

# BENUTZERHANDBUCH

## Trekking- und Nordic- Stöcke gehen

### Merkmal

Trekkingstöcke bestehen aus speziell zusammengesetzten Materialien, die Stöße absorbieren, die durch Reflexionen vom Boden entstehen. Sie sind leicht und verfügen über austauschbare Spitzen, die an das Gehen auf verschiedenen Oberflächen angepasst sind. Stöcke erleichtern körperliche Aktivität und verbessern das Sicherheitsgefühl.



### Zubehör:



Verwenden Sie diesen Tipp auf einer harten Oberfläche.



Geben Sie diesen Tipp auf eine weiche Unterlage.

### Anleitung zur Vorbereitung der Stöcke für den Einsatz

Um die Trekkingstöcke für den Einsatz vorzubereiten, lösen Sie zunächst beide Segmente durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie dann beide Segmente auf die gewünschte Länge aus – der Winkel zwischen Oberarm und Unterarm sollte auf ebenem Untergrund 90° betragen. Passen Sie in bergigem Gelände die Länge an, indem Sie die Stöcke beim Aufstieg kürzen und beim Abstieg verlängern. Denken Sie daran, die Segmente nicht über die Markierung „MAX“ hinaus zu verlängern. Nachdem Sie die Länge eingestellt haben, verriegeln Sie die Segmente, indem Sie sie im Uhrzeigersinn drehen, bis Sie einen spürbaren Widerstand spüren. Überprüfen Sie abschließend die Stabilität der Stangen, indem Sie sie fest auf den Boden drücken. Wenn sich ein Segment bewegt, ziehen Sie es fester an. Die Stöcke sind einsatzbereit!

### nordisch Beim Gehen handelt es sich vereinfacht gesagt um einen Spaziergang mit Stöcken

Diese Aussage verfehlt jedoch den Sinn dieser großen Disziplin. Es sollte hinzugefügt werden, dass es sich um einen Spaziergang handelt, der durch die Aktivierung des Schultergürtels durch die Verwendung entsprechend konstruierter Stöcke ergänzt wird. Durch dynamisches, energiegeladenes Gehen mit Stöcken können Sie Ihre Fitness steigern und einzelne Muskelgruppen trainieren.

Dabei werden Beine und Hüfte gleichzeitig trainiert, außerdem Oberkörper, Arme, Schultern, Arme, Brustmuskulatur und Wirbelsäule. Dabei sind fast alle Muskeln beteiligt, Untersuchungen zeigen, dass etwa 90 % der Körpermuskulatur aktiv beteiligt sind. Auch die Kalorienverbrennung ist um 20 % intensiver als beim Laufen – und die

Belastung der Gelenke und der Wirbelsäule ist auf ebenem Untergrund etwa 5 Kilogramm geringer.

Aufgrund seiner Einfachheit ist das Gehen mit Stöcken eine der wenigen Arten sicherer körperlicher Aktivität, ideal für Menschen, die aufgrund von Unfällen oder aus anderen Gründen teilweise ihre körperliche Fitness verloren haben. Es ist auch wirksam bei Patienten mit leichter Parese der unteren Extremitäten. Bei regelmäßiger Anwendung kann die allgemeine Fitness deutlich gesteigert werden.

Durch Nordic Walking wird die Wirbelsäule stark entlastet und ihre Muskulatur gestärkt, wodurch Schmerzen gelindert werden. Es ist erwiesen, dass sich Nordic Walking positiv auf die Rehabilitation von Menschen nach einem Herzinfarkt auswirkt. Moderates Gehen ist eine großartige Möglichkeit, sich sicher und effektiv von Operationen, Krankheiten oder anderen Verletzungen zu erholen. Auch für Menschen mit Kreislaufproblemen empfohlen. In der Praxis sollten Sie sich vor Beginn der Wanderung 10 – 15 Minuten lang aufwärmen. Bei älteren Menschen besteht das Aufwärmen darin, auf der Stelle zu gehen, wobei stationäre Stöcke als Stützen dienen. Das Wichtigste ist, den Unterkörper richtig zu bewegen.

#### **nordisch Gehen hilft bei folgenden Erkrankungen:**

- Ersatz Teich Knie
- Osteoporose ,
- Verletzungen Wirbelsäule ,
- wiederkehrende Muskelschmerzen,
- Frakturen der unteren Gliedmaßen,
- Schaden Sehnen Achilles ,
- Menschen mit Gleichgewichtsproblemen und eingeschränkter Mobilität,
- Rheuma,
- Diabetes,
- Fibromyalgie,
- Skoliose,
- Beckeninstabilität,
- RSI ( Repetitiv Beanspruchung Verletzungen ), also Verletzungen, die durch chronische Überlastung von Muskeln und Sehnen entstehen.

#### **Zusätzlich,**

- nordisch Gehen ist ideal für Menschen, die unter Schmerzen oder Weichteilschäden leiden. Es reduziert den Stress um bis zu 30 % mehr als normales Gehen.
- Es wird weniger ermüdend sein, weil Ihre Beine und Arme arbeiten.
- Es ist eine sichere Möglichkeit, 90 % der Muskeln Ihres Körpers zu trainieren und kontrollierte Verbesserungen der Beweglichkeit zu erzielen.

- Es verbessert die Stabilität und stärkt das Selbstvertrauen.

**Wichtig ist die passende Länge der Stange. Die folgende Tabelle hilft Ihnen bei der Bestimmung:**

Höhe in cm	Ungefähre Stangenlänge (in cm)
145 – 151	100
152 – 158	105
159 – 165	110
166 – 172	115
173 – 179	120
180 – 186	125
187 – 193	130
194 – 200	135
201 – 207	140

#### **Teleskopstange für Nordic Gehen:**

1. **Griff** – Die Griffe wurden für besseren Komfort ergonomisch gestaltet. Die Griffkurve korrigiert die Position des Handgelenks und sorgt für eine verbesserte Stoßdämpfung, da die Hand in jeder Bewegungsphase geschlossen bleibt. Der Griff sollte so angebracht sein, dass man mit leicht geöffneter Hand marschieren kann.
2. **Anti-Schock-System (mit Ein- und Ausschaltfunktion)** – dieses System wird zwischen dem oberen und mittleren Rohr montiert, um Stöße zu absorbieren.
3. **Markierung „STOP“** - Bei der Bestimmung der Stangenlänge darf die auf der Stange markierte „STOP“ -Linie nicht überschritten werden. Das Überschreiten dieser Linie kann zur Beschädigung des Höhenverstellmechanismus führen.
4. **Schließsystem** - Die Länge Ihres Stockes lässt sich ganz einfach an Ihre Bedürfnisse und die Gegebenheiten des Geländes anpassen. Durch Drehen des Rohres öffnet sich das Verriegelungssystem und Sie können die gewünschte Höhe ganz einfach einstellen. Nachdem Sie die entsprechende Höhe eingestellt haben, drehen Sie ihn zurück, um ihn zu verriegeln.

**BRINGEN SIE DAS SCHLOSS NIEMALS ÜBER DEM STOPPSCHILD AN.**

**Wir empfehlen, die Knüppelinstellungen je nach Gelände zu ändern, wie in den folgenden Abbildungen dargestellt.**

### Flaches Terrain.

Der Arm und der Unterarm sollten in einem 90°-Winkel stehen.



**Klettern.** Stellen Sie die beiden Stangen auf unterschiedliche Längen ein, wobei die kürzere Stange am oberen Stützpunkt und die längere Stange am unteren Stützpunkt angebracht **wird**.



### Aufwärts.

Kürzere Stöcke erhöhen die Stabilität beim Klettern.



**Sturz.** Längere Sprossen sorgen dafür, dass Sie aufrecht stehen.

## Um die passende Länge der Stangen auszuwählen, gehen Sie wie folgt vor:

- 1) Halten Sie einen davon waagrecht mit der rechten Hand und lösen Sie die Verriegelung. Dazu müssen Sie den unteren Teil des Sticks von sich weg drehen, bis Sie beide Teile frei bewegen können. Ziehen Sie die Stange so weit wie möglich heraus. Einige Modelle verfügen über einen markierten Punkt, der beim Ausfahren des beweglichen Teils nicht überschritten werden sollte.
- 2) Platzieren Sie den Stock senkrecht, sodass seine Spitze in der Nähe des rechten Fußballens auf dem Boden aufliegt. Klopfen Sie es leicht auf den Boden, um es etwas zu verkürzen. Wenn Ihr Ellenbogen etwa 90° gebeugt ist, ziehen Sie die Verriegelung fest. Stellen Sie die Länge der zweiten Stange ein, indem Sie sie mit der ersten vergleichen.

## Reinigung, Pflege und Wartung:

Zur Reinigung der Stangen verwenden wir ausschließlich ein feuchtes Tuch. Von Zeit zu Zeit kann es erforderlich sein, die Rohre zu demontieren, um die Gewinde zu reinigen. Um die Rohre zu demontieren, drehen Sie sie, lösen Sie sie vorsichtig voneinander und waschen Sie sie anschließend. Stellen Sie vor dem Zusammenbau sicher, dass die Rohre gründlich getrocknet sind. Verwenden Sie zur Reinigung keine Lösungsmittel oder andere ätzende Mittel. Wischen Sie die Stöcke nach dem Waschen gründlich ab, da überschüssiges Wasser die Lebensdauer der Stöcke beeinträchtigen kann. Du solltest zu vermeiden direkte Trocknung Licht sonnig.

## Warnung

Zur Reinigung der Stangen verwenden wir ausschließlich ein feuchtes Tuch. Von Zeit zu Zeit kann es erforderlich sein, die Rohre zu demontieren, um die Gewinde zu reinigen. Um die Rohre zu demontieren, drehen Sie sie, lösen Sie sie vorsichtig voneinander und waschen Sie sie anschließend. Stellen Sie vor dem Zusammenbau sicher, dass die Rohre gründlich getrocknet sind. Verwenden Sie zur Reinigung keine Lösungsmittel oder andere ätzende Mittel. Wischen Sie die Stöcke nach dem Waschen gründlich ab, da überschüssiges Wasser die Lebensdauer der Stöcke beeinträchtigen kann. Du solltest zu vermeiden direkte Trocknung Licht sonnig .