

## ALUMINIUM-TREKKINGSTÖCKE ALUMINIUM HIKING POLES BÂTONS DE RANDONNÉE EN ALUMINIUM

**(DE) (AT) (CH)** ALUMINIUM-TREKKINGSTÖCKE  
Kurzanleitung

**(GB) (IE)** ALUMINIUM HIKING POLES  
Quick Guide

**(FR) (BE)** BÂTONS DE RANDONNÉE EN ALUMINIUM  
Guide de démarrage

**(NL) (BE)** ALUMINIUM WANDELSTOKKEN  
Korte handleiding

**(PL)** KIJKI TREKKINGOWE ALUMINIOWE  
Skrócona instrukcja

**(CZ)** TREKINGOVÉ HOLE  
Stručný návod

**(SK)** TREKINGOVÉ PALICE  
Krátky návod

**(ES)** BASTONES DE ALUMINIO PARA TREKKING  
Guía rápida

**(DK)** VANDRESTAVE AF ALUMINIUM  
Kort vejledning

**(IT)** BASTONI DA TREKKING  
Brevi istruzioni

**(HU)** ALUMÍNIUM TÚRABOT  
Rövid útmutató

**(SI)** ALUMINIJASTE POHODNE PALICE  
Kratka navodila

IAN 377759\_2110



**DE** **AT** **CH**

|  |    |
|--|----|
| Verwendung/Einsatzgebiet .....                         | 8  |
| Technische Daten .....                                 | 8  |
| Teileliste .....                                       | 9  |
| Sicherheitshinweise .....                              | 9  |
| Stocklänge - die richtige Größe ermitteln .....        | 10 |
| Stocklänge einstellen .....                            | 11 |
| Laufen auf ebenem Untergrund .....                     | 11 |
| Laufen auf Querungen .....                             | 12 |
| Auf-/Abstieg .....                                     | 12 |
| Anlegen der Handschlaufe .....                         | 12 |
| Einstellen der Handschlaufe .....                      | 13 |
| Nützliche Hinweise zur Benutzung .....                 | 14 |
| Kombinationshalterung für<br>Asphaltpad & Teller ..... | 14 |
| Aufwärmen und Stretching .....                         | 15 |
| Reinigung und Pflege .....                             | 16 |
| Lagerung und Transport .....                           | 16 |

**GB** **IE**

|   |    |
|---|----|
| Use/Field of application .....                        | 17 |
| Technical data .....                                  | 17 |
| Parts list .....                                      | 18 |
| Safety instructions .....                             | 18 |
| Pole length - determining the correct size .....      | 19 |
| Adjusting the pole length .....                       | 20 |
| Hiking on level ground .....                          | 20 |
| Hiking on traverses .....                             | 21 |
| Hiking uphill/downhill .....                          | 21 |
| Putting on the hand strap .....                       | 21 |
| Adjusting the hand strap .....                        | 22 |
| Useful information regarding use .....                | 23 |
| Combination mount for asphalt<br>pad and basket ..... | 23 |
| Warming up and stretching .....                       | 24 |
| Cleaning and care .....                               | 25 |
| Storage and transport .....                           | 25 |

**FR** **BE**

|  |    |
|--|----|
| Utilisation/domaine d'application .....                            | 26 |
| Données techniques .....   | 26 |
| Liste des pièces .....   | 27 |
| Consignes de sécurité .....  | 27 |
| Longueur du bâton - déterminer la bonne taille ....                | 28 |
| Régler la longueur du bâton .....                                  | 29 |
| Marcher sur un terrain plat .....                                  | 29 |
| Marcher en travers .....   | 30 |
| Montée/descente .....  | 30 |
| Fixer la dragonne .....  | 30 |
| Régler la dragonne .....   | 31 |
| Informations utiles pour l'utilisation .....                       | 32 |
| Support de combinaison pour<br>embouts asphalte et rondelles ..... | 32 |
| Échauffement et étirement .....                                    | 33 |
| Nettoyage et entretien .....                                       | 34 |
| Stockage et transport .....  | 34 |

**NL** **BE**

|   |    |
|---|----|
| Gebruik/toepassingsgebied .....                   | 35 |
| Technische gegevens .....                         | 35 |
| Onderdelenlijst .....                             | 36 |
| Veiligheidsinstructies .....                      | 36 |
| Stoklengte - de juiste maat vaststellen .....     | 37 |
| Stoklengte instellen .....                        | 38 |
| Lopen op een vlakke ondergrond .....              | 38 |
| Lopen op kronkelige wegen .....                   | 39 |
| Beklimming/afdeling .....                         | 39 |
| Aandoen van de handlus .....                      | 39 |
| Instellen van de handlus .....                    | 40 |
| Nuttige aanwijzingen voor het gebruik .....       | 41 |
| Combinatiehouder voor<br>asfaltpad & schijf ..... | 41 |
| Opwarmen en stretchen .....                       | 42 |
| Reiniging en verzorging .....                     | 43 |
| Opslag en transport .....                         | 43 |

**PL**

|  |    |
|--|----|
| Zastosowanie / sposób użycia .....                         | 44 |
| Dane techniczne .....                                      | 44 |
| Lista części .....   | 45 |
| Wskazówki bezpieczeństwa .....                             | 45 |
| Długość kija - ustalanie właściwego<br>rozmiaru .....      | 47 |
| Regulacja długości kija .....                              | 47 |
| Chodzenie po płaskim podłożu .....                         | 48 |
| Chodzenie po stokach .....                                 | 48 |
| Wspinanie / schodzenie .....                               | 49 |
| Zakładanie opaski na nadgarstek .....                      | 49 |
| Regulacja opaski na nadgarstek .....                       | 49 |
| Przydatne wskazówki dotyczące użytkowania ...              | 50 |
| Uchwyt kombinowany dla stopki<br>gumowej i talerzyka ..... | 51 |
| Rozgrzewka i rozciąganie .....                             | 51 |
| Czyszczenie i pielęgnacja .....                            | 52 |
| Przechowywanie i transport .....                           | 52 |

**CZ**

|   |    |
|---|----|
| Použití/oblast uplatnění .....                              | 54 |
| Technická data .....  | 54 |
| Seznam dílů .....   | 55 |
| Bezpečnostní pokyny .....                                   | 55 |
| Délka hole - zjištění správné velikosti .....               | 56 |
| Nastavení délky hole .....                                  | 57 |
| Chůze po rovném povrchu .....                               | 57 |
| Chůze napříč svahem .....                                   | 58 |
| Výstup/sestup .....   | 58 |
| Navléknutí poutek na ruce .....                             | 58 |
| Nastavení poutek na ruce .....                              | 59 |
| Užitečné pokyny pro používání .....                         | 60 |
| Kombinované uchycení pro<br>botičku na asfalt & talíř ..... | 60 |
| Zahřátí a strečink .....                                    | 61 |
| Čištění a péče .....  | 62 |
| Ukládání a transport .....                                  | 62 |

**SK**

|  |    |
|--|----|
| Použitie/oblasť použitia .....                               | 63 |
| Technické údaje .....  | 63 |
| Zoznam dielov .....  | 64 |
| Bezpečnostné pokyny .....                                    | 64 |
| Dĺžka palice – zistenie správnej veľkosti .....              | 65 |
| Nastavenie dĺžky palice .....                                | 66 |
| Chôdza po rovnom podklade .....                              | 66 |
| Chôdza po traverzách .....                                   | 67 |
| Stúpanie/zostup .....  | 67 |
| Nasadenie pútka .....  | 67 |
| Nastavenie pútka .....                                       | 68 |
| Užitočné pokyny pre použitie .....                           | 68 |
| Kombinované držadlo na chránič<br>na asfalt & tanierik ..... | 69 |
| Zahriatie a strečing .....                                   | 70 |
| Čistenie a ošetrovanie .....                                 | 71 |
| Skladovanie a transport .....                                | 71 |

**ES**

|  |    |
|--|----|
| Uso/campo de aplicación .....                                | 72 |
| Datos técnicos .....   | 72 |
| Lista de piezas .....  | 73 |
| Indicaciones de seguridad .....                              | 73 |
| Longitud del bastón – determinar<br>el tamaño correcto ..... | 74 |
| Ajustar la longitud del bastón .....                         | 75 |
| Caminar en terrenos lisos .....                              | 75 |
| Caminar con desniveles .....                                 | 76 |
| Subida/bajada .....  | 76 |
| Colocación de las dragoneras .....                           | 76 |
| Ajuste de las dragoneras .....                               | 77 |
| Indicaciones útiles sobre el uso .....                       | 78 |
| Soporte combinado para tapón para<br>asfalto y rosetón ..... | 78 |
| Ejercicios de calentamiento y estiramiento .....             | 79 |
| Limpieza y cuidados .....                                    | 80 |
| Almacenamiento y transporte .....                            | 80 |

**DK**

|  |    |
|--|----|
| Brug/anvendelsesområde .....                             | 81 |
| Tekniske data .....                                      | 81 |
| Komponentliste .....                                     | 82 |
| Sikkerhedsanvisninger .....                              | 82 |
| Stavlængde - beregning af den<br>rigtige størrelse ..... | 83 |
| Indstilling af stavlængde .....                          | 84 |
| Løb på jævnt underlag .....                              | 84 |
| Løb på hældninger .....                                  | 85 |
| Op/ned ad bakke .....                                    | 85 |
| Anlægning af håndledsstropen .....                       | 85 |
| Indstilling af håndledsstropen .....                     | 86 |
| Nyttige anvisninger om brugen .....                      | 87 |
| Kombinationsholder til asfalt-pad og skive .....         | 87 |
| Opvarmning og udstrækning .....                          | 88 |
| Rengøring og pleje .....                                 | 89 |
| Opbevaring og transport .....                            | 89 |

**IT**

|  |    |
|--|----|
| Utilizzo/campo di impiego .....                                | 90 |
| Dati tecnici .....   | 90 |
| Lista dei pezzi .....  | 91 |
| Indicazioni di sicurezza .....                                 | 91 |
| Lunghezza dei bastoni - stabilire la<br>lunghezza giusta ..... | 92 |
| Regolare la lunghezza dei bastoni .....                        | 93 |
| Camminare su un fondo piano .....                              | 93 |
| Camminare su dislivelli trasversali .....                      | 94 |
| Salita/discesa .....   | 94 |
| Applicare il laccetto .....                                    | 94 |
| Regolare il laccetto .....                                     | 95 |
| Indicazioni utili sull'impiego .....                           | 96 |
| Sostegno combinato per<br>puntale per asfalto e rotella .....  | 96 |
| Riscaldamento e stretching .....                               | 97 |
| Pulizia e cura del prodotto .....                              | 98 |
| Conservazione e trasporto .....                                | 98 |

**HU**

|  |     |
|--|-----|
| Használat/felhasználási terület .....                | 99  |
| Műszaki adatok .....                                 | 99  |
| Alkatrészek listája .....                            | 100 |
| Biztonsági utasítások .....                          | 100 |
| Bothosszúság – a helyes méret meghatározása .....    | 101 |
| Bothosszúság beállítása .....                        | 102 |
| Haladás sík terepen .....                            | 102 |
| Haladás oldalazva .....                              | 103 |
| Haladás emelkedőn/lejtőn .....                       | 103 |
| Kézpánt felhelyezése .....                           | 103 |
| Kézpánt beállítása .....                             | 104 |
| Hasznos megjegyzések a használathoz .....            | 105 |
| Kombinált tartó aszfalt-botvéghez és tányérhoz ..... | 105 |
| Bemelegítés és nyújtás .....                         | 106 |
| Tisztítás és gondozás .....                          | 106 |
| Tárolás és szállítás .....                           | 107 |

**SI**

|  |     |
|--|-----|
| Uporaba/področje uporabe .....                                 | 108 |
| Tehnični podatki .....   | 108 |
| Seznam delov .....   | 109 |
| Varnostni napotki .....  | 109 |
| Dolžina palice – določanje pravilne velikosti ....             | 110 |
| Nastavljanje dolžine palice .....                              | 111 |
| Hoja po ravni podlagi .....                                    | 111 |
| Hoja po prečenju .....   | 112 |
| Vzpon/sestop .....   | 112 |
| Uporaba zapestne zanke .....                                   | 112 |
| Nastavljanje zapestne zanke .....                              | 113 |
| Koristni napotki za uporabo .....                              | 114 |
| Kombinacijsko držalo za blazinico za asfalt in krožniček ..... | 114 |
| Segrevanje in raztezanje .....                                 | 115 |
| Čiščenje in nega .....   | 115 |
| Shranjevanje in transport .....                                | 116 |

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) und können durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 377759\_2110 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

**WARNUNG!** Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

## Verwendung/Einsatzgebiet

Dieser Artikel ist mit einer Hartmetallspitze für das Wandern im Gelände, auf Eis oder anderen glatten Oberflächen vorgesehen.

Der Artikel kann auf verschiedenen Untergründen verwendet werden. Der Artikel ist ausschließlich als Trekkingstock zum Wandern durch unwegsames Gelände oder auf Straßen vorgesehen und ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.

## Technische Daten



Maximale Belastung: 90 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
03/2022

Material: Aluminium

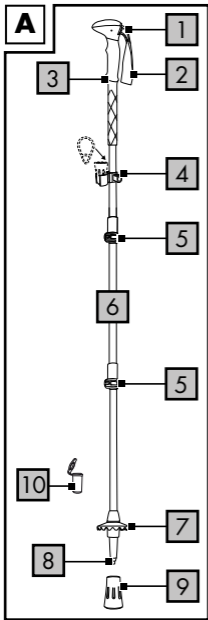
Länge: 100 - 135 cm

Gewicht (Paar):

540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)



## Teileliste



- (1) Schlaufen-Verstellsystem
- (2) Handschlaufe
- (3) Ergonomisch geformter Griff
- (4) Kombinationshalterung
- (5) Höhen-Verstellsystem
- (6) Trekkingstock
- (7) Teller
- (8) Hohlschliffspitze
- (9) Asphaltpad
- (10) Schutzkappe

### Sicherheitshinweise

- Keine Reparaturen durchführen, die die Sicherheit gefährden!
- Es wird empfohlen, einen Herzfrequenzmesser zu verwenden.
- Falls bei den Benutzern Herz-Kreislauf-Probleme bekannt sind, sollte vor Durchführung der Sportart ein Arzt befragt werden.
- Sportschuhe mit gutem Profil und seitlichem Halt verwenden.
- Die Ausübung des Sports bei Dunkelheit meiden bzw. bei Dämmerung Reflektoren verwenden, die am Körper getragen werden.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung die Verschraubung des Artikels.

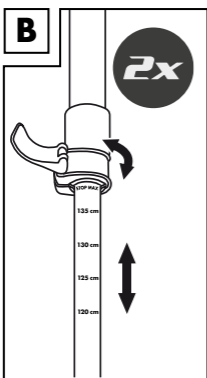
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob sich Beschädigungen am Artikel befinden.
- Sobald Sie einen Riss in den Stocksegmenten oder eine nicht einwandfreie Funktion des Artikels feststellen, verwenden Sie diesen nicht mehr und entsorgen Sie den Artikel.
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr, um das Unfallrisiko zu minimieren.
- Der Artikel ist nicht zum alpinen Skilaufen geeignet.
- Kein Öl verwenden, da jedes Öl die Haltekraft des Verstellmechanismus negativ beeinflussen kann.
- Beachten Sie, dass die Spitzen des Artikels Böden beschädigen könnten.
- Setzen Sie sich nicht auf den Artikel, da er abknicken könnte.
- Spitze Artikel sind grundsätzlich gefährlich für Kinder!
- Der Artikel ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Für die professionelle Nutzung besteht keine Garantie.
- Kontrollieren Sie auch während der Benutzung regelmäßig das Verschlussystem. Achten Sie darauf, dass die Spannkraft des Verschlusses so einzustellen ist, dass keine Stockteile mehr verrutschen können.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Gehhilfe.

## **Stocklänge – die richtige Größe ermitteln:**

Der Artikel ist in acht verschiedenen Längen verstellbar. Zur Vereinfachung finden Sie die Größen in der Tabelle.

| <b>Stocklänge</b> | <b>Körpergröße</b> |
|-------------------|--------------------|
| 100 cm            | 140 cm - 146 cm    |
| 105 cm            | 147 cm - 153 cm    |
| 110 cm            | 154 cm - 160 cm    |
| 115 cm            | 161 cm - 167 cm    |
| 120 cm            | 168 cm - 175 cm    |
| 125 cm            | 176 cm - 182 cm    |
| 130 cm            | 183 cm - 189 cm    |
| 135 cm            | 190 cm - 196 cm    |

## Stocklänge einstellen (Abb. B)



Öffnen Sie beide Klemmhebel der Schnellverschlüsse und ziehen Sie das untere Ende des Stockes auf das passende Maß. Eine Angabe der Stocklänge finden Sie jeweils auf dem mittleren und unteren Stocksegment. Wenn Sie die Stocklänge auf eine Länge von 120 cm einstellen wollen, fixieren Sie das mittlere und untere Stocksegment jeweils so, dass die 120 cm Markierung gerade noch

sichtbar aus dem oberen Stocksegment herausragt. Schließen Sie die Klemmhebel anschließend wieder.

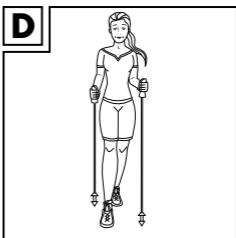
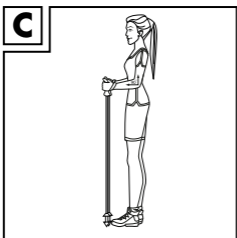
**Wichtig:** Ziehen Sie die Stocksegmente nicht weiter als bis zur „STOP MAX“-Markierung auf den Stocksegmenten aus. Eine ausreichende Stabilität kann sonst nicht gewährleistet werden.

Sollte die Spannkraft des Schnellverschlusses nicht mehr ausreichen, drehen Sie die Mutter an der gegenüberliegenden Seite des Klemmhebels fest.

### • Laufen auf ebenem Untergrund (Abb. C/D)

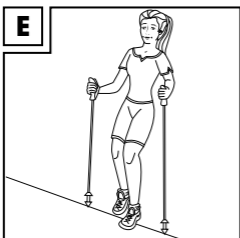
Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden.

Achten Sie dabei auf die gleichmäßige Längeneinstellung der Stöcke.



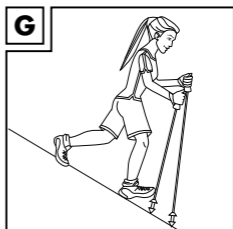
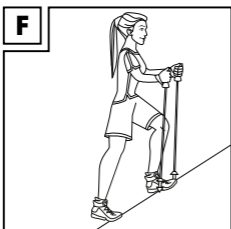
## • Laufen auf Querungen (Abb. E)

Hierbei muss der obere Stock verkürzt und der untere Stock verlängert werden, sodass beide eine Unterstützung bieten können.

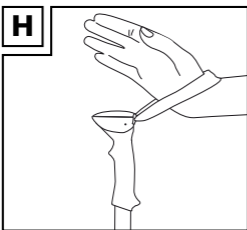


## • Auf-/Abstieg (Abb. F/G)

Bergauf müssen die Stöcke so verkürzt werden, dass sie eine angenehme Stütze darstellen. Bergab sollten die Stöcke so weit verlängert werden, dass Sie beim Aufstützen eine bequeme, aufrechte Körperhaltung haben.



## Anlegen der Handschlaufe (Abb. H)



Legen Sie die Schlaufe so an, dass Ihr Handrücken vom oberen Teil der Schlaufe umschlossen wird.

Greifen Sie anschließend den Handgriff.

## Einstellen der Handschlaufe (Abb. I-L)

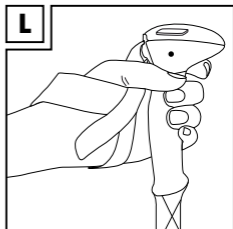
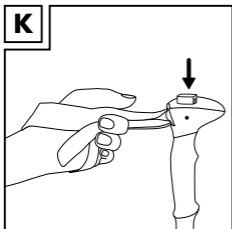
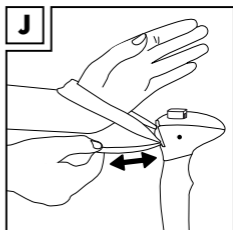
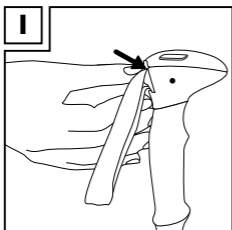
Die Größe der Handschlaufe kann mithilfe des Verriegelungsmechanismus eingestellt werden.

Drücken Sie mit dem Daumen auf das Schlaufen-Verstellungssystem (Abb. I), dabei wird ein Knopf auf der Oberseite des Griffes herausgedrückt.

Die Schlaufe ist nun entriegelt und Sie können die Schlaufenlänge individuell einstellen. Ziehen Sie am offenen unteren Schlaufenende, um die Schlaufe zu verkleinern. Ziehen Sie entgegengesetzt, wenn Sie die Schlaufe vergrößern möchten (Abb. J).

Abschließend fixieren Sie die Schlaufe wieder, indem Sie auf den Knopf oben auf dem Griff drücken (Abb. K).

Stellen Sie die Größe der Schlaufe so ein, dass Sie nicht einschneidet, wenn Sie den Griff umfassen (Abb. L).



## **Nützliche Hinweise zur Benutzung**

- Tragen Sie bei kaltem Wetter Handschuhe.
- Bei längeren Touren sollten Sie sicherstellen, ausreichend Getränke (evtl. Trinkgürtel oder Trinkrucksack) dabei zu haben.
- Tragen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung.

## **Kombinationshalterung für Asphaltpad & Teller**

An der Kombinationshalterung können Sie den Asphaltpad und den Trekkingstock-Teller aufbewahren. Den Asphaltpad verwenden Sie auf steinigem und hartem Untergrund, den Trekkingstock-Teller verwenden Sie bei weichem Untergrund, um ein Einsinken des Trekkingstocks zu verhindern.

Stecken Sie den Asphaltpad auf die Hohlschliffspitze auf. Wenn Sie ihn nicht benötigen, ziehen Sie ihn ab. Drehen Sie den Trekkingstock-Teller auf das Drehgewinde am unteren Stocksegment. Achten Sie darauf, dass die Zacken des Tellers Richtung Boden zeigen. Zur Demontage drehen Sie den Teller in die andere Richtung.

Sie können die Kombinationshalterung auch entfernen. Ziehen Sie den roten Gummiring an seiner Lasche aus der Führung der Halterung. Anschließend kann die Halterung vom Stock abgezogen werden. Zum Anlegen der Kombinationshalterung stecken Sie diese wieder auf den Stock, führen den Gummiring einmal um den Stock und legen ihn wieder in die Führung an der Kombinationshalterung.

Wenn Sie die Asphaltpads oder die Trekkingstock-Teller für Ihren aktuellen Wanderweg nicht einsetzen, können Sie diese an der Kombinationshalterung befestigen bzw. einstecken.

## **Aufwärmen und Stretching**

Vor dem Trekking sollten Sie ausgiebig Aufwärm- und Stretchübungen machen (siehe Abb. M-P).

- **Abb. M: Vordere Oberschenkelmuskulatur**

Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.

- **Abb. N: Hintere Unterschenkelmuskulatur**

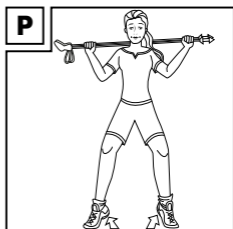
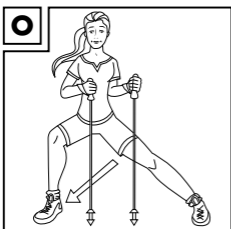
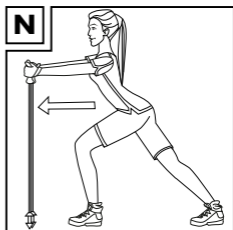
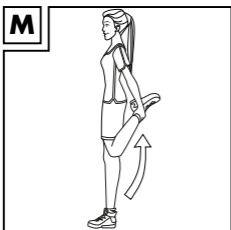
Drücken Sie Ihre hintere Ferse auf den Boden und neigen Sie den Körper gleichmäßig nach vorne.

- **Abb. O: Innere Hüftmuskulatur**

Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.

- **Abb. P: Wadenmuskulatur**

Heben Sie Ihre Fersen mehrmals kurz an und setzen Sie sie wieder ab.



## **Reinigung und Pflege**

Zum Reinigen des Artikels können Sie ein mit lauwarmem Wasser oder Seifenwasser getränktes Tuch verwenden. Reinigen Sie den Artikel niemals mit lösungsmittelhaltigen oder starken Reinigungsmitteln. Diese könnten die Kunststoffmaterialien und Markierungen angreifen und auf Dauer beschädigen.

## **Lagerung und Transport**

Setzen Sie den Artikel nicht dauerhaft direkter Sonnenbestrahlung oder erhöhter Wärmezufuhr aus, da diese Einflüsse an Ihrem Artikel Rissbildungen oder Zersetzungen hervorrufen und somit seine Lebensdauer verkürzen und die Gebrauchsfähigkeit erheblich beeinträchtigen können.

Lagern Sie den Artikel grundsätzlich in trockenen Räumen.

Nasse Stöcke vor dem Zusammenschieben mit einem Tuch trocknen, um Korrosion zu vermeiden.

Transportieren Sie den Artikel immer zusammengesoben und mit aufgesteckter Schutzkappe auf der Hohlschliffspitze, um eventuelle Verletzungen an Ihnen und anderen Personen zu vermeiden.



This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), and by entering the product number (IAN) 377759\_2110 you can look at the full instructions for use and download them.

**WARNING!** Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

## Use/Field of application

This product is equipped with a hard metal tip for hiking over land, on ice, or on other smooth surfaces. The product can be used on various different surfaces. The product is intended exclusively for private use as a trekking pole for hiking over rough terrain or on roads.

## Technical data



Maximum weight capacity: 90kg



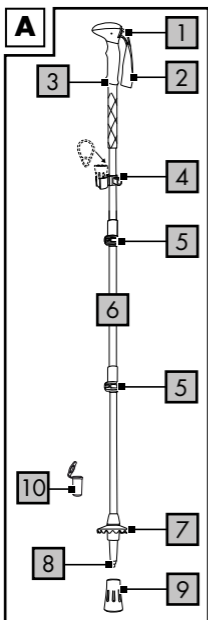
Date of manufacture (month/year):  
03/2022

Material: Aluminium

Length: 100 - 135cm

Weight (pair): 540g (TP-10631), 593g (TP-10632)

## Parts list



- (1) Strap adjustment system
- (2) Hand strap
- (3) Ergonomically designed handle
- (4) Combination lock
- (5) Height adjustment system
- (6) Trekking pole
- (7) Basket
- (8) Hollow ground tip
- (9) Asphalt pad
- (10) Protective cap

## Safety instructions

- Do not carry out any repairs that may endanger safety!
- Use of a heart rate monitor is recommended.
- Consult a doctor before practising this sport in case the user has known cardiovascular problems.
- Wear sports shoes with a good grip and lateral support.
- Avoid hiking in the dark and wear reflective clothing in low-light environment.
- Check all screw fittings each time before using the product.
- Check for damage to the product before use each time.

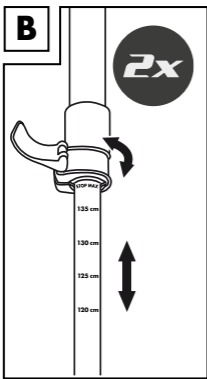
- Whenever you find a crack in the pole segments or that the product is not functioning perfectly, discontinue use and dispose of the product.
- If possible avoid road traffic to minimise accident risk.
- The product is not suitable for alpine skiing.
- Do not apply any oil because oil can negatively affect the holding force of the adjustment mechanism.
- Be aware that the tips of the poles might damage floors.
- Do not sit on the product since it might snap.
- Products with sharp tips always put children at risk!
- The product is intended for personal use only. No warranty applies if used professionally.
- When using the product be sure also to check the locking system regularly. Make sure that the tension of the lock is adjusted in such a manner that no other parts of the pole can slip.
- Do not use the product as a walking aid.

## **Pole length - determining the correct size:**

The product can be adjusted to eight different lengths. For simplification purposes the table shows the sizes.

| <b>Pole length</b> | <b>Body size</b> |
|--------------------|------------------|
| 100cm              | 140cm - 146cm    |
| 105cm              | 147cm - 153cm    |
| 110cm              | 154cm - 160cm    |
| 115cm              | 161cm - 167cm    |
| 120cm              | 168cm - 175cm    |
| 125cm              | 176cm - 182cm    |
| 130cm              | 183cm - 189cm    |
| 135cm              | 190cm - 196cm    |

## Adjusting the pole length (fig. B)



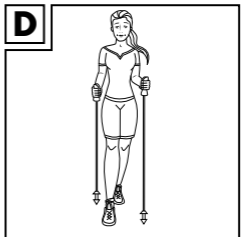
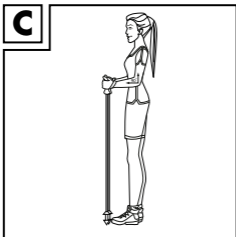
Open both clamping levers on the quick-release locks and extend the pole segments to the appropriate size. Pole length is indicated on both centre and lower segments of the pole. If you wish to set the pole length to a length of 120cm, adjust both centre and lower pole segments so that the 120cm marking still protrudes visibly from the upper segment of the pole. Then close the clamping levers again.

**Important:** Do not pull out the pole segments beyond the "STOP MAX" marking on the segments. Sufficient stability cannot otherwise be guaranteed. If the tension of the quick-release lock is no longer sufficient, tighten the knurled screw on the opposite side of the clamping lever.

### • Hiking on level ground (figs. C/D)

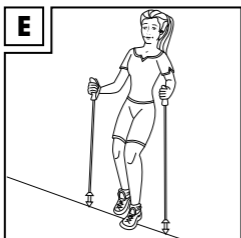
Set the length of the pole so that upper and lower arm form a 90° angle.

At the same time make sure that the poles are adjusted to the same length.



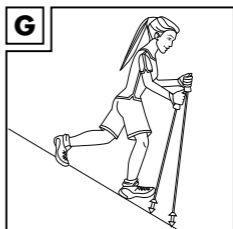
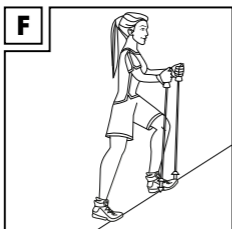
## • Hiking on traverses (fig. E)

For this the upper pole must be shortened and the lower pole lengthened so that both can offer a support.

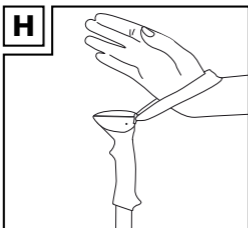


## • Hiking uphill/downhill (figs. F/G)

When going uphill the poles must be shortened so that they give comfortable support. When going downhill the poles should be lengthened so that when supported you maintain a comfortable, upright body position.



## Putting on the hand strap (fig. H)



Position the strap so that the back of your hand is encircled by the upper part of the strap. Then grip the handle.

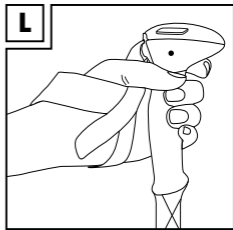
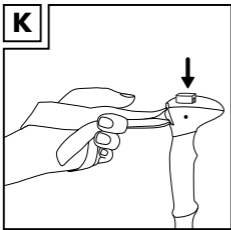
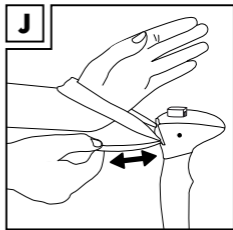
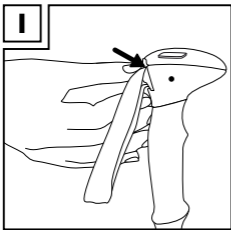
## Adjusting the hand strap (figs. I-L)

The size of the hand strap can be adjusted using the locking mechanism. Press on the strap adjustment system with your thumbs (Fig. I). This will push out a button on the top of the handle.

The strap will be released, and you can adjust the length of the individual straps. Pull on the free lower end of the strap to make the strap smaller. Pull in the opposite direction if you want to make the strap larger (Fig. J).

To finish, adjust the hand strap again, by pressing on the button on top of the handle (Fig. K).

Adjust the size of the strap so that it doesn't cut into your hand when you grasp the handle (Fig. L).



## **Useful information regarding use**

- Wear gloves in cold weather.
- On longer hikes you should have enough fluids (perhaps a hydration belt or hydration pack) with you.
- Wear clothing suitable for the weather.

## **Combination mount for asphalt pad and basket**

You can keep the asphalt pad and the trekking pole basket on the combination mount. Use the asphalt pad on stony and hard grounds, and use the trekking pole basket on soft grounds to prevent the trekking pole from sinking in.

Pin the asphalt pad onto the hollow ground tip; when you do not need it, pull it off. Screw the trekking pole basket onto the screw thread on the lower segment of the pole. Make sure that the serrations of the basket face towards the ground. To disassemble turn the basket in the other direction.

You can also remove the combination lock. Pull the red rubber ring by its tab out of the lead on the mount. The mount can then be pulled off the pole. To put the lock on you attach it to the pole again, lead the rubber ring around the pole and put it back into the guide on the combination mount.

If you are not using the asphalt pads or the trekking pole baskets for your current hike, you can clip or insert them into the combination mount.

## **Warming up and stretching**

Before hiking you should perform plenty of warming and stretching exercises (see figs. M-P).

- **Fig. M: Front upper leg muscles**

Pull your foot upwards to the buttocks.

- **Fig. N: Rear lower leg muscles**

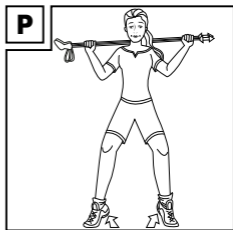
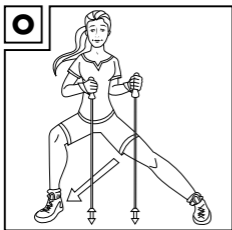
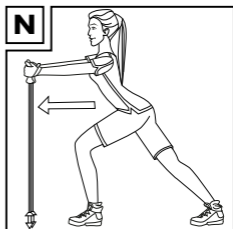
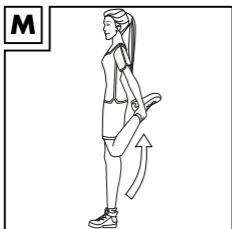
Press the heel of your back foot to the ground and bend your body forward evenly.

- **Fig. O: Inside hip muscles**

Push your pelvis downwards at an angle.

- **Fig. P: Calf muscles**

Raise and lower your heels briefly several times.





## **Cleaning and care**

To clean the product you can use a cloth soaked in lukewarm or soapy water. Never use solvents or abrasive detergents to clean the product.

These might corrode the plastic materials and markings and cause permanent damage.

## **Storage and transport**

Do not expose the product to sustained direct sunlight or high temperatures since exposing your product to them causes the formation of cracks or decomposition and thus can reduce its lifespan and considerably impair its serviceability.

Be sure to store the product in a dry location.

Use a cloth to dry wet poles that are wet before telescoping them down, in order to avoid corrosion.

Always telescope the product down for transport and with the protective cap on the hollow ground tip in order to avoid any injury to yourself and others.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 377759\_2110.

**ATTENTION !** Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

## Utilisation/domaine d'application

Cet article est conçu avec une pointe en carbure pour la randonnée sur terrain, glace ou autres surfaces lisses.

L'article peut être utilisé sur différentes surfaces.

L'article est uniquement destiné à servir de bâton de trekking pour les randonnées sur terrains accidentés ou sur routes, et uniquement pour un usage privé.

## Données techniques



Charge maximale : 90 kg



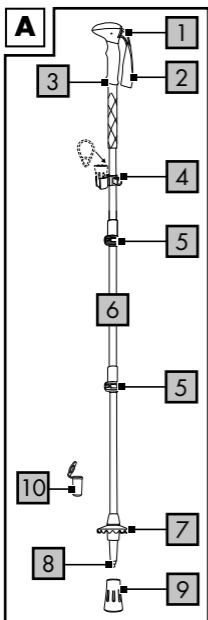
Date de fabrication (mois / année) :  
03/2022

Matière : Aluminium

Longueur : 100 - 135 cm

Poids (paire) : 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

## Liste des pièces



- (1) Boucles pour le réglage
- (2) Dragonne
- (3) Poignée de forme ergonomique
- (4) Combinaison de montage
- (5) Système de réglage de la hauteur
- (6) Bâton de trekking
- (7) Rondelles
- (8) Pointe creuse
- (9) Embouts asphalte
- (10) Capuchon de protection

## Consignes de sécurité

- N'effectuez aucune réparation mettant en danger votre sécurité !
- Il est recommandé d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque.
- Si les utilisateurs ont connaissance de problèmes cardiovasculaires, ils doivent consulter un médecin avant de pratiquer ce sport.
- Utilisez des chaussures de sport avec une semelle bien profilée et un bon soutien latéral.
- Évitez de pratiquer le sport dans l'obscurité ou alors portez des réflecteurs sur votre corps après le crépuscule.
- Vérifiez que l'article est bien vissé avant chaque utilisation.

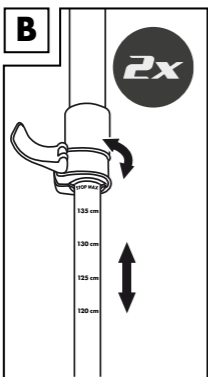
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'article est endommagé.
- Dès que vous détectez une fissure dans l'un des segments du bâton ou un dysfonctionnement de l'article, cessez de l'utiliser et jetez-le.
- Si possible, évitez la voie publique pour minimiser les risques d'accident.
- L'article ne convient pas au ski alpin.
- N'utilisez pas d'huile, l'huile pouvant nuire à la force de maintien du mécanisme de réglage.
- Notez que les extrémités de l'article peuvent endommager le sol.
- Ne vous asseyez pas sur l'article, car il pourrait se plier.
- Les embouts sont dangereux pour les enfants !
- L'article est destiné uniquement à un usage privé. Il n'y a aucune garantie en cas d'utilisation professionnelle.
- Même lors de l'utilisation, vérifiez régulièrement le système de verrouillage. Veillez à ce que la force de serrage de la fermeture soit réglée de manière à ce qu'aucun élément du bâton ne glisse.
- N'utilisez pas le produit comme une canne.

## **Longueur du bâton - déterminer la bonne taille :**

L'article est réglable sur huit longueurs différentes. Pour vous simplifier la tâche, référez-vous aux tailles dans le tableau.

| <b>Longueur du bâton</b> | <b>Taille du corps</b> |
|--------------------------|------------------------|
| 100 cm                   | 140 cm - 146 cm        |
| 105 cm                   | 147 cm - 153 cm        |
| 110 cm                   | 154 cm - 160 cm        |
| 115 cm                   | 161 cm - 167 cm        |
| 120 cm                   | 168 cm - 175 cm        |
| 125 cm                   | 176 cm - 182 cm        |
| 130 cm                   | 183 cm - 189 cm        |
| 135 cm                   | 190 cm - 196 cm        |

## Régler la longueur du bâton (Fig. B)



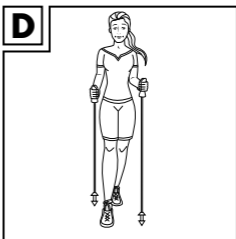
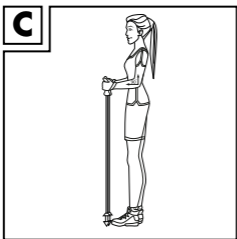
Ouvrez les deux leviers de serrage des attaches rapides et tirez les segments du bâton à la dimension voulue. Vous trouverez une indication de la longueur du bâton sur les segments médian et inférieur. Si vous souhaitez régler la longueur du bâton sur 120 cm, fixez les segments médian et inférieur de manière à ce que le repère de 120 cm soit encore à peine visible au bout du segment supérieur. Fermez ensuite les leviers de serrage.

**Important :** Ne tirez pas les segments plus loin que la marque « STOP MAX » inscrite sur les segments du bâton. Dans le cas échéant, la stabilité ne pourra pas être garantie. Si la force de serrage de l'attache rapide n'est plus suffisante, serrez la vis moletée du côté opposé au levier de serrage.

### • Marcher sur un terrain plat (Fig. C/D)

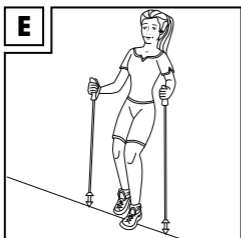
Ajustez la longueur du bâton de manière à ce que votre coude forme un angle de 90°.

Veillez à régler la longueur des bâtons de manière uniforme.



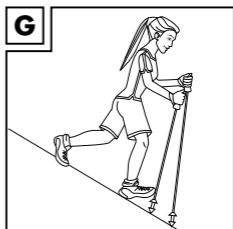
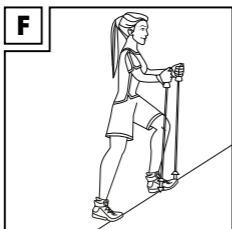
## • **Marcher en travers (Fig. E)**

Dans ce cas, le bâton du haut doit être raccourci et celui du bas rallongé, afin que les deux puissent servir d'appui.

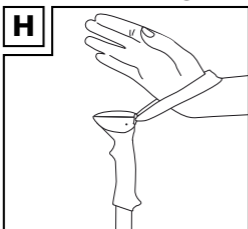


## • **Montée / descente (Fig. F/G)**

En montée, les bâtons doivent être raccourcis pour offrir un soutien agréable. En descente, les bâtons doivent être rallongés de manière à maintenir une posture confortable et droite lorsque vous vous appuyez dessus.



## **Fixer la dragonne (Fig. H)**



Positionnez la boucle de manière à ce que le dos de votre main soit entouré par la partie supérieure de la boucle.

Attrapez ensuite la poignée.

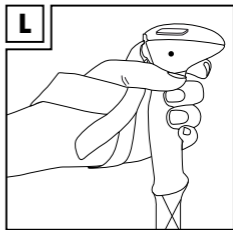
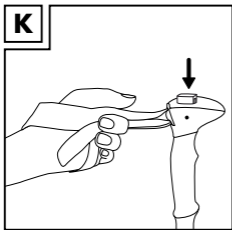
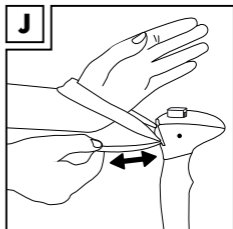
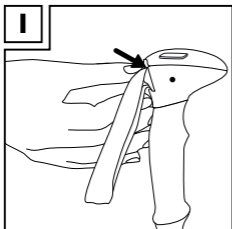
## Régler la dragonne (Fig. I-L)

La taille de la dragonne peut être ajustée à l'aide du bouton poussoir. Pour ouvrir le mécanisme de verrouillage, appuyez avec le pouce sur le bouton du système de réglage de la boucle (Fig. I).

La boucle est maintenant déverrouillée et vous pouvez ajuster sa longueur. Tirez sur la partie inférieure de la boucle pour réduire la taille de celle-ci. Tirez dans le sens opposé si vous souhaitez agrandir la boucle (Fig. J).

Pour fixer la boucle à nouveau, tenez le bâton d'une main et tirez l'autre extrémité de la boucle pour que le bouton-poussoir s'enclenche (fig. K).

Ajustez la taille de la boucle pour qu'elle ne vous cisaille pas la main lorsque vous saisissez la poignée (Fig. L).



## **Informations utiles pour l'utilisation**

- Portez des gants par temps froid.
- Pour les randonnées plus longues, veillez à consommer suffisamment de boissons (éventuellement via une ceinture ou une poche d'hydratation).
- Portez des vêtements appropriés à la météo.

## **Support de combinaison pour embouts asphalte et rondelles**

Sur le support de combinaison, vous pouvez conserver les embouts asphalte et les rondelles de trekking. Utilisez les embouts asphalte sur des surfaces pierreuses et dures, utilisez les rondelles de trekking sur des surfaces meubles pour éviter que le bâton ne s'enfonce.

Placez l'embout asphalte sur la pointe creuse et si vous n'en avez pas besoin, retirez-le. Faites tourner la rondelle de trekking sur le filetage du segment inférieur du bâton. Assurez-vous que les dents de la rondelle pointent vers le sol. Pour la démonter, tournez la rondelle dans le sens inverse.

Vous pouvez également retirer le support de combinaison. Tirez la languette de l'anneau en caoutchouc rouge hors du guide du support. Le support peut alors être retiré du bâton. Pour fixer le support de combinaison, replacez-le sur le bâton, guidez l'anneau en caoutchouc une fois autour du bâton et replacez-le dans le guide situé sur le support de combinaison.

Si vous n'utilisez pas les embouts asphalte ou les rondelles de trekking pour le parcours en cours, vous pouvez les attacher ou les insérer dans le support de combinaison.



## **Échauffement et étirement**

Avant de partir en randonnée, vous devez faire de longs exercices d'échauffement et d'étirement (voir Fig. M-P).

- **Fig. M : muscles de l'avant de la cuisse**

Tirez votre pied vers les fesses.

- **Fig. N : muscles de l'arrière de la jambe**

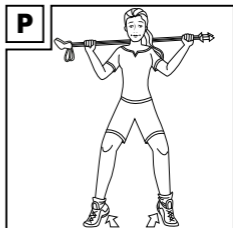
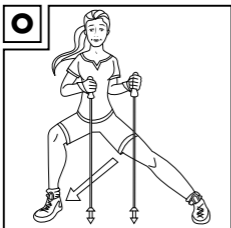
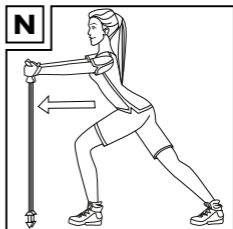
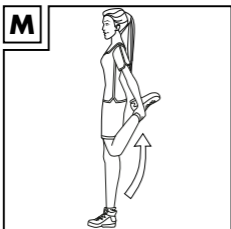
Pressez votre talon arrière sur le sol et inclinez le corps uniformément vers l'avant.

- **Fig. O : muscles de la hanche interne**

Poussez votre bassin en diagonale vers le bas.

- **Fig. P : muscles du mollet**

Soulevez et reposez vos talons plusieurs fois.



## **Nettoyage et entretien**

Pour nettoyer l'article, utilisez un chiffon imbibé d'eau tiède ou d'eau savonneuse. Ne nettoyez jamais le produit avec des détergents agressifs ou à base de solvant.

Ceux-ci pourraient attaquer les matières plastiques et les marques et les endommager de façon permanente.

## **Stockage et transport**

N'exposez pas le produit durablement à la lumière directe du soleil ou à une chaleur excessive, car cela pourrait provoquer des fissurations ou des dégradations de l'article, raccourcir sa durée de vie et affecter de manière significative son fonctionnement.

Conservez l'article dans un endroit sec.

Séchez les bâtons humides avec un chiffon avant de les rétracter pour éviter toute corrosion.

Transportez toujours l'article rétracté et les pointes recouvertes des capuchons de protection pour éviter tout risque de blessure.

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 377759\_2110 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.

**WAARSCHUWING!** Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

## Gebruik/toepassingsgebied

Dit artikel is voorzien van een hardmetalen punt voor het wandelen in de open lucht, op ijs of op andere gladde oppervlakken.

Het artikel kan op verschillende ondergronden gebruikt worden. Het artikel is uitsluitend voorzien als trekkingstok om ermee door ongebaand terrein of op wegen te wandelen en is alleen bestemd voor privégebruik.

## Technische gegevens



Maximale belasting: 90 kg



Productiedatum (maand/jaar):

03/2022

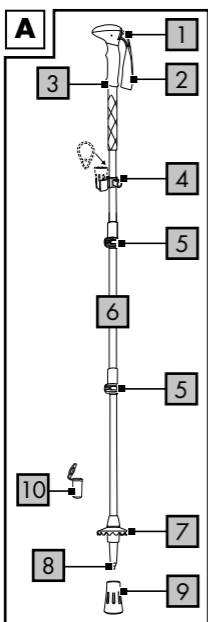
Materiaal: Aluminium

Lengte: 100 - 135 cm

Gewicht (paar):

540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

## Onderdelenlijst



- (1) Lus-verstelsysteem
- (2) Handlus
- (3) Ergonomisch gevormde handgreep
- (4) Combinatiehouder
- (5) Hoogte-verstelsysteem
- (6) Trekkingstok
- (7) Schijf
- (8) Holgeslepen punt
- (9) Asfaltpad
- (10) Beschermdop

## Veiligheidsinstructies

- Geen reparaties uitvoeren die de veiligheid in gevaar brengen!
- Het is aanbevelenswaardig, een hartslagmeter te gebruiken.
- Indien er bij de gebruikers cardiovasculaire problemen bekend zijn, dient een arts geraadpleegd te worden vooraleer deze sport te beoefenen.
- Sportschoenen met een goed profiel en zijdelingse grip gebruiken.
- De uitoefening van de sport bij duisternis mijden resp. bij schemering reflectoren gebruiken die op het lichaam gedragen worden.
- Controleer telkens vóór gebruik de schroefverbindingen van het artikel.

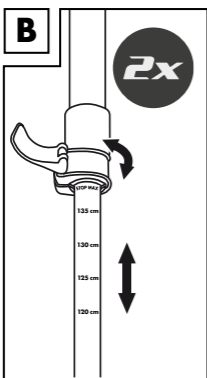
- Controleer telkens vóór gebruik, of het artikel beschadigingen vertoont.
- Zodra u een scheur in de stoksegmenten of een niet-correcte werking van het artikel vaststelt, gebruikt u het niet meer en gooit u het artikel weg.
- Mijd, indien mogelijk, het openbare wegverkeer om het risico op ongevallen tot een minimum te herleiden.
- Het artikel is niet geschikt om te skiën in de Alpen.
- Geen olie gebruiken, omdat elke soort olie de houdkracht van het verstelmechanisme in negatieve zin kan beïnvloeden.
- Neem in acht dat de punten van het artikel vloeren zouden kunnen beschadigen.
- Ga niet zitten op het artikel, omdat het zou kunnen knakken.
- Puntige artikelen zijn in principe gevaarlijk voor kinderen!
- Het artikel is alleen bestemd voor privégebruik. Voor een professioneel gebruik wordt geen garantie gegeven.
- Controleer ook tijdens het gebruik regelmatig het afsluitsysteem. Let erop dat de spankracht van de sluiting zodanig in te stellen is, dat er geen onderdelen van de stokken meer kunnen verschuiven.
- Gebruik het artikel niet als hulpmiddel om te lopen.

## **Stoklengte – de juiste maat vaststellen:**

Het artikel is in acht verschillende lengtes verstelbaar. Ter vereenvoudiging vindt u de maten in de tabel.

| <b>Stoklengte</b> | <b>Lichaamslengte</b> |
|-------------------|-----------------------|
| 100 cm            | 140 cm - 146 cm       |
| 105 cm            | 147 cm - 153 cm       |
| 110 cm            | 154 cm - 160 cm       |
| 115 cm            | 161 cm - 167 cm       |
| 120 cm            | 168 cm - 175 cm       |
| 125 cm            | 176 cm - 182 cm       |
| 130 cm            | 183 cm - 189 cm       |
| 135 cm            | 190 cm - 196 cm       |

## Stoklengte instellen (afb. B)



Open beide klemgrepen van de snelsluitingen en trek de segmenten van de stok tot op de passende maat. De stoklengte wordt telkens op het middelste en onderste stoksegment aangegeven. Als u de stoklengte op een lengte van 120 cm wenst in te stellen, zet u het middelste en onderste stoksegment telkens zodanig vast, dat de markering "120 cm" net nog zichtbaar uit het bovenste

stoksegment tevoorschijn komt. Sluit de klemgrepen vervolgens weer.

**Belangrijk:** Trek de stoksegmenten niet verder uit dan tot aan de markering „STOP MAX” op de stoksegmenten.

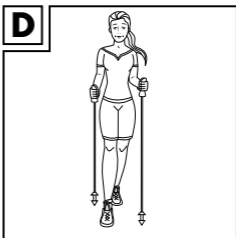
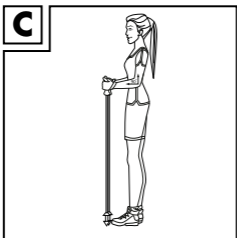
Anders kan niet gegarandeerd worden dat de stabiliteit volstaat.

Indien de spankracht van de snelsluiting niet meer volstaat, draait u de gekartelde schroef aan de overkant van de klemgreep vast.

### • Lopen op een vlakke ondergrond (afb. C/D)

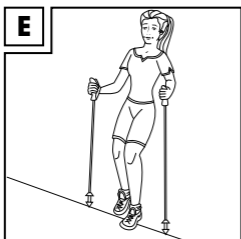
Stel de stoklengte zodanig in, dat boven- en onderarm een hoek van 90° vormen.

Let daarbij op de gelijkmatige lengte-instelling van de stokken.



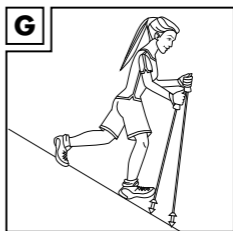
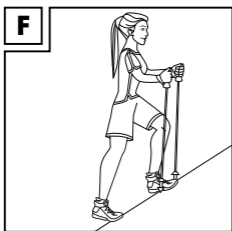
## • Lopen op kronkelige wegen (afb. E)

Hierbij moet de bovenste stok verkort en de onderste stok verlengd worden, zodat ze allebei ondersteuning kunnen bieden.

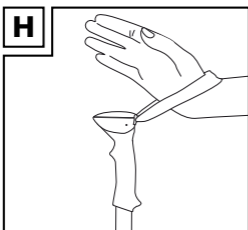


## • Beklimming/afdalning (afb. F/G)

Bergopwaarts moeten de stokken zodanig verkort worden, dat ze voor aangename ondersteuning zorgen. Bergafwaarts dienen de stokken zodanig verlengd te worden, dat u bij de ondersteuning een comfortabele, rechtopstaande lichaamshouding hebt.



## Aandoen van de handlus (afb. H)



Doe de lus zodanig aan, dat uw handrug door het bovenste gedeelte van de lus omsloten wordt. Neem vervolgens de handgreep vast.

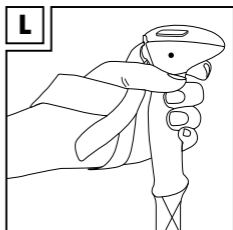
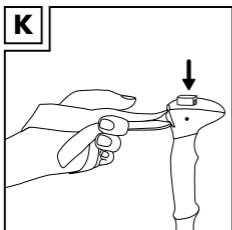
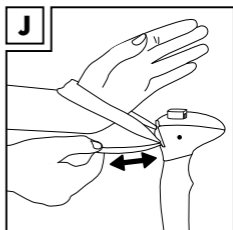
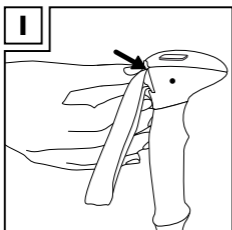
## Instellen van de handlus (afb. I-L)

De grootte van de handlus kan door middel van de druktoets ingesteld worden. Om het vergrendelingsmechanisme te openen, drukt u met de duim op de druktoets van het lusafsluitsysteem (afb. I).

De lus is nu ontgrendeld en u kunt de luslengte individueel instellen. Trek aan het open onderste uiteinde van de lus om de lus te verkleinen. Trek in de tegenovergestelde richting wanneer u de lus wenst te vergroten (afb. J).

Om de lus weer vast te zetten, houdt u de stok met één hand vast en trekt u met de andere hand aan de lus en het aan het uiteinde van de lus, opdat de drukknop vastklikt (afb. K).

Stel de grootte van de lus zodanig in, dat ze niet insnijdt wanneer u de handgreep omsluit (afb. L).





## **Nuttige aanwijzingen voor het gebruik**

- Draag handschoenen bij koud weer.
- Op langere tochten dient u er voor te zorgen dat u voldoende drank (eventueel drankgordel of drinkrugzak) bij hebt.
- Draag kleding die bij het weer past.

## **Combinatiehouder voor asfaltpad & schijf**

Aan de combinatiehouder kunt u het asfaltpad en de schijf van de trekkingstok bewaren. Het asfaltpad gebruikt u op steenachtige en harde ondergronden, de schijf van de trekkingstok gebruikt u bij zachte ondergronden om het wegzakken van de trekkingstok te verhinderen.

Steek het asfaltpad op de holgeslepen punt.

Wanneer u het niet nodig hebt, trekt u het af. Draai de schijf van de trekkingstok tot op de draaibare schroefdraad aan het onderste stoksegment. Let erop dat de pieken van de schijf in de richting van de grond wijzen. Voor de demontage draait u de schijf in de andere richting.

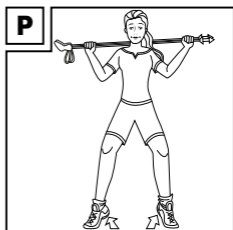
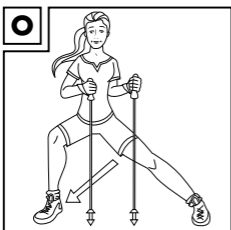
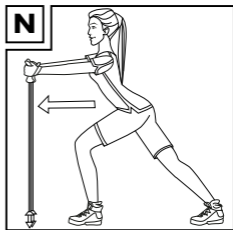
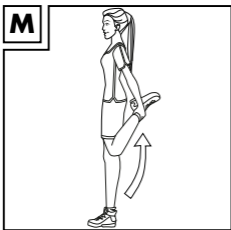
U kunt de combinatiehouder ook verwijderen. Trek de rode rubberen ring aan het lipje uit de geleider van de houder. Daarna kan de houder van de stok afgetrokken worden. Om de combinatiehouder te bevestigen, steekt u deze weer op de stok, leidt u de rubberen ring één keer rond de stok en legt u deze weer in de geleider aan de combinatiehouder.

Indien u de asfaltpads of de schijven van de trekkingstokken voor uw huidige wandeling niet gebruikt, kunt u deze aan de combinatiehouder bevestigen resp. insteken.

## **Opwarmen en stretchen**

Vóór de trekking dient u uitvoerig opwarm- en stretchoefeningen te doen (zie afb. M-P).

- **Afb. M: Voorste bovenbeenspieren**  
Breng uw voet in de richting van uw zitvlak.
- **Afb. N: Achterste onderbeenspieren**  
Druk uw achterste hiel op de grond en hel uw lichaam gelijkmatig voorover.
- **Afb. O: Binnenste heupspiieren**  
Schuif uw bekken schuin naar beneden.
- **Afb. P: Kuitspiieren**  
Breng uw hielen meermaals omhoog en zet ze weer neer.



## **Reiniging en verzorging**

Om het artikel te reinigen, kunt u een in lauw water of zeepwater gedrenkte doek gebruiken. Reinig het artikel nooit met oplosmiddelhoudende of agressieve reinigingsmiddelen.

Deze zouden de kunststofmaterialen en markeringen kunnen aantasten en voorgoed beschadigingen kunnen veroorzaken.

## **Opslag en transport**

Stel het artikel niet bloot aan langdurig direct zonlicht of aan een verhoogde warmtetoevoer, omdat deze invloeden aan uw artikel scheurvorming of ontleding kunnen teweegbrengen, zodoende hun levensduur kunnen verkorten en de bruikbaarheid in ruime mate in negatieve zin kunnen beïnvloeden.

Berg het artikel in principe in droge ruimtes op. Natte stokken, vooraleer ze ineen te schuiven, met een doek drogen om corrosie te vermijden.

Transporteer het artikel altijd ineengeschoven en met aangebrachte beschermdop op de holgeslepen punt om voor u en andere personen eventuele blessures te vermijden.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 377759\_2110 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania. **OSTRZEŻENIE!** Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkowania i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

## Zastosowanie / sposób użycia

Niniejszy artykuł wyposażony jest w końcówkę z węglika spiekanego do wędrówek w terenie, po lodzie lub innych gładkich powierzchniach.

Z artykułu można korzystać na różnych powierzchniach. Artykuł jest przeznaczony wyłącznie jako kij trekkingowy do wędrówek po nierównym terenie lub po drogach, wyłącznie do użytku prywatnego.

## Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 90 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):

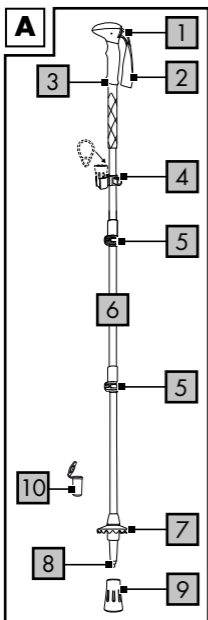
03/2022

Materiał: Aluminium

Długość: 100 - 135 cm

Ciężar (para): 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

## Lista części



- (1) system regulacji opasek
- (2) opaska na nadgarstek
- (3) uchwyt ergonomiczny
- (4) uchwyt kombinowany
- (5) system regulacji wysokości
- (6) kij trekkingowy
- (7) talerzyk
- (8) końcówka
- (9) stopka gumowa
- (10) kaptur ochronny

## Wskazówki bezpieczeństwa

- Nie należy przeprowadzać napraw, które zagrażają bezpieczeństwu!
- Zaleca się stosowanie pulsometru.
- Użytkownicy świadomi swoich problemów sercowo-naczyniowych zobowiązani są skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem uprawiania sportu.
- Należy korzystać z obuwia o dobrym profilu i boczną wstawką.
- Unikać uprawiania sportu w ciemności, ewentualnie używać po zmroku odblasków przywieszonych do ciała.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić połączenia śrubowe artykułu.

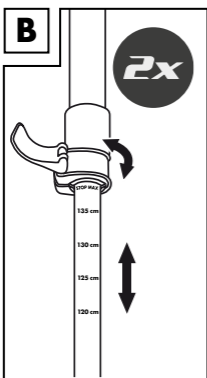
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy artykuł nie jest uszkodzony.
- W przypadku zauważenia pęknięć w segmentach kija lub wadliwego działania artykułu należy natychmiast zaprzestać jego używania i wyrzucić.
- W celu zminimalizowania ryzyka wypadków w miarę możliwości należy unikać korzystania z artykułu na drogach publicznych.
- Artykuł nie jest odpowiedni do uprawiania narciarstwa alpejskiego.
- Nie należy używać oleju, ponieważ może to negatywnie wpłynąć na siłę trzymania mechanizmu regulacyjnego.
- Należy mieć na uwadze, iż końcówki artykułu mogą uszkodzić podłogę.
- Nie wolno siadać na artykule, ponieważ mógłby się złamać.
- Ostre artykuły są zasadniczo niebezpieczne dla dzieci!
- Artykuł przeznaczony jest wyłącznie do użytku prywatnego. Gwarancja nie obowiązuje w przypadku profesjonalnego korzystania z artykułu.
- System regulacji należy kontrolować regularnie również w trakcie korzystania z artykułu. Należy upewnić się, że siła zacisku śruby jest ustawiona w taki sposób, aby uniemożliwiła dalsze ześlizgiwanie się elementów kija.
- Nie korzystać z artykułu jako pomocy w trakcie chodzenia.

## Długość kija – ustalanie właściwego rozmiaru:

Artykuł wyposażony jest w osiem stopni regulacji długości. Dla uproszczenia w niniejszej tabeli przedstawiono rozmiary.

| Długość kija | Wzrost użytkownika |
|--------------|--------------------|
| 100 cm       | 140 cm - 146 cm    |
| 105 cm       | 147 cm - 153 cm    |
| 110 cm       | 154 cm - 160 cm    |
| 115 cm       | 161 cm - 167 cm    |
| 120 cm       | 168 cm - 175 cm    |
| 125 cm       | 176 cm - 182 cm    |
| 130 cm       | 183 cm - 189 cm    |
| 135 cm       | 190 cm - 196 cm    |

## Regulacja długości kija (rys. B)



Należy otworzyć obie dźwignie zaciskowe złączy zatraskowych i wysuwać segmenty kija do uzyskania odpowiedniego rozmiaru. Informację na temat długości kija można odczytać w dowolnym momencie na środkowym i dolnym segmencie kija. W celu ustawienia kija na długość 120 cm należy przymocować środkowy i dolny segment kija w taki sposób, aby znacznik 120 cm

wystawał jeszcze widocznie z górnego segmentu kija. Następnie należy ponownie zapiąć dźwignie zaciskowe.

**Ważne:** Nie wyciągać segmentów kija dalej niż do znacznika „STOP MAX” umieszczonego na segmentach.

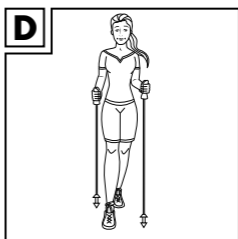
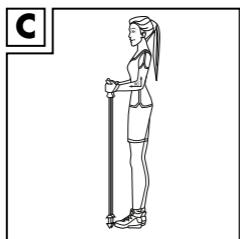
W przeciwnym razie nie można zagwarantować wystarczającej stabilności.

Jeśli siła zacisku złącza zatrzaskowego nie jest już wystarczająca, należy dokręcić śrubę radełkowaną po przeciwnej stronie dźwigni zaciskowej.

### • **Chodzenie po płaskim podłożu (rys. C/D)**

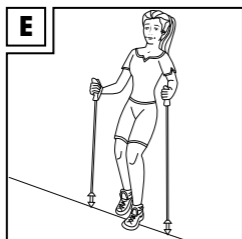
Ustawić długość kija tak, aby ramiona i przedramiona tworzyły kąt  $90^\circ$ .

Zwrócić uwagę na równomierną regulację długości obu kijów.



### • **Chodzenie po stokach (rys. E)**

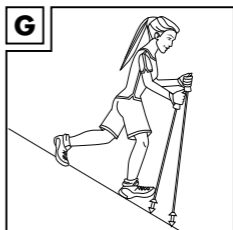
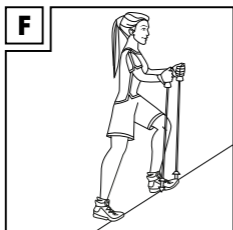
Należy w tym celu skrócić górny kij, a dolny kij wydłużyć w taki sposób, aby wspólnie mogły stanowić podporę.



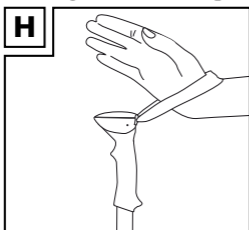


## • Wspinanie / schodzenie (rys. F/G)

W celu rozpoczęcia wspinaczki należy skrócić kije, aby zapewnić odpowiednie podparcie. Przed rozpoczęciem schodzenia należy wydłużyć kije, zapewniając sobie wygodną, wyprostowaną postawę w trakcie opierania się na kijach.



## Zakładanie opaski na nadgarstek (rys. H)



Opaskę należy założyć w taki sposób, aby grzbiet dłoni został objęty górną częścią opaski. Następnie chwycić uchwyt.

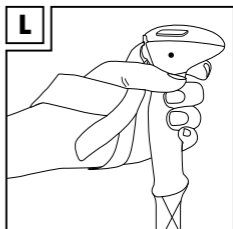
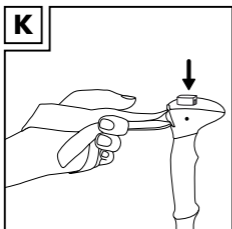
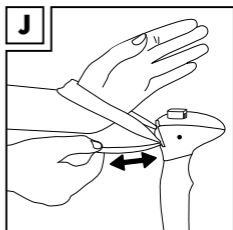
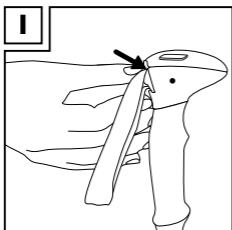
## Regulacja opaski na nadgarstek (rys. I-L)

Rozmiar opaski na nadgarstek można regulować za pomocą blokady. Naciśnij kciukiem system regulacji opasek (rys. I), a wysunie się przycisk na górnej części uchwytu.

Opaska jest teraz odblokowana i można indywidualnie regulować jej długość. Pociągnij za otwarty dolny koniec opaski, aby zmniejszyć jej rozmiar. Pociągnij w przeciwnym kierunku, jeśli chcesz powiększyć opaskę (rys. J).

Na koniec ponownie zablokuj opaskę, naciskając przycisk na górze uchwytu (rys. K).

Dostosuj rozmiar opaski tak, aby nie zaciskała się ona zbyt mocno na dłoni po złapaniu za uchwyt (rys. L).



## Przydatne wskazówki dotyczące użytkowania

- Zakładać rękawice, gdy na zewnątrz panuje chłód.
- W przypadku dłuższych wędrówek należy zaopatrzyć się w wystarczającą ilość napojów (ewentualnie pas do picia lub plecak do picia).
- Należy ubierać się odpowiednio do warunków atmosferycznych.

## Uchwyt kombinowany dla stopki gumowej i talerzyka

Na uchwycie kombinowanym można przechowywać stopkę gumową i talerzyk do kija trekkingowego. Ze stopki gumowej można korzystać na kamiennych i twardych powierzchniach, a z talerzyka do kija trekkingowego na miękkich powierzchniach, aby zapobiec zapadaniu się kija trekkingowego w ziemię.

Przymocować stopkę gumową do końcówki i zdjąć ją, gdy nie będzie potrzebna. Wkręcić talerzyk kija trekkingowego na gwint przy dolnym segmencie kija. Upewnić się, że zęby talerzyka są skierowane w stronę podłoża. W celu demontażu należy przekręcić talerzyk w przeciwnym kierunku.

Można również zdemontować uchwyt kombinowany. Wyciągnąć czerwony pierścień gumowy za skrzydełko z prowadnicy uchwytu. Uchwyt można potem wyjąć z kija. Aby założyć uchwyt kombinowany, należy umieścić go z powrotem na kiju, założyć ponownie gumowy pierścień na kiju i umieścić go z powrotem w prowadnicy na uchwycie kombinowanym.

Jeśli nie używasz na trasie stopek gumowych ani talerzyków trekkingowych, możesz je przymocować lub włożyć do uchwytu kombinowanego.

### Rozgrzewka i rozciąganie

Przed rozpoczęciem trekkingu należy wykonać szereg ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających (zob. rys. M-P).

- **rys. M: Przednie mięśnie uda**

Przyciągnąć stopę do pośladka.

- **rys. N: Mięśnie tylnej grupy podudzia**

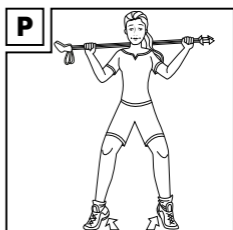
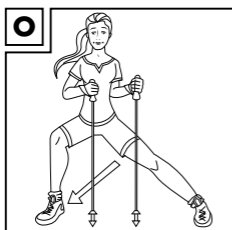
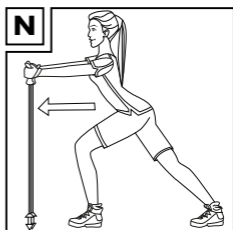
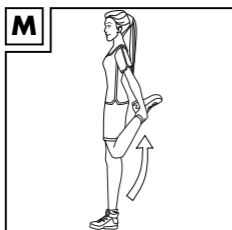
Docisnąć tylną piętę do ziemi i przechylić ciało równomiernie do przodu.

- **rys. O: Wewnętrzne mięśnie bioder**

Wykonać miednicą ruchy na skos i w dół.

- **rys. P: Mięśnie łydek**

Kilkukrotnie unieść pięty na krótką chwilę.



## Czyszczenie i pielęgnacja

Do czyszczenia artykułu można stosować szmatkę nasączoną letnią wodą lub wodą z mydłem. Nigdy nie należy czyścić artykułu przy użyciu rozpuszczalników czy silnych detergentów.

Mogłyby one osłabić materiały z tworzywa sztucznego oraz znaczniki, doprowadzając do ich trwałych uszkodzeń.

## Przechowywanie i transport

Nie należy narażać artykułu na długotrwałe bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub podwyższonej temperatury, ponieważ może to spowodować pęknięcia lub rozkład produktu, doprowadzając tym samym do skrócenia jego żywotności i znacznego osłabienia jego użyteczności.

Artykuł należy zasadniczo przechowywać w suchych pomieszczeniach.

Aby zapobiec korozji kijów, przed ich złożeniem należy przetrzeć mokre kije ściereczką.

Artykuł należy zawsze transportować po nałożeniu kaptura ochronnego na końcówkę, aby uniknąć ewentualnych obrażeń użytkownika i innych osób.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) a vložení čísla výrobku (IAN) 377759\_2110 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití.

**VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

## Použití/oblast uplatnění

Tento výrobek s tvrdou kovovou špičkou je určen pro putování krajinou, po ledu nebo jiných hladkých površích.

Výrobek je možné používat na různých podkladech. Výrobek je koncipován výlučně jako trekingová hůl k putování krajinou mimo cesty nebo po silnicích a je určen pouze pro privátní potřebu.

## Technická data



Maximální zatížení: 90 kg



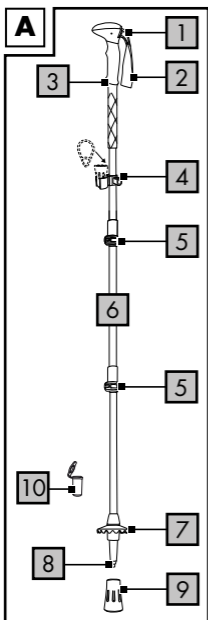
Datum výroby (měsíc/rok):  
03/2022

Materiál: Hliník

Délka: 100 - 135 cm

Váha (pár): 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

## Seznam dílů



- (1) Přestavování poutek
- (2) Poutka na ruce
- (3) Ergonomicky tvarované držadlo
- (4) Kombinované uchycení
- (5) Přestavování výšky
- (6) Trekingová hůl
- (7) Talíř
- (8) Špička s dutým výbrusem
- (9) Botička na asfalt
- (10) Ochranná krytka

## Bezpečnostní pokyny

- Neprovádějte opravy, které ohrožují bezpečnost!
- Doporučuje se, používat měřič srdeční frekvence.
- Pokud jsou u uživatelů známy problémy krevního oběhu, je třeba se před prováděním sportu poradit s lékařem.
- Používejte sportovní obuv s dobrým profilem a bočním držením.
- Vyhněte se sportování za šera, případně za soumraku používejte světla nošena na těle.
- Před každým použitím překontrolujte šroubení výrobku.
- Před každým použitím překontrolujte, zda výrobek není někde poškozen.

- Jakmile zjistíte trhlinku v segmentech hůlky nebo nedokonalou funkci výrobku, výrobek již nepoužijte a zlikvidujte ho do odpadu.
- Vyhněte se pokud možno provozu veřejné silniční dopravy k minimalizaci rizika úrazu.
- Výrobek není vhodný pro sjezdové lyžování.
- Nepoužívejte olej, neboť každý olej může negativně ovlivnit spínací funkci mechanismu pro přestavování.
- Věnujte pozornost tomu, že špičky výrobku mohou poškodit povrchy.
- Na výrobek si nesedejte, protože by se mohl přelomit.
- Výrobové špice jsou zásadně nebezpečné pro děti!
- Výrobek je určen pouze pro privátní potřebu. Na profesionální používání se neposkytuje žádná záruka.
- Systém uzávěrů kontrolujte pravidelně také v průběhu používání. Dbejte na to, že síla upnutí uzávěru musí být nastavena tak, aby se díly hole nemohly sesmeknout.
- Výrobek nepoužívejte jako pomůcku pro chůzi.

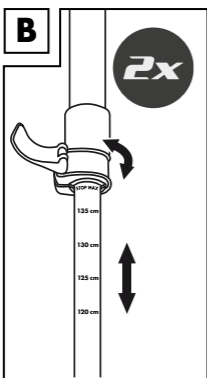
## **Délka hole – zjištění správné velikosti:**

Výrobek je přestavitelný na osm různých délek. Velikosti najdete pro usnadnění v tabulce.

| <b>Délka hole</b> | <b>Tělesná velikost</b> |
|-------------------|-------------------------|
| 100 cm            | 140 cm - 146 cm         |
| 105 cm            | 147 cm - 153 cm         |
| 110 cm            | 154 cm - 160 cm         |
| 115 cm            | 161 cm - 167 cm         |
| 120 cm            | 168 cm - 175 cm         |
| 125 cm            | 176 cm - 182 cm         |
| 130 cm            | 183 cm - 189 cm         |
| 135 cm            | 190 cm - 196 cm         |



## Nastavení délky hole (obr. B)



Otevřete obě upínací páčky rychlouzávěrů a vytahujte segmenty hůlky na vhodnou míru. Údaj o délce hole najdete vždy na středním a dolním segmentu hole. Pokud chcete nastavit délku hole na 120 cm, zafixujte střední a dolní segment hole vždy tak, že označení 120 cm je právě ještě viditelné z horního segmentu hole. Návazně znovu uzavřete upínací páčky.

**Důležité upozornění:** Segmenty hole nevytahujte dále než k označení „STOP MAX“ na segmentech hole.

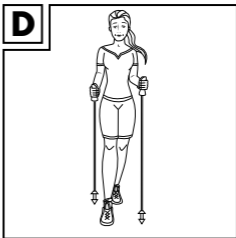
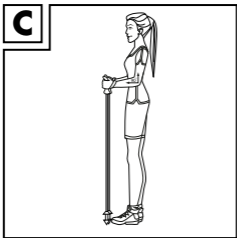
Jinak není možné zajistit dostatečnou stabilitu.

Pokud by síla upnutí rychlouzávěru již nestačila, pevně utáhněte šroub s rýhovanou hlavou na protilehlé straně upínací páčky.

### • Chůze po rovném povrchu (obr. C/D)

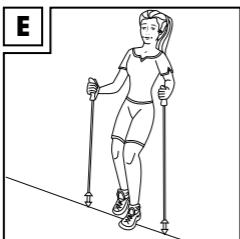
Nastavte délku hole tak, že nadloktí a předloktí tvoří úhel 90°.

Dbejte přitom na stejné nastavení délky hůlek.



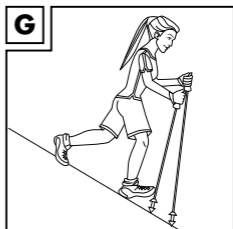
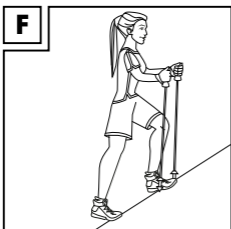
## • Chůze napříč svahem (obr. E)

Zde je nutné horní hůlku zkrátit a dolní hůlku prodloužit tak, aby obě poskytovaly oporu.

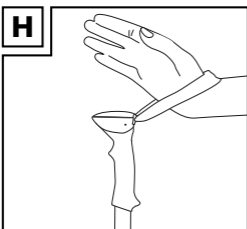


## • Výstup/sestup (obr. F/G)

Do kopce musí být hůlky natolik zkráceny, aby představovaly příjemnou oporu. Z kopce by měly být hůlky natolik prodlouženy, abyste při opření měli pohodlné, přímé držení těla.



## Navléknutí poutek na ruce (obr. H)



Navlékněte poutka tak, aby hřbet Vaší ruky byl obepnut horní částí poutka.

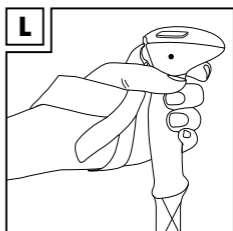
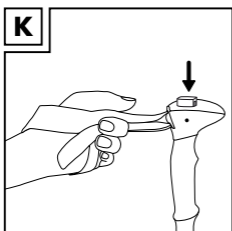
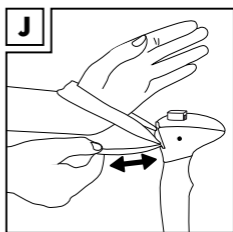
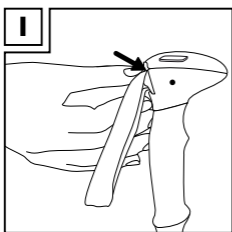
Potom uchopte rukojeť.

## Nastavení poutek na ruce (obr. I-L)

Velikost poutek lze nastavit pomocí tlačítka. K otevření mechanismu zátky stiskněte palcem tlačítko přestavení poutka (obr. I).

Poutko je teď odblokováno a Vy máte možnost individuálně nastavit délku poutka. Zatáhněte za otevřený spodní konec poutka, abyste ho tak zmenšili. Zatáhněte opačným směrem, pokud chcete poutko zvětšit (obr. J).

K opětovnému zafixování poutka držte jednou rukou hůlku a druhou rukou táhněte za poutko a konec poutka tak, aby knoflík tlačítka zaklapl (obr. K). Nastavte velikost smyčky natolik, aby Vás neřezala, když obejmete držadlo (obr. L).



## **Užitečné pokyny pro používání**

- Při studeném počasí noste rukavice.
- Při delších túrách byste měli zajistit, abyste s sebou měli dostatek nápojů (příp. popruh nebo batoh s nápoji).
- Noste oděv odpovídající vývoji počasí.

## **Kombinované uchycení pro botičku na asfalt & talíř**

Na kombinované uchycení můžete uložit botičku na asfalt a talíř trekingové hole. Botičku na asfalt použijte na kamenité a tvrdé podklady, talíř trekingové hole používejte při měkkých podkladech k zabránění proboření trekingové hole.

Nastrčte asfaltovou botičku na dutý výbrus špičky, a jakmile ji nepotřebujete, tak ji stáhněte. Talíř trekingové hole natáčejte na otočný závit na dolním segmentu hůlky. Dbejte na to, aby zoubky talíře směřovaly k zemi. Při demontáži otáčejte talířem v opačném směru.

Kombinované uchycení můžete také odstranit. Vytáhněte červený gumový kroužek za jeho jazýček z vodítka uchycení. Poté lze uchycení stáhnout z hůlky. Pro navléknutí kombinovaného uchycení ho nastrčte znovu na hůlku, gumový kroužek otočte jednou kolem hůlky, a vložte ho opět do vodítka na kombinovaném uchycení.

Pokud nepoužíváte botičku na asfalt nebo talíř na trekingovou hůl při Vašem aktuálním putování, můžete je upevnit ke kombinovanému uchycení, případně je na něj nastrčit.

## Zahřátí a strečink

Před trekkingem byste měli vydatně provádět zahřívací cviky a strečink (viz obr. M-P).

- **obr. M: Přední stehenní svalstvo**

Přitahujte své chodidlo směrem k hýždím.

- **obr. N: Zadní bércové svalstvo**

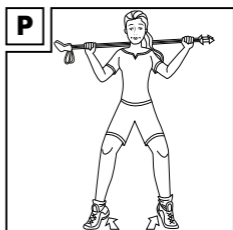
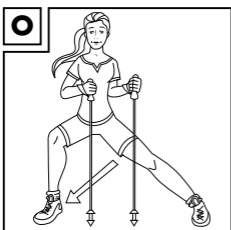
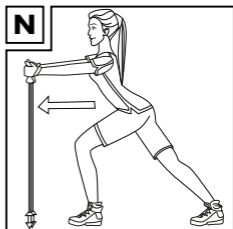
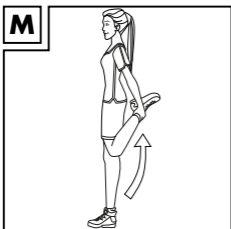
Přitlačujte zadní patu k zemi a naklánějte tělo rovnoměrně dopředu.

- **obr. O: Vnitřní pánevní svalstvo**

Posuňte svoji pánev šikmo dolů.

- **obr. P: Lýtkové svalstvo**

Několikrát krátce nadzvedněte své paty a znovu se na ně postavte.



## **Čištění a péče**

Pro čištění výrobku můžete použít hadřík nasáklý vlažnou nebo mýdlovou vodou. Nikdy nečistěte výrobek agresivními čisticími prostředky nebo prostředky s obsahem rozpouštědel.

Tyto by mohly napadnout umělé hmoty a značení a natrvalo je poškodit.

## **Ukládání a transport**

Výrobek nevystavujte trvale přímému slunečnímu záření nebo zvýšenému přívodu tepla, protože tyto vlivy vyvolávají na Vašem výrobku tvorbu trhlinek nebo rozkládání, čímž zkracují jeho životnost a výrazně nepříznivě ovlivňují jeho upotřebitelnost. Výrobek zásadně ukládejte v suchých prostorech. Mokrý hůlky před zasunutím do sebe osušte utěrkou, abyste se vyhnuli korozi.

Výrobek přepravujte vždy zasunutý do sebe a s nasazenou ochrannou krytkou na dutém výbrusu špičky, abyste eventuálně nezpůsobili úraz sobě nebo jiným osobám.

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) a zadaním čísla výrobku (IAN) 377759\_2110 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie.

**VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

## Použitie/oblasť použitia

Tento výrobok je vďaka hrotu z tvrdokovu určený na chôdzu v teréne, po ľade alebo aj po iných hladkých povrchoch.

Výrobok možno používať na rôznych podkladoch. Výrobok je ako trekingová palica určený výhradne na chôdzu po nerovnom teréne alebo po komunikáciách a len pre súkromné použitie.

## Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 90 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):

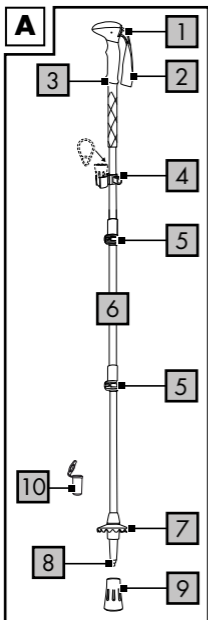
03/2022

Materiál: Hliník

Dĺžka: 100 - 135 cm

Hmotnosť (pár): 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

## Zoznam dielov



- (1) systém na reguláciu pútka
- (2) pútko
- (3) ergonomicky tvarovaná rukoväť
- (4) kombinované držadlo
- (5) systém na reguláciu výšky
- (6) trekingová palica
- (7) tanierik
- (8) hrot so žliabkom
- (9) chránič na asfalt
- (10) ochranný kryt

## Bezpečnostné pokyny

- Nerobte žiadne opravy, ktoré ohrozia bezpečnosť!
- Odporúča sa používať kardiotachometer.
- Ak je o používateľoch známe, že majú problémy s kardiovaskulárnym systémom, mali by pred vykonávaním tohto druhu športu konzultovať lekára.
- Používajte športovú obuv s vhodným profilom a bočnou oporou.
- Vyhýbajte sa tomuto športu za tmy príp. za prítmnia používajte reflexné prvky, ktoré sa nosia na tele.
- Pred každým použitím skontrolujte skrutkové spoje výrobku.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený.



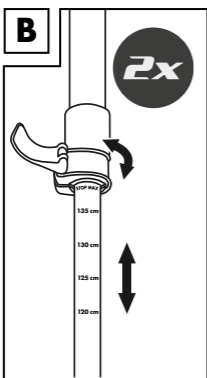
- Akonáhle zistíte na výrobku trhlinu v jednotlivých častiach palice alebo že výrobok nefunguje bezchybne, tento výrobok viac nepoužívajte a zlikvidujte ho.
- Ak je to možné, vyhnite sa verejnej doprave po komunikáciách, aby ste minimalizovali riziko nehody.
- Výrobok nie je vhodný na alpské lyžovanie.
- Nepoužívajte olej, pretože akýkoľvek olej môže záporne ovplyvniť prídržnú silu regulačného mechanizmu.
- Dbajte na to, že hroty výrobku môžu poškodiť podlahy.
- Nesadajte si na výrobok, pretože sa môže prehnúť.
- Špicaté výrobky sú zásadne nebezpečné pre deti!
- Výrobok je určený len pre súkromné použitie. Pre profesionálne použitie sa záruka neposkytuje.
- Aj počas používania pravidelne kontrolujte systém uzáveru. Dávajte pozor na to, aby sa sila napnutia uzáveru nastavila tak, aby sa časti palice nešmýkali.
- Nepoužívajte výrobok ako pomôcku pri bežnej chôdzi.

## **Dĺžka palice – zistenie správnej veľkosti:**

Výrobok sa dá nastaviť na osem rôznych dĺžok. Pre zjednodušenie nájdete veľkosti v tabuľke.

| <b>Dĺžka palice</b> | <b>výška tela</b> |
|---------------------|-------------------|
| 100 cm              | 140 cm - 146 cm   |
| 105 cm              | 147 cm - 153 cm   |
| 110 cm              | 154 cm - 160 cm   |
| 115 cm              | 161 cm - 167 cm   |
| 120 cm              | 168 cm - 175 cm   |
| 125 cm              | 176 cm - 182 cm   |
| 130 cm              | 183 cm - 189 cm   |
| 135 cm              | 190 cm - 196 cm   |

## Nastavenie dĺžky palice (obr. B)



Otvorte obidve upínacie páky rýchlozáverov a časti palice vytiahnite na vhodný rozmer. Údaj o dĺžke palice nájdete aj na strednej a spodnej časti palice. Ak chcete nastaviť dĺžku palice na 120 cm, zafixujte strednú a spodnú časť palice tak, aby značka 120 cm ešte viditeľne vyčnievala z hornej časti palice. Upínacie páky nakoniec znovu zatvorte.

**Dôležité:** Časti palice nevyťahujte viac ako po značku

„STOP MAX“ na častiach palice.

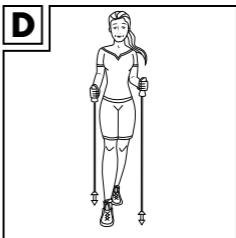
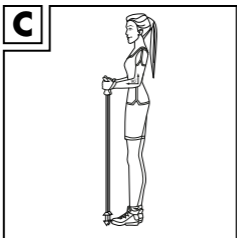
V opačnom prípade nemožno zaručiť dostatočnú stabilitu.

Ak by napínacia sila rýchlozáveru už nestačila, utiahnite skrutku s ryhovanou hlavou na opačnej strane upínacej páky.

### • Chôdza po rovnom podklade (obr. C/D)

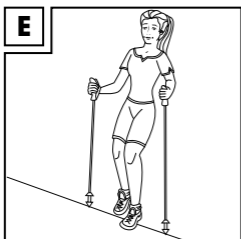
Dĺžku palice nastavte tak, aby rameno a predlaktie tvorili uhol 90°.

Pritom dávajte pozor na rovnomerné nastavenie dĺžky palíc.



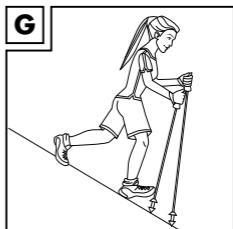
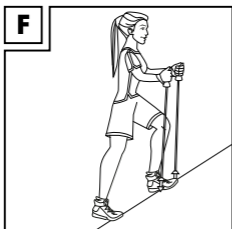
## • Chôdza po traverzách (obr. E)

Pritom sa musí horná palica skrátiť a spodná palica predĺžiť tak, aby obidve mohli poskytnúť oporu.

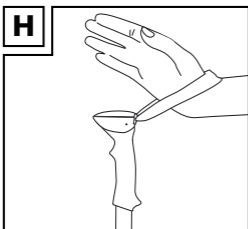


## • Stúpanie/zostup (obr. F/G)

Do kopca sa musia palice skrátiť tak, aby boli príjemnou oporou. Z kopca by palice mali byť predĺžené tak, aby pri podopretí poskytli pohodlné, vzpriamené držanie tela.



## Nasadenie pútka (obr. H)



Pútko nasadíte tak, aby chrbát ruky obklopila horná časť pútka. Následne sa chyťte rukoväte.

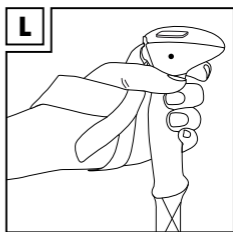
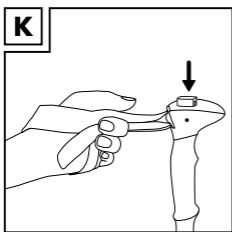
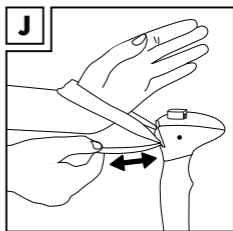
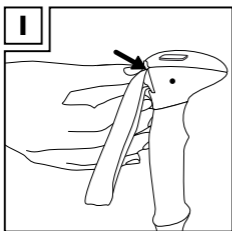
## Nastavenie pútka (obr. I-L)

Veľkosť pútka môžete nastaviť pomocou uzatváracieho mechanizmu. Palcami stlačte regulačný systém pútka (obr. I), pritom sa vysunie gombík na hornej strane rukoväte.

Pútko je teraz uvoľnené a môžete nastaviť jeho dĺžku. Ak chcete pútko skrátiť, potiahnite ho za voľný spodný koniec. Ak chcete pútko predĺžiť, potiahnite ho opačným smerom (obr. J).

Nakoniec znovu zaistite pútko tak, že stlačíte gombík na hornej strane rukoväte (obr. K).

Dĺžku pútka nastavte tak, aby vás pri uchopení nerezalo (obr. L).



## Užitočné pokyny pre použitie

- V studenom počasí noste rukavice.
- Na dlhších túrach by ste mali zabezpečiť, aby ste pri sebe mali dostatok nápojov (príp. opasok alebo rucksak na nápoje).
- Noste oblečenie odpovedajúce počasiu.

## **Kombinované držadlo na chránič na asfalt & tanierik**

Na kombinovanom držadle môžete uložiť chránič na asfalt a tanierik na trekingovú palicu. Chránič na asfalt používajte na kamenistých a tvrdých podkladoch, tanierik používajte na mäkkých podkladoch, aby ste zabránili zaboreniu trekingovej palice.

Chránič na asfalt nastoknite na hrot so žliabkom, keď ho nepotrebujete, stiahnite ho. Zatočte tanierik trekingovej palice na závit na spodnej časti palice. Dávajte pozor na to, aby zúbky tanierika smerovali k zemi. Pre demontáž otáčajte tanierikom opačným smerom.

Kombinované držadlo môžete aj odstrániť. Vytiahnite červený gumový krúžok za oko z vedenia držadla. Následne možno držadlo zobrať z palice. Pre nasadenie kombinovaného držadla toto nasuňte znovu na palicu, gumový krúžok otočte raz okolo palice a vložte ho znovu do vedenia na kombinovanom držadle.

Ak chránič na asfalt alebo tanierik na svojom výlete nepotrebujete, môžete ho upevniť, prípadne zasunúť do kombinovaného držadla.

## **Zahriatie a strečing**

Pred trekingom by ste mali urobiť dostatok zahrievacích a strečingových cvičení (viď obr. M-P).

- **obr. M: Predné stehenné svaly**

Nohu ťahajte smerom k zadku.

- **obr. N: Zadné svalstvo predkolenia**

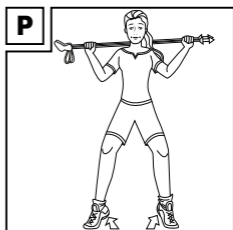
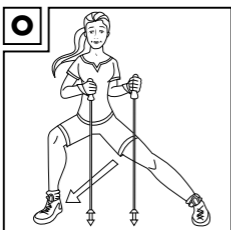
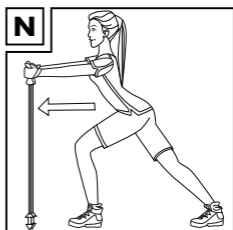
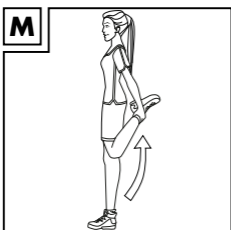
Tlačte zadnú časť päty k zemi a telo nakláňajte rovnomerne dopredu.

- **obr. O: Vnútorne bedrové svalstvo**

Posúvajte svoju panvu šikmo nadol.

- **obr. P: Svalstvo lýtka**

Päty viackrát krátko zdvihnite a znovu ich spustíte.



## **Čistenie a ošetrovanie**

Na čistenie výrobku môžete použiť handru namočenú vo vlažnej alebo mydlovej vode. Výrobok nikdy nečistíte čistiacimi prostriedkami, ktoré obsahujú rozpúšťadlá alebo s ostrými čistiacimi prostriedkami. Tieto by mohli napadnúť a natrvalo poškodiť umelohmotné materiály a značky.

## **Skladovanie a transport**

Výrobok nevystavujte nadtľho priamemu slnečnému žiareniu alebo zvýšenému prívodu tepla, pretože tieto vplyvy by na Vašom výrobku mohli spôsobiť tvorbu trhlín alebo rozkladu a tým skrátiť jeho životnosť a podstatne zhoršiť schopnosť používania. Výrobok skladujte zásadne v suchých priestoroch. Mokrú palicu pred zložením utrite dosucha handrou, aby ste zabránili korózii. Výrobok prenášajte vždy zložený a s nasadeným ochranným krytom na hrote, aby ste zabránili prípadným poraneniam Vás alebo iných osôb.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 377759\_2110.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

## Uso/campo de aplicación

Este artículo está equipado con una punta de metal duro para practicar senderismo en el campo, sobre hielo u otras superficies lisas.

El artículo puede emplearse sobre superficies diferentes. El artículo ha sido diseñado para ser empleado únicamente como bastón de trekking para practicar senderismo sobre terrenos o caminos intransitables y es de uso exclusivamente privado.

## Datos técnicos



Carga máxima: 90 kg



Fecha de fabricación (mes/año):

03/2022

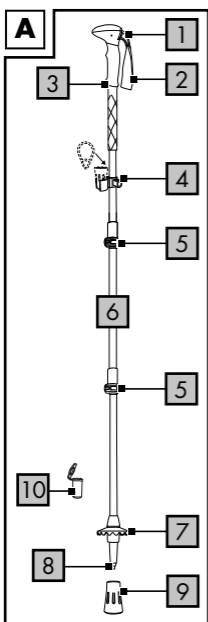
Material: aluminio

Longitud: 100 - 135 cm

Peso (par): 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)



## Lista de piezas



- (1) Sistema de ajuste de la dragonera
- (2) Dragonera para mano
- (3) Mango de forma ergonómica
- (4) Soporte combinado
- (5) Sistema de ajuste de la altura
- (6) Bastón de trekking
- (7) Rosetón
- (8) Punta cóncava
- (9) Tapón para asfalto
- (10) Tapón

## Indicaciones de seguridad

- ¡No realizar ningún trabajo de reparación que pudiera afectar la seguridad!
- Recomendamos emplear un medidor de frecuencia cardiaca.
- Si el usuario del bastón tiene problemas cardiovasculares, se debe consultar a un médico antes de practicar este deporte.
- Usar calzado deportivo con un perfil adecuado y estabilidad lateral.
- Evitar la práctica del deporte en la oscuridad o emplear reflectores durante el crepúsculo que deberán llevarse en el cuerpo.
- Compruebe el atornillamiento del artículo antes de cada uso.

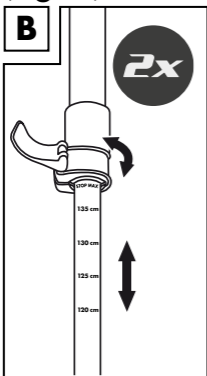
- Antes de cada uso, compruebe si el artículo presenta daños.
- Si encuentra una grieta en los segmentos del bastón o constata que el artículo no funciona adecuadamente, no lo use más y deseche el artículo.
- Evite en la medida de lo posible el tráfico vial para reducir al mínimo el riesgo de accidentes.
- El artículo no es apto para practicar el esquí alpino.
- No usar aceite ya que este podría afectar negativamente la fuerza de sujeción del mecanismo de ajuste.
- No olvide que las puntas del artículo podrían dañar el suelo.
- No se sienta sobre el artículo ya que podría doblarse.
- ¡Las puntas del artículo son peligrosas para los niños!
- El artículo ha sido diseñado para el uso exclusivamente privado. Para el uso profesional no se ofrece garantía.
- Controle regularmente el sistema de cierre incluso durante el uso. Tenga cuidado de que la fuerza elástica del cierre esté ajustada de forma que no se pueda resbalar ninguna parte del bastón.
- No use el bastón como ayuda para caminar.

## **Longitud del bastón – determinar el tamaño correcto:**

El artículo se puede ajustar en ocho longitudes diferentes. Para facilitar este ajuste le ofrecemos una tabla de alturas.

| <b>Longitud del bastón</b> | <b>Altura</b>   |
|----------------------------|-----------------|
| 100 cm                     | 140 cm - 146 cm |
| 105 cm                     | 147 cm - 153 cm |
| 110 cm                     | 154 cm - 160 cm |
| 115 cm                     | 161 cm - 167 cm |
| 120 cm                     | 168 cm - 175 cm |
| 125 cm                     | 176 cm - 182 cm |
| 130 cm                     | 183 cm - 189 cm |
| 135 cm                     | 190 cm - 196 cm |

## Ajustar la longitud del bastón (fig. B)



Abra las dos palancas de sujeción de los cierres rápidos y extraiga los segmentos del bastón hasta alcanzar la medida correcta. Encontrará la indicación de la longitud del bastón en el segmento central e inferior del bastón, respectivamente. Si desea ajustar el bastón a una longitud de 120 cm, fije el segmento intermedio e inferior del bastón, respectivamente, de forma que la marca de

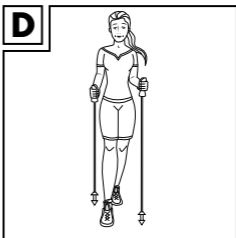
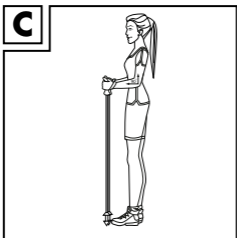
120 cm sobresalga ligeramente por el segmento superior del bastón. Vuelva a cerrar la palanca de sujeción a continuación.

**Importante:** No extraiga los segmentos del bastón más allá de la marca "STOP MAX" de los mismos. De lo contrario no podrá garantizarse una estabilidad adecuada. Si la fuerza elástica del cierre rápido no fuera suficiente, gire el tornillo moleteado del lado contrario de la palanca de sujeción.

### • Caminar en terrenos lisos (fig. C/D)

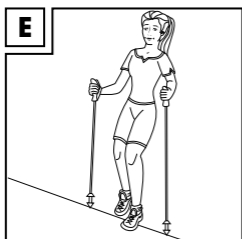
Ajuste la longitud del bastón de forma que el brazo y el antebrazo formen un ángulo de  $90^\circ$ .

Tenga cuidado de ajustar uniformemente la longitud de los bastones.



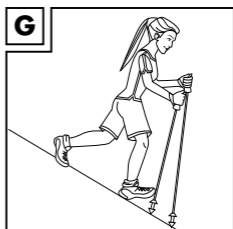
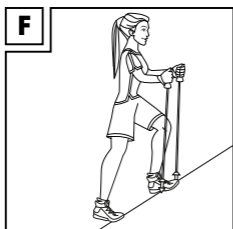
## • Caminar con desniveles (fig. E)

Para ello debe acortarse el bastón superior y alargarse el inferior de forma que ambos ofrezcan apoyo.

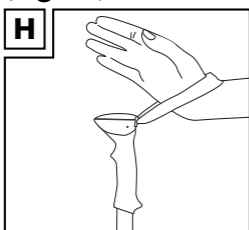


## • Subida/bajada (fig. F/G)

Para las subidas deberán acortarse los bastones para que ofrezcan un apoyo cómodo. Para las bajadas deberán alargarse para que ofrezcan una posición corporal cómoda y erguida al apoyarse sobre ellos.



## Colocación de las dragoneras (fig. H)



Coloque la dragonera de forma que la parte superior de la misma envuelva la parte dorsal de la mano. A continuación, sujete el mango.

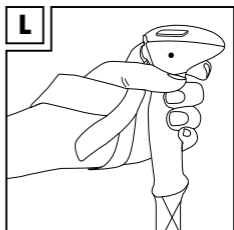
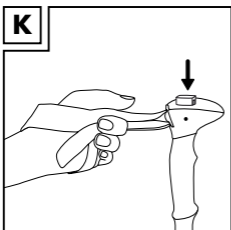
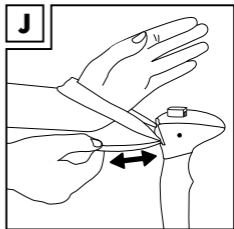
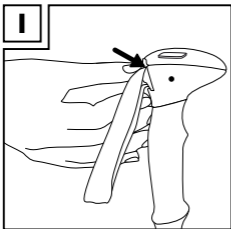
## Ajuste de las dragoneras (fig. I-L)

El tamaño de la dragonera puede ajustarse con la ayuda del mecanismo de bloqueo. Presione con el pulgar el sistema de ajuste de la dragonera (Fig. I). De esta manera se expulsa un botón en la parte superior de la empuñadura.

Entonces, la dragonera está desbloqueada y puede ajustar su longitud individualmente. Tire del extremo inferior abierto de la dragonera para reducir su tamaño. Tire en sentido inverso para aumentar su tamaño (Fig. J).

A continuación, vuelva a fijar la dragonera, presionando el pulsador en la parte superior del mango (Fig. K).

Ajuste el tamaño de la dragonera de forma que no estrangule la mano cuando agarre el mango (Fig. L).



## Indicaciones útiles sobre el uso

- Utilice guantes si hace frío.
- Si va a realizar excursiones largas, asegúrese de llevar consigo suficientes bebidas (p. ej. cinturón portabidones, mochila de hidratación, etc.).
- Lleve ropa adecuada de acuerdo a las condiciones climatológicas.

## Soporte combinado para tapón para asfalto y rosetón

En el soporte combinado puede guardar el tapón para asfalto y el rosetón del bastón de trekking. Use el tapón para asfalto sobre superficies duras y pedregosas, emplee el rosetón del bastón de trekking sobre superficies blandas para evitar que el bastón de trekking se hunda.

Introduzca el tapón para asfalto sobre la punta cóncava y retírelo cuando ya no sea necesario.

Gire el rosetón del bastón de trekking en la rosca giratoria del segmento inferior. Tenga cuidado de que las puntas del rosetón señalen en dirección al suelo. Gire el rosetón en la dirección contraria para desmontarlo.

También puede retirar el soporte combinado.

Retire el anillo de goma rojo de la guía del soporte tirando de la lengüeta. A continuación podrá sacar el soporte del bastón. Para colocar el soporte combinado, introdúzcalo de nuevo sobre el bastón, coloque el anillo de goma una vez alrededor del bastón y vuelva a colocarlo en la guía del soporte combinado.

Si no va a emplear los tapones para asfalto o los rosetones del bastón para trekking en su excursión actual, puede fijarlos o introducirlos en el soporte combinado.

## Ejercicios de calentamiento y estiramiento

Antes de empezar con el senderismo debería realizar varios ejercicios de calentamiento y estiramiento (véase fig. M-P).

- **Fig. M: Musculatura delantera del muslo**

Tire del pie en dirección a las nalgas.

- **Fig. N: Musculatura posterior de la pierna**

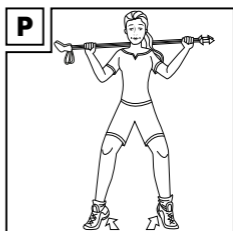
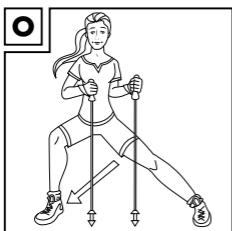
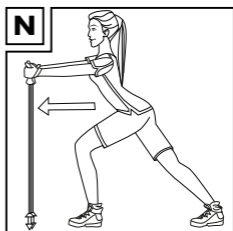
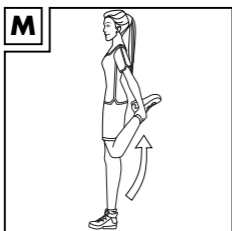
Presione el talón posterior contra el suelo e incline el cuerpo uniformemente hacia delante.

- **Fig. O: Musculatura interior de la cadera**

Desplace la pelvis oblicuamente hacia abajo.

- **Fig. P: Musculatura de la pantorrilla**

Eleve los talones varias veces brevemente y vuelva a bajarlos.



## **Limpieza y cuidados**

Para limpiar el artículo puede usar un paño empapado en agua tibia o agua jabonosa. No emplee en ningún caso detergentes agresivos o que contengan disolventes.

Estos podrían agredir los materiales plásticos y las marcas y dañarlos de forma permanente.

## **Almacenamiento y transporte**

No exponga el artículo de forma permanente a la radiación solar directa ni a altas temperaturas. Estas influencias podrían provocar grietas y la descomposición del artículo y reducir de este modo la vida útil del mismo, así como perjudicar considerablemente la capacidad de uso.

Almacene el artículo siempre en estancias secas.

Secar los bastones húmedos con un paño antes de doblarlos para prevenir la corrosión.

Transporte el artículo siempre doblado y con el tapón colocado sobre la punta cóncava para evitar que usted u otras personas puedan sufrir lesiones.



Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 377759\_2110 kan den komplette brugervejledning ses og downloades. ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

## Brug/ anvendelsesområde

Denne artikel er forsynet med en spids af hårdt metal til vandring i terræn, på is eller andre glatte overflader.

Artiklen kan anvendes på forskellige underlag. Artiklen er udelukkende udviklet til brug som trekkingstav til vandring i vanskeligt terræn eller på veje og er kun beregnet privat brug.

## Tekniske data



Maksimal belastning: 90 kg



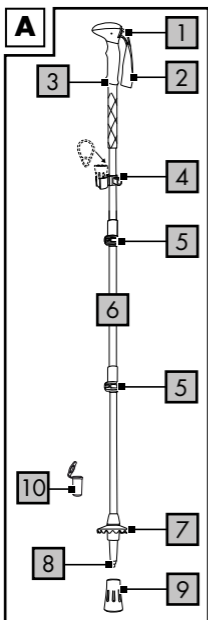
Fremstillingsdato (måned/år):  
03/2022

Materiale: Aluminium

Længde: 100-135 cm

Vægt (par): 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

## Komponentliste



- (1) Stropindstillingsystem
- (2) Håndledsstrop
- (3) Ergonomisk formet greb
- (4) Kombinationsholder
- (5) Højdeindstillingsystem
- (6) Trekkingstav
- (7) Skive
- (8) Hulslebet spids
- (9) Asfalt-pad
- (10) Beskyttelseshætte

## Sikkerhedsanvisninger

- Foretag ingen reparationer, der er til fare for sikkerheden!
- Det anbefales at benytte en pulsmåler.
- Søg læge, inden du dyrker sport, hvis du har kendte hjerte-karproblemer.
- Benyt sportssko med god støtte og en skridsikker sål.
- Bær reflekser på kroppen, hvis du vandrer i mørke eller skumring.
- Kontroller, om artiklen er skruet godt sammen, inden hver brug.

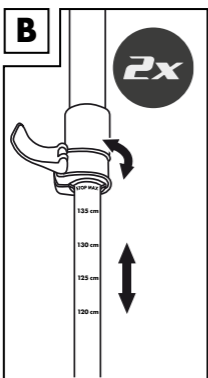
- Kontroller, om artiklen er beskadiget, inden hver brug.
- Så snart du konstaterer en revne i stavelene, eller at artiklen ikke længere fungerer, som den skal, skal du stoppe med at bruge artiklen og bortskaffe den.
- Undgå så vidt muligt færdsel på offentlig vej for at undgå risiko for ulykker.
- Artiklen er uegnet til alpint skiløb.
- Undgå at anvende olie, da enhver form for olie kan påvirke indstillingsmekanismens holdeevne negativt.
- Bemærk, at artiklens spidser kan beskadige gulve.
- Sæt dig ikke på artiklen, da den kan knække.
- Spidse artikler er farlige for børn!
- Artiklen er kun beregnet til privat brug. Der stilles ingen garanti ved professionel brug.
- Kontroller lukkesystemet regelmæssigt, også under brugen. Bemærk, at lukningens spændekraft skal indstilles, så ingen dele af staven kan bevæge sig.
- Benyt ikke artiklen som hjælpemiddel til at gå.

## **Stavlængde – beregning af den rigtige størrelse:**

Artiklen kan indstilles til otte forskellige længder. Af hensyn til overskueligheden kan du finde størrelserne i tabellen.

| <b>Stavlængde</b> | <b>Kropsstørrelse</b> |
|-------------------|-----------------------|
| 100 cm            | 140 cm-146 cm         |
| 105 cm            | 147 cm-153 cm         |
| 110 cm            | 154 cm-160 cm         |
| 115 cm            | 161 cm-167 cm         |
| 120 cm            | 168 cm-175 cm         |
| 125 cm            | 176 cm-182 cm         |
| 130 cm            | 183 cm-189 cm         |
| 135 cm            | 190 cm-196 cm         |

## Indstilling af stavlængde (fig. B)



Åbn de to klemmer på hurtiglukningerne, og træk den nederste ende af staven ud til den passende længde. Der findes en angivelse af stavlængden på det mellemste og nederste stavsegment. Hvis du vil indstille stavlængden til 120 cm, skal du fikse mellemste og nederste stavsegment, så 120 cm-markeringen netop er synligt og rager ud af det øverste

stavsegment. Luk derefter klemmerne igen.

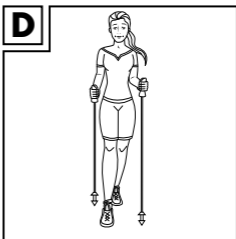
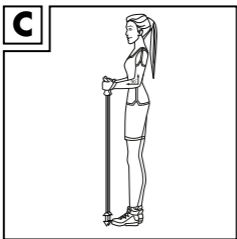
**Vigtigt:** Træk ikke stavsegmenterne længere ud end til "STOP MAX"-markeringen på stavsegmenterne. Ellers er den ikke tilstrækkeligt stabil.

Hvis hurtiglukningerne ikke længere spænder hårdt nok, skal du stramme møtrikken på modsatte side af klemmen.

### • Løb på jævnt underlag (fig. C/D)

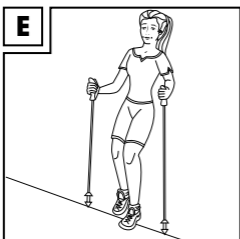
Indstil stavlængden, så over- og underarm danner en vinkel på 90°.

Sørg for at indstille samme længde på stavene.



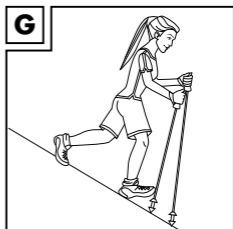
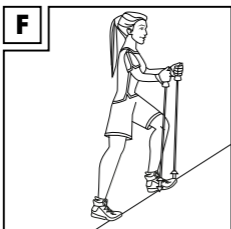
## • Løb på hældninger (fig. E)

Her skal den øverste stav forkortes og den nederste stav forlænges, så begge yder støtte.

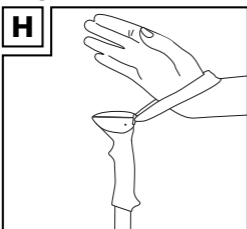


## • Op/ned ad bakke (fig. F/G)

Op ad bakke skal staven forkortes, så de giver en behagelig støtte. Ned ad bakke skal stavene forlænges så meget, at du har en behagelig, oprejt kropsholdning, når du støtter på dem.



## Anlægning af håndledsstroppen (fig. H)



Tag stroppen på, så den øverste del af stroppen ligger omkring håndryggen. Tag derefter fat om grebet.

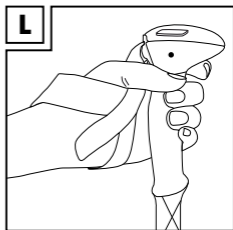
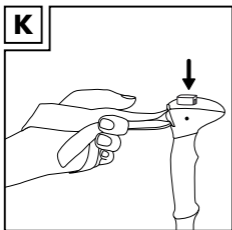
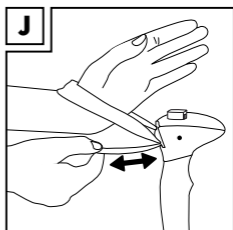
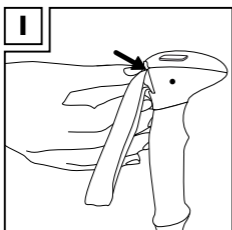
## Indstilling af håndledsstroppen (fig. I-L)

Håndledsstroppens størrelse kan indstilles ved hjælp af låsemekanismen. Tryk med tommelfingeren på stropindstillingssystemet (fig. I), det trykker en knap ud på oversiden af grebet.

Stroppen er nu løs, og du kan indstille stropens længde individuelt. Træk i den åbne, nederste stropende for at formindske stroppen. Træk i modsat retning, hvis du vil gøre stroppen større (fig. J).

Fastgør derefter stroppen igen ved at trykke på knappen på oversiden af grebet (fig. K).

Indstil stropens størrelse, så den ikke gnaver, når du holder om grebet (fig. L).



## Nyttige anvisninger om brugen

- Bær handsker i holdt vejr.
- På længere ture skal du sørge for at af tilstrækkeligt med at drikke (evt. drikkebælte eller drikkerugsæk).
- Klæd dig på efter vejret.

## Kombinationsholder til asfalt-pad og skive

På kombinationsholderen kan du opbevare asfalt-pad'en og trekkingstavens skive. Asfalt-pad'en anvendes på stenet og hårdt underlag, trekkingstavens skive anvendes på blødt underlag, så trekkingstaven ikke synker i.

Sæt asfalt-pad'en på den hulslebne spids. Tag den af, når du ikke behøver den. Skru trekkingstavens skive på gevindet på det nederste stavsegment. Kontroller, at takkerne på skiven peger mod jorden. Skru skiven i den anden retning for at afmontere den. Du kan også fjerne kombinationsholderen. Træk den røde gummiring ud af kærven i holderen med lasken. Derefter kan holderen trækkes af staven. Kombinationsholderen monteres igen ved at sætte den på staven, føre gummiringen en gang rundt om staven og sætte den ind i kærven på kombinationsholderen. Hvis du ikke bruger asfalt-pads eller trekkingstavens skiver til din vandretur, kan du fastgøre dem eller stikke dem ind i kombinationsholderen.

## **Opvarmning og udstrækning**

Inden vandreturen bør du lave grundige opvarmings- og strækøvelser (se fig. M-P).

- **Fig. M: Forsiden af lårene**

Træk foden op mod ballen.

- **Fig. N: Underbenets bagside**

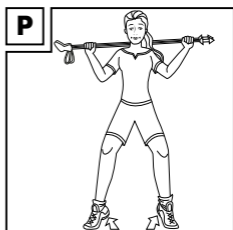
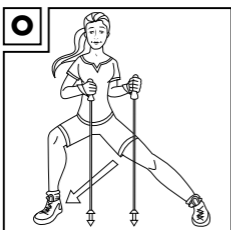
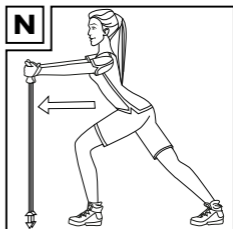
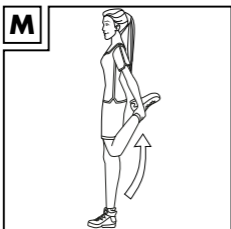
Tryk den bagerste hæl i jorden, og læn kroppen regelmæssigt fremad.

- **Fig. O: Lårets inderside**

Pres hofterne skråt nedad.

- **Fig. P: Læggeklerne**

Løft hælene kortvarigt og sæt dem ned igen gentagne gange.





## **Rengøring og pleje**

Artiklen kan rengøres med en klud med lunkent vand eller sæbevand. Rengør aldrig artiklen med opløsningsmiddelholdige eller skrappe rengøringsmidler. Disse kan angribe plasticmaterialer og mærkninger og med tiden medføre skader.

## **Opbevaring og transport**

Udsæt ikke artiklen for direkte sollys eller høj varme i længere tid, da disse påvirkninger kan medføre revnedannelse eller nedbrydning og dermed en kortere levetid og mindske funktionaliteten betydeligt.

Opbevar artiklen i et tørt lokale.

Våde stave tørres af med en klud, inden de skubbes sammen, for at undgå korrosion.

Transporter altid artiklen skubbet sammen og med beskyttelseshætten sat på de hulslebne spidser for at undgå, at du selv eller andre personer kommer til skade.

Questo documento è una versione stampata ridotta delle istruzioni d'uso complete. Scansionare il codice QR per giungere direttamente al sito di assistenza di Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) e inserire il codice articolo (IAN) 377759\_2110 per visionare e scaricare le istruzioni d'uso complete.

**AVVISO!** Osservare le istruzioni d'uso complete e le indicazioni di sicurezza per evitare danni a persone e cose. Le brevi istruzioni sono parte integrante di questo articolo. Prima di utilizzare l'articolo prendere conoscenza di tutte le indicazioni d'uso e sulla sicurezza. Conservare con cura le brevi istruzioni e, se di dovesse consegnare l'articolo a terzi, consegnare ad essi anche tutta la documentazione.

## Utilizzo/campo di impiego

Questo articolo con una punta in metallo duro è destinato alle camminate su terreni, su ghiaccio o su altre superfici lisce.

L'articolo può essere utilizzato su fondi diversi. L'articolo è destinato esclusivamente ad essere impiegato come bastone da trekking per le camminate su terreni impervi oppure su strade, e solo per l'utilizzo privato.

## Dati tecnici



Carico massimo: 90 kg



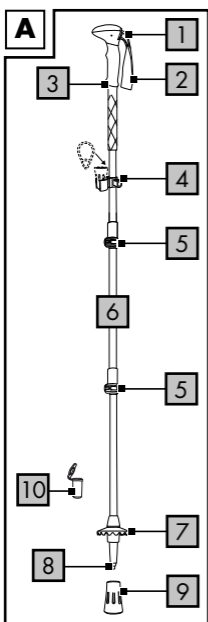
Data di produzione (mese/anno):  
03/2022

Materiale: Alluminio

Lunghezza: 100 - 135 cm

Peso (paio): 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

## Lista dei pezzi



- (1) sistema di regolazione del laccetto
- (2) laccetto
- (3) manopola a conformazione ergonomica
- (4) sostegno combinato
- (5) sistema di regolazione dell'altezza
- (6) bastone da trekking
- (7) rotella
- (8) punta concava
- (9) puntale per asfalto
- (10) cappuccio protettivo

## Indicazioni di sicurezza

- Non eseguire riparazioni che possano compromettere la sicurezza!
- Si consiglia di utilizzare un cardiofrequenzimetro.
- Qualora gli utenti dovessero sapere di soffrire di disturbi cardiocircolatori, è necessario consultare un medico prima di praticare questo sport.
- Utilizzare calzature sportive con un buon profilo e tenuta laterale.
- Evitare di praticare lo sport al buio, e al tramonto utilizzare dei catarifrangenti che possano essere applicati al corpo.
- Prima di ogni utilizzo verificare la chiusura a vite dell'articolo.
- Prima di ogni utilizzo verificare se l'articolo presenta dei danni.

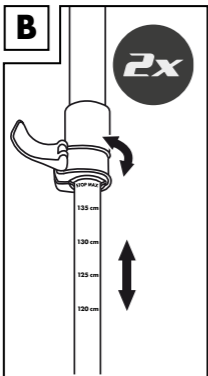
- Non appena si accerti una crepa nei segmenti del bastone oppure una non perfetta funzionalità dell'articolo, non utilizzare più e smaltire l'articolo.
- Se possibile, evitare di percorrere strade pubbliche al fine di ridurre al minimo il rischio di incidenti.
- L'articolo non è adatto a praticare sci alpino.
- Non utilizzare olio, poiché qualsiasi olio può influenzare negativamente la forza di tenuta del meccanismo di regolazione.
- Si osservi che le punte dell'articolo possono danneggiare i pavimenti.
- Non mettersi in piedi sull'articolo, altrimenti potrebbe piegarsi.
- Gli articoli appuntiti sono fondamentalmente pericolosi per i bambini!
- L'articolo è destinato solo all'utilizzo privato. Non si concede alcuna garanzia per l'utilizzo professionale.
- Controllare regolarmente il sistema di chiusura anche durante l'utilizzo. Si osservi che la forza di tensione della chiusura va regolata in modo che nessun pezzo dei bastoni possa più muoversi.
- Non utilizzare l'articolo come deambulatore.

## **Lunghezza dei bastoni – stabilire la lunghezza giusta:**

L'articolo è regolabile in otto altezze diverse. Per semplificare abbiamo inserito nella tabella le varie taglie.

| <b>Lunghezza dei bastoni</b> | <b>Statura</b>  |
|------------------------------|-----------------|
| 100 cm                       | 140 cm - 146 cm |
| 105 cm                       | 147 cm - 153 cm |
| 110 cm                       | 154 cm - 160 cm |
| 115 cm                       | 161 cm - 167 cm |
| 120 cm                       | 168 cm - 175 cm |
| 125 cm                       | 176 cm - 182 cm |
| 130 cm                       | 183 cm - 189 cm |
| 135 cm                       | 190 cm - 196 cm |

## Regolare la lunghezza dei bastoni (fig. B)



Aprire entrambe le leve delle chiusure rapide e tirare i segmenti del bastone fino a raggiungere la misura adatta. Sul segmento centrale e sul segmento inferiore del bastone c'è un'indicazione della lunghezza del bastone. Se si desidera regolare i bastoni ad una lunghezza di 120 cm, fissare il segmento centrale e il segmento inferiore in modo che il segno 120 cm sia ancora visibile e sporga di poco dal segmento superiore. Richiudere infine le leve delle chiusure.

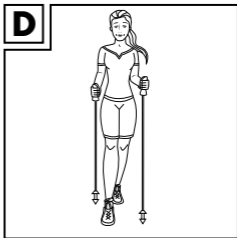
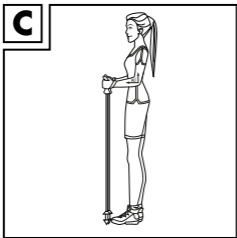
Richiudere infine le leve delle chiusure.

**Importante:** Non estrarre i segmenti dei bastoni oltre il segno "STOP MAX" riportato sui segmenti dei bastoni. In caso contrario non sarà possibile garantire una sufficiente stabilità. Nel caso in cui la forza di tensione della chiusura rapida non dovesse essere più sufficiente, girare la rotella sul lato opposto della leva di chiusura per serrarla ulteriormente.

### • Camminare su un fondo piano (fig. C/D)

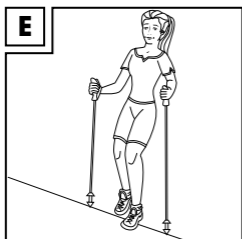
Regolare la lunghezza dei bastoni in modo che il gomito formi un angolo di 90°.

Assicurarsi di regolare entrambi i bastoni alla medesima lunghezza.



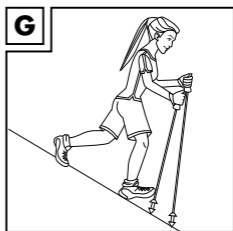
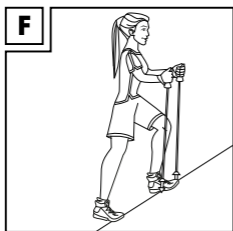
## • Camminare su dislivelli trasversali (fig. E)

In questi casi è necessario accorciare il bastoncino in alto e allungare il bastoncino in basso, in modo che entrambi possano fornire un supporto.

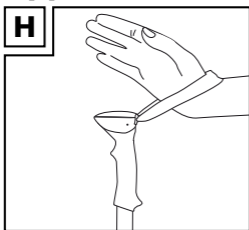


## • Salita/discesa (fig. F/G)

In salita i bastoni devono essere accorciati in modo che possano fornire un comodo appoggio. In discesa i bastoni devono essere allungati in modo da assumere una postura comoda ed eretta quando ci si appoggia ai bastoni.



## Applicare il laccetto (fig. H)



Indossare il laccetto in modo che il dorso della mano sia circondato dalla parte superiore del laccetto. Afferrare quindi l'impugnatura.

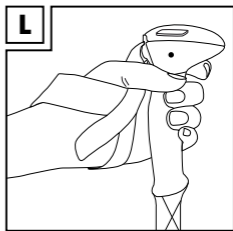
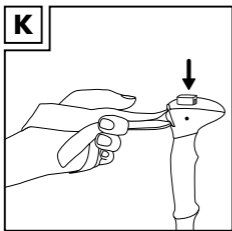
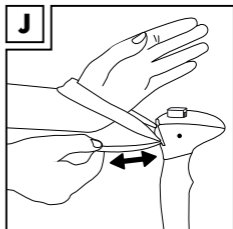
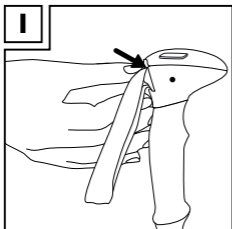
## Regolare il laccetto (fig. I-L)

La lunghezza del laccetto può essere regolata tramite il meccanismo di bloccaggio. Premere con il pollice il sistema di regolazione del laccetto (fig. I) per far fuoriuscire un pulsante sulla parte superiore della manopola.

Il laccetto ora è sbloccato ed è possibile regolarne la lunghezza in modo individuale. Tirare l'estremità inferiore libera del laccetto per accorciarlo. Tirare in direzione contraria per allungarlo (fig. J).

Quindi fissare nuovamente il laccetto premendo il pulsante nella parte superiore della manopola (fig. K).

Regolare la lunghezza del laccetto in modo tale che non risulti fastidioso quando si afferra la manopola (fig. L).



## **Indicazioni utili sull'impiego**

- Indossare i guanti in caso di basse temperature.
- Durante i tour più lunghi assicurarsi di portare con sé sufficienti bevande (utilizzare eventualmente una cintura o uno zainetto per borracce).
- Indossare abbigliamento conforme alle condizioni atmosferiche.

## **Sostegno combinato per puntale per asfalto e rotella**

Sul sostegno combinato è possibile portare con sé il puntale per asfalto e la rotella per i bastoni da trekking. Utilizzare il puntale per asfalto su superfici sassose e dure, impiegare la rotella su fondi morbidi per evitare che il bastone da trekking affondi nel terreno.

Inserire il puntale per asfalto sulla punta concava, e toglierlo quando non ce n'è più bisogno. Avvitare la rotella nella filettatura nel segmento inferiore dei bastoni da trekking. Assicurarsi che la dentellatura della rotella sia rivolta verso il fondo. Per smontare la rotella, girarla nella direzione opposta.

È possibile anche togliere il sostegno combinato. Tirare l'anello rosso in gomma facendolo fuoriuscire dalla guida del sostegno. Ora il sostegno può essere tolto dal bastone. Per applicare il sostegno combinato, rimetterlo sul bastone, far passare l'anello in gomma attorno al bastone e rimetterlo nella guida del sostegno combinato.

Se i puntali da asfalto o le rondelle non vengono utilizzati per l'escursione, è possibile agganciarli o inserirli sul sostegno combinato.



## **Riscaldamento e stretching**

Prima del trekking svolgere intensi esercizi di riscaldamento e stretching (si vedano le immagini M-P).

- **Fig. M: Muscolatura anteriore delle cosce**

Piegare la gamba avvicinando il tallone al sedere.

- **Fig. N: Muscolatura posteriore delle cosce**

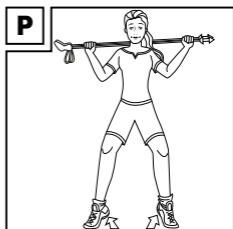
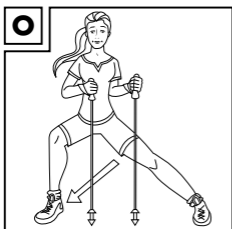
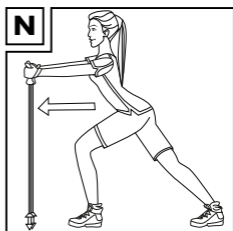
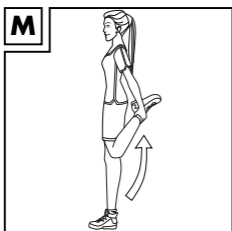
Spingere il tallone in posizione più arretrata sul terreno e piegare il corpo in avanti in modo uniforme.

- **Fig. O: Muscolatura interna dei fianchi**

Spostare il bacino diagonalmente verso il basso.

- **Fig. P: Muscolatura dei polpacci**

Sollevarsi leggermente più volte i talloni e poggiarli nuovamente a terra.



## **Pulizia e cura del prodotto**

Per pulire i bastoni da trekking è possibile impiegare acqua tiepida oppure un panno imbevuto in acqua e sapone. Non pulire mai i bastoni da trekking con prodotti detergenti aggressivi oppure contenenti solventi. Essi potrebbero attaccare i materiali plastici e la scritte, e danneggiarli irreparabilmente.

## **Conservazione e trasporto**

Non esporre i bastoni da trekking alla luce solare diretta oppure a fonti di calore intense, poiché questi fattori possono provocare la formazione di crepe e quindi ridurre la loro durata e compromettere notevolmente la loro funzionalità.

Conservare i bastoni da trekking solo in ambienti asciutti.

Prima di richiudere i bastoni, asciugarli con un panno asciutto per evitare corrosioni.

Trasportare l'articolo sempre richiuso e con il cappuccio protettivo applicato sulla punta concava, così da evitare di causare lesioni a sé stessi od altre persone.

A jelen dokumentum a teljes használati útmutató rövidített, nyomtatott kiadványa. A QR-kód szkennelésével közvetlenül a Lidl szervizoldalára juthat ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), és a cikkszám (IAN) 377759\_2110 beírásával a teljes használati útmutatót megtekintheti és letöltheti.

**FIGYELMEZTETÉS!** A személyi sérülések és anyagi károk elkerülése érdekében vegye figyelembe a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt alaposan ismerje meg az összes használati és biztonsági utasítást. Gondosan őrizze meg a rövid útmutatót, és a termék harmadik félnek történő továbbadásakor adja át az összes dokumentumot.

## Használat/felhasználási terület

A termék a keményfém hegynek köszönhetően terepen, jégen vagy egyéb csúszós felületen történő túrázáshoz használható.

A termék többféle talajon használható. A termék kizárólag túrabot céljára szolgál, nehezen járható terepen való túrázáshoz, valamint úton történő haladáshoz, és csak magáncélú használatra alkalmas.

## Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 90 kg



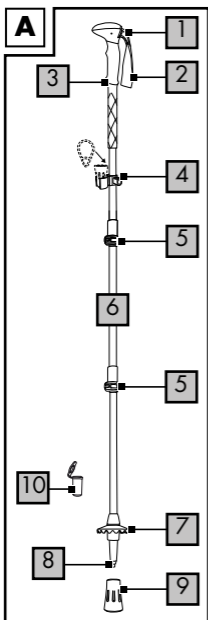
Gyártási dátum (hónap/év):  
03/2022

Anyag: alumínium

Hossz: 100–135 cm

Tömeg (pár): 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

## Alkatrészek listája



- (1) Pántbeállító rendszer
- (2) Kézpánt
- (3) Ergonomikus markolat
- (4) Kombinált tartó
- (5) Magasságállító rendszer
- (6) Túrabot
- (7) Tányér
- (8) Homorúra csiszolt hegy
- (9) Aszfalt-botvég
- (10) Védőkupak

## Biztonsági utasítások

- Ne végezzen olyan javításokat, amelyek veszélyeztethetik a biztonságot!
- Javasoljuk, hogy használjon pulzusmérő készüléket.
- Ha a felhasználónak ismert szív- és érrendszeri problémái vannak, akkor ennek a mozgásformának a gyakorlása előtt kérje ki egy orvos véleményét.
- Viseljen megfelelő talpkiképzésű és oldaltartású sportcipőt.
- Sötétben lehetőleg ne gyakorolja ezt a sportot, és szürkületkor viseljen fényvisszaverő kiegészítőket a ruháján.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e összecsavarozva.

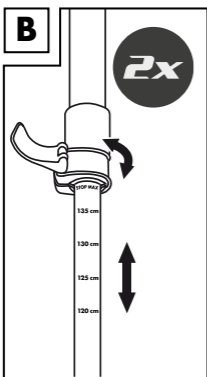
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a terméken nincsenek-e sérülések.
- Ha a boton repedést talál, vagy azt észleli, hogy a termék nem megfelelően működik, akkor ne használja tovább, hanem helyezze a megfelelő hulladéktárolóba.
- A balesetek elkerülése érdekében, lehetőleg kerülje a közúton történő közlekedést.
- A termék nem alkalmas síeléshez.
- Ne olajozza a terméket, mert a magasságállító rendszer tartóerejét mindenféle olaj hátrányosan befolyásolhatja.
- Vegye figyelembe, hogy a termék hegye felsértheti a padlót.
- Ne üljön rá a termékekre, mert eltörhet.
- Minden hegyes termék veszélyes a gyermekekre nézve!
- A termék kizárólag magáncélú használatra készült. Professzionális használatára nincs garancia.
- Használat közben is rendszeresen ellenőrizze a zárószervezetet. Ügyeljen arra, hogy a zár olyan szorosra legyen meghúzva, hogy a bot egyetlen része se csúszkáljon.
- Ne használja a terméket járást segítő eszközként.

## **Bothosszúság – a helyes méret meghatározása:**

A termék nyolc különböző hosszúságra állítható. Az egyszerűség kedvéért a méreteket a táblázat tartalmazza.

| <b>Bothossz</b> | <b>Testmagasság</b> |
|-----------------|---------------------|
| 100 cm          | 140 cm–146 cm       |
| 105 cm          | 147 cm–153 cm       |
| 110 cm          | 154 cm–160 cm       |
| 115 cm          | 161 cm–167 cm       |
| 120 cm          | 168 cm–175 cm       |
| 125 cm          | 176 cm–182 cm       |
| 130 cm          | 183 cm–189 cm       |
| 135 cm          | 190 cm–196 cm       |

## Bothosszúság beállítása (B ábra)



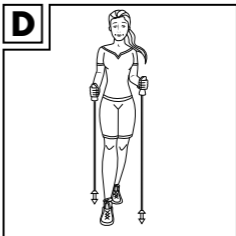
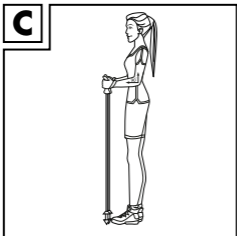
Nyissa fel mindkét gyorsrög-  
zítő szorítókarját, és húzza  
ki a bot alsó végét a  
megfelelő méret eléréséig. A  
bot hosszát mind a középső,  
mind az alsó egységen  
láthatja. Ha a bot hosszát  
120 cm-re kívánja beállítani,  
akkor rögzítse a középső és  
az alsó egységet úgy, hogy  
a 120 cm jelölés a felső  
egységen még éppen látható  
legyen. Ezután zárja vissza  
a szorítókarokat.

**Fontos:** a bot egységeit ne húzza ki jobban, mint  
a rajtuk látható „STOP MAX” jelölés. Különben a  
termék nem biztosít megfelelő stabilitást.

Ha a gyorsrögzítő szorítása nem lenne elegendő  
a rögzítéshez, akkor húzza meg a szorítókarral  
szemközti oldalon levő anyacsavart.

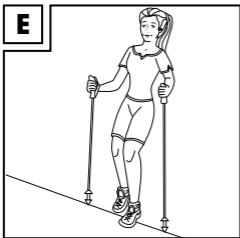
### • Haladás sík terepen (C/D ábra)

A bot hosszát úgy állítsa be, hogy a felkarja és az  
alkarja 90°-os szöget zárjon be. Ügyeljen arra,  
hogy a botok egyforma hosszúságúra legyenek  
beállítva.



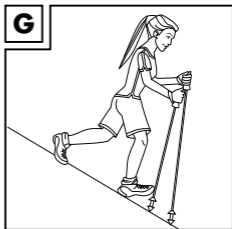
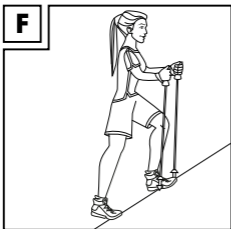
## Haladás oldalazva (E ábra)

Ilyenkor a felső botot rövidebbre, az alsó botot pedig hosszabbra kell beállítani, hogy mindkettő elegendő támasztékot nyújtson.

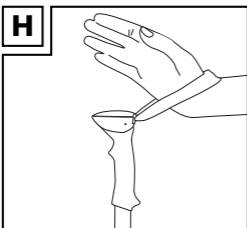


## • Haladás emelkedőn/lejtőn (F/G ábra)

Felfelé történő haladáshoz rövidebbre kell állítani a botokat, hogy kényelmes támasztékot biztosítsanak. Lejtőn lefelé a botokat annyival hosszabbra kell állítani, hogy támaszkodás közben kényelmes, egyenes lehessen a testtartás.



## Kézpánt felhelyezése (H ábra)



Dugja át a kezét a pánton úgy, hogy a pánt felső része a kézhátra felfeküdjön. Ezután fogja meg a markolatot.

## Kézpánt beállítása (I–L ábra)

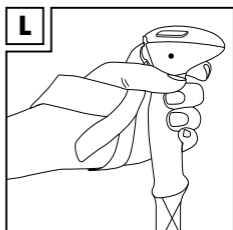
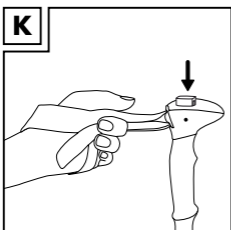
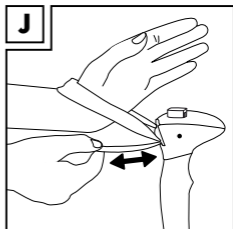
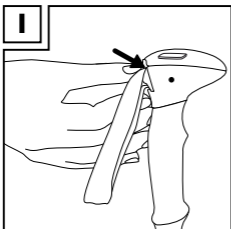
A kézpánt méretét a rögzítőmechanizmussal állíthatja be.

Nyomja meg a pántbeállító rendszert a hüvelykujjával (I ábra). Ennek hatására a markolat tetején lévő gomb kiemelkedik.

A pánt zárja kioldódik, és a hossza igény szerint beállítható. A pánt szűkebbre vételéhez húzza meg a pánt alul kilógó szabad végét. Ha hosszabbra kívánja állítani a pántot, akkor húzza meg az ellenkező irányba (J ábra).

Végül rögzítse újra a pántot. Ehhez nyomja be a markolat tetején található gombot (K ábra).

A pánt méretét úgy állítsa be, hogy az ne vágjon, amikor megfogja a markolatot (L ábra).





## Hasznos megjegyzések a használatához

- Hideg időben viseljen kesztyűt.
- Hosszabb túrákon gondoskodjon elegendő folyadékról (vigyen magával például övkulacsot vagy italtartó hátizsákot).
- Viseljen az időjárásnak megfelelő ruházatot.

## Kombinált tartó aszfalt-botvéghoz és tányérhoz

A kombinált tartón tárolhatja az aszfalt-botvéget és a túrabot-tányért. Az aszfalt-botvéget köves és kemény talajon, a túrabot-tányért pedig puha talajon használja, hogy megakadályozza a túrabot talajba süllyedését.

Tűzze fel az aszfalt-botvéget a homorúra csiszolt hegyre. Amikor már nincs rá szüksége, húzza le. Csavarja fel a túrabot-tányért a bot alsó egységén található csavarmenetre. Ügyeljen arra, hogy a tányér fogazása a talaj irányába álljon. Leszereléskor a másik irányba forgassa a tányért.

A kombinált tartó el is távolítható. Húzza ki a tokban lévő piros gumigyűrűt a rajta lévő fűlnél fogva a tartóból. Ezután a tartót le lehet húzni a botról. A felszerelés során a kombinált tartót helyezze fel ismét a botra, a gumigyűrűt vezesse körbe egyszer a bot körül, majd csúsztassa be a kombinált tartóba.

Ha az adott túra során nem használja az aszfalt-botvégeket vagy a túrabot-tányérokat, akkor helyezze be azokat a kombinált tartóba, illetve rögzítse azon.

## **Bemelegítés és nyújtás**

Túrázás előtt végezzen kellő ideig bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat (lásd M–P ábra).

- **M ábra: elülső combizomzat**

Húzza a lábfejét a fenék irányába.

- **N ábra: hátsó lábszárizmok**

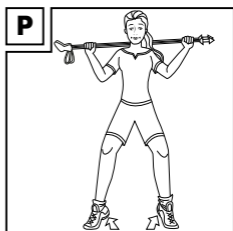
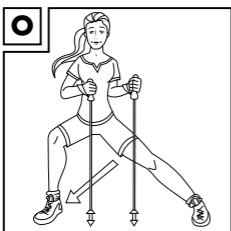
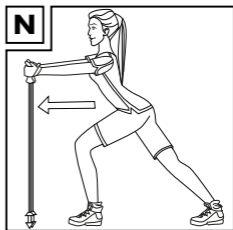
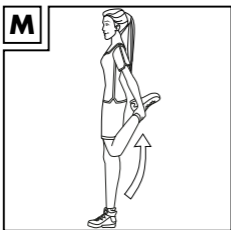
Szorítsa le a sarkát a talajhoz, és döntse a testét egyenletesen előre.

- **O ábra: belső csípőizomzat**

Tolja a medencéjét átlósan lefelé.

- **P ábra: vádlik**

Többször, röviden emelje meg a sarkát, majd tegye ismét le.



## **Tisztítás és gondozás**

A termék langyos vagy szappanos vizes ruhával tisztítható. Ne használjon a termék tisztítására oldószer tartalmú vagy agresszív tisztítószeret.

Ezek kikezdehetik a műanyag alkatrészeket és a jelöléseket, és javíthatatlan károkat okozhatnak.

## **Tárolás és szállítás**

Ne tegye ki a terméket tartós, közvetlen napsugárzásnak vagy túlzott hőnek, mert megrepedhet vagy az anyaga előregedhet, így rövidebb lesz az élettartama, és jelentősen csökken a használhatósága.

A terméket száraz helyiségben tárolja.

A korrózió megelőzése érdekében a nedves botokat az összetolás előtt egy kendővel törölje szárazra.

A terméket mindig összetolva szállítsa, és helyezze fel a védőkupakot a homorúra csiszolt hegyre, ne hogy véletlenül sérülést okozzon önmagának vagy másoknak.

Ta dokument je skrajšana tiskana različica celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR pridete neposredno na stran servisa Lidl

([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) in z vnosom številke izdelka (IAN) 377759\_2110 si lahko ogledate in prenesete celotna navodila za uporabo.

**OPOZORILO!** Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da se izognete telesnim poškodbam in materialni škodi. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Pred uporabo izdelka se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Kratka navodila dobro shranite in ob predaji izdelka tretjim osebam izročite vse dokumente.

## Uporaba/področje uporabe

Izdelek je s konico iz trde kovine predviden za hojo po terenu, na ledu ali drugih gladkih površinah. Izdelek se lahko uporablja na različnih podlagah. Izdelek je namenjen izključno kot pohodniška palica za hojo po težkih terenih ali cestah in je namenjen samo za zasebno uporabo.

## Tehnični podatki



maks. obremenitev: 90 kg



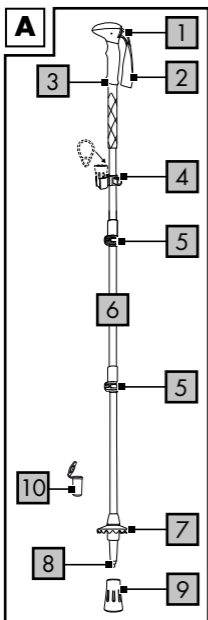
Datum izdelave (mesec/leto):  
03/2022

Material: Aluminij

Dolžina: 100 - 135 cm

Teža (par): 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

## Seznam delov



- (1) sistem nastavljanja zanke
- (2) zapestna zanka
- (3) ergonomsko oblikovan ročaj
- (4) kombinacijsko držalo
- (5) sistem nastavljanja višine
- (6) treking palica
- (7) krožniček
- (8) vzbočeno brušena konica
- (9) blazinica za asfalt
- (10) zaščitna kapica

## Varnostni napotki

- Ne izvajajte popravil, ki ogrožajo varnost!
- Priporoča se, da uporabljate merilnik srčnega utripa.
- Če so pri uporabniku znani problemi srca-obtočil, je treba pred izvajanjem športne zvrsti povprašati zdravnika.
- Uporabljajte športno obutev z dobrim profilom in stransko oporo.
- Izogibajte se izvajanju športnih aktivnosti v temi oz. v mraku uporabite odsevnike, ki jih nosite na telesu.
- Pred vsako uporabo preverite privijačenje izdelka.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so na izdelku poškodbe.

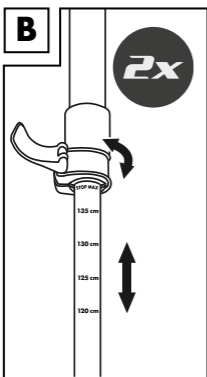
- Takoj ko ugotovite razpoko na delih palice ali da delovanje izdelka ni brezhibno, ga ne uporabljajte več in ga odstranite med odpadke.
- Če je mogoče, se izogibajte javnega cestnega prometa, da zmanjšate tveganje nesreč.
- Izdelek ni primeren za alpsko smučanje.
- Ne uporabljajte olja, ker lahko vsako olje negativno vpliva na držalno silo nastavitvenega mehanizma.
- Upoštevajte, da lahko konice izdelka poškodujejo tla.
- Ne sedajte na izdelek, ker se lahko zlomi.
- Koničasti izdelki so načeloma nevarni za otroke!
- Izdelek je namenjen le za zasebno rabo. Za profesionalno uporabo ni garancije.
- Tudi med uporabo redno kontrolirajte zapiralni sistem. Upoštevajte, da je treba napenjalno silo zapirala nastaviti tako, da noben del palice ne more več zdrsniti.
- Izdelka ne uporabljajte med pripomoček za hojo.

## **Dolžina palice – določanje pravilne velikosti:**

Izdelek je nastavljen v osmih različnih dolžinah. Za poenostavitev najdete velikosti v tabeli.

| <b>Dolžina palice</b> | <b>Telesna višina</b> |
|-----------------------|-----------------------|
| 100 cm                | 140 cm - 146 cm       |
| 105 cm                | 147 cm - 153 cm       |
| 110 cm                | 154 cm - 160 cm       |
| 115 cm                | 161 cm - 167 cm       |
| 120 cm                | 168 cm - 175 cm       |
| 125 cm                | 176 cm - 182 cm       |
| 130 cm                | 183 cm - 189 cm       |
| 135 cm                | 190 cm - 196 cm       |

## Nastavljanje dolžine palice (sl. B)



Odprite obe vpenjalni ročici hitrih zapiral in potegnite segmente palice na ustrezno dimenzijo. Dolžina palice je prikazana na srednjem in spodnjem segmentu palice. Če želite dolžino palice nastaviti na dolžino 120 cm, fiksirajte srednji in spodnji segment palice tako, da oznaka 120 cm komaj še vidno štrli iz zgornjega segmenta palice. Nato ponovno zapnite vpenjalni ročici.

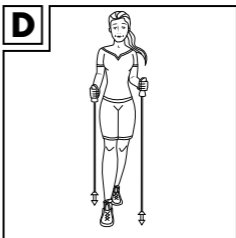
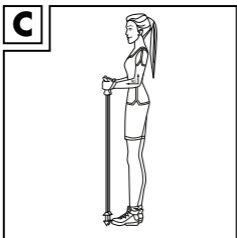
**Pomembno:** Delov palice ne raztegnite več, kot do oznake „STOP MAX“ na delih palic.

Sicer ni mogoče zagotoviti zadostne stabilnosti. Če napenjalna sila hitrega zapirala ne zadošča več, pritegnite narebričeni vijak na nasprotni strani vpenjalne ročice.

### • Hoja po ravni podlagi (sl. C/D)

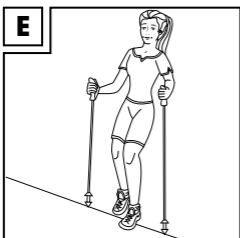
Dolžino palice nastavite tako, da nadlaket in podlaket tvorita kot  $90^\circ$ .

Pri tem pazite na enakomerno nastavitvev dolžine palic.



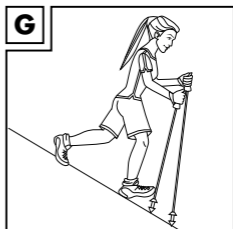
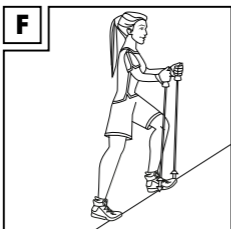
## • Hoja po prečanju (sl. E)

Pri tem je treba zgornjo palico skrajšati in spodnjo palico podaljšati, tako da obe lahko nudita oporo.

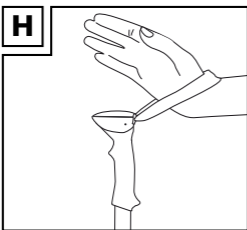


## • Vzpon/sestop (sl. F/G)

Pri vzpenjanju navkreber morajo biti palice toliko skrajšane, da predstavljajo prijetno podporo. Navzdol je treba palice toliko podaljšati, da imate pri opiranju udoben, pokončen položaj telesa.



## Uporaba zapestne zanke (sl. H)



Zanko namestite tako, da zgornji del zanke objame hrbtišče vaše dlani.

Nato primite ročaj.



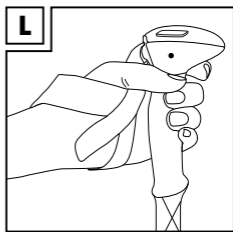
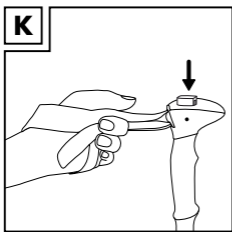
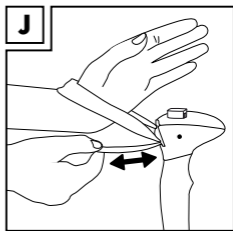
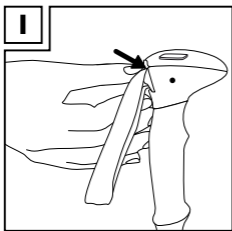
## Nastavljanje zapestne zanke (sl. I-L)

Velikost zapestne zanke lahko nastavite s pomočjo zapiralnega mehanizma. S palcem pritisnite na sistem za nastavljanje zanke (sl. I), pri tem se na zgornji strani ročaja iztisne gumb.

Sedaj je zanka sproščena in dolžino zanke lahko individualno nastavite. Če želite zanko skrajšati, povlecite za odpet spodnji konec zanke. V nasprotno smer povlecite, če želite zanko podaljšati (sl. J).

Nato zanko znova fiksirajte, tako da pritisnete gumb na ročaju (sl. K).

Velikost zanke nastavite tako, da vas ne tišči, ko primete za ročaj (sl. L).



## **Koristni napotki za uporabo**

- Ob hladnem vremenu nosite rokavice.
- Pri daljših turah zagotovite, da imate pri sebi dovolj pijače (po možnosti pas ali nahrbtnik za pijačo).
- Nosite vremenu primerna oblačila.

## **Kombinacijsko držalo za blazinico za asfalt in krožniček**

Na kombinacijskem držalu lahko shranite blazinico za asfalt in krožniček za treking palico. Blazinico za asfalt uporabite na kamnitih in trdih podlagah, krožniček za treking palico uporabite pri mehkih podlagah, da preprečite ugrezanje treking palice. Blazinico za asfalt natakните na votlo brušeno konico. Če je ne potrebujete, jo odstranite. Zavrtite krožniček za treking palico na vrtljiv navoj v spodnjem delu palice. Pazite na to, da zobci krožnička gledajo proti tlom. Za demontažo zavrtite krožniček v nasprotno smer.

Kombinacijsko držalo lahko tudi odstranite. Povlecite rdeč gumijast obroček za njegovo zanko iz vodila držala. Nato se lahko držalo potegne s palice. Za nameščanje kombinacijskega držala, le-tega ponovno natakните na palico, gumijast obroček speljite enkrat okoli palice in ga ponovno položite v vodilo na kombinacijskem držalu.

Če nastavkov za asfalt ali krpljic za pohodne palice za trenutni pohod ne boste potrebovali, jih lahko pritrdite oz. vstavite v kombinirano držalo.

## **Segrevanje in raztezanje**

Pred trekingom morate izdatno narediti vaje za segrevanje in raztezanje (glejte sl. M-P).

- **Sl. M: Sprednja stegenska muskulatura**

Stopalo potegnite v smeri zadnjice.

- **Sl. N: Zadnja stegenska muskulatura**

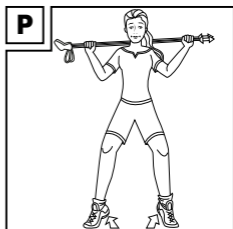
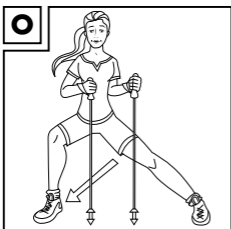
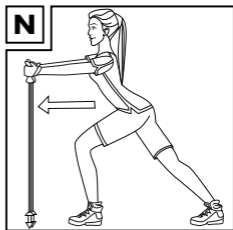
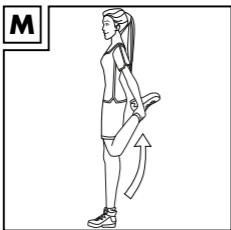
Pritisnite peto v tla in in telo enakomerno nagnite naprej.

- **Sl. O: Notranja kolčna muskulatura**

Medenico potisnite poševno navzdol.

- **Sl. P: Muskulatura meč**

Peti večkrat na hitro dvignite in ju ponovno spustite.



## **Čiščenje in nega**

Za čiščenje izdelka lahko uporabite krpo, napojeno z mlačno vodo ali milnico. Izdelka nikoli ne čistite s čistili, ki vsebujejo topila, ali ostrimi čistili.

Le-ta bi lahko načela in trajno poškodovala plastične materiale in oznake.

## **Shranjevanje in transport**

Izdelka ne izpostavljajte dolgotrajno neposredni sončni svetlobi ali povečanemu dovajanju toplote, ker ti vplivi na vašem izdelku povzročajo nastanek razpok ali razpadanje in s tem skrajšujejo njegovo življenjsko dobo in lahko znatno vplivajo na njegovo uporabnost.

Izdelek načeloma shranite v suhih prostorih.

Preden mokre palice stisnete skupaj, jih osušite s krpo, da preprečite korozijo.

Izdelek vedno transportirajte v zloženem stanju in z nataktnjeno zaščitno kapico na votli brušeni konici, da preprečite morebitne telesne poškodbe vas in drugih oseb.

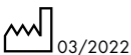


# KURZANLEITUNG QUICK GUIDE GUIDE DE DÉMARRAGE



**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



03/2022

Delta-Sport-Nr.: TP-10631, TP-10632

---

02.09.2022 / AM 10:50

IAN 377759\_2110

