



**STEINWOOD**



1. Wandern /
Hiking
2. Nordic Walking /
Nordic Walking
3. Unterschiede Wander & Nordic Walking Stöcke /
Differences Hiking & Nordic Walking Poles
4. Vorteile von Wander & Nordic Walking Stöcke /
Benefits Of Hiking & Nordic Walking Poles
5. Carbon Technologie /
Carbon Technology
6. Pflege Hinweise /
Care Instructions
7. Längeneinstellung /
Length Adjustment
8. Empfohlene Längen /
Recommended Length
9. Handschlaufen Wanderstöcke /
Hand Straps Hiking Poles
10. Einstellung Handschlaufen Wanderstöcke /
Adjustment Hand Straps Hiking Poles
11. Handschlaufen Nordic Walking Stöcke /
Hand Straps Nordic Walking Poles
12. Nordic Walking Click & Go System /
Nordic Walking Click & Go System
13. Quick-Lock System /
Quick-Lock System
14. Das richtige Zubehör nutzen /
Equipped For Every Situation
15. Sicherheitshinweise /
Security Advice

Ihr Partner für Outdoor-Aktivitäten

Your Partner For Outdoor Activities

Alle Steinwood Produkte werden mit grosser Sorgfalt im Herzen Berlins gestaltet und entwickelt. Wir legen dabei viel Wert auf Qualität, Nachhaltigkeit, hochwertige Materialien und umweltfreundliche Produktion. Unser Service steht für 100% Zufriedenheit. Egal ob Ersatz, Umtausch oder Rückgabe. Wir betreuen Sie auch über die Standard Fristen hinaus und stehen Ihnen als langfristiger Partner zur Seite. Sie erhalten eine lebenslange Garantie auf Material- oder Produktionsfehler. Vertrauen Sie Steinwood und profitieren Sie von unseren Premiumprodukten für Ihre Outdoor-Aktivitäten.

All Steinwood products are designed and developed with great care in the heart of Berlin.

We pay great attention to quality, sustainability, high-quality materials and an environmentally friendly production. Our service stands for 100% satisfaction. No matter whether replacement, exchange or return. We gladly assist you even beyond the standard deadlines and support you as a long-term partner. You receive a lifetime warranty on material or production defects. Trust in Steinwood and benefit from our premium products for your outdoor activities.

1. Wandern / Hiking

Beim Wandern ist es ratsam die Stöcke immer nah am Körper zu halten. In steilem Gelände ist es sinnvoll beide Stöcke zugleich einzusetzen. Dort werden die Stöcke bei jedem zweiten Schritt aufgesetzt, sodass man sich kraftvoll mit beiden Armen nach oben drücken kann, um Stabilität und Entlastung zu gewährleisten. Bergab erzielt man mit den Stöcken die beste Entlastung, wenn sie parallel vor den Körper aufsetzt werden, den Oberkörper in Vorlage bringt und die Beine angewinkelt werden. Nutzen Sie dafür beide Stöcke alle zwei bis drei Schritte zugleich. Achten Sie auf eine saubere Technik und versuchen Sie ein Stochern der Stöcke zu vermeiden.

When hiking it is advisable to keep the poles close to your body at all times. In steep terrain it is recommended to use both poles at the same time. Place the poles on every second step, so that you can push yourself powerfully with both arms upwards, in order to guarantee stability and relief. Downhill the best relief is achieved, when the poles are placed parallel to the body, the upper part of the body is brought forward and the legs are angled. Use both poles every two to three steps at the same time. Pay attention to the right technique and try to avoid puncturing the poles.

2. Nordic Walking / Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der die Hände fortlaufend geöffnet und geschlossen werden. Der rechte Stock berührt immer dann den Boden, wenn die linke Ferse aufsetzt, der linke Stock, wenn die rechte Ferse aufsetzt. Die Stöcke werden nah am Körper geführt und der jeweilige Stock wird schräg und flach nach hinten eingesetzt. Bei einer der gängigen Nordic Walking Techniken wird die vordere Hand unmittelbar nach dem sanften Aufsetzen des Stockes geöffnet und in der Schwungphase erst nach dem Passieren des Oberschenkelknochen wieder geschlossen.

Nordic Walking is an endurance sport, where the hands are constantly opened and closed. The right stick touches the ground when the left heel hits the ground, the left stick when the right heel hits the ground. The poles are guided closely to the body and each pole is used diagonally and flat to the rear. During the most common Nordic walking technique, the front hand is opened immediately after the placement of the stick and only closed again in the swing phase after passing the thigh bone.

3. Unterschiede Wandern & Nordic Walking Stöcke / Differences Hiking & Nordic Walking Poles

Wandern / Hiking

- Ideale Gehhilfe sorgt für sicheren Stand bei Steigungen und Anti-Rutsch-Effekt beim Abstieg
- Sorgt für einen aufrechten Gang, trotz schweren Gepäcks
- Einfache lose Handschlaufen (Riemen), aus denen Sie schnell herauskommen
- *Ideal walking aid ensures a safe standing when going uphill and an anti-slip effect during downhill*
- *Ensures an upright walk, despite heavy luggage*
- *Simple loose hand straps you can remove quickly*

Nordic Walking

- Wird für den Ausdauersport genutzt und eignet sich nicht zum Wandern oder für Steigungen und Abhänge
- Am Stock befestigte und ergonomisch geformte Handschlaufen mit Daumenschlaufe, sodass die Stöcke beim erforderlichen Loslassen im Bewegungsablauf immer fest am Handgelenk sitzen
- *Is used for endurance sports and is not suitable for hiking uphill and downhill*
- *Attached ergonomically shaped hand straps with thumb straps, that the pole always stays on the wrist when it needs to be released during the act of nordic walking*

4. Vorteile von Wander & Nordic Walking Stöcke / Benefits Of Hiking & Nordic Walking Poles

- Sofort und überall nutzbar
 - Auch mit schweren Gepäck für einen aufrechten Gang sorgen
 - Reduziert den Druck auf Gelenke, Knie und Wirbelsäule
 - Stärkt die Schulter-, Rücken- und Brustmuskeln und beugt Krankheiten wie Rückenschmerzen oder Herz- und Kreislaufbeschwerden vor
-
- *Immediately and everywhere ready to use*
 - *Ensures an upright walk, even with heavy luggage*
 - *Reduces pressure on joints, knees and spine*
 - *Strengthens the shoulder, back and chest muscles and prevents diseases such as back pain or circulatory complaints*

5. Carbon Technology / Carbon Technology

- Premium Qualität: 100% hochmodulares Carbon
- Höchste Stabilität
- Optimales Schwingverhalten
- Federleichte Handhabung
- Extrem leicht & sehr robust
- Zeitloses Design

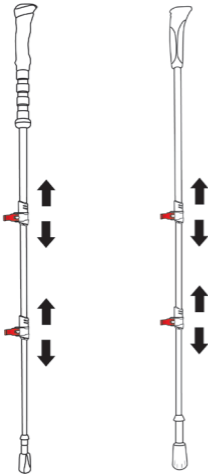
- *Premium quality: 100% high modular carbon*
- *Maximum stability*
- *Optimum vibration behavior*
- *Very easy to handle*
- *Extremely light & very robust*
- *Timeless design*

6. Pflege Hinweise / Care Instructions

- Reinigen Sie die Stöcke regelmässig
- Carbon Stöcke nur mit einem trockenen Tuch reinigen
- Verwenden Sie kein Öl oder Fett

- *Clean the poles regularly*
- *Carbon poles should only be cleaned with a dry cloth*
- *Do not use any oil or grease*

7. Längeneinstellung / Length Adjustment



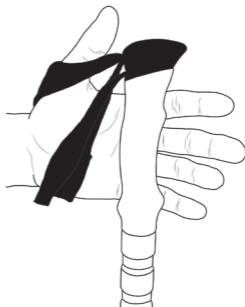
Einfache Längeneinstellung durch Öffnen der roten Klemmen und Ziehen oder Drücken der Stöcke. Überschreiten Sie jedoch nicht die gekennzeichnete Stop Linie, um eine maximale Stabilität zu gewährleisten

Easy length adjustment by opening the red clips and pulling or pushing the poles. However, do not cross the marked Stop line, to ensure maximum stability

8. Empfohlene Längen / Recommended Length

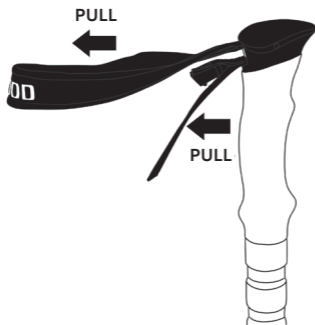
Körpergrösse <i>Body height</i>		Stöcke <i>Poles</i>	
cm	inch	cm	inch
142 - 150	56 - 60	100	40
151 - 158	60 - 63	105	42
159 - 165	63 - 65	110	44
166 - 172	66 - 68	115	46
173 - 180	69 - 71	120	48
181 - 187	72 - 74	125	50
188 - 194	75 - 77	130	52

9. Handschlaufen Wanderstöcke / Hand Straps Hiking Poles



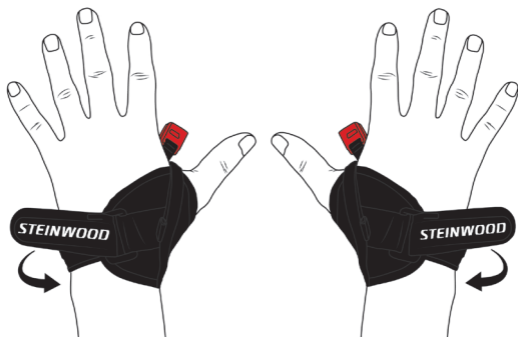
- Einfaches An- und Ausziehen der Handschlaufen
 - Griffe von unten durch die Schlaufen anfassen, damit die Hand den Griff und Schlaufenansatz zwischen Daumen und Zeigefinger umgreift
 - Sorgt für effektives stützen und entlasten der Gelenke & Wirbelsäule
-
- *Very easy getting in and out of the hand straps*
 - *Grasp handles through the straps from below, so that the hand grips the handle and straps between thumb and forefinger*
 - *Ensures effective support and relief for joints & spine*

10. Einstellung Handschlaufen Wanderstöcke / Adjustment Hand Straps Hiking Poles



- Kleine Klammer vom Griff lösen
 - Längenverstellung durch Ziehen an einer der beiden Riemen
 - Ziehen am oberen Riemen: Handschlaufe vergrößern
 - Ziehen am unteren Riemen: Handschlaufe verkleinern
-
- *Loosen the small clip from the handle*
 - *Length adjustment by pulling one of the two laces Pull*
 - *The upper lace: Enlarge hand strap*
 - *Pull the lower lace: Reduce the size of the hand strap*

11. Handschlaufen Nordic Walking Stöcke Hand Straps Nordic Walking Poles



links öffnen
open left

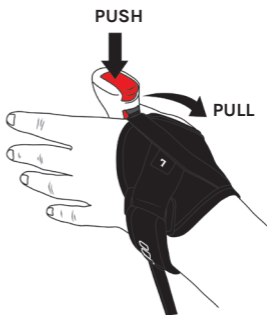
rechts öffnen
open right

12. Nordic Walking Click & Go System / Nordic Walking Click & Go System

Einfaches Einsetzen
Easy in



Einfaches Lösen
Easy out

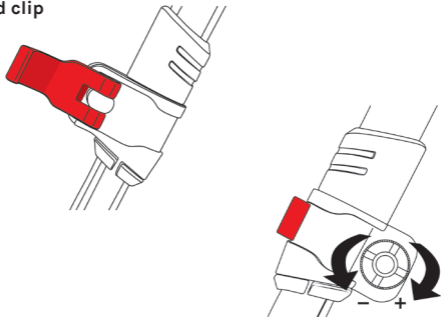


- Sehr einfaches Einsetzen und Lösen der Handschlaufen
- Komfortabel für verschiedene Handgrößen
- Bequeme und atmungsaktive Handschlaufen

- *Very easy insertion and removal of the hand straps*
- *Convenient for different hand sizes*
- *Comfortable and breathable hand straps*

13. Quick-Lock System / Quick-Lock System

Geöffnete Klemme
Opened clip



Externes Verstellsystem

- Extreme Haltekraft
- Fixierung durch Schraube verstellbar (+/-)
- Schnelle Längeneinstellung durch Quick-Lock System

External adjustment system

- *Extreme holding force*
- *Fixation adjustable by screw (+/-)*
- *Quick-Lock system for a quick length adjustment*

14. Das richtige Zubehör nutzen / Equipped For Every Situation



Asphalt & Gelände Gummipuffer

Der Allrounder eignet sich für
Asphalt und Gelände

Asphalt & terrain rubber buffer

*The all-rounder is suitable for
asphalt and terrain*



Asphalt Gummipuffer

Die Klassische Alternative für
den Asphalt

Asphalt rubber buffer

The classic alternative for asphalt



Asphalt Speed Gummipuffer

Geeignet für schnelle Touren
auf Asphalt

Asphalt Speed rubber buffer

Suitable for fast tours on asphalt

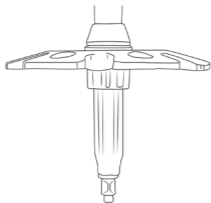


Trekking-/Schlammsteller

Geeignet für Touren quer durch das Gelände

Trekking & mud plate

Suitable for off-road and muddy roads



Schneeteller

Geeignet für Touren durch den Schnee

Snow plate

Suitable for snow tours



Ohne Gummipuffer

Geeignet für Touren durch Gelände & Eis

Without rubber buffer

Suitable for tours on terrain & ice

15. Sicherheitshinweise / Security Advice

Trekking und Nordic Walking können naturgemäss gefährliche Sportarten sein. Informieren Sie sich vor dem Ausüben der Sportart über die damit verbundenen Risiken. Sie sind für Ihre Unternehmungen und Entscheidungen selbst verantwortlich (Eltern haften für Ihre Kinder). Lesen und verstehen Sie vor dem Einsatz dieses Produkts die beiliegende Anleitung und machen Sie sich für die auszuübende Sportart mit den richtigen Einsatzmöglichkeiten und Einschränkungen vertraut. Wir empfehlen, sich für den Gebrauch des Produkts schulen zu lassen. Wenn Sie diese Warnung nicht beachten, kann dies zu schweren Verletzungen, Lähmungen oder in extremen Fällen sogar zum Tod führen! 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 Verstellsystem verschlossen bleibt und hält. Bei Nichtverwendung der Stöcke, stecken Sie bitte die mitgelieferten Schutzkappen (Gummipuffer) über die Spitzen und verstauen Sie die Stöcke in der vorgesehenen Tasche. Trekking- und Nordic Walking Stöcke nicht zum Skifahren verwenden.

*Trekking and Nordic Walking can be dangerous.
Please be aware of the risks of your chosen sport.
You are responsible for your actions and decisions (parents/
guardians are responsible for their children).
Before you use this product, please read all instructions and
warnings attached and become acquainted with the correct
functions and restrictions.
If you are in any doubt about how to use this product we
recommend you seek additional assistance before use.
Not reading or ignoring this warning can lead to heavy
injuries, paralysis or in extreme cases even to death!
Check the function of your poles each time before you
make use of them and have damaged or defective parts
immediately replaced by an expert.
Ensure the adjustment system remains locked during use.
When your poles are not in use please place the
protection caps (rubber buffer) on the tips. Pack the poles
into their bag before storing them into your backpack.
Do not use trekking and nordic walking poles for skiing.*



Designed & Developed
in **Germany**



Follow us on
Instagram and Facebook



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



facebook.com/steinwood.de



WWW.STEINWOOD.DE