Trionic Nordic Walker Carbon gåstaver



Brukerveiledning

Spesifikasjoner

- Laget av 3K-karbonfiber av høy kvalitet
- 3-delt teleskopisk design med 2 hurtiglåser
- Vekt: 220 g/stav (440 g/par)
- Justerbar lengde: 105–135 cm
- Lengdemarkeringer for hver 5. cm
- Passer for kroppshøyde 155–200 cm
- Ergonomiske korkhåndtak
- Nedre skumhåndtak for skrånende terreng
- 30 mm brede, polstrede håndleddsstropper med justerbar lengde
- Refleksstriper
- Bæreveske inkludert
- Små trinser, snøtrinser, 2 par runde gummitupper og 1 par vinklede gummitupper inkludert

Takk for at du har valgt Trionic-gåstaver

Vi håper de nye stavene dine vil gi deg mange hyggelige turer, både på skogsstier og i bygater. Å gå med staver gir deg bedre balanse og stabilitet, og øker trygghetsfølelsen. Gåstaver aktiverer også overkroppen og gjør hver tur til en mer komplett treningsøkt.

Denne veiledningen forklarer hvordan du på riktig måte setter opp, bruker og vedlikeholder gåstavene dine.

Følg instruksjonene for å få mest mulig ut av stavene dine og for å bruke dem på en trygg måte. Oppbevar veiledningen et sted der du lett finner den, og sørg for at alle andre som bruker stavene, også har lest den.

Denne brukerveiledningen følger med stavene dine. Ettersom vi stadig videreutvikler produktene våre, kan detaljer i fremtidige modeller avvike noe fra det som vises her.

Den nyeste versjonen av veiledningen finner du på nettsiden vår.

Fordeler

Gåstaver avlaster føtter, knær og hofter betraktelig når du går. De hjelper deg også med å holde et jevnt, rytmisk tempo, slik at du kan gå lengre med mindre anstrengelse.

Gi gåstavene videre

Hvis du gir eller selger gåstavene dine til noen andre, ber vi deg også gi videre denne veiledningen, slik at den nye brukeren kan bruke stavene på en trygg måte.

Innhold i pakken

- 2 teleskopiske gåstaver med ergonomiske håndtak og justerbare håndleddsstropper
- 2 par runde gummitupper
- 1 par vinklede gummitupper
- Små trinser og snøtrinser
- Bæreveske
- Brukerveiledning



Justering av stavlengden

Hver stav har to hurtiglåser, én for hver teleskopdel. Finn anbefalt stavlengde for din kroppshøyde på neste side, og juster deretter lengden slik:



1. Åpne den øvre hurtiglåsen. Den midterste delen har markeringer for lengde. Skyv den midterste delen inn eller ut til ønsket lengde i henhold til markeringene på staven, og lukk låsen.



2. Åpne den nedre hurtiglåsen. Den nederste delen har også markeringer for lengde. Skyv den nederste delen inn eller ut til ønsket lengde i henhold til markeringene på staven, og lukk låsen.



3. Test staven ved å legge hele vekten din på den. Hvis en del glir, åpner du hurtiglåsen, strammer justeringsskruen litt, lukker låsen og tester på nytt.

> ***Viktig: Test stavene før hver tur, og sørg for at delene er låst forsvarlig!***

Riktig lengde på gåstaver



Slik finner du riktig lengde på gåstavene dine

Mange stiller inn gåstavene sine for langt, i den tro at det gir mer støtte. Men staver som er for lange, presser skuldrene oppover og gjør armer og nakke slitne. Staver som er for korte, fører derimot til at du lener deg fremover.

Finn riktig stavlengde på følgende måte:

1. Stå oppreist på flatt underlag, med gåskoene på, og overarmene i en avslappet stilling langs kroppen.
2. Hold i håndtaket på staven og sett spissen i bakken ved siden av foten, med staven i vertikal stilling.
3. I denne posisjonen skal albuen være bøyd i en 90-graders vinkel, og underarmen skal være parallell med bakken. Juster stavlengden om nødvendig, og lukk hurtiglåsene godt.

Du kan også beregne riktig stavlengde. Gang kroppshøyden din i cm med 0,68 = riktig stavlengde.

Finn riktig stavlengde

Din høyde	Stavlengde
155 cm / 5'1"	105 cm / 41"
160 cm / 5'3"	110 cm / 43"
168 cm / 5'6"	115 cm / 45"
175 cm / 5'9"	120 cm / 47"
181 cm / 5'11"	125 cm / 49"
188 cm / 6'2"	130 cm / 51"
200 cm / 6'7"	135 cm / 53"

Sikkerhet

- Før hver tur må du kontrollere at låsene holder, og at delene ikke glir (se «Justering av stavlengden»).
- Bytt ut slitte eller skadde gummitupper. En slitt tupp kan gli langs bakken.
- Bruk gummituppene på harde underlag. Fjern dem på grus, gress, snø og is.
- Vær ekstra forsiktig i bratt, vått, isete og ujevnt terreng.
- Stavene er ikke spesielt testet eller registrert som medisinsk utstyr.
- Bruk aldri en bøyd, sprukket eller skadet stav. Kontroller stavene etter et fall eller hvis de har blitt utsatt for støt.
- Hold stavspissene rettet nedover når du er i nærheten av andre mennesker.
- Hvis en stav er skadet eller defekt, må du slutte å bruke den og kontakte Trionics kundestøtte.

Slik holder du staven

Når den brukes riktig, bærer håndleddsstroppen en stor del av vekten din og gir deg ekstra støtte. Det kreves bare tre trinn.



FEIL: Ikke stikk hånden inn i håndleddsstroppen ovenfra, slik som på dette bildet. Da gir stroppen INGEN støtte.



1. Stikk hånden opp gjennom stroppen nedenfra.



2. Grip rundt håndtaket med stroppen på undersiden: tommelen over stroppen på den ene siden, fingrene over stroppen på den andre.



3. Press ned på staven. Hånden og håndleddet hviler nå oppå stroppen, og de får full støtte for vekten du legger på staven.

Justering av lengden på håndleddsstroppen

Hvis stroppen er for stram eller for løs til å støtte hånd og håndledd, justerer du den slik:



1. Hold håndtaket i den ene hånden. Med den andre hånden trekker du den mindre, løse stroppen (ikke løkken) bestemt bort fra håndtaket. Den lille svarte plastdelen kommer nå ut av håndtaket og frigjør stroppen.



2. For å gjøre håndleddsstroppen lengre, trekk den øvre delen av løkken utover.



3. For å gjøre håndleddsstroppen kortere, trekk den løse stroppen (ikke løkken) utover.



4. Når du har justert håndleddsstroppen til riktig lengde, skyver du den svarte plastdelen tilbake inn i håndtaket og drar i løkken.

Ditt 12-ukers treningsprogram

Du starter rolig, og etter hvert som tempoet øker, kan du gå over til rask gange – helt til du klarer en sunn økt på 30 minutter hver gang. Målet er en daglig gåtur på 30 minutter, men ta det rolig i starten, slik at du kan bygge opp formen uke for uke. Du trenger ikke å gjennomføre hele økten i én omgang; den kan også deles opp i to eller tre kortere turer. Og husk alltid at hvert skritt teller!

UKE	MANDAG – FREDAG	LØRDAG – SØNDAG
1–2	**Start** Gå litt mer i hverdagen. Gå til et busstopp litt lenger unna, eller gå den ene veien til butikken og ta bussen tilbake. Ta trappen når du kan.	**Varier turen** Prøv en annen rute, eller gå på besøk til venner eller til en park i nærheten. Gå oppreist med avslappede hender i stroppene.
3–4	**10–15 min** Minst én tur på 10 minutter tre dager i uken. Ta tiden og prøv å ikke stoppe.	**20–30 min** En litt lengre tur i hyggelige omgivelser, i en park eller langs en elv. Hvis du føler deg svak eller trøtt, sett deg ned og hvil, og fortsett når du føler deg sterkere.
5–6	**2 × 10–15 min** Legg til enda en tur på 10–15 minutter to eller tre dager – én om morgenen og én om kvelden. Sjekk at stavlåsene holder før du går.	**30 min** Minst én tur på 30 minutter, raskt det meste av veien. På grus- og skogsstier tar du av gummituppene for bedre grep.
7–8	**2 × 15 min** Gå 15 minutter to ganger om dagen, hver dag. Nå er du nær det aktivitetsnivået som anbefales for god helse.	**30 min** Gå raskt i minst 30 minutter. Ta med en termos med kaffe eller te og nyt en pause underveis.
9–10	**2 × 15 min** Kommet på etterskudd? Bruk disse ukene til å ta igjen det tapte. To turer på 15 minutter om dagen, minst én av dem i raskt tempo.	**30–60 min** Én lengre tur på opptil 60 minutter. Velg hyggelige omgivelser, slapp av og nyt turen.
11–12	**30 min** 30 minutter rask gange hver dag, i én eller to økter. Du har nådd det nivået som anbefales for god helse.	**60+ min** Nå er du i god form og trygg på turen. Nyt å komme deg lenger hjemmefra.

Slik går du i raskt tempo

- Gå de første og siste 5 minuttene i et rolig tempo.
- Gå i raskt tempo resten av turen. Et raskt tempo betyr litt raskere enn vanlig, men likevel slik at det fortsatt er mulig å snakke i korte setninger. Hvis du blir andpusten, sett ned farten til du har hentet deg inn igjen.
- Gå med rak rygg og prøv å opprettholde en god holdning mens du går. Se fremover og la stavene følge den naturlige armbevegelsen din – høyre arm frem samtidig med venstre fot, og omvendt.
- Gå videre til neste trinn i planen først når det nåværende trinnet føles enkelt å gjennomføre. Det er alltid bedre å bli værende lenger på et bestemt nivå enn å forsere prosessen.

Helsen din kommer først: Hvis du har hjerte- eller lungesykdom, høyt blodtrykk, diabetes, leddplager, eller nylig har vært syk eller gjennomgått en operasjon, bør du snakke med legen din før du setter i gang. Stopp opp og hvil deg hvis du føler deg svimmel, får smerter i brystet eller blir svært andpusten.

Skann QR-koden med smarttelefonen eller nettbrettet ditt for å åpne denne brukerveiledningen på nettet.

Trionic Sverige AB • Märstagatan 8 • SE-75323 Uppsala • Sweden

support@trionic.com

+46 (0)8 522 100 50