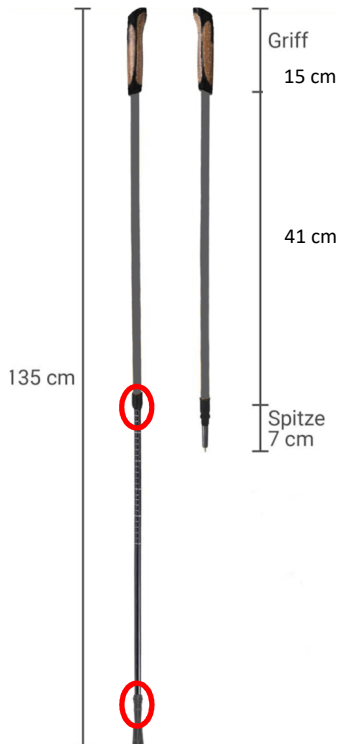


Anleitung Nordic Walking Stöcke
Manual Nordic Walking Poles
Artikel Nr. 070929

1.



DE: Stellen Sie die Stöcke am Drehverschluss so ein, dass Ihre Arme und Ellenbogen einen rechten Winkel ergeben. So erhalten Sie die richtige Länge für Ihre Körpergröße.

EN: Adjust the twist lock on the poles so that your arms and elbows form a right angle. This will give you the right length for your height.

2.

Körpergröße in cm	empfohlene Nordic Walking Stock Länge
135	90
140	95
145	100
150	100
155	105
160	110
165	110
170	115
175	120
180	120
185	125
190	130
195	135