



### GUIDA ALLA LUNGHEZZA DEI BASTONCINI

Affinchè un bastoncino possa dispiegare il massimo dell'efficacia, la sua lunghezza è un fattore determinante per poterlo utilizzare nell'ambito della rispettiva disciplina sportiva, indipendentemente che si tratti di sci alpino, sci di fondo praticato sia con la tecnica classica sia skating, cross trail, trail running, escursionismo e trekking o nordic walking.

Il bastoncino deve essere di supporto alla tua tecnica, deve proteggere da movimenti scorretti, attenuare eventuali cadute e trasferire la potenza in maniera ottimale.

Questo è possibile solo se il bastoncino è della lunghezza giusta e questo varia notevolmente a seconda della disciplina sportiva.

Questa guida stabilisce la lunghezza ottimale che deve avere il bastoncino a seconda della disciplina sportiva e in base alla struttura corporea della persona.

**La regola principale infatti è questa: 0,70 x propria altezza.**

**Ad esempio una donna di 170 Cm di altezza deve utilizzare bastoncini di 120 Cm di lunghezza.**

$$( 170 \times 0,7 = 119 \text{ Cm} )$$

### COME POSSO AVERE CURA DEI MIEI BASTONCINI

Se segui le nostre istruzioni per la manutenzione, I tuoi bastoncini restano compagni affidabili per molti anni.

Se I bastoncini si dovessero bagnare, è necessario estenderli dopo l'uso e regolarli nella lunghezza massima.

Asciugare l'intero bastoncino con un panno asciutto e riposto in un luogo asciutto.

Evitare tassativamente che il fango, polvere o altra sporcizia entrino nelle sezioni del bastoncino ciò potrebbe comprometterne il funzionamento durante il montaggio e l'utilizzo e danneggiare I segmenti.

### QUALI PARTI POSSONO ESSERE SOSTITUITE

Per i prodotti tutti accessori e le parti soggette a usura possono essere sostituiti:  
( manopola, laccioli, rotelle, punte )

Tuttavia, consigliamo di sostituire in autonomia solo le rotelle con il filetto incorporato.  
Se le manopole o le punte sono incollate, contattare il tuo rivenditore di fiducia.