



ECOS

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ПАЛОК ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

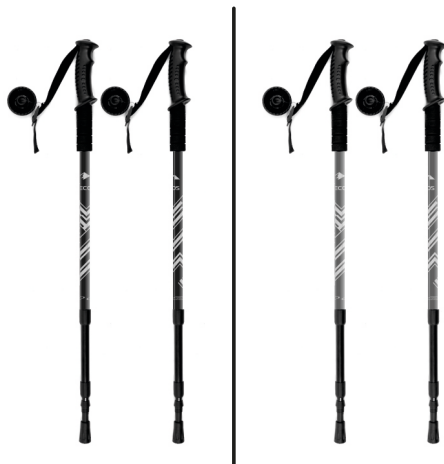
ВНИМАНИЕ! Не вытаскивайте полностью механизм замка, регулировка длины разрешена только до отметки «STOP» или размерной риски!

Регулировка длины палок по вашему росту производится следующим образом: при прямом положении тела угол между предплечьем и плечом руки, держащей палку, должен составлять примерно 90° .

Другой вариант регулировки: рукоятка палки должна находиться на расстоянии 5-8 см от подмышки.

Для эффективного использования функций палок рекомендуется при ходьбе не оставлять концы палок далеко от ног.

Не забывайте о фиксации кистей рук - их необходимо обязательно продевать в темляк (петлю), предварительно отрегулировав его длину. Отрегулированный темляк не должен пережимать руку и не должен позволять кисти опускаться ниже рукоятки палки.



СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ХОДЬБЫ СО СКАНДИНАВСКИМИ ПАЛОКАМИ

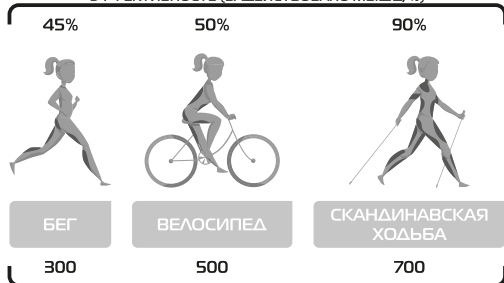


СХЕМА ПОДБОРА ПАЛОК ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

ВАШ РОСТ	ДЛИНА ПАЛОК
195	135
190	130
185	130
180	125
175	120
170	115
165	115
160	110
155	105
150	105

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ (ЗАДЕЙСТВОВАНО МЫШЦ, %)



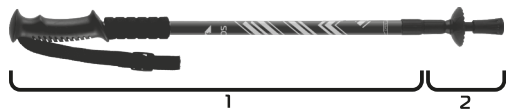
Производитель - экспортер: Ningbo CSNW IMP.&EXP.CO., LTD/НИНБО КСНВ ИМП. ЭНД ЭКС. КО., ЛТД. Адрес: Room 26-5, 26F No.295, Qixiang North Road, Taoyuan Street, Ninghai, Ningbo, China/Рум 26-5, 26F No.295 Цисян Норс Роад, Таюэан Стрит, Нинхай, Нинбо, Китай.
Произведено в Китае.
Поставщик-импортер: ООО «ТОП-Импорт» Адрес: 197348, Россия, г. Санкт-Петербург, Коломяжский пр-кт, дом № 10, лит. Э.
Импортер в Республике Беларусь: ОДО «Белопотторг», Республика Беларусь, г. Могилев, ул. Тимирязевская, 44, тел. +375(222)2454567.
Срок службы: 3 года. Дата производства указана на упаковке товара.
После окончания срока службы утилизировать с наименьшим вредом для окружающей среды, в соответствии с действующим законодательством в вашем регионе. В целях улучшения качества продукции, дизайн и спецификация могут быть изменены без предварительного уведомления. Реализация товара осуществляется через торговые точки и магазины согласно законодательству РФ.



ТОВАР НЕ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ
ПОДТВЕРЖДЕНИЮ СООТВЕТСТВИЯ

ИЗРАСХОДОВАНО КАЛОРИЙ В ЧАС

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Палки состоят из двух частей:

- внешней верхней (1)
- внутренней нижней (2)

1



Раскрутить палки



Выдвинуть внутреннюю часть (2) до нужной отметки шкалы (на нижней части палки (2) имеется измерительная шкала)

3



Внешнюю (1) и внутреннюю (2) части палки совместить с нужной для вас отметкой на шкале

4



Закрутить внутреннюю (2) часть палки до упора

5



Убедиться, что нужная высота палки установлена

УСТАНОВКА ВЫСОТЫ ПАЛОК С ПОМОЩЬЮ ЦАНГОВОГО МЕХАНИЗМА

Важная часть конструкции палок - это замки, которые фиксируют палку в разложенном положении и не дают складываться под нагрузкой. В настоящее время используется два основных типа замков:

1. С цанговым механизмом (закручивание);
2. С эксцентриковым зажимом (защёлкивание).



Хорошо продуманная техника ЦАНГОВОГО МЕХАНИЗМА не только позволяет пользователям быстро регулировать высоту, но и предлагает надежные застёжки для фиксации высоты палок.

Поворотный замок обеспечивает надежное крепление для фиксации длины, измерительная шкала в сантиметрах и четкая маркировка для быстрого и точного позиционирования. Четкая отметка «STOP» указывает максимальную высоту, на которую вы можете отрегулировать длину палок, чтобы безопасно использовать их.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕМЕШКОВ НА ЗАПЯСТЬЕ



1



2



3



4