

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПАЛОК

1. Откройте поворотный замочный механизм, поворачивая верхнюю и нижнюю части палки в направлении, указанном стрелками.
2. Выдвиньте нижние части палок на длину, соответствующую вашему росту. На нижней секции палки указан рост в см.

ДЛИНА ПАЛКИ = РОСТ ЧЕЛОВЕКА,
указанный на нижней секции.

Обратите внимание: чем выше палки, тем больше нагрузка во время тренировок.

3. Зафиксируйте палки на нужной длине. Проверьте, что механизм закреплен.
4. Наденьте темляки на руки, зафиксировав их липучками на запястьях.



Обратите внимание:

R – для правой,
L – для левой руки.

Для прогулок по асфальту используйте наконечники-башмаки (длинный кончик при ходьбе должен «смотреть» назад).



Снимайте наконечник для асфальта, если вы гуляете по песчаным или гравийным дорожкам, траве, снегу или льду.



ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ



Обратите внимание на расположение палок, рук и ног во время ходьбы.

Обязательно выполняйте вначале тренировки разминку!

1. Держите спину прямо. При ходьбе следите за легким поворотом в талии.
2. Ходьба перекрестная - левая нога с правой рукой.
3. В позиции для отталкивания (палка спереди) держите палку в руке, зажатой в кулак. Отводя руку назад, открывайте ладонь.
4. Когда палка уходит назад – отталкивайтесь от палки. Локти должны быть ровными! Движение переноса палки – маятниковое, от плеча.
5. Выполняйте шаг с пятки на носок с отталкиванием от носка. Используйте для ходьбы трекингтовую обувь.

Заканчивайте тренировку фазой расслабления: упражнениями на растяжку и дыхательной гимнастикой.



Инструкция по применению
и уходу за изделием



покупать онлайн удобно
www.medi-salon.ru

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Назначение: Палки для ходьбы CMD sport предназначены для занятий скандинавской ходьбой (Nordic walking) в формате Outdoor (на открытом воздухе)

Эксплуатация:

Максимальный вес занимающегося: 105 кг
Минимальный рост занимающегося: 130 см
Возраст: без ограничений
Диапазон температуры: от -25°C до +45°C

Технические характеристики:

Цвет: черный/синий/красный/зеленый/белый/серебро
Тип палок: телескопические
Количество секций: 2/3
Размер: 78-130 см/70-135 см
Состав: алюминий/карбон
Ручка: PP with cork с натуральной пробкой
Темляк: Несъемный/съемный ComFit C, размер S/M, L/XL (правый/левый)
Наконечники: Металлические шипы, резиновые наконечники – башмаки для асфальта.
Вес в полной комплектации: 350-510 г
Разработчик, поставщик: ООО «Добронос» г. Москва
www.nordicpro.ru
Производство: Китай
Не подлежит обязательной сертификации
Дата изготовления: 09.2019
Срок службы 5 лет

Комплект поставки:

Палки для ходьбы – 2 шт
Темляки – 2 шт
Наконечник-башмак – 2шт
Скоба для крепления палок – 2 шт
Гарантийный талон и инструкция – 1 шт

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Гарантия на палки для скандинавской ходьбы действует в течение 30 дней с момента покупки, распространяется только на древко палок, не распространяется на комплектующие принадлежности (темляки, наконечники).

Гарантийным случаем не является:

-неисправность, возникшая по вине Покупателя (неправильная эксплуатация, несоблюдение техники скандинавской ходьбы, механические повреждения и т.п.).

-повреждение/утеря/износ комплектующих частей, в том числе: темляки, наконечники.

Продавец не несет ответственности за неправильное понимание и применение полученной учебной информации, которые могут нанести вред здоровью Покупателя или стать причиной поломки палок! Палки следует использовать только по назначению. Нельзя опираться на палку всей массой тела.

Возврат товара возможен в течение 14 дней с момента покупки в случаях предусмотренных законодательством РФ и при условии отсутствия признаков использования товара.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

При наступлении гарантийного случая товар, вместе с данным талоном и документом, подтверждающим покупку, следует представить в торгующую организацию.

Дата продажи: «__» _____ 202__ г

Продавец: _____ / _____
М.П. (подпись) (расшифровка)

CMD sport – профессиональный подход к развитию скандинавской ходьбы в России!