



**EN** To ensure correct and safe use of the poles follow these instructions:

**ADJUSTMENT:** Poles should be adjusted to the user's height. Beginners: please stand in an upright position, the tip of the pole should be based on the ground. Holding the pole in the hand the elbow should form the right angle. More advanced persons can select poles size longer.

**MAINTENANCE:** After use clean all parts of dust and dirt. After using the poles in wet conditions, dry it.

**WARNING:** Poles are to be used for nordic walking / trekking only. Do not use for other purposes, eg. skiing.

**PL** W celu prawidłowego użytkowania kijów zaleca się przestrzeganie następujących instrukcji:

**REGULACJA:** Kije należy dobrać do wzrostu użytkownika. Początkujący: stanąć w wyprostowanej pozycji, końcówka kija oparta o podłoże. Trzymając kij w ręce kciokiem powinien tworzyć kąt prosty. Osoby bardziej zaawansowane mogą dobrać kije rozmiar dłuższe.

**CZYSZCZENIE I KONSERWACJA:** Po każdym użyciu oczyścić kije z brudu i kurzu używając wody z mydłem. W przypadku użycia kija w mokrych warunkach należy go wysuszyć.

**UWAGA:** Kije przeznaczone są do nordic walking. Nie należy ich używać do innych celów np. jazdy na nartach.

**CS** Pro správné používaní holí se doporučuje dodržovat následující instrukce:

**NASTAVENÍ:** Paličky by měla být zvolena podle výšky uživatele. Začátečníci: stát ve vzpřímené poloze, špičku hole na základě podkladu. Držení hokejky v ruce lokte by měla tvořit pravý úhel. Pro pokročilejší může zvolit rozměr hole déle.

**ČISTĚNÍ A ÚDRŽBA:** Po každém použití zdvte hole nečistot a prachu vodou a mýdlem. Pokud používáte hole na mokré vozovce, nechte všechny součásti vyschnout odděleně.

**POZNÁMKA:** Hole jsou určeny pro nordic walking/pěší turistiku. Nepoužívejte je k jiným účelům, např. Lyžování.



**RO** În scopul utilizării corecte a bețelor, se recomandă respectarea următoarelor instrucțiuni:

**POTRIVIRE:** Bețele trebuie selectate în funcție de înălțimea utilizatorului. Începători: stați drept, vărful bețelului sprijinind pe sol. Când țineți bățul în mână, cotul trebuie să formeze un unghi drept. Persoane mai avansate pot alege bețe de dimensiuni mai mari.

**CURĂȚARE ȘI ÎNTREȚINERE:** După fiecare utilizare, curățați bețele de murdărie și praf folosind apă cu săpun. După ce ați folosit bețele în condiții umede, uscați-le.

**NOTĂ:** Bețele sunt destinate mersului nordic. Acestea nu trebuie utilizate în alte scopuri, cum ar fi schiul.

**SK** Pre správne používanie palíc sa odporúča dodržiavať nasledujúce inštrukcie:

**NASTAVENIE:** Palice by mali byť zvolené podľa výšky užívateľa. Začiatocníci: stát vo vzpriamenej polohe, špičku palice položte na základňu. Lakeť by mal tvoriť pravý uhol. Pre pokročilejších môže byť zvolený dlhší rozmer palíc.

**ČISTENIE A ÚDRŽBA:** Po každom použití snívajte palice nečistôt a prachu vodou a mydlom. Ak používate palice na mokrej vozovke, nechajte všetky súčasti vyschnúť oddelene.

**POZNÁMKA:** Palice sú určené pre nordic walking / pešíu turistiku. Nepoužívajte ich na iné účely, napr. Lyžovanie.

**HU** Botok helyes használatához az alábbi utasításokat javasolt betartani:

**SZABÁLYOZÁS:** a botokat a felhasználó testmagasságának megfelelően kell kiválasztani. Kezdők: álljon kiegyenesedett testhelyzetben, a bot vége talajnak támaszkodik.

Kézben tartva a botot, a könyök egyenes szöglet képezzen. Tapasztaltabb személyek egy mérettel hosszabb botokat választhatnak.

**TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS:** minden használat után szappanos vízzel tisztítsa meg a botokat szennyeződéستől és portól. Vizes körülmények között használat után szárítsa meg a botokat.

**FIGYELEM:** A botok nordic walkinghoz készültek. Más célra, pl. sieléshez ne használja azokat.

**EN MATERIAL:** STAND: 100 % ALUMINIUM (6061). HANDLE: PP,TPR. POLES TIPS: TPR, TUNGSTEN CARBIDE. GLOVE: PP.  
**PL MATERIAŁ:** 100 % ALUMINIUM (6061). UCHWYT: PP,TPR. KOŃCÓWKI DO KIJÓW: TPR, WĘGLIK WOLFRAMOWY. REKAWICA: PP.  
**CS MATERIÁL:** RAM: 100 % HLINÍK (6061). RUKOJET: PP,TPR. KONCOVKY PRE PALICE: TPR, KARBID WOLFRAMU. RUKAVICE: PP.  
**RO MATERIAL:** CADRU: 100 % ALUMINIUN (6061). MÂNER: PP,TPR. VÂRFURI: TPR, CARBURĂ DE WOLFRAM. MÂNUSĂ: PP.  
**SK MATERIÁL:** KONŠTRUKCIA: 100 % HLINÍK (6061). DRŽIAK: PP,TPR. KONCOVKY PALICIEK: TPR, KARBID VOLFRÁMU. RUKAVICE: PP.  
**HU ANYAG:** KÉRET: 100 % ALUMÍNIUM (6061). TARTÓ: PP,TPR. BOT VÉGE: TPR, VOLFRÁM-KARBID. KESZTYŰ: PP.



ZEWNETRZNA BLOKADA  
OUTCHECK LOCK  
VNĚJŠÍ ZÁMEK  
VONKAJŠIA BLOKÁDA  
BLOCARE EXTERNĂ  
KÜLSŐ RETESZ



2 SEKCJE  
2 SECTIONS  
2 SEKCE  
2 SEKCIE  
2 SECTIUNI  
2 SEKCIÓ



ADJUSTABLE STRAPS  
REGULOWANE PASKI  
NASTAVITELNÝ POPRUH  
NASTAVITELNÝ POPRUH  
CURELUȘE AJUSTABILE  
ÁLLÍTHATÓ PÁNTOK



RUBBER TIPS  
GUMOWE KOŃCÓWKI  
GUMOVÉ KONCOVKY  
GUMOVÉ KONCOVKY  
CAPETE DE CAUCIUC  
GUMI TIPS

WEIGHT OF 1 POLE/ WAGA JEDNEGO KIJA/  
HMOTNOST JEDNÉ HOLE/ GREUTATEA UNUI BA/  
HMOTNOST JEDNEJ PALICKY/ EGY BOT SÚLYA: **235g**