



**STEINWOOD**



Steinwood - Ihr Partner für Outdoor-Aktivitäten

Erste Schritte – Ihre *kostenlose* Garantieverlängerung

1. Allgemein

- 1.1. Das Nordic Walking
- 1.2. Nordic-Walking und der Unterschied zwischen Wander- und Nordic-Walking-Stöcken
- 1.3. Allgemeine Sicherheitshinweise

2. Die Vorbereitung

- 2.1. Das Quick-Lock System aus Aluminium
- 2.2. Die richtige Längeneinstellung der Stöcke
- 2.3. Die Handschlaufe – der richtige Griff
- 2.4. Die Handschlaufe – der Handschlaufen-Wechsel
- 2.5. Gummipuffer und Teller - der richtige Einsatz

3. Die Vorteile von Carbon und die richtige Pflege

Steinwood - Ihr Partner für Outdoor-Aktivitäten



"Wege entstehen dadurch, dass man sie geht."

- F.Kafka

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Steinwood Premium Carbon Nordic Walking Stöcke!

Alle Steinwood Produkte werden mit großer Sorgfalt im Herzen Berlins gestaltet, entwickelt und in den bayerischen Alpen getestet. Dabei legen wir viel Wert auf Qualität, hochwertige Materialien, Nachhaltigkeit sowie eine umweltfreundliche Produktion. Mit Steinwood profitieren Sie allzeit von unseren Premiumprodukten für Outdoor-Aktivitäten.

Unser Kundenservice steht für 100% Zufriedenheit. Egal ob Ersatz, Umtausch oder Rückgabe. Gerne betreuen wir Sie auch über die Standardfristen hinaus und stehen Ihnen als langfristiger Partner zur Seite.

In diesem Beileger erfahren Sie alles, was Sie zur korrekten Verwendung wissen müssen - von der richtigen Stocklänge bis zu den fast immer zu verwendenden Gummipuffern.

Sollten Sie einmal auf der Suche nach weiteren Tipps und Tricks sein oder Unterstützung benötigen, so finden Sie diese unter:

<https://steinwood.de/pages/faq-nordic-waking-stoecke>

Falls Sie Weblinks auf der jeweiligen Seite vorfinden, können Sie alternativ auch immer die hinterlegten QR-Codes auf den Seiten oben rechts einscannen, um direkt auf die jeweilige Service-Seite zu gelangen.

Erste Schritte - Ihre kostenlose Garantieverlängerung



Bevor Sie mit Ihren neuen Steinwood Nordic Walking Stöcken loslegen, möchten wir Ihnen noch etwas anbieten. Wir stehen zu 100% hinter unseren Produkten, weshalb wir Ihnen kostenlos ein zusätzliches Jahr Garantie auf Ihre Stöcke anbieten möchten.

Was Sie das kostet? Nur ein paar Minuten Ihrer Zeit.

Gehen Sie einfach auf folgende Internetseite in unserem Online Shop (oder scannen Sie den QR Code oben rechts) und tragen Sie Ihre Daten sowie Ihre Bestellnummer ein:

<https://steinwood.de/pages/garantie-plus>

Wir prüfen Ihre Bestellnumemr und bestätigen Ihnen die verlängerte Garantie für Ihren Kauf via E-Mail.

Für das Eintragen der Daten haben Sie 30 Tage nach Kaufdatum Zeit. Die Garantieverlängerung ist für Sie mit keinerlei Verpflichtungen verbunden, sie ist ein rein freiwilliges Angebot von uns an Sie als Steinwood Kunden.

1. Allgemein



1.1. Der Nordic Walking Sport

*"Das Geheimnis des Vorwärtkommens besteht darin,
den ersten Schritt zu tun."*

- Mark Twain

Nordic Walking erfreut sich seit jeher in allen Altersgruppen großer Beliebtheit. Nicht nur kann der Geist in der Natur besser zur Ruhe kommen, auch die Stärkung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems und die bessere Durchblutung des ganzen Körpers sind bekannte Vorteile. So kann die Muskulatur gekräftigt und Gelenke, Bänder und Sehnen beim Walken besser mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt werden. Zudem harmonisiert regelmäßiges Nordic Walking den Blutdruck und beugt Übergewicht und Diabetes vor. Nordic Walking kann somit als eine rundum gesunde Tätigkeit beschrieben werden.

Nordic Walking wird in der Gesellschaft zunehmend als gesunder Ausgleich wahrgenommen und ist mittlerweile deutschlandweit verbreitet, ob in der Gruppe oder auf eigene Faust.

Anregungen und Wissenswertes zu Nordic Walking selbst, aber auch spannende Routen finden Sie in unserem Magazin unter: <https://magazin.steinwood.de>

1.2. Nordic Walking & der Unterschied zwischen Wander- und Nordic-Walking-Stöcken



"Der Weg ist immer besser als die schönste Herberge"

- Miguel de Cervantes

Im Gegensatz zum Wandern ist Nordic-Walking eine Ausdauersportart, bei der die Hände fortlaufend geöffnet und geschlossen werden. Unerlässlich ist hierfür eine spezielle Handschlaufe, die eine sichere Führung gewährleistet und den Stock "fliegen" lässt. Sehr starke Steigungen, wie beim Wandern, werden hierbei meist vermieden, da die speziellen Schlaufen dafür nicht geeignet sind. Umgekehrt sind die Steinwood Carbon-Wanderstöcke nicht für Nordic-Walking konzipiert. Falls Sie Interesse am Wandern haben, finden Sie die idealen Wanderstöcke auf: <https://steinwood.de/collections/all>

Laut GfK betreibt jeder fünfte Deutsche mittlerweile Nordic-Walking, bei den Frauen über 50 Jahren sogar jede Dritte.

Hauptmerkmale von Wanderstöcken:

- Ideale Gehhilfe für einen sicheren Stand
- Ideal zum Bergsteigen, Traversieren und Absteigen
- Unterstützt den aufrechten Gang auch bei schwerem Gepäck
- Einfache, lose Handschlaufen (Riemen), aus denen man schnell rein- und rauskommt

Hauptmerkmale von Nordic-Walking Stöcken:

- Wird für den Ausdauersport genutzt und eignet sich nicht zum Wandern, für Steigungen oder Abhänge
- Am Stock befestigte und ergonomisch geformte Handschlaufen mit Daumenschlaufe, die dafür sorgen, dass die Stöcke beim erforderlichen Loslassen ("fliegen") im Bewegungsablauf immer fest am Handgelenk sitzen
- Nicht für starke Steigungen oder Gefälle geeignet

1.3. Allgemeine Sicherheitshinweise



"Wer vor nichts Angst hat, wird durch die Gefahr überrascht."

- Konfuzius

Nordic Walking kann vor allem in den Bergen naturgemäß eine gefährliche Tätigkeit sein, bei der Gefahren unterschätzt werden können. Informieren Sie sich über Ihre Routen und etwaige Gefahrenstellen. Bitte stellen Sie auch sicher, nicht an Vorerkrankungen zu leiden, die bei starker Anstrengung für Sie gefährlich werden können. Sollten Sie anspruchsvolle Routen geplant haben, dann empfehlen wir Ihnen, sich hierfür schulen zu lassen. Nähere Infos finden Sie z.B. beim deutschen Alpenverein. Sie sind für Ihre Unternehmungen und Entscheidungen selbst verantwortlich.

Bitte lesen Sie diese Anleitung vollständig durch und machen Sie sich mit den richtigen Einsatzmöglichkeiten sowie den Einschränkungen vertraut, bevor Sie sich mit Ihren neuen Steinwood Nordic-Walking Stöcken auf den Weg machen. Falls Sie die Hinweise nicht beachten, dann können schwere Verletzungen oder in extremen Fällen sogar der Tod die Folge sein.

Kontrollieren Sie die Funktionsfähigkeit Ihrer Stöcke vor jedem Gebrauch und lassen Sie beschädigte oder defekte Teile sofort von einem Fachmann austauschen. Überzeugen Sie sich auch während des Gebrauchs davon, dass das Verstell-System korrekt verschlossen bleibt und hält. Verwenden Sie stets die korrekten Gummipuffer für den jeweiligen Untergrund. Passende Ersatzteile für Ihre Stöcke finden Sie unter: <https://steinwood.de/collections/zubehoer>

Stecken Sie bitte die mitgelieferten Schutzkappen (Gummipuffer) über die Spitzen und verstauen Sie die Stöcke in der vorgesehenen Tasche, wenn Sie sie nicht verwenden.

Steinwood Wander- und Nordic-Walking Stöcke dürfen nur für den jeweils ausgewiesenen Zweck und in der empfohlenen Umgebung verwendet werden. Sie sind niemals für das Skifahren jeglicher Art zu benutzen.

2. Die Vorbereitung



2.1. Das Quick-Lock System aus Aluminium

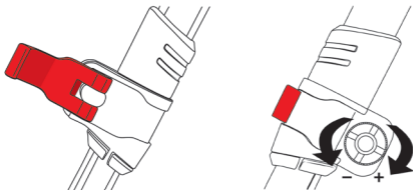
Bei der richtigen Anwendung lässt sich die Längeneinstellung der Stöcke durch das Quick-Lock System sehr schnell durchführen und bietet eine extreme Haltekraft.

1. Öffnen Sie die roten Schnellspanner und stellen Sie die richtige Länge ein (siehe 2.2)
2. Drehen Sie an der Metallschraube, bis Sie den Schnellspanner gegen etwas Widerstand schließen können
3. Wenn Sie keinen oder nur sehr wenig Widerstand spüren, so ist der Schnellspanner zu schwach eingestellt. Bitte öffnen Sie den Spanner und justieren Sie ihn an der Stellschraube nach, bis Sie ihn gegen etwas Widerstand schließen können
4. Sollte sich der Schnellspanner nicht schließen können, wenden Sie auf keinen Fall starke Kraft oder gar Gewalt an. Justieren Sie ihn stattdessen an der Stellschraube nach, bis Sie ihn gegen etwas Widerstand schließen können
5. Stellen Sie die Stöcke aufrecht auf den Boden und prüfen Sie mit Druck von oben bzw. durch Belastung mit Ihrem Körpergewicht, ob die Verschlüsse korrekt eingestellt sind und Ihrem Gewicht standhalten

Eine unterstützende Videoanleitung finden Sie unter:

https://steinwood.de/pages/faq_nordic-walking-stoecke

Geöffnete Klemme



2.2. Die richtige Längeneinstellung der Nordic Walking Stöcke



1. Stellen Sie die Stöcke zunächst grob entsprechend Ihrer Körpergröße ein. Orientieren Sie sich hierbei an unserer Stocklängen-Tabelle
2. Achten Sie darauf, dass an beiden Stockteilen (am oberen und am unteren Teil) jeweils die gleiche Länge eingestellt ist
3. Fixieren Sie die Stöcke unter keinen Umständen über das STOP-Zeichen hinaus, dieses sollte nicht sichtbar sein
4. Ziehen Sie Ihre Schuhe an und stellen Sie sich mit Ihren Stöcken auf einen ebenen Untergrund
5. Halte Sie den Griff umschlossen und stellen Sie die Spitze gerade im 90-Grad-Winkel zum Boden auf den Untergrund. Variieren Sie nun die Stocklänge, bis sich am Ellbogen ein 90-Grad-Winkel zwischen Unter- und Oberarm ergibt
6. Fixieren Sie die Schnellspanner wie in 2.1 beschrieben

Eine unterstützende Videoanleitung finden Sie unter:

https://steinwood.de/pages/faq_nordic-walking-stoecke

Körpergröße		Stöcke
cm		cm
142 - 150		100
151 - 158		105
159 - 165		110
166 - 172		115
173 - 180		120
181 - 187		125
188 - 194		130

2.3. Die Handschlaufe – der richtige und sichere Griff

- Greifen Sie in die Handschlaufen, so dass die Hand einen bequemen Sitz hat. Die Handschlaufe mit dem Aufdruck "L" ist für die linke Hand, die Handschlaufe mit "R" für die rechte Hand vorgesehen.
- Schliessen Sie dann die Klettverschlüsse so, dass Sie einen bequemen, aber festen Halt haben.



links öffnen

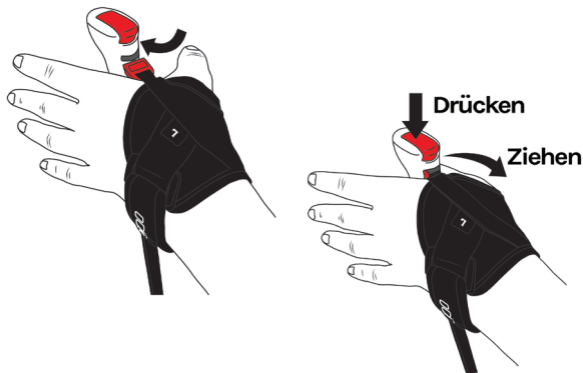


rechts öffnen

2.4. Die Handschlaufe – der Handschlaufen-Wechsel

Um die Handschlaufen zu verbinden oder auszutauschen gehen Sie wie folgt vor:

- Stecken Sie den Clip der Handschlaufe in die Öffnung im Griff, bis er einrastet und die Handschlaufe somit fest mit dem Griff verbunden ist
- Um die Schlaufe zu entfernen drücken Sie zuerst oben auf den roten Kippschalter, um die Verriegelung im Griff zu lösen.
- Ziehen Sie dann die Schlaufe in gerader Linie zu sich heran, um den Clip aus dem Griff zu entfernen. Dies sollte nicht schwerfällig gehen - bitte wenden Sie keine Gewalt an.



2.5. Gummipuffer und Teller – der richtige Einsatz



Die von Steinwood mitgelieferten Gummipuffer sollten fast immer an den Metallspitzen der Stöcke aufgesteckt sein. Das Nordic Walken ausschließlich mit Spitzen sollte nach Möglichkeit nur auf gehärtetem Schlamm, Kies und Eis erfolgen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht über alle verschiedenen Puffer und Teller.

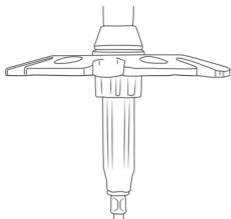
Falls Sie einmal Ersatz benötigen sollten, so finden Sie diesen hier in unserem Shop: <https://steinwood.de/collections/zubehoer>

Teller und Stockspitze



Trekking-/Schlammteiler

Geeignet für Touren quer durch Gelände



Schneeteiler

Geeignet für Touren durch Schnee



Ohne Gummipuffer

Geeignet für Touren auf gehärtetem Schlamm, Kies und Eis

Gummipuffer



Asphalt & Gelände Gummipuffer

Der Allrounder eignet sich v.a.
für Gelände



Asphalt Gummipuffer

Die Klassische Alternative für
Asphalt



Asphalt Speed Gummipuffer

Geeignet für schnelle Touren
auf Asphalt

3. Die Vorteile von Carbon und die richtige Pflege



- Die Steinwood Carbon Nordic Walking Stöcke bestechen durch ihr zeitloses Design und bestehen zu 100% aus hochmodularem Carbon
- Dies garantiert den Stöcken optimales Schwingverhalten und eine federleichte Handhabung
- Die Stöcke bieten höchste Stabilität bei vertikalen Kräften
- Seitliche Kräfte sollten vermieden werden, da die Carbon-Stöcke hierfür nicht konzipiert sind und Bruchgefahr besteht
- Bitte beachten Sie, dass Carbon im Gegensatz zu Aluminium schlagartig bricht, anstatt sich erst zu verbiegen
- Zerlegen Sie die Stöcke nach jedem Gebrauch und setzen Sie sie erst nach dem Trocknen wieder zusammen
- Reinigen Sie die Stöcke mit einem trockenen Tuch und nach Bedarf mit etwas Wasser
- Verwenden Sie kein Öl oder Fett

Weitere Infos finden Sie unter:

<https://steinwood.de/pages/faq-nordic-walking-stoecke>



Follow us on
Instagram and Facebook



[steinwood.outdoor](https://www.instagram.com/steinwood.outdoor)



facebook.com/steinwood.outdoor



WWW.STEINWOOD.DE