

KÄVELYSSAUVAT

ehoa ja terveyttä jokaiseen askeleeseen. Tämä kestävästä alumiiniseoksesta valmistettu teleskooppisauva aktivoi koko kehon lihaksistoa, parantaa ryhtiä ja säästää niveliäsi – varustettu vaihdettavilla kärkiosilla kaikille alustoille.

Kiitos, että ostit tuotteen polkumyynti.com-verkkokaupasta!

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita tai vaurioittaa laitetta. Älä käytä tuotetta, jos huomaat siinä vaurioita tai jos jokin osa puuttuu.

TEKNISET TIEDOT

- **Materiaali:** Ultrakevyt ja kestävä alumiiniseos.
- **Kahva:** Ergonominen muotoilu rannehihnalla.
- **Säätö:** 3-osainen teleskooppivarsi.
- **Pituus:** 64 cm (suljettuna) – 135 cm.
- **Painonvaimennus:** Sisäänrakennettu ANTI-shock-järjestelmä.
- **Putken halkaisijat:** 14 / 16 / 18 mm.
- **Väri:** Tyylikäs sininen.

TUOTTEEN EDUT JA OMINAISUUDET

- **Kokonaisvaltainen harjoitus:** Sauvakävely tehostaa hapenottoa jopa 30–50 % ja kuluttaa 20–40 % enemmän kaloreita kuin tavallinen kävely. Se aktivoi jalkojen lisäksi selän, hartioiden ja käsivarsien lihaksistoa.
- **Nivelistävällinen Anti-shock:** Sisäänrakennettu jousimekanismi vaimentaa iskuja ja tärinää, jotka kohdistuvat ranteisiin, kyynärpäihin ja hartioihin. Vähentää merkittävästi lihasjännitystä ja kiputiloja.
- **Täydellinen pituuden säätö:** Teleskooppirakenteen ansiosta sauva sopii kaikenpituisille liikkujille. Se on helppo lyhentää kuljetusta varten ja säätää millintarkasti omaan pituuteen sopivaksi maaston mukaan.
- **Varusteet kaikille alustoille:** Setti sisältää kolme erilaista kärkiosaa: "tassut" asfaltille, sommat lumelle ja hiekalle sekä kestävästi piikin pehmeään maastoon.
- **Vakaa ja turvallinen ote:** Ergonominen kahva rannehihnalla varmistaa, että sauva pysyy hallitusti mukana vauhdikkaammassakin menossa ilman, että kättä tarvitsee puristaa jatkuvasti.

TERVEYSHYÖDYT – MIKSI KÄYTTÄÄ SAUVOJA?

1. **Hengitys ja verenkierto:** Parantaa sydämen ja keuhkojen suorituskykyä merkittävästi.
2. **Lihasvoima:** Vahvistaa keskivartaloa ja yläselkää, parantaen ryhtiä ja tasapainoa.
3. **Niska-hartiavaivat:** Tehokas apu hartioiden jännitystilojen laukaisemiseen oikean tekniikan avulla.
4. **Painonhallinta:** Korkeampi energiankulutus tekee peruslenkistäsi tehokkaamman treenin.

MIKSI VALITA TÄMÄ PRO-SAUVA?

Tämä sauva on suunniteltu kestävästi kovaa käyttöä eri sääolosuhteissa. 3-osainen rakenne tekee siitä erittäin kompaktin kuljettaa autossa tai repussa. Alumiiniseos tarjoaa parhaan tasapainon keveyden ja lujuuden välillä: sauva ei taivu tai tärise häiritsevästi voimakkaassakaan työssä. Se on sijoitus hyvinvointiin, joka maksaa itsensä takaisin jokaisella askeleella.

Vinkki:

Oikea sauvan pituus: Seiso selkä suorana ja pitele sauvaa kahvasta piikki maassa. Kyynärkulman tulisi olla noin 90 astetta (pituus x 0,68). Säädä sauva tähän mittaan parhaan tehon saavuttamiseksi!

SAUVOJEN KÄYTTÖOHJE JA HUOLTO

KÄYTTÖÖNOTTO JA SÄÄTÖ

1. **Avaus:** Avaa teleskooppilukitukset kiertämällä putkia auki-suuntaan.
2. **Pituus:** Säädä sauva haluamaasi mittaan käyttäen apuna putkiin painettua asteikkoa. Älä ylitä "STOP"-merkkiä.
3. **Lukitus:** Kierrä putket tiukasti kiinni. Varmista painamalla sauvaa maahan, ettei lukitus petä.
4. **Hihna:** Pujota käsi rannehihnan läpi alhaalta päin ja säädä hihna napakaksi, jotta paine jakautuu tasaisesti kämmenelle.
5. **Kärjen valinta:**
 - **Kumitassu:** Asfaltti ja kovat tiet.
 - **Teräspiikki:** Metsäpolut ja muta.
 - **Sompa:** Hiekka ja lumi (estää sauvan uppoamisen).

HUOLTO JA SÄILYTYS

- **Puhdistus:** Pyyhi sauvat nihkeällä liinalla mudasta ja hiekasta jokaisen lenkin jälkeen. Jos vettä pääsee putkien sisään, pura ne ja anna kuivua erillään.
- **Mekanismi:** Varmista, että teleskooppiosat liikkuvat vapaasti. Älä öljyä putkia, jotta lukituspito säilyy!

TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET

- **Tarkistus:** Varmista aina ennen lenkkiä, että lukitus on pitävä. Löysä sauva voi aiheuttaa kaatumisvaaran.
- **Ympäristö:** Huomioi muut liikkujat kapeilla reiteillä. Sauvojen kärjet voivat aiheuttaa vahinkoa osuessaan.
- **Käsittely:** Älä käytä sauvaa vääntämiseen tai vipuna. Se on suunniteltu vain pystysuoraan kuormitukseen.
- **Liukkaus:** Ole varovainen jäällä ja märillä pitkospuilla. Käytä piikkiä liukkaalla alustalla tassun sijaan.
- **Lapset:** Tuote ei ole lelu. Säilytä poissa pienten lasten ulottuvilta (terävät kärjet ja kuristumisvaara hihnoista).

KIERRÄTYSTIEDOT

- Runko (Alumiini): Metallinkeräys.
- Kahva ja muoviosat: Sekajäte tai muovinkeräys.
- Pakkausmateriaalit: Kierrätetään kartonkina ja muovina.

Vinkki:

Muista vaihtaa kuluneet kumitassut uusiin hyvissä ajoin. Kun tassu kuluu puhki, teräspiikki voi vaurioittaa asfalttia ja tärinä lisääntyy!