

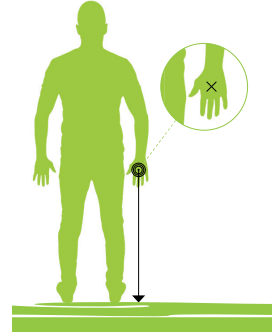
Bâtons de marche Ergocurve

Réf. 232-432

1. LA LONGUEUR CORRECTE

Effectuer toujours les mesures sur un sol plat et uniforme et porter les chaussures utilisées pour cette activité. Détendre les épaules, allonger les bras des deux côtés, tourner les paumes de la main vers l'arrière.

1. Mesurer la distance entre le milieu de la paume et le sol (mesure entre paume et sol : PS).
2. En cas d'asymétrie des bras, calculer la moyenne entre les deux mesures.
3. Utiliser les résultats dans la formule suivante :



Longueur des bâtons = PS x Coefficient

Top Runners : **1,2**

Walking, Hiking et Trekking : **1,190**

Trail Running / Sky Race : **1,175**

Vertical Running : **1,160**

2. AJUSTER LA LONGUEUR & VERROUILLER

Les bâtons ont des caractéristiques d'allongement et de fermeture garantissant un maximum de sécurité dans les conditions les plus différentes.

- Pour ajuster la longueur du bâton, ouvrir le crochet, tourner le bâton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et régler la longueur souhaitée.
- Pour verrouiller, tourner le bâton dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Serrer la fermeture de sécurité.



3. EVITER LES RUPTURES DE BÂTON

L'allongement maximal est signalé en rouge sur l'image afin d'éviter une rupture des bâtons.



ATTENTION ! Si le bâton est verrouillé de la manière montrée sur la photo, il risque de se rompre. C'est pourquoi il faut éviter absolument la **zone rouge**.



4. AJUSTER LES DRAGONNES

Ajustées correctement, les dragonnes améliorent le contrôle des bâtons aussi bien au moment de planter le bâton et de se propulser vers l'avant qu'au moment où le bâton est ramené dans le sens de la marche. L'effet de levier naturel du bras et du bâton permet d'appliquer une force plus importante sur le sol.



Important ! Les dragonnes doivent être réglées courtes et serrer correctement. Quand vous prenez une poignée dans la main, seulement 1 cm de l'extrémité noire de la poignée doit rester visible.

PROCÉDER COMME SUIT :

1. Tirez le ruban qui dépasse de la partie supérieure de la poignée jusqu'à ce que la cale apparaisse.
2. Déplacez la cale sur le ruban pour régler la longueur de la dragonne.
3. Insérez de nouveau la cale dans l'ouverture et tirez la dragonne vers vous.



5. LA POIGNÉE MOBILE

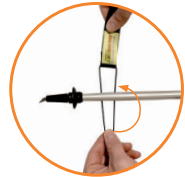
Si vous déplacez la deuxième poignée quelques centimètres le long de la barre supérieure, vous pouvez rechercher le point d'équilibre optimal du bâton afin d'obtenir une impression agréable de confort et de légèreté accrue.

Pour équilibrer le poids, placez le bâton sur l'index et poussez la mousse. Le bâton doit rester en parfait équilibre.



6. SANGLE ÉLASTIQUE RÉGLABLE

Les modèles N&Wcurve®, conçus pour l'univers du Trailrunning sont équipés d'une boucle placée au-dessous de la poignée. Celle-ci est prévue pour la fixation d'une sangle élastique réglable. Un accessoire N&Wcurve® d'origine grâce auquel il est possible de fixer rapidement les bâtons sur le dos et de les porter.



LE BÂTON DE MARCHE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

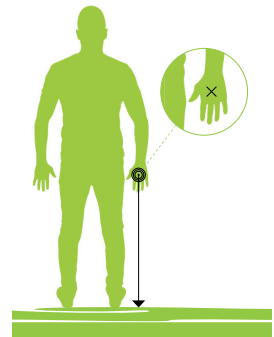
Ergocurve Nordic Walking-stokken

nr. 232-432

1. DE JUISTE LENGTE

Voer de metingen altijd uit op een vlakke en gelijkmatige ondergrond. Draag hierbij de schoenen die bij de activiteit gebruikt worden.

Ontspan de schouders, laat de armen gestrekt langs het lichaam hangen en richt de handpalmen naar achteren.



1. Meet de afstand tussen het midden van de handpalm en de horizontale ondergrond (afstand tussen handpalm en ondergrond = HO).
2. Bereken bij asymmetrische armen het resulterende gemiddelde tussen de twee metingen.
3. Noteer het resultaat in de volgende formule:

Stoklengte = HO x coëfficiënt

Top Runners: **1,2**

Walking, Hiking en Trekking: **1,190**

Trail Running/Sky Race: **1,175**

Vertical Running: **1,160**

2. LENGTE-INSTELLING & VERGRENDING

De stokken zijn in- c.q. uitschuifbaar en voorzien van een vergrendelingsfunctie voor maximale veiligheid in verschillende gebruiksomstandigheden.

- Om te verlengen: open het haakje, draai de “pole” linksom en stel hem in op de gewenste lengte.
- Om te vergrendelen: draai de “pole” rechtsom vast.
- Sluit de veiligheidsklem.



3. VOORKOM STOKBREUK

Om te voorkomen dat de stok breekt, wordt de maximale verlenging op de foto gemarkeerd.



LET OP! Wanneer de stok in de op de foto getoonde stand wordt gesloten, kan deze mogelijk breken. Vermijd daarom het **rode gebied**.



4. AFSTELLING VAN DE LUS

De juiste afstelling van de handlus geeft een betere controle over de stok, zowel in de afzet- als in de nasleepfase. Door de natuurlijke hefboomwerking van de arm en de stok kan er meer kracht op de ondergrond worden uitgevoerd.



Belangrijk! Stel de lus kort en strak in. Wanneer u het handvat vastpakt, mag slechts maximaal 1 cm van het zwarte uiteinde van de greep aan de bovenkant zichtbaar zijn.

ZO GAAT HET:

1. Trek aan het bandje aan de bovenkant van het handvat totdat de spie zichtbaar is.
2. Schuif de spie langs het bandje om de lengte van de lus te verstellen.
3. Steek de spie weer in de opening en trek de lus naar u toe.



5. HET MOBIELE HANDVAT

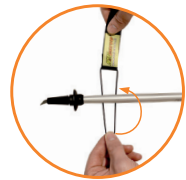
Beweeg het tweede handvat een paar centimeter langs de bovenste stang om de optimale balans van de stok te zoeken, en voor meer comfort en gemak.

Om het gewicht uit te balanceren: leg de “pole” op de wijsvinger van uw hand en verschuif de schuimstof. De stok moet in perfecte balans blijven.



6. VERSTELBARE ELASTISCHE DRAAGRIEM

De N&Wcurve® modellen zijn ontworpen voor de Trailrunning-wereld en zijn uitgerust met een lus onder het handvat. Deze lus is bedoeld voor de bevestiging van de verstelbare elastische riem. Een origineel N&Wcurve®-accessoire waarmee de stokken snel zijn vast te gespen.



DE STOK DIE HET VERSCHIL MAAKT!

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hùls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 119

NL: Pro-Idee · Wijchenseweg 132 · NL 6538 SX Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277

UK: Pro-Idee · Woodview Road · Paignton · TQ4 7SR · Tel.: 01803 677 916

F: Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49

CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19

A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51

© Pro-Idee Aachen