

# BRUGSANVISNING

## Trekkingstave og Nordic walking stave

### Udførelse

Vandrestavene er lavet af materialer, der absorberer stød, der opstår, når man træder på jorden. De er lette og har udskiftelige spidser, der er tilpasset til at gå på forskellige overflader. Stavene letter den fysiske aktivitet og forbedrer følelsen af sikkerhed.



### Tilbehør:



Brug denne gummifod, mens du går på hårdt underlag.



Påsat også denne krave, hvis du går på blødt underlag.

### Instruktion til forberedelse af vandrestave til brug

For at forberede dine vandrestave til brug, skal du først løsne begge sektioner ved at dreje dem mod urets retning. Juster derefter begge sektioner, så de opnår den ønskede længde – vinklen mellem din arm og underarm bør være 90° på fladt terræn. På bakket terræn kan du tilpasse længden ved at forkorte stavene opad og forlænge dem nedad. Husk at undgå at trække sektionerne ud over mærket „MAX”. Når længden er justeret, skal du låse sektionerne ved at dreje dem med urets retning, indtil du mærker modstand. Test derefter stabiliteten ved at trykke staven ned i jorden – hvis en sektion bevæger sig, skal du stramme den yderligere. Stave er nu klar til brug!

### Nordic Walking er enkelt sagt en gåtur med stave.

Dynamiske gåture med stave i fuld sving giver dig mulighed for at forbedre din kondition og udvikle de enkelte muskelgrupper.

Du træner samtidigt benene, hofterne og overkroppen, nemlig hænderne, skuldrene, armene, brystkassens muskler og rygsøjlen. I træningen deltager næsten alle musklerne; forskning viser, at ca. 90% af kroppens muskler bliver aktivt involveret. Også kalorieforbrændingen er mere intens end under løb, og det med hele 20 % – dog er belastningen af leddene og rygsøjlen ca. 5 kg mindre i tilfælde af jævnt underlag.

Grundet enkeltheden er vandreture med stave en af de få typer af sikker fysisk aktivitet, der egner sig perfekt for personer, der har nedsat fysisk funktion på grund af ulykker eller af andre årsager. Den er også effektiv for personer med en lettere parese af underekstremiteterne. Dyrkes den regelmæssigt, kan den forbedre den generelle kondition markant.

Nordic Walking aflaster rygsøjlen på en fantastisk måde og styrker dens muskler, hvilket får smerterne til at forsvinde. Det er bevidst, at Nordic Walking har en positiv indvirkning på genoptræning af personer efter hjerteinfarkt. En gåtur i moderat tempo er en virkelig god måde til at garantere sikker og effektiv rekonvalescens efter operation, sygdom eller andre skader på. Den anbefales også til personer med hjerte-kar-sygdomme.

I praksis bør du varme op i 10 – 15 minutter inden vandreturen. For ældre går opvarmningen ud på at gå på stedet uden at bevæge stavene, som anvendes som understøtninger. Det vigtigste er at få gang i underkroppen.

### **Nordic Walking hjælper mod følgende sygdomme:**

- kunstigt knæled,
- knogleskørhed,
- skader af rygsøjlen,
- tilbagevendende muskelsmerter,
- brud af underekstremiteterne,
- skade af akillessenen,
- hos personer med problemer med at holde balance og hos bevægelseshæmmede,
- gigt,
- sukkersyge,
- fibromyalgi,
- skoliose,
- bækkeninstabilitet,
- RSI (en. Repetitive Strain Injury) dvs. skader opstået som følge af kronisk overbelastning af muskler og sener.

### **Derudover,**

- er Nordic Walking perfekt for personer, der lider på grund af bløddelssmerter eller -skader, den mindsker stress op til 30% mere effektivt end en almindelig gåtur.
- er den mindre trættende, fordi både benene, og armene bliver involveret.

- udgør den en sikker måde at træne 90% af din krops muskler på og den muliggør en kontrolleret forbedring af mobiliteten.
- forbedrer den stabiliteten og styrker selvværdet.

**Den rette stavlængde er vigtig. Nedenstående skema vil hjælpe dig med at bestemme den:**

Højde i cm	Omtrentlig stavlængde (i 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

### Teleskopisk Nordic Walking stav:

1. **Håndtag** – Håndtagenes ergonomiske design giver en bedre komfort. Grebskurven korrigerer håndleddets position samtidigt med at garantere en bedre støddæmpning, idet hånden forbliver lukket i alle gangfaser. Håndtaget skal være fastgjort således, at du kan vandre med en let åben hånd.
2. **Antishock-system (med aktiverings- og deaktiveringsfunktion)** – Systemet blev monteret mellem det øverste og det midterste rør for at dæmpe stød.
3. **"STOP" mærkning** – ved bestemmelse af stavlængden må "STOP" linjen markeret på staven ikke overskrides. Overskridelse heraf kan medføre en beskadigelse af højdejusteringsmekanismen.
4. **Låsesystem** – Længden af din stav kan nemt tilpasses til både dine, og terrænets behov. Ved at dreje røret åbnes systemet, så den ønskede længde kan nemt indstilles. Efter indstilling af den passende længde skal røret drejes igen for at aflåse systemet.

## INDSTIL ALDRIG LÅSEN OVENFOR "STOP" MÆRKNINGEN.

Det anbefales at ændre indstillinger af staven afhængigt af terrænuformningen, som vist på nedenstående figurer.



### Fladt terræn.

Armen og underarmen skal være indstillet i 90° vinkel.



### Klatring.

Justér to stave, så de har forskellige længder, den kortere på det højere beliggende støttepunkt, og den længere på det lavere beliggende støttepunkt.



### Op.

Kortere stave giver dig en bedre stabilitet under klatring.



### Fald.

Længere stave hjælper dig med at opretholde en lodret stilling.

## For at vælge den rette stavlængde, udfør følgende handlinger:

- 1) Løsn låsen ved at holde en af stavene vandret i den højre hånd. For at kunne gøre det skal du dreje den nederste del af staven udad indtil du frit kan flytte begge delene heraf. Forlæng staven så meget som muligt. På visse modeller er der markeret et punkt, der ikke må overskrides, mens du skubber den bevægelige del af staven ud.
- 2) Indstil staven lodret, så dens dupsko hviler på gulvet ved den højre mellemfod. Stød staven lidt mod jorden for at forkorte den en lille smule. Så snart din albue er bøjet i en vinkel på omkring 90°, spænd låsen. Indstil længden af den anden stav ved at sammenligne den med den første stav.

## Rengøring, pleje og vedligeholdelse:

Brug udelukkende en fugtig klud til rengøring af stavene. Af og til kan det blive nødvendigt at afmontere rørene for at rengøre gevindene. For at afmontere rørene, drej dem, adskil dem forsigtigt og vask dem efterfølgende. Før genmontering husk at forsikre dig om, at rørene er tørret grundigt. Det er ikke tilladt at bruge opløsningsmidler eller andre ætsende stoffer til rengøring. Efter vask skal stavene tørres grundigt, idet overskydende vand kan påvirke stavenes levetid i negativ retning. Undgå tørring i direkte sollys.

## Advarsler:

Stålspiden kan beskadige underlaget. Brug gummifod for at undgå dette.

For at undgå en beskadigelse af staven brug den ikke, hvis temperaturen falder til under 15°C.

Staven er ikke et legetøj og den er ikke beregnet til at blive anvendt af børn.