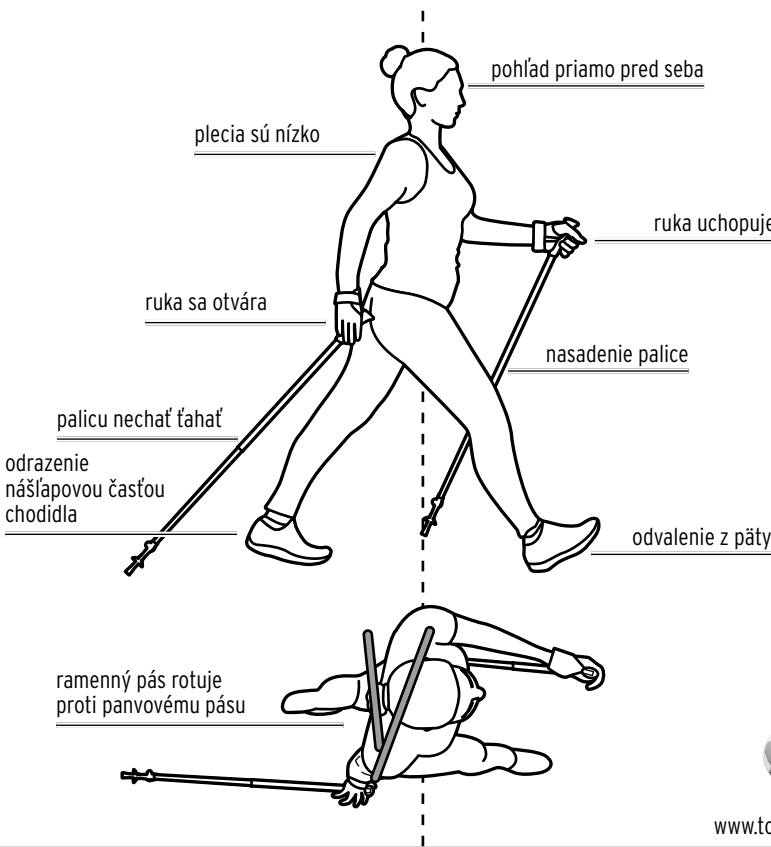
Správna chôdza

• Pri nordic walkingu je pohyb rovnaký ako pri normálnej chôdzi, ale s väčšou dynamikou a rozsiahlejšími krokmi. Paže sa vedome pohybujú opačným smerom ako nohy - t. j. pravá noha a ľavá ruka idú dopredu, zatiaľ čo ľavá noha a pravá ruka sú natiahnuté dozadu. Pritom palice podporujú proces pohybu a dodávajú hybnosť pri vedení príslušnej nohy zozadu dopredu.

• Trup tela je mierne predklonený, pohľad smeruje priamo pred seba.

• Počas pohybu sa tiež aktívne krúti panvový a ramenný pletenec proti sebe. Ramená pritom zostávajú uvoľnené. Počas pohybu ťahajte dozadu/dole. Nebuďte napätí! Pritom ťahajte hrudník dopredu/nahor.

• Nikdy úplne nevystierajte prednú nohu, koleno zostáva vždy mierne pokrčené.



www.tchibo.sk/navody

Číslo výrobku: 664 981