



NORDIC-WALKING-STÖCKE **NORDIC WALKING POLES** **BÂTONS DE MARCHÉ** **NORDIQUE**

(DE) (AT) (CH) NORDIC-WALKING-STÖCKE
Gebrauchsanweisung

(GB) (IE) NORDIC WALKING POLES
Instructions for use

(FR) (BE) BÂTONS DE MARCHÉ NORDIQUE
Notice d'utilisation

(NL) (BE) NORDIC WALKING STOKKEN
Gebruiksaanwijzing

(PL) KIJKI NORDIC WALKING
Instrukcja użytkowania

(CZ) HOLE NA NORDIC WALKING
Návod k použití

(SK) PALICE NA NORDIC WALKING
Navod na používanie

(ES) BASTONES DE MARCHA NÓRDICA
Instrucciones de uso

(DK) STAVE TIL STAVGANG
Brugervejledning

(IT) BASTONI DA NORDIC WALKING
Istruzioni d'uso

(HU) NORDIC TÚRABOT
Használati útmutató

IAN 509985_2410



DE AT CH

Verwendung/Einsatzgebiet	8
Technische Daten	8
Teileliste	9
Sicherheitshinweise	9
Ausstattung	11
Stocklänge – die richtige Größe ermitteln	12
Stocklänge einstellen	12
Anlegen der Handschlaufe	13
Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff	14
Einstellen der Daumenschlaufe und des Abstandes vom Stockgriff zur Handfläche	14
Aufwärmen/Stretching	16
Nordic-Walking-Technik	16
Lagerung, Reinigung	17
Hinweise zur Entsorgung	17
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	18

GB IE

Use/area of application	20
Technical data	20
Parts list	21
Safety information	21
Equipment	23
Pole length – determine the correct size	24
Setting the pole length	24
Putting on the hand loops	25
Quickly removing the hand loop from the hand grip	25
Adjusting the thumb loops and the distance from the pole grip to the palm of the hand	26
Warming up/stretching	27
Nordic walking technique	28
Storage, cleaning	28
Disposal	28
Notes on the guarantee and service handling	29

FR BE

Utilisation/domaine d'utilisation	31
Caractéristiques techniques	31
Nomenclature	32
Consignes de sécurité	32
Matériau	34
Longueur des bâtons – déterminer la bonne taille	35
Régler la longueur des bâtons	35
Mise en place de la dragonne	36
Retrait rapide de la dragonne de la poignée	36
Réglage du passe-pouce et de la distance entre la poignée du bâton et la paume de la main	37
Échauffement/étirement	38
Technique de marche nordique	39
Stockage, nettoyage	39
Mise au rebut	39
Indications concernant la garantie et le service après-vente	40

NL BE

Gebruik/gebruiksomgeving	44
Technische gegevens	44
Lijst met onderdelen	45
Veiligheidstips	45
Onderdelen	47
Stoklengte – de juiste maat vaststellen	48
Stoklengte instellen	48
De polsbanden omdoen	49
De polsband snel verwijderen van het handvat	49
Instellen van de duimband en de afstand van het handvat tot de handpalm	50
Opwarmen/stretchen	51
Nordic walking-techniek	52
Opslag, reiniging	52
Afvalverwerking	52
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	53

PL

Zastosowanie/obszar zastosowania	55
Dane techniczne	55
Lista części	56
Wskazówki bezpieczeństwa	56
Wyposażenie	58
Długość kijka – określanie prawidłowego rozmiaru	59
Ustawianie długości kijka	59
Zakładanie pętelek	60
Szybkie usuwanie pęteli na nadgarstek z uchwytu	60
Regulacja pęteli na kciuk i odległości od uchwytu kijka do dłoni	61
Rozgrzewka/rozciąganie	62
Technika nordic walking	63
Przechowywanie, czyszczenie	63
Uwagi odnośnie recyklingu	63
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	64

CZ

Použití/oblast aplikace	66
Technické údaje	66
Seznam dílů	67
Bezpečnostní pokyny	67
Vybavení	69
Délka hole – určení správné velikosti	70
Nastavení délky hole	70
Upevnění přidržovacího poutka	71
Rychlé odstranění přidržovacího poutka z rukojeti	71
Nastavení poutka na palec a vzdálenosti rukojeti hole k dlani	72
Zahřátí/protažení	73
Nordic-Walking – technika	74
Uskladnění, čištění	74
Pokyny k likvidaci	74
Pokyny k záruce a průběhu služby	75

SK

Použitie/oblasť použitia	77
Technické údaje	77
Zoznam dielov	78
Bezpečnostné pokyny	78
Vybavenie	80
Dĺžka palice – ako určiť správnu veľkosť	81
Nastavenie dĺžky palice	81
Pripevnenie pútka	82
Rýchle odstránenie pútka na ruku z rukoväte	82
Nastavenie pútka na palec a vzdialenosti od rukoväte palice k dlani	83
Rozcvička/strečing	84
Technika nordic walking	85
Skladovanie, čistenie	85
Pokyny k likvidácii	85
Pokyny k záruke a priebehu servisu	86

ES

Uso/campo de aplicación	88
Datos técnicos	88
Lista de partes	89
Indicaciones de seguridad	89
Equipamiento	91
Longitud del bastón: cómo determinar el tamaño correcto	92
Ajuste de la longitud del bastón	92
Colocación de la correa de la muñeca	93
Retirada rápida de la correa de la muñeca de la empuñadura	94
Ajuste de la presilla para el pulgar y de la distancia entre la empuñadura del bastón y la palma de la mano	94
Calentamiento/estiramiento	96
Técnica de marcha nórdica	96
Almacenamiento, limpieza	97
Indicaciones para la eliminación	97
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	98

DK

Brug/anvendelsesområde	100
Tekniske data	100
Komponentliste	101
Sikkerhedsanvisninger	101
Udstyr	103
Stavlængde – beregning af den rigtige størrelse	104
Indstilling af stavlængde	104
Anlægning af håndledsstroppen	105
Hurtig afmontering af håndledsstroppen fra grebet	105
Indstilling af tommelstroppen og afstand fra stavgrebet til håndfladen	106
Opvarmning/udstrækning	107
Stavgangsteknik	108
Opbevaring, rengøring	108
Henvisninger vedr. bortskaffelse	108
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	109

IT

Uso/ambito di applicazione	111
Dati tecnici	111
Elenco componenti	112
Indicazioni di sicurezza	112
Dotazione	114
Lunghezza del bastoncino – determinare la misura corretta	115
Regolare la lunghezza del bastoncino	115
Utilizzo del lacciolo	116
Rimozione rapida del lacciolo dall'impugnatura	116
Regolazione del passante per pollice e della distanza tra l'impugnatura del bastoncino e il palmo della mano	117
Riscaldamento/stretching	118
Tecnica del nordic walking	119
Conservazione, pulizia	119
Smaltimento	120
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	120



Használat/felhasználási terület	123
Műszaki adatok	123
Alkatrészek listája	124
Biztonsági utasítások	124
Felszereltség	126
Bothosszúság – a helyes méret meghatározása	127
Bothosszúság beállítása	127
A csuklópánt felvétele	128
A csuklópánt gyors levétele a markolatról	128
A hüvelykujjpánt, a botmarkolat és a tenyér közötti távolság beállítása	129
Bemelegítés/Nyújtás	130
Nordic walking technika	131
Tárolás, tisztítás	131
Tudnivalók a hulladékkezelésről	131
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	132

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Verwendung/Einsatzgebiet

Dieser Artikel ist ausschließlich für das Nordic Walking im privaten Bereich konzipiert. Dieser Artikel ist mit einer Hartmetallspitze für die Verwendung im Gelände, auf Eis oder anderen glatten Oberflächen versehen. Der Artikel verfügt über ein Asphaltpad für die Verwendung auf Asphalt oder anderen harten Untergründen. Dieser Artikel ist nicht zum alpinen Skilaufen geeignet.

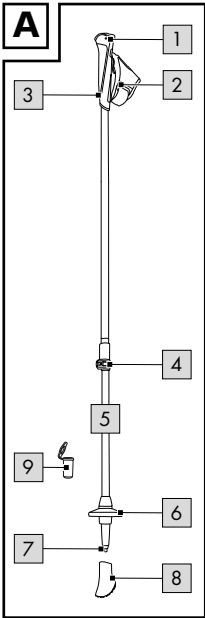
Technische Daten

Maße: Länge 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 04/2025

Teileliste



- (1) Schlaufen-Verstellsystem
- (2) Handschlaufe
- (3) Ergonomisch geformter Griff
- (4) Höhen-Verstellsystem
- (5) Nordic-Walking-Stock
- (6) Teller
- (7) Hohlschliffspitze
- (8) Asphaltpad
- (9) Schutzkappe

! Sicherheitshinweise

! Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Es wird empfohlen, einen Herzfrequenzmesser zu verwenden.
- Falls bei den Benutzern Herzkreislaufprobleme bekannt sind, sollte vor Durchführung der Sportart ein Arzt befragt werden.
- Die Ausübung des Sports bei Dunkelheit vermeiden bzw. bei Dämmerung Reflektoren verwenden, die am Körper getragen werden.



Verletzungsgefahr!

- Kontrollieren Sie den Artikel vor dem Verwenden auf Beschädigungen. Besonders die Schlaufen und das Carbonrohr müssen unbeschädigt sein!
- Sportschuhe mit gutem Profil und seitlichem Halt verwenden.
- Ein defekter Artikel darf aufgrund von Verletzungsgefahr nicht verwendet werden!
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr.
- Kontrollieren Sie die Funktion der Verschlüsse regelmäßig.
- Stellen Sie sicher, dass die Spannkraft des Schnellverschlusses zur Längenverstellung des Artikels ausreichend ist, um ein versehentliches Zusammenschieben des Artikels bei der Verwendung zu verhindern.
- Nordic-Walking-Stöcke sind nicht zum alpinen Skilaufen geeignet.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch den festen Sitz des Schlaufen-Clips.
- Bei längeren Touren sollten Sie genügend zu trinken dabei haben (evtl. Trinkgürtel oder Trinkrucksack verwenden).
- Tragen Sie Handschuhe bei kaltem Wetter.
- Tragen Sie wettergerechte Kleidung.
- Starten Sie in einer flachen Landschaft – 3 Minuten Nordic Walking entsprechen ca. 50 Minuten Wandern ohne Stöcke.
- Halten Sie eine gleichmäßige Geschwindigkeit, sodass Sie noch ein Gespräch führen können.
- Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, sollte der Artikel bei Nichtgebrauch sicher transportiert werden, z. B. am Rucksack befestigt werden.

- Ziehen Sie die Stocksegmente bei der Einstellung der Stocklänge nicht weiter als zur „STOP“-Markierung auf den Stocksegmenten aus.
- **ACHTUNG!** Bei Überlastungsbrüchen können freiliegende Faserbestandteile entstehen, die zu Verletzungen führen können.

Ausstattung

Fiberglas Matrix Carbon

In diesem Stock ist Carbon mit hochelastischer Glasfaser und Aluminium zu einem Schaftmaterial verbunden, das Vibrationen hervorragend dämpft.

Ellenbogen-, Hand- und Schultergelenke werden entlastet (besonders wichtig bei Asphalt- oder Intensivtraining).

Griff

Die ergonomische Form bietet der Hand hervorragenden Halt zur Kraftübertragung.

Hartmetallspitze

Extrem langlebig, gefasst in bruchsicke-rem, federndem Kunststoff. Für optimale Kraftübertragung und Halt auf Feldwegen, im Wald oder im Gelände.

Asphaltpad

Aus griffigem TPR-Kunststoff zum Schutz der Metallspitze. Für harte Untergründe wie Straße, Asphalt oder Stein. Die Spitze zeigt zum Abstoßen nach hinten.

Um das Asphaltpad auszuwechseln, ziehen Sie das Asphaltpad von der Spitze.

Hinweis: Beim Transport muss das Asphaltpad auf dem Artikel aufgesteckt sein.

Stockteller

Verhindern das tiefe Einsinken in weichen oder morastigen Boden.

Stocklänge - die richtige Größe ermitteln

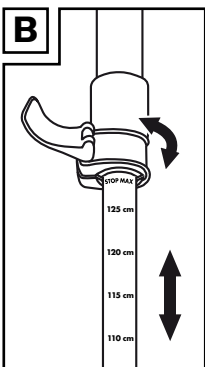
Der Artikel ist in sechs verschiedenen Längen verstellbar. Die richtige Stocklänge berechnen Sie, indem Sie Ihre Körpergröße mit 0,68 multiplizieren. Zur Vereinfachung finden Sie die Größen in der Tabelle.

Das Ergebnis runden Sie dann zur nächsten verfügbaren Stocklänge auf oder ab.

Stocklänge	Körpergröße
100 cm	144 cm - 150 cm
105 cm	151 cm - 158 cm
110 cm	159 cm - 165 cm
115 cm	166 cm - 172 cm
120 cm	173 cm - 180 cm
125 cm	181 cm - 187 cm

Hinweis: Die oben genannten Werte sind Richtwerte. Eine Einstellung zwischen den markierten Stocklängen ist ebenfalls möglich.

Stocklänge einstellen (Abb. B)



Öffnen Sie den Klemmhebel des Höhen-Verstellsystems und ziehen Sie das untere Ende des Stockes auf das passende Maß. Beim Einstellen der Stocklänge muss die Klemme vollständig geöffnet sein. Verschließen Sie den Klemmhebel anschließend wieder.

Hinweis: Fixieren Sie das obere Stocksegment stets mittig auf der Markierung der Stocklänge.

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

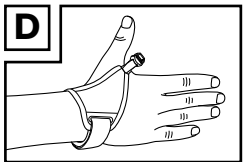
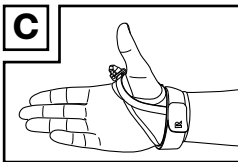
Sollte die Spannkraft des Klemmhebels nicht mehr ausreichen, drehen Sie die Mutter an der gegenüberliegenden Seite des Klemmhebels fest.

Anlegen der Handschlaufe

Führen Sie Ihre Hand von unten in die Handschlaufe und legen Sie den Klettverschluss so um das innere Handgelenk, dass Sie den Buchstaben R bzw. L gut lesen können (Abb. C).

Das Symbol muss sich auf dem Handgelenk-Inneren befinden (Abb. C-D).

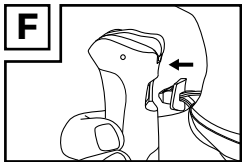
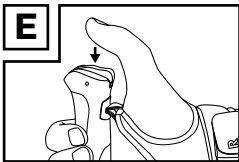
Hinweis: Achten Sie auf die Markierung R für die rechte Handschlaufe und Markierung L für die linke Handschlaufe.



Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff

Drücken Sie mit dem Daumen den Knopf nach unten und ziehen Sie die Handschlaufe aus dem Handgriff (Abb. E).

Zum Befestigen der Handschlaufe drücken Sie den Clip mit etwas Kraft zurück in den Handgriff. Achten Sie dabei auf die korrekte Lage des Clips! Der Clip muss auf der Höhe von Daumen und Zeigefinger sein (Abb. F).

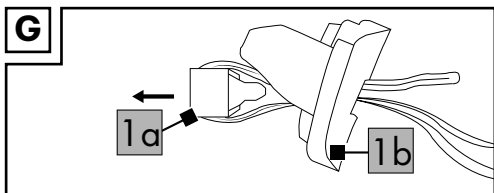


Einstellen der Daumenschlaufe und des Abstandes vom Stockgriff zur Handfläche

Die Daumenschlaufe der Handschlaufe ist variabel einstellbar. Mit der Daumenschlaufe können Sie auch den Abstand zwischen Griff und Ihrer Handfläche optimal nach Ihren Bedürfnissen einstellen. Der Abstand sollte so gewählt werden, dass der Stockgriff sich auch bei geöffneter Hand an Ihrer Handfläche befindet.

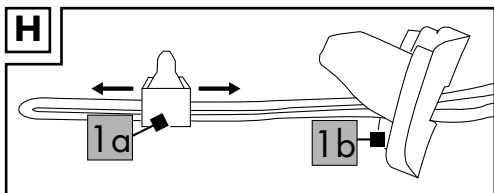
1. Entfernen Sie die Handschlaufe vom Handgriff, wie im Abschnitt „Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff“ beschrieben und nehmen Sie Ihre Hand aus der Handschlaufe heraus.

2. Ziehen Sie den Verschlusspin (1a) aus dem Clip (1b) der Handschlaufe (Abb. G).



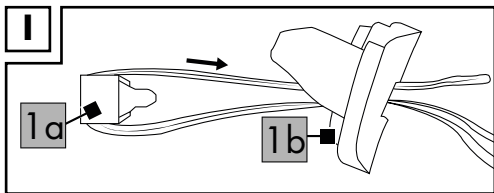
3. Ziehen Sie das offene Bandende komplett aus dem Clip (1b) heraus (Abb. H).

4. Verschieben Sie den Verschlusspin (1a) beliebig auf der Daumenschlaufe auf Ihre gewünschte Position, indem Sie den Verschlusspin vor- oder zurückbewegen (Abb. H).



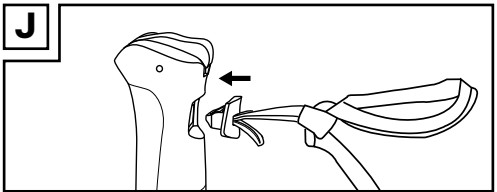
Hinweis: Um die Daumenschlaufe zu vergrößern und damit den Abstand zwischen Handschlaufe und Griff einzustellen, schieben Sie den Verschlusspin (1a) weiter zum offenen Bandende.

5. Führen Sie das offene Bandende durch den Clip (1b) (Abb. I).



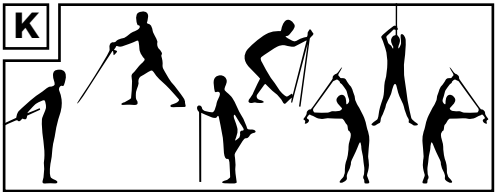
6. Drücken Sie den Verschlusspin in die Banddurchführung.

7. Drücken Sie den Clip in den Handgriff.
Wichtig: Achten Sie dabei auf die korrekte Lage des Clips (Abb. J)!



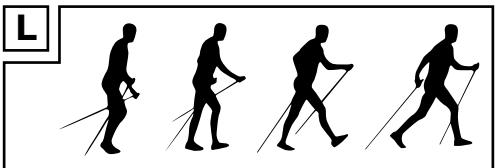
Aufwärmen/Stretching

Vor dem Nordic Walking sollten Sie sich genügend Zeit für Aufwärm- und Stretchübungen nehmen (Abb. K).



Nordic-Walking-Technik

Beim Nordic Walking wird das Walking mit dem skandinavischen Skilanglauf (daher Nordic) verbunden. Durch das Abdrücken der Nordic-Walking-Stöcke vom Boden wird die Fortbewegung unterstützt. Brust-, Schulter- und Armmuskulatur werden hierdurch intensiver trainiert. Nordic Walking ist einfach und schnell erlernbar (Abb. L).



Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

Zum Reinigen der Nordic-Walking-Stöcke können Sie ein mit lauwarmen Wasser oder Seifenwasser getränktes Reinigungstuch verwenden. Reinigen Sie die Nordic-Walking-Stöcke niemals mit Lösungsmittelhaltigen oder starken Reinigungsmitteln. Diese könnten Dichtungsmaterialien und Markierungen angreifen und auf Dauer beschädigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen

Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling).

Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 509985_2410

- Ⓓ **Kundenservice Deutschland**
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- Ⓐ **Service Österreich**
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- Ⓒ **Service Schweiz**
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.



Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Use/area of application

This product is designed for private use, exclusively for nordic walking.

This product has a hard metal tip for use in open country, on ice, or other smooth surfaces.

The product has an asphalt pad for use on asphalt or other hard surfaces. This product is not suitable for alpine skiing.

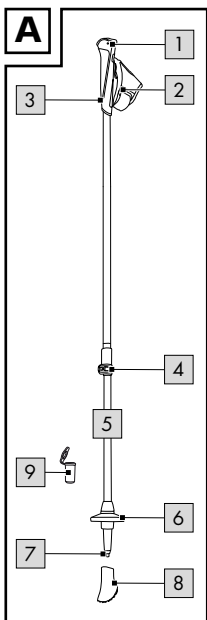
Technical data

Dimensions: length 100cm, 105cm, 110cm, 115cm, 120cm, 125cm



Date of manufacture
(month/year): 04/2025

Parts list



- (1) Strap adjustment system
- (2) Hand loop
- (3) Ergonomic grip
- (4) Height adjustment system
- (5) Nordic walking pole
- (6) Disc
- (7) Hollow-ground tip
- (8) Asphalt pad
- (9) Protective cap

Safety information

Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.
- The use of a heart rate monitor is recommended.
- If you have known cardiovascular problems, you should consult a doctor before commencing this type of sport.
- Avoid doing sports in the dark or at dusk. Use reflectors that are worn on your body.



Risk of injury!

- Check the product for damage before use. In particular, the straps and carbon tube must be undamaged!
- Use athletic shoes with a good profile and lateral support.
- A defective product should not be used due to risk of injury!
- If possible, avoid public roads.
- Check the function of the locking system regularly.
- Make sure that the clamping force of the quick release for adjusting the length of the product is sufficient to prevent the product accidentally collapsing when in use.
- Nordic walking poles are not suitable for alpine skiing.
- Check the tightness of the strap clips before each use.
- Make sure you have enough water for longer hikes (possibly a water belt or water pack).
- Wear gloves in cold weather.
- Wear weather-proof clothing.
- Start in a flat landscape – 30 minutes of Nordic walking corresponds to approx. 50 minutes walking without poles.
- Maintain an even speed so conversation is possible.
- To avoid injuries or damage, the product should be transported safely when not in use, e.g. attached to your backpack.
- When adjusting the pole length, do not pull the pole segments out past the 'STOP' mark on the pole segment.
- CAUTION! Exposed fibre components can occur in the event of overload fractures, which can lead to injuries.

Equipment

Fibreglass matrix carbon

Carbon combined with high-elasticity fibre-glass and aluminium form the shaft of this pole, which excellently dampens vibrations. Elbow, wrist and shoulder joints are relieved (which is especially important for asphalt or intensive training).

Grip

The ergonomic shape provides the hand excellent grip for transfer of force.

Hard metal tip

Extremely durable, set in unbreakable, resilient plastic. For optimum transfer of force and grip on country lanes, in the woods or across terrain.

Asphalt pad

Made of non-slip TPR plastic to protect the metal tip. For hard surfaces such as streets, asphalt or rock. The tip points backwards for pushing.

To switch from the asphalt pad, pull the asphalt pad off the tip.

Note: the asphalt pad must always be attached to the product during transport.

Pole disc

Prevents sinking deep into soft or marshy ground.

Pole length – determine the correct size

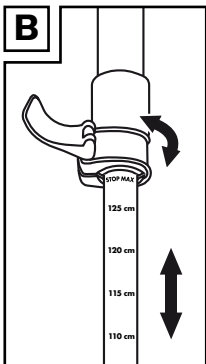
The product can be adjusted to six different lengths. The correct length should be calculated by multiplying your height by 0.68. For simplification, you can find sizes in the table.

The result is then rounded up or down to the next available pole length.

Pole length	Height
100cm	144cm–150cm
105cm	151cm–158cm
110cm	159cm–165cm
115cm	166cm–172cm
120cm	173cm–180cm
125cm	181cm–187cm

Note: the above values are indicative. A setting between the marked pole lengths is also possible.

Setting the pole length (Fig. B)



Open the locking lever of the height adjustment system and pull out the bottom end of the pole the appropriate amount. When adjusting the pole length, the clamp must be completely open. Finally, close the locking lever again.

Note: always set the upper pole segment in

the center of the pole length mark.

Important: do not pull the pole segment out past the 'STOP' mark on the pole segment. Otherwise it will not be possible to guarantee sufficient stability.

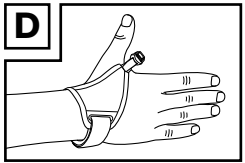
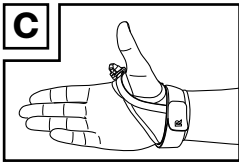
If the locking lever tension is insufficient, tighten the nut on the other side of the locking lever.

Putting on the hand loops

Insert your hand into the hand loops from below and wrap the Velcro around your inner wrist in such a way that you can easily read the letters 'R' and 'L' (Fig. C).

The symbol should be on the inside of your wrist (Figs. C–D).

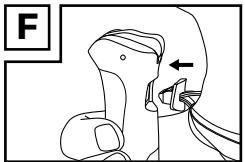
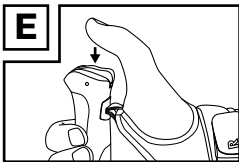
Note: the 'R' is on the right hand loop and the 'L' is on the left hand loop.



Quickly removing the hand loop from the hand grip

Press the button downwards with your thumb and pull the hand loops out of the hand grip (Fig. E).

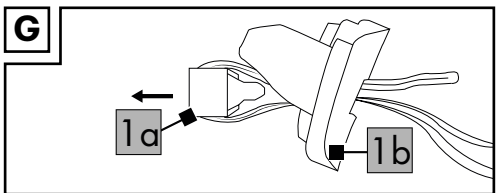
To attach the hand loop, press the clip with some force back into the hand grip. Pay attention to the correct position of the clip! The clip must be at the height of thumb and index finger (Fig. F).



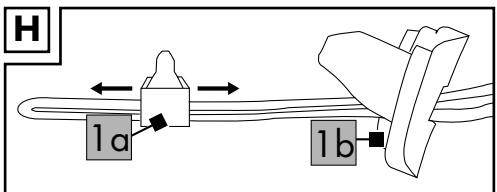
Adjusting the thumb loops and the distance from the pole grip to the palm of the hand

The thumb loop of the hand loop can be variably adjusted. You can also optimally adjust the distance between the grip and the palm of your hand with the thumb loop, according to your needs. The distance should be set so that the pole grip is still in your hand when your hand is open.

1. Remove the hand loop from the hand grip as described in the section 'Quickly removing the hand loop from the hand grip' and take your hand out of the hand loop.
2. Pull the locking pin (1a) out of the hand loop clip (1b) (Fig. G).

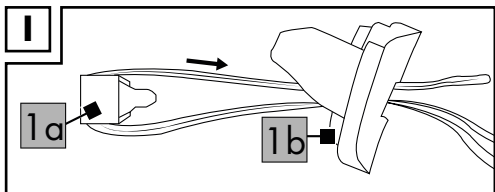


3. Pull the open end of the band completely out of the clip (1b) (Fig. H).
4. Move the locking pin (1a) anywhere along the thumb loop to your desired position by moving the locking forwards or backwards (Fig. H).



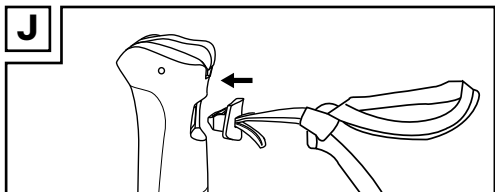
Note: to expand the thumb loop and thereby set the distance between the hand loop and the grip, push the locking pin (1a) further towards the open end of the band.

5. Thread the open end of the band through the clip (1b) (Fig. I).



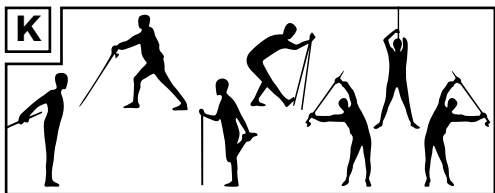
6. Press the locking pin into the band slot.
7. Press the clip into the hand grip.

Important: pay attention to the correct positioning of the clip (Fig. J)!



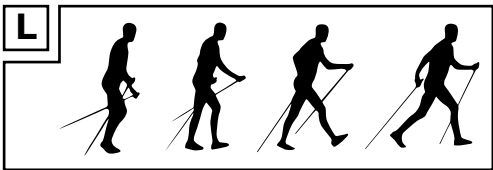
Warming up/stretching

Before doing Nordic walking you should take sufficient time for warming up and stretching exercises (Fig. K).



Nordic walking technique

In Nordic walking, walking is connected with Nordic cross-country skiing (hence Nordic). Movement is supported by pushing the Nordic walking poles against the ground. Chest, shoulder and arm muscles are thereby intensively trained. Nordic walking is easy and quick to learn (Fig. L).



Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. To clean the Nordic walking poles you can use a cloth soaked in luke-warm water or soapy water. Never clean the Nordic walking poles with solvents or harsh cleaning agents. These can attack the sealants and markings and cause permanent damage.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 509985_2410

Ⓒ GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Ⓒ IE Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Utilisation/domaine d'utilisation

Cet article est uniquement conçu pour la « marche nordique » dans un cadre privé.

Cet article est doté d'une pointe en métal dur pour une utilisation sur terre, sur la glace ou d'autres surfaces lisses.

L'article est équipé d'un embout pour asphalte pour être utilisé sur asphalte ou sur d'autres surfaces dures. L'article n'est pas prévu pour le ski alpin.

Caractéristiques techniques

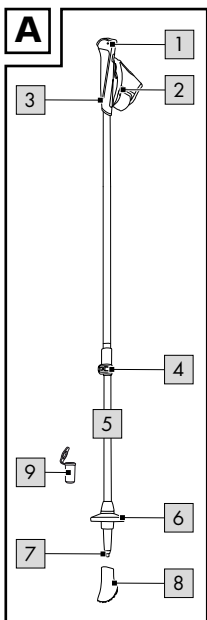
Dimensions : longueur 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Date de fabrication

(mois/année) : 04/2025

Nomenclature



- (1) Système de réglage de la boucle
- (2) Dragonne
- (3) Poignée de forme ergonomique
- (4) Système de réglage de la hauteur
- (5) Bâton de marche nordique
- (6) Assiette
- (7) Pointe concave
- (8) Embout d'asphalte
- (9) Embout de protection

⚠ Consignes de sécurité

⚠ Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.
- Il est recommandé d'utiliser un cardiofréquencemètre.
- Si les utilisateurs ont des problèmes cardiaques, il faut consulter un médecin avant de pratiquer ce type de sport.
- Éviter la pratique du sport dans l'obscurité et utiliser au crépuscule des réflecteurs portés sur le corps.



Risque de blessure !

- Contrôler l'article avant l'utilisation afin de détecter d'éventuelles détériorations. Les dragonnes et le tube carbone en particulier doivent toujours être dans un état impeccable.
- Porter des chaussures de sport avec un bon profil et une bonne tenue latérale.
- Il ne faut en aucun cas utiliser un article défectueux, car il existe alors un risque de blessure !
- Évitez si possible la circulation routière.
- Contrôlez régulièrement le bon fonctionnement des fermetures.
- Assurez-vous que la force de serrage de la fermeture rapide pour le réglage de la longueur de l'article soit suffisante, afin d'éviter une rétractation involontaire de l'article lors de l'utilisation.
- Ne pas utiliser les bâtons de marche nordique pour le ski alpin.
- Vérifiez avant chaque utilisation que le clip de dragonne soit correctement monté.
- Pour les circuits plus longs, vous devez emporter suffisamment à boire (év. ceinture à eau ou sac avec une poche à eau).
- Portez des gants par temps froid.
- Portez des vêtements adaptés au temps.
- Débutez sur terrain plat. 30 minutes de marche nordique équivalent à environ 50 minutes de marche sans bâtons.
- Maintenez une vitesse constante, de manière à pouvoir encore tenir une conversation.
- Afin d'éviter blessures ou détériorations, l'article doit être transporté de manière sûre lorsqu'il n'est pas utilisé, par ex. sur le sac au dos.

- En réglant la longueur du bâton, ne tirez pas les segments du bâton plus loin que le repère « STOP » sur les segments du bâton.
- ATTENTION ! les ruptures dues à une surcharge peuvent mettre à nu des éléments fibreux, ce qui peut entraîner des blessures.

Matériau

Fibre de verre matrice carbone

Dans ce bâton, du carbone est combiné à de la fibre de verre hautement élastique et à de l'aluminium pour obtenir un matériau de manche qui amortisse à la perfection les vibrations. Les articulations du coude, de la main et des épaules sont soulagées (particulièrement important lors d'un entraînement sur asphalte ou intensif).

Poignée

La forme ergonomique offre à la main un maintien excellent pour la transmission de force.

Pointe en métal dure

Durée de vie ultra longue, serties dans un plastique élastique résistant à la rupture. Pour une transmission de force et une tenue optimales sur chemins de terre, en forêt ou sur terrain.

Embout d'asphalte

En plastique TPR agrippant pour protéger la pointe en métal. Pour les sols durs tels que les routes, l'asphalte ou la pierre. La pointe est dirigée vers l'arrière pour l'élan. Pour remplacer le tampon d'asphalte, retirez le tampon d'asphalte de la pointe.

Remarque : lors du transport, l'embout asphalte doit être placé sur l'article.

Rondelle

Empêche l'enfoncement dans un sol mou ou marécageux.

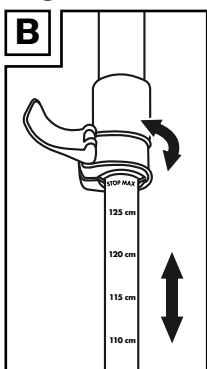
Longueur des bâtons – déterminer la bonne taille

L'article est réglable en six longueurs différentes. Vous pouvez calculer la bonne longueur des bâtons en multipliant votre taille par 0,68. Pour simplifier les choses, vous trouverez les tailles dans le tableau. Arrondissez ensuite le résultat à la longueur de bâtons supérieure ou inférieure disponible.

Longueur des bâtons	Taille
100 cm	144 cm - 150 cm
105 cm	151 cm - 158 cm
110 cm	159 cm - 165 cm
115 cm	166 cm - 172 cm
120 cm	173 cm - 180 cm
125 cm	181 cm - 187 cm

Remarque : les valeurs ci-dessus sont des valeurs indicatives. Un réglage entre les longueurs de bâtons marquées est également possible.

Régler la longueur des bâtons (fig. B)



Ouvrez le levier de serrage du système de réglage en hauteur et tirez l'extrémité inférieure du bâton pour obtenir la bonne mesure. Lors du réglage de la longueur du bâton, la pince doit être complètement ouverte. Refermez ensuite le levier de serrage.

Remarque : fixez toujours le segment de

bâton supérieur au centre sur le repère de la longueur du bâton.

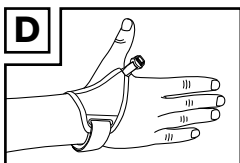
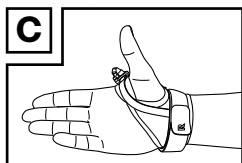
Important : ne faites pas glisser les segments de bâton plus loin que le repère « STOP » sur les segments de bâton. Dans le cas contraire, une stabilité suffisante ne peut être garantie. Si la force de serrage du levier de serrage ne suffit plus, serrez l'écrou sur le côté opposé du levier de serrage.

Mise en place de la dragonne

Passez votre main du bas dans la dragonne et placez la fermeture velcro autour de l'articulation de votre main de manière à pouvoir lire les lettres R ou L (fig. C).

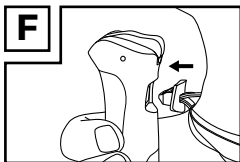
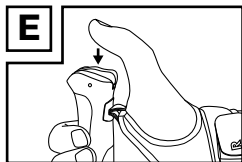
Le symbole doit se trouver à l'intérieur du poignet (fig. C - D).

Remarque : veillez au repère R pour la dragonne droite et au repère L pour la dragonne gauche.



Retrait rapide de la dragonne de la poignée

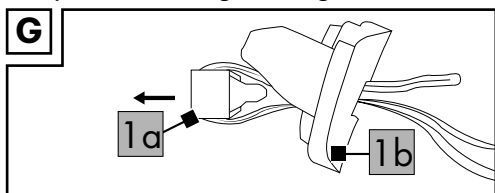
Appuyez sur le bouton avec le pouce et sortez la dragonne de la poignée (fig. E). Pour fixer la dragonne, appuyez sur le clip en exerçant une pression légère pour qu'il revienne dans la poignée. Veillez à la bonne position du clip ! Le clip doit se trouver à hauteur du pouce et de l'index (fig. F).



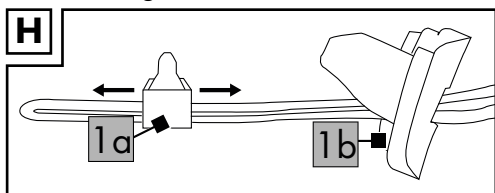
Réglage du passe-pouce et de la distance entre la poignée du bâton et la paume de la main

Le passe-pouce de la dragonne est réglable en continu. Vous pouvez également utiliser le passe-pouce pour ajuster la distance entre la poignée et la paume de votre main selon vos besoins. La distance doit être choisie de manière à ce que la poignée du bâton soit sur la paume de votre main, même lorsque votre main est ouverte.

1. Retirez la dragonne de la poignée tel que décrit dans la section « Retirer rapidement la dragonne de la poignée » et retirez votre main de la dragonne.
2. Retirez la goupille de verrouillage (1a) du clip (1b) de la dragonne (fig. G).

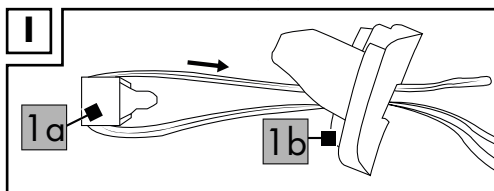


3. Retirez complètement l'extrémité ouverte du ruban du clip (1b) (fig. H).
4. Déplacez la goupille de verrouillage (1a) du passe-pouce dans n'importe quelle position souhaitée en déplaçant la goupille de verrouillage vers l'avant ou vers l'arrière (fig. H).



Remarque : pour agrandir le passe-pouce et ainsi régler la distance entre la dragonne et la poignée, faites glisser la goupille de verrouillage (1a) plus loin vers l'extrémité ouverte du ruban.

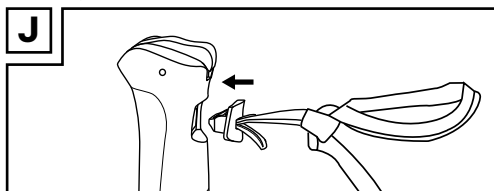
5. Passez l'extrémité ouverte du ruban à travers le clip (1b) (fig. I).



6. Enfoncez la goupille de verrouillage dans la traversée de la bande.

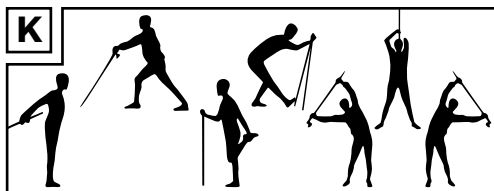
7. Enfoncez le clip dans la poignée.

Important : veillez à la bonne position du clip (fig. J) !



Échauffement/étirement

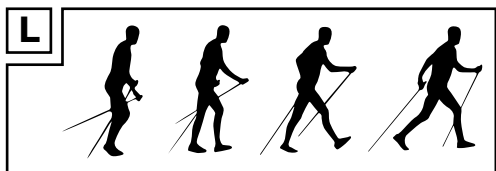
Avant la marche nordique, vous devez prendre suffisamment de temps pour les exercices d'échauffement et d'étirement (fig. K).



Technique de marche nordique

La marche nordique est une combinaison entre marche et ski de fond scandinave (nordique). Le fait de pousser les bâtons de marche nordique du sol soutient le déplacement.

La musculature de la poitrine, des épaules et des bras est ainsi entraînée de manière intensive. La marche nordique s'apprend facilement et rapidement (fig. L).



Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Pour nettoyer les bâtons de marche nordique, vous pouvez utiliser un chiffon de nettoyage mouillé d'eau chaude ou d'eau savonneuse. Ne nettoyez jamais les bâtons de marche nordique avec des produits de nettoyage contenant des solvants ou des produits de nettoyage agressifs. Ils pourraient attaquer les matériaux épaississants et les marquages et les endommager durablement.

Mise au rebut



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

***Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention. Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 509985_2410

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

*n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Gebruik/gebruiksomgeving

Dit artikel is uitsluitend ontworpen voor 'nordic walking' in de privésfeer.

Dit artikel is voorzien van een punt van hard metaal voor gebruik in het terrein, op ijs of andere gladde oppervlakken.

Het artikel beschikt verder over een asfaltdop voor gebruik op asfalt of andere harde ondergronden. Dit artikel is niet geschikt om te gebruiken tijdens het skiën.

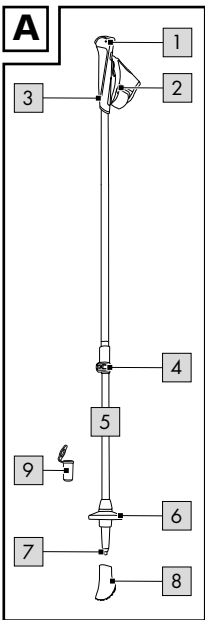
Technische gegevens

Afmetingen: lengte 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Productiedatum
(maand/jaar): 04/2025

Lijst met onderdelen



- (1) Verstelsysteem voor polsbanden
- (2) Polsbanden
- (3) Ergonomisch gevormd handvat
- (4) Hoogteverstelsysteem
- (5) Trekkingstok
- (6) Schotel
- (7) Hol geslepen punt
- (8) Asfaltdop
- (9) Beschermkap

⚠ Veiligheidstips

⚠ Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het gebruik van een hartslagmeter wordt aanbevolen.
- Indien bij de gebruiker hart- en vaatziekten zijn geconstateerd, dient voor het uitoefenen van de sport een arts te worden geraadpleegd.
- Vermijd uitoefening van de sport in het donker of draag bij schemering reflectiemateriaal op het lichaam.



Kans op lichamelijk letsel!

- Controleer het artikel voor gebruik op beschadigingen. Met name de polsbanden en de carbon buis mogen niet beschadigd zijn!
- Draag sportschoenen met een goed profiel die goede zijdelingse steun geven.
- Een defect artikel mag niet worden gebruikt vanwege de kans op lichamelijk letsel!
- Vermijd de openbare weg zo veel mogelijk.
- Controleer regelmatig de goede werking van de sluitingen.
- Controleer of de spankracht van de snelsluitingen voor de lengteverstelling voldoende is om onbedoeld in elkaar schuiven van het artikel tijdens het gebruik te voorkomen.
- Nordic-walkingstokken zijn niet geschikt om te gebruiken tijdens het skiën.
- Controleer voor elk gebruik of de clips van de polsbanden goed vastzitten.
- Zorg ervoor dat u tijdens langere tochten voldoende drinken meeneemt (gebruik eventueel een drinkgordel of een drinkrugzak).
- Draag handschoenen bij koude omstandigheden.
- Draag voor de weersomstandigheden passende kleding.
- Begin op vlak land: 30 minuten nordic walking komt overeen met ca. 50 minuten wandelen zonder stokken.
- Houd een gelijkmatige snelheid aan, waarbij u nog een gesprek kunt voeren.
- Wanneer het artikel niet wordt gebruikt, dient het veilig te worden vervoerd, bijvoorbeeld bevestigd aan een rugzak, om letsel of beschadigingen te voorkomen.

- Trek de stokonderdelen bij het indelen van de stoklengte niet verder dan het 'STOP'-teken op het stoksegment.
- **WAARSCHUWING!** Blootliggende vezelcomponenten kunnen optreden in het geval van breuken door overbelasting, wat kan leiden tot letsel.

Onderdelen

Glasvezel matrix carbon

In deze stok is carbon met uiterst elastische glasvezel en aluminium gecombineerd tot een schachtmateriaal dat trillingen uitstekend dempt.

Ellenboog-, hand- en schoudergewrichten worden ontlast (vooral belangrijk bij training op asfalt of bij intensieve training).

Handvat

De ergonomische vorm biedt de hand uitstekende grip voor krachtoverbrenging.

Punten van hard metaal

Extreem duurzaam, gevat in onbreekbare, verende kunststof. Voor optimale krachtoverbrenging en grip op veldwegen, in het bos of in het terrein.

Asfaltdop

Van stroeve TPR-kunststof ter bescherming van de metalen punten. Voor gladde ondergronden, zoals klinkers, asfalt of steen. De punt wijst tijdens het afzetten naar achteren. Om het asfaltkussen te vervangen, trekt u het asfaltkussen van de punt.

Aanwijzing: tijdens het vervoer moeten de asfaltdoppen aan het artikel zijn bevestigd.

Stokschotels

Deze voorkomen het wegzakken in zachte of moerassige bodems.

Stoklengte - de juiste maat vaststellen

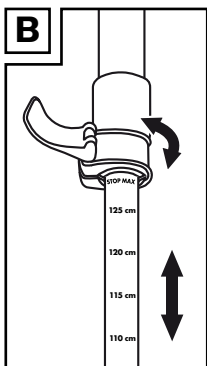
Het artikel is instelbaar op zes verschillende lengten. Voor het bepalen van de juiste stoklengte vermenigvuldigt u uw lichaamslengte met 0,68. Om het eenvoudiger te maken, kunt u de tabel raadplegen.

Rond het resultaat af naar de meest nabij gelegen beschikbare stoklengte.

Stoklengte	Lichaamslengte
100 cm	144 cm - 150 cm
105 cm	151 cm - 158 cm
110 cm	159 cm - 165 cm
115 cm	166 cm - 172 cm
120 cm	173 cm - 180 cm
125 cm	181 cm - 187 cm

Aanwijzing: de vernoemde waardes dienen als richtlijn. Een instelling tussen de gemarkeerde stoklengtes is ook mogelijk.

Stoklengte instellen (afb. B)



Open de klem van het hoogteverstelsysteem en schuif het onderste deel van de stok uit tot de juiste maat is bereikt. Bij het instellen van de stoklengte moet de klem volledig geopend zijn. Sluit de klem vervolgens weer.

Aanwijzing: bevestig het bovenste stokelement steeds in het midden van de markering van de stoklengte.

Belangrijk: trek de stokonderdelen niet verder dan het 'STOP'-teken op het stoksegment. Anders kan geen afdoende stabiliteit worden gegarandeerd.

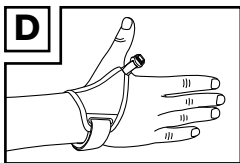
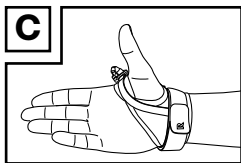
Als de spankracht van de snelsluiting niet meer toereikend is, draait u de moer aan de andere zijde van de klem vast.

De polsbanden omdoen

Steek uw hand vanaf de onderzijde in de polsband en voer de klittenbandsluiting zo rond de binnenzijde van de pols dat u de letters R en L goed kunt lezen (afb. C).

Het symbool moet zich aan de binnenzijde van de pols bevinden (afb. C - D).

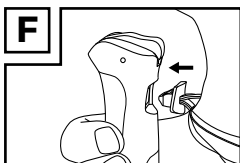
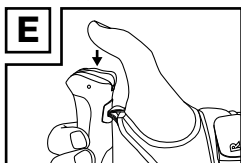
Aanwijzing: let op de markering R voor de rechter polsband en de markering L voor de linker polsband.



De polsband snel verwijderen van het handvat

Druk met de duim op de knop en trek de polsband uit de houder (afb. E).

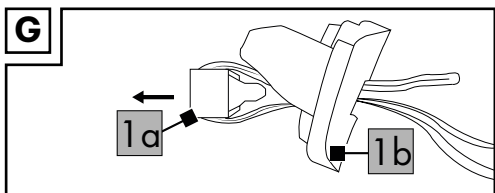
Voor het bevestigen van de polsband drukt u de clip met gepaste kracht terug in de opening van de sluiting. Let er hierbij op dat u de clips op de juiste wijze plaatst! De clips moeten zich op de hoogte van de duim en wijsvinger bevinden (afb. F).



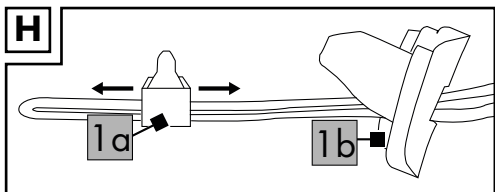
Instellen van de duimband en de afstand van het handvat tot de handpalm

De duimband van de polsband is variabel instelbaar. Met de duimband kunt u ook de afstand tussen het handvat en uw handpalm optimaal naar uw behoefte instellen. De afstand moet zo gekozen worden dat het handvat zich ook bij een geopende hand bij uw handpalm bevindt.

1. Verwijder de polsband van het handvat zoals in het gedeelte 'De polsband snel verwijderen van het handvat' omschreven en haal uw hand uit de polsband.
2. Trek de sluitpin (1a) uit de clip (1b) van de polsband (afb. G).

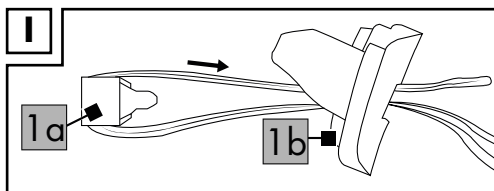


3. Trek het open bandeinde volledig uit de clip (1b) (afb. H).
4. Verschuif de sluitpin (1a) naar behoefte op de duimband op de door u gewenste positie door de sluitpin heen en weer te bewegen (afb. H).



Aanwijzing: om de duimband te vergroten en daardoor de afstand tussen de polsband en het handvat in te stellen, schuift u de sluitpin (1a) verder naar het open bandeinde.

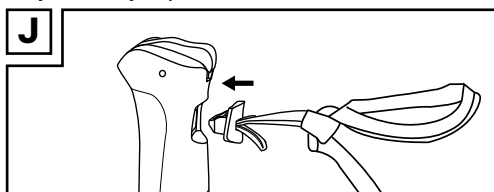
5. Voer het open bandeinde door de clip (1b) (afb. I).



6. Druk de sluitpin in de band.

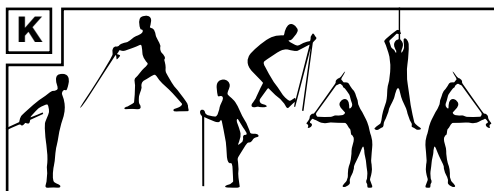
7. Druk de clip terug in de het handvat.

Belangrijk: let er hierbij op dat u de clips op de juiste wijze plaatst (afb. J)!



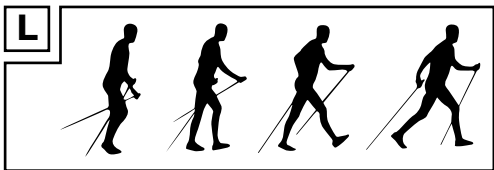
Opwarmen/stretchen

Neem voor het nordic walken voldoende tijd voor opwarm- en strekoefeningen (afb. K).



Nordic walking-techniek

Nordic walken is een combinatie van wandelen en het van oorsprong Scandinavische langlaufen (vandaar de term Nordic). Doordat de loper zich met de nordic-walkingstokken op de grond afzet, wordt de voortbeweging ondersteund. De borst-, schouder- en armspieren worden hiermee intensiever getraind. Nordic walking is eenvoudig en kan snel worden geleerd (afb. L).



Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. U kunt de nordic-walkingstokken reinigen met een in lauw water of een sopje gedrenkte schoonmaakdoek.

Reinig de nordic-walkingstokken nooit met agressieve reinigingsmiddelen of reinigingsmiddelen die oplosmiddelen bevatten. Deze kunnen de verstevigingsmiddelen en markeringen aantasten en op den duur beschadigen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoel-einden te kenmerken. De code

bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorg-vuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particu-liere eindklanten op dit artikel drie jaar ga-rantie, te rekenen vanaf de datum van aan-koop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfou-ten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageon-derdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, ver-keerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een mate-riaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen. Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet. Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 509985_2410

- Ⓛⓔ Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be
- Ⓛⓔ Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymując Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zastosowanie/obszar zastosowania

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do nordic walking w sektorze prywatnym. Produkt posiada końcówkę z węglików spiekanych do użycia w terenie, na lodzie lub innych gładkich powierzchniach.

Produkt ma nakładkę do asfaltu do stosowania na asfalcie lub innych twardych powierzchniach. Produkt nie jest przeznaczony do narciarstwa alpejskiego.

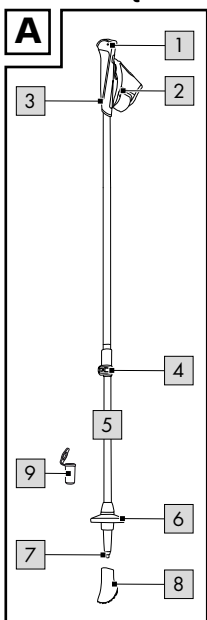
Dane techniczne

Wymiary: długość 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Data produkcji
(miesiąc/rok): 04/2025

Lista części



- (1) System regulacji pętelek
- (2) Pętelka
- (3) Ergonomiczny uchwyt
- (4) System regulacji wysokości
- (5) Kijek do nordic walking
- (6) Talerzyk
- (7) Wydrążona końcówka
- (8) Nakładka do asfaltu
- (9) Osłona ochronna

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.
- Zaleca się korzystanie z monitora tętna.
- W przypadku znanych użytkownikowi problemów sercowo-naczyniowych przed rozpoczęciem uprawiania sportu należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy unikać uprawiania sportu w ciemności lub używać latarek noszonych na ciele po zmierzchu.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed użyciem sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony. Zwłaszcza pętelki i rurka węglowa muszą być nienaruszone!
- Należy używać obuwia sportowego o dobrym profilu i bocznym podparciu.
- Nie wolno używać uszkodzonego produktu ze względu na ryzyko zranienia!
- Unikać dróg publicznych, jeśli to możliwe.
- Regularnie sprawdzać działanie zamknięć.
- Upewnić się, że siła zacisku szybkiego zamknięcia służącego do dostosowania długości produktu jest wystarczająca, aby zapobiec przypadkowemu złożeniu się produktu w trakcie użytkowania.
- Kijki do nordic walking nie są przeznaczone do narciarstwa alpejskiego.
- Należy przed każdym użyciem sprawdzać, czy klips pętli jest dobrze zamocowany.
- W przypadku dłuższych wycieczek należy upewnić się, że mamy przy sobie wystarczającą ilość napojów (ew. pasek do mocowania butelek lub plecak).
- Nosić rękawice w chłodne dni.
- Nosić odzież odporną na warunki atmosferyczne.
- Należy zaczynać na płaskim terenie – 30 minut marszu nordic walking jest równoznaczne z około 50 minutami wędrówki bez kijów.
- Zachowywać stałą prędkość, która pozwala na prowadzenie rozmowy.
- Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia, produkt powinien być bezpiecznie transportowany, gdy nie jest używany, np. przy mocowaniu do plecaka.
- Podczas regulacji długości kijka nie wyciągać segmentów kijka dalej niż do znaku „STOP” znajdującego się na segmentach.

- **UWAGA!** W przypadku pęknięć spowodowanych przeciążeniem może dojść do odsłonięcia elementów włóknistych, co może prowadzić do obrażeń.

Wypośażenie

Włókno szklane Matrix Carbon

Włókno węglowe z wysokogatunkowego włókna szklanego i aluminium zostały połączone w materiale drążka, dzięki czemu kijek doskonale tłumi drgania.

Łokcie, dłonie i barki zostają odciążone (szczególnie ważne przy intensywnym treningu lub treningu na asfalcie).

Uchwyt

Ergonomiczny kształt zapewnia doskonałą przyczepność dłoni do przenoszenia siły.

Końcówka z węglików spiekanych

Niezwykłe trwałość, osadzona w niełamliwym, sprężystym tworzywie sztucznym.

Dla optymalnego przenoszenia siły i przyczepności na drogach gruntowych, w lesie lub w terenie.

Nakładka do asfaltu

Wykonana z antypoślizgowego tworzywa TPR w celu ochrony metalowej końcówki.

Do twardych powierzchni, takich jak droga, asfalt lub kamień. Końcówka jest skierowana do odpychania do tyłu.

Aby wymienić podkładkę asfaltową, zdejmij ją z końcówki.

Wskazówka: podczas transportu nakładkę asfaltową należy przymocować do produktu.

Talerze kijka

Zapobiegają głębokiemu zanurzaniu w miękkiej lub bagnistej glebie.

Długość kijka – określanie prawidłowego rozmiaru

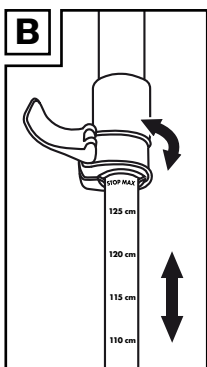
Produkt można regulować w sześciu różnych długościach. Aby obliczyć prawidłową długość kijka należy pomnożyć swój wzrost przez 0,68. Dla uproszczenia wymiary znajdują się w tabeli.

Zaokrąglić wynik w górę lub w dół do następnej dostępnej długości drążka.

Długość kijka	Wzrost
100 cm	144 cm–150 cm
105 cm	151 cm–158 cm
110 cm	159 cm–165 cm
115 cm	166 cm–172 cm
120 cm	173 cm–180 cm
125 cm	181 cm–187 cm

Wskazówka: powyższe wartości są orientacyjne. Możliwe jest również ustawienie między zaznaczonymi długościami drążka.

Ustawianie długości kijka (rys. B)



Otworzyć dźwignię zaciskową systemu regulacji wysokości i pociągnąć dolny koniec kijka do odpowiedniego rozmiaru. Podczas regulacji długości kijka zacisk musi być całkowicie otwarty. Następnie ponownie zamknąć dźwignię zaciskową.

Wskazówka: górny segment kijka należy zawsze zamocować na środku oznaczenia długości kijka.

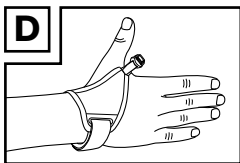
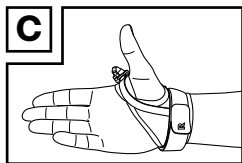
Ważne: podczas regulacji długości kijka nie wyciągać segmentów kijka dalej niż do znaku „STOP” znajdującego się na segmentach. W przeciwnym wypadku nie będzie można zagwarantować wystarczającej stabilności. Jeśli siła dźwigni zaciskowej nie jest wystarczająca, dociągnąć nakrętkę po przeciwnej stronie dźwigni zaciskowej.

Zakładanie pętelek

Włożyć dłoń do pętelki od spodu i umieścić rzep wokół wewnętrznego nadgarstka, tak aby można było dobrze odczytać litery R lub L (rys. C).

Symbol musi znajdować się na wewnętrznej stronie nadgarstka (rys. C-D).

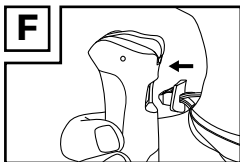
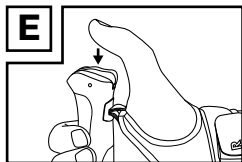
Wskazówka: zwrócić uwagę na znak R na prawej pętelce i znak L na lewej pętelce.



Szybkie usuwanie pętelki na nadgarstek z uchwytu

Wcisnąć przycisk kciukiem i wyciągnąć pętelkę z uchwytu (rys. E).

Aby przymocować pętelkę, wepchnąć klips z powrotem do uchwytu z pewną siłą. Zwrócić uwagę na prawidłowe położenie klipsa! Klips musi znajdować się na wysokości kciuka i palca wskazującego (rys. F).

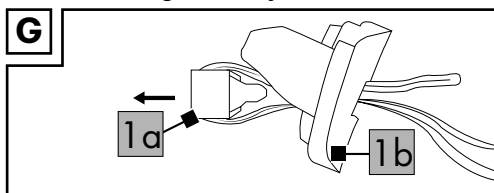


Regulacja pętelki na kciuk i odległości od uchwytu kijka do dłoni

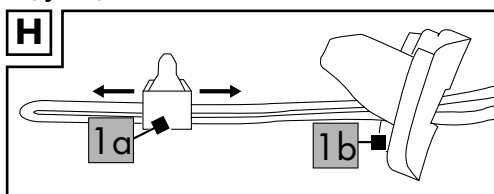
Pętelka na kciuk stanowiąca część pętelki na nadgarstek jest regulowana. Za pomocą pętelki na kciuk można również optymalnie dostosować odległość między uchwytem a dłonią.

Odległość powinna być tak dobrana, aby uchwyt kijka znajdował się przy dłoni również wtedy, gdy jest dłoń jest otwarta.

1. Usunąć pętelkę na nadgarstek z uchwytu, jak opisano w części „Szybkie usuwanie pętelki na nadgarstek z uchwytu” i wyjąć rękę z pętelki.
2. Wyciągnąć blokadę (1a) z klipsa (1b) pętelki na nadgarstek (rys. G).

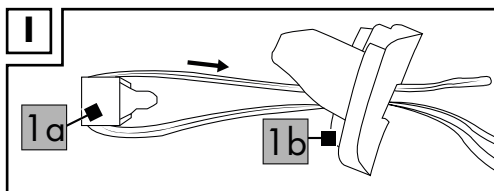


3. Wyciągnąć otwarty koniec paska całkowicie z klipsa (1b) (rys. H).
4. Przesunąć blokadę (1a) w dowolne miejsce na pętelce na kciuk do żądanej pozycji, przesuwając ją do przodu lub do tyłu (rys. H).



Wskazówka: aby powiększyć pętelkę na kciuk i wyregulować odległość między pętelką na nadgarstek a uchwytem należy przesunąć blokadę (1a) w kierunku otwartego końca paska.

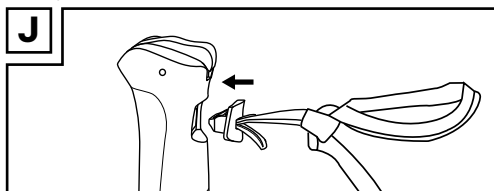
5. Przeciągnąć otwarty koniec paska przez klips (1b) (rys. I).



6. Wcisnąć blokadę w otwór, przez który przechodzi pasek.

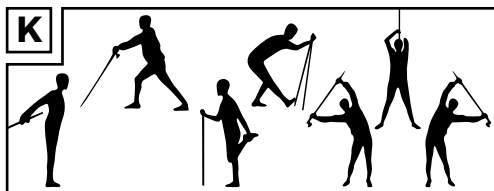
7. Nacisnąć klips w uchwycie.

Ważne: należy upewnić się, że klips znajduje się we właściwej pozycji (rys. J)!



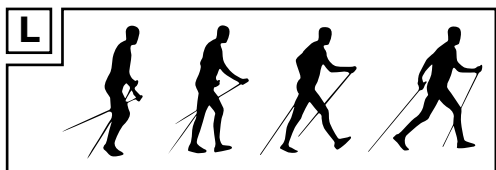
Rozgrzewka/rozciąganie

Przed treningiem nordic walking należy przeznaczyć wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające (rys. K).



Technika nordic walking

W marszu nordic walking wędrówka połączona jest ze skandynawskimi biegami narciarskimi (stąd nordic). Odbijanie kijków do nordic walking od podłoża wspomaga przemieszczanie. Mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion są intensywniej ćwiczone. Nordic walking jest łatwy i szybki do nauczenia (rys. L).



Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Do czyszczenia kijków do nordic walking można użyć ściereczki nasączonej letnią wodą lub wodą z mydłem. Nigdy nie czyścić kijków rozpuszczalnikami lub silnymi środkami czyszczącymi. Mogą one zniszczyć i trwale uszkodzić materiały zagęszczane i oznaczenia.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia

(recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania.

Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przełączniki ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuży się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 509985_2410

PL Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Použití/oblast aplikace

Tento výrobek je určený výhradně k „Nordic Walking“ pro soukromé účely.

Výrobek je opatřený hrotem z tvrdého kovu pro použití v krajině, na ledu nebo na jiném hladkém povrchu.

Výrobek má botičku k použití na asfaltu nebo jiných tvrdých podkladech. Tento výrobek není vhodný pro horské lyžování.

Technické údaje

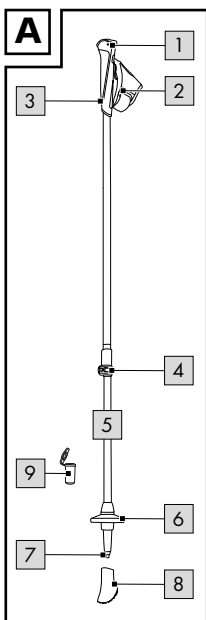
Rozměry: délka 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Datum výroby

(měsíc/rok): 04/2025

Seznam dílů



- (1) Systém pro nastavení řemínku
- (2) Přidržovací poutko
- (3) Ergonomicky tvarovaná rukojeť
- (4) Systém pro nastavení výšky
- (5) Hůl na Nordic Walking
- (6) Talířek
- (7) Hrot s dutým výbrusem
- (8) Botička na asfalt
- (9) Ochranný kryt

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí ohrožení života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.
- Doporučuje se použití měřiče srdeční frekvence.
- Pokud má uživatel problémy s krevním oběhem, je potřeba konzultovat zahájení sportovní aktivity s lékařem.
- Vyhněte se provozování sportu při setmění příp. noste při slabém světle reflektory, které se nosí na těle.

Nebezpečí poranění!

- Před použitím zkontrolujte výrobek ohledně poškození. Obzvláště poutka a karbonová tyč musejí zůstat nepoškozené!
- Používejte sportovní boty s dobrým profilem a postranní oporou.
- Defektní výrobek nesmí být kvůli nebezpečí poranění používán!
- Vyhněte se, pokud je to možné, pouličnímu provozu.
- Kontrolujte pravidelně funkci uzavíracích částí.
- Zajistěte, aby byla upínací síla rychlouzávěru vzhledem k nastavení délky výrobku dostačující, aby se při použití zabránilo náhodnému zasunutí.
- Hole Nordic Walking nejsou vhodné pro horské lyžování.
- Zkontrolujte před každým použitím pevné upevnění klipu poutka.
- Při delších túrách byste měli mít s sebou dostatek tekutin (použijte příp. pásek nebo batoh k přenosu nápojů).
- Při studeném počasí noste rukavice.
- Noste oblečení podle počasí.
- Pokud začnete na rovině – 30 min. Nordic Walking odpovídají cca 50 min. bez holí.
- Dodržujte takovou rychlost, abyste při ní mohli vést hovor.
- Abyste zabránili zraněním nebo poškozením, měl by být nepoužívaný výrobek bezpečně přenášen, např. upevněný na batohu.
- Při nastavování délky hole nevytahujte její segmenty dál, než k označení „STOP“ na segmentech hole.
- POZOR! V případě přetížení může dojít ke zlomeninám vláken, které mohou vést ke zranění.

Vybavení

Sklolaminát a karbon

Materiál této hole je kombinace karbonu s vysoce elastickým sklolaminátem a hliníkem, což zaručuje skvělé tlumení vibrací. Ulehčí se tak kloubům loktů, rukou a ramen (obzvláště důležité při intenzivním tréninku a tréninku na asfaltu).

Úchop

Ergonomický tvar nabízí ruce skvělé uchopení k přenesení síly.

Hrot z tvrdého kovu

Extrémně dlouhá životnost, uchycení v pružném plastu odolném proti zlomu. K optimálnímu přenesení síly a udržení stability na polních cestách, v lese nebo v krajině.

Botička na asfalt

Z drsného plastu TPR k ochraně kovových hrotů. Pro tvrdé povrchy jako silnice, asfalt nebo kameny. Hrot k odražení míří vzad. Chcete-li vyměnit asfaltovou podložku, stáhněte ji z hrotu.

Upozornění: Při přepravě musí být botička na asfalt nasunuta na výrobku.

Talíře hole

Zabraňují hlubšímu zapadnutí do měkké nebo močálovité půdy.

Délka hole – určení správné velikosti

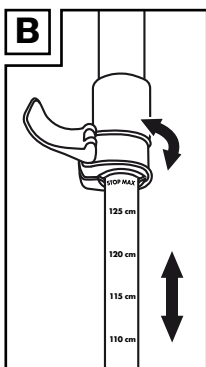
Výrobek je nastavitelný v šesti různých délkách. Správnou délku hole vypočítáte tak, že výšku těla vynásobíte 0,68. Pro zjednodušení najdete velikosti v tabulce.

Výsledek pak zaokrouhlete nahoru nebo dolů k nejbližší dostupné délce hole.

Délka hole	Tělesná výška
100 cm	144 cm–150 cm
105 cm	151 cm–158 cm
110 cm	159 cm–165 cm
115 cm	166 cm–172 cm
120 cm	173 cm–180 cm
125 cm	181 cm–187 cm

Upozornění: Výše uvedené hodnoty jsou orientační. Nastavení mezi označené délky holí je rovněž možné.

Nastavení délky hole (obr. B)



Otevřete upínací páčku systému pro nastavení výšky a vysuňte spodní konec hole na potřebný rozměr. Při nastavování výšky hole musí být svorka úplně otevřená. Potom upínací páčku opět zavřete.

Upozornění: Zafixujte horní segment hole vždy uprostřed na označení délky hole.

Důležité: Nevytahujte segmenty dál, než k označení „STOP“ na segmentech hole. V opačném případě nebude možné zaručit dostatečnou stabilitu.

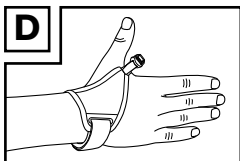
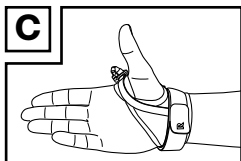
Pokud upínací síla upínací páčky nestačí, utáhněte matici na protější straně upínací páčky.

Upevnění přidržovacího poutka

Vložte svou ruku zespodu do přidržovacího poutka a upevněte suchý zip kolem kloubu ruky tak, abyste mohli dobře přečíst písmeno R příp. L (obr. C).

Symbol se musí nacházet na vnitřní straně zápěstí (obr. C–D).

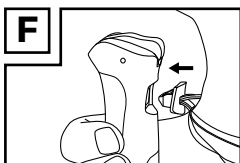
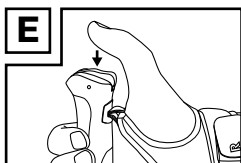
Upozornění: Dbejte na označení R pro přidržovací poutko pravé ruky a označení L pro přidržovací poutko levé ruky.



Rychlé odstranění přidržovacího poutka z rukojeti

Zmáčkněte palcem tlačítko dolů a vytáhněte přidržovací poutko z rukojeti (obr. E).

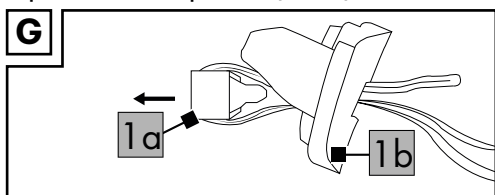
K upevnění přidržovacího poutka vmáčkněte klip s trochou síly zpět do rukojeti. Dbejte přitom na správné umístění klipu! Klip musí být ve výšce palce a ukazováku (obr. F).



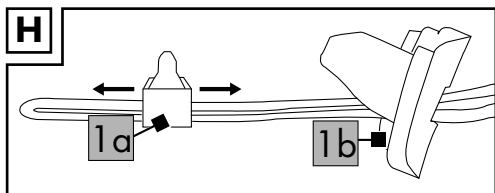
Nastavení poutka na palec a vzdálenosti rukojeti hole k dlani

Poutko na palec na přidržovacím poutku lze variabilně nastavit. S pomocí poutka na palec můžete také optimálně podle svých potřeb nastavit vzdálenost mezi rukojetí a vaší dlaní. Vzdálenost byste měli volit tak, aby se rukojeť hole i při rozevření ruky nacházela v dlani.

1. Vyjměte přidržovací poutko z rukojeti, jak je popsáno v odstavci „Rychlé odstranění přidržovacího poutka z rukojeti“ a vytáhněte ruku z přidržovacího poutka.
2. Vytáhněte uzavírací kolík (1a) z klipu (1b) přidržovacího poutka (obr. G).

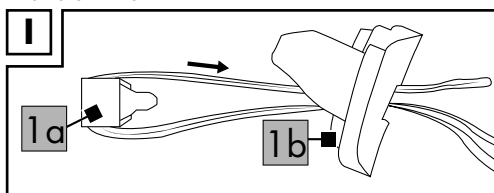


3. Vytáhněte volný konec pásku úplně z klipu (1b) (obr. H).
4. Posuňte uzavírací kolík (1a) na poutku na palec do libovolné polohy tak, že budete uzavíracím kolíkem pohybovat tam a zpět (obr. H).



Upozornění: Pro zvětšení poutka na palec, a tím i nastavení vzdálenosti mezi přidržovacím poutkem a rukojetí, posuňte uzavírací kolík (1a) dál k volnému konci pásu.

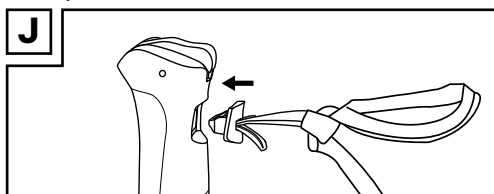
5. Protáhněte volný konec pásu skrz klip (1b) (obr. I).



6. Zatlačte uzavírací kolík do průchodky pásu.

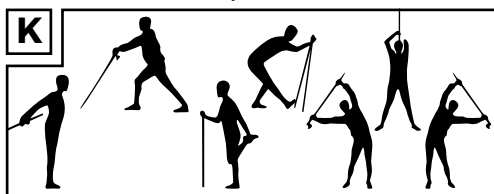
7. Zatlačte klip do rukojeti.

Důležité: Dbejte přitom na správnou polohu klipu (obr. J)!



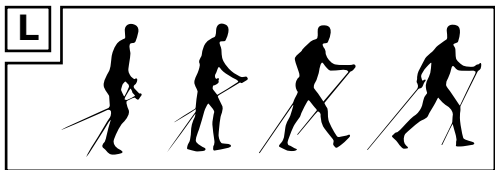
Zahřátí/protažení

Před Nordic Walking byste měli mít dostatek času k zahřátí a protažení (obr. K).



Nordic-Walking – technika

Při Nordic Walking je chůze spojená se skandinávským během na lyžích (proto Nordic). Odpíchnutím holí Nordic Walking od země se podporuje pohyb vpřed. Svaly hrudníku, ramen a paží jsou tak intenzivněji trénovány. Nordic Walking se lze snadno a rychle naučit (obr. L).



Ukládání, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. K čištění holí Nordic Walking můžete použít hadřík ponořený ve vlažné nebo mýdlové vodě. Nečistěte nikdy hole Nordic Walking prostředky s rozpouštědly nebo agresivními čisticími prostředky. Ty mohou narušit materiály se zahušťovacími látkami a označení a trvale je poškodit.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace).

Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obračejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 509985_2410

(CZ) Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Použitie/oblasť použitia

Tento výrobok je určený výlučne na sever-skú chôdzu (nordic walking) v súkromnom sektore.

Výrobok je vybavený špičkou z tvrdenej ocele vhodnou na používanie v teréne, na ľade alebo iných klzkých povrchoch.

Súčasťou výrobku sú cestné podložky, tzv. papučky, na používanie na asfalte alebo iných tvrdých povrchoch. Tento výrobok nie je vhodný na alpské lyžovanie.

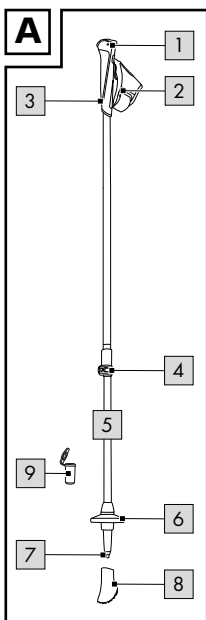
Technické údaje

Rozmery: dĺžka 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Dátum výroby
(mesiac/rok): 04/2025

Zoznam dielov



- (1) Systém na nastavenie pútka
- (2) Pútko na ruku
- (3) Ergonomicky tvarovaná rukoväť
- (4) Systém na nastavenie výšky
- (5) Palica na severskú chôdzu
- (6) Tanierik
- (7) Brúsený hrot
- (8) Tlmič na asfaltové povrchy
- (9) Ochranný kryt

⚠ Bezpečnostné pokyny

⚠ Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Odporúča sa používať tepovej frekvencie.
- Ak sú u používateľa známe kardiovaskulárne problémy, mal by sa tento šport konzultovať s lekárom.
- Športovaniu v tme, resp. počas stmievania, môžete predísť používaním reflektorov pripevnených k telu.

Nebezpečenstvo poranenia!

- Pravidelne kontrolujte, či výrobok nie je opotrebený. Pri používaní nesmú byť poškodené najmä pútka či karbónové rúrky!
- Používajte športovú obuv s drsnou podrážkou a bočnou oporou.
- Chybný výrobok nepoužívajte, hrozí nebezpečenstvo poranenia!
- Ak je to možné, vyhýbajte sa cestným komunikáciám.
- Pravidelne kontrolujte funkčnosť nastavovacích prvkov.
- Uistite sa, že je upínacia sila systému na nastavovanie dĺžky dostatočná na to, aby sa zabránilo náhodnému zasunutiu palice pri používaní.
- Palice na Nordic Walking nie sú vhodné na alpské lyžovanie.
- Pred každým použitím skontrolujte, či dobre držia všetky svorky na pútka.
- Pri dlhších túrach by ste mali dostatočne piť a zároveň mať so sebou niečo na pitie (použite napr. opasok alebo batoh na vodu).
- V chladnom počasí používajte rukavice.
- Noste oblečenie prispôsobené počasiu.
- Začnite na rovine – 30 minút Nordic Walkingu zodpovedá asi 50 minútam chôdze bez palíc.
- Udržiavajte rovnomernú rýchlosť, takú, aby ste sa mohli rozprávať.
- Keď výrobok nepoužívate, prepravujte ho tak, aby nedošlo k zraneniam alebo škodám, napr. ho môžete pripevniť k batohu.
- Pri nastavovaní dĺžky palice nevyťahujte segmenty palice viac ako po značku „STOP“ na segmentoch palice.
- **UPOZORNENIE!** V prípade preťaženia môže dôjsť k zlomeniu obnažených vláknových komponentov, čo môže viesť k poraneniam.

Vybavenie

Sklolaminát Matrix Carbon

Základný materiál palíc tvorí karbón s veľmi pružným sklolaminátom a hliníkom, ktorý vynikajúco tlmí vibrácie.

Vďaka tomu palice odbremeňujú kĺby lakťov, zápästí a ramien (predovšetkým pri intenzívnom alebo cestnom tréningu).

Rukoväť

Ergonomický tvar umožňuje ruke vynikajúci úchyt prispôsobený na prenos sily.

Špička z tvrdeného kovu

Extrémne odolná, uchytaná v pružnom, nerozbitnom plaste. Slúži na optimálny prenos sily a priľnavosť na prašných cestách, v lese alebo v teréne.

Tlmič na asfaltové povrchy

Z priľnavého TPR plastu slúži na ochranu kovovej špičky. Na tvrdé povrchy, ako je cesta, asfalt či kameň. Pri odrážaní smeruje špička dozadu.

Ak chcete vymeniť asfaltovú podložku, stiahnite asfaltovú podložku z hrotu.

Upozornenie: Pri preprave musia byť cestné podložky nastoknuté na výrobku.

Tanierik

Zabraňuje hlbokému ponoreniu do mäkkých alebo bahnitých podkladov.

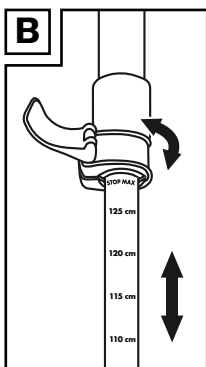
Dĺžka palice – ako určiť správnu veľkosť

Výrobok má šesť nastaviteľných dĺžok. Správnu dĺžku vypočítate tak, že svoju výšku vynásobíte koeficientom 0,68. Na zjednodušenie nájdete veľkosti v tejto tabuľke. Výsledok zaokrúhlite podľa najbližšej možnej dĺžky smerom nahor alebo nadol.

Dĺžka palice	Výška
100 cm	144 cm – 150 cm
105 cm	151 cm – 158 cm
110 cm	159 cm – 165 cm
115 cm	166 cm – 172 cm
120 cm	173 cm – 180 cm
125 cm	181 cm – 187 cm

Upozornenie: Hodnoty uvedené hore sú smerodajné hodnoty. Nastavenie medzi vyznačenými hodnotami dĺžok palíc je však možné.

Nastavenie dĺžky palice (obr. B)



Uvoľnite páčku systému na nastavenie výšky a spodný koniec potiahnite palice na požadovanú dĺžku. Pri nastavovaní dĺžky palice musí byť páčka kompletne otvorená. Napokon zatvorte upínaciu páčku.

Upozornenie: Horný segment palice vždy zafixujte v strede na

značke dĺžky palice.

Dôležité: Segmenty palice nevyťahujte viac ako po značku „STOP“ na segmentoch palice. V opačnom prípade nemožno zaručiť dostatočnú stabilitu.

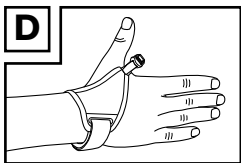
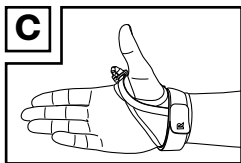
Ak už upínacia sila upínacej páčky nie je dostačujúca, utiahnite maticu na opačnej strane upínacej páčky.

Pripevnenie pútka

Vložte svoju ruku do pútka smerom zdola a okolo vnútornej časti zápästia zapnite suchý zips tak, aby ste videli písmeno R alebo L (obr. C).

Symbol musí byť na vnútornej časti zápästia (obr. C – D).

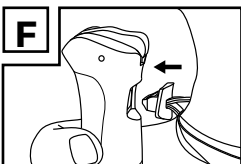
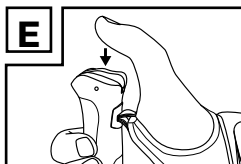
Upozornenie: Dajte pozor na to, aby bol symbol R na pútke na pravej ruke a symbol L na pútke na ľavej ruke.



Rýchle odstránenie pútka na ruku z rukoväte

Palcom stlačte tlačidlo smerom nadol a vytiahnite pútko z rukoväte (obr. E).

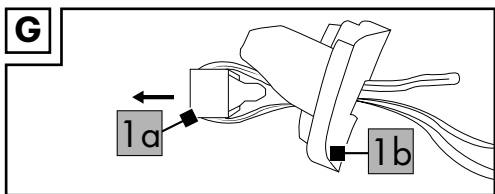
Na pripevnenie pútka mierne zatlačte svorku naspäť do rukoväte. Dajte pritom pozor na správnu polohu svorky! Svorka musí byť vo výške palcov a ukazovákov (obr. F).



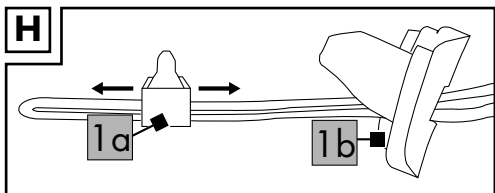
Nastavenie pútka na palec a vzdialenosti od rukoväte palice k dlani

Pútka na palec sa dá variabilne nastaviť. Pomocou pútka na palec môžete optimálne nastaviť aj vzdialenosť medzi rukoväťou a dlaňou podľa vlastných potrieb. Vzdialenosť treba zvoliť tak, aby sa rukoväť palice nachádzala aj pri otvorenej ruke vo vašej dlani.

1. Z rukoväte odstráňte pútka na ruku tak, ako je to opísané v časti „Rýchle odstránenie pútka na ruku z rukoväte“ a ruku vytiahnite z pútka na ruku.
2. Zatváraciu špičku (1a) vytiahnite zo svorky (1b) pútka na ruku (obr. G).

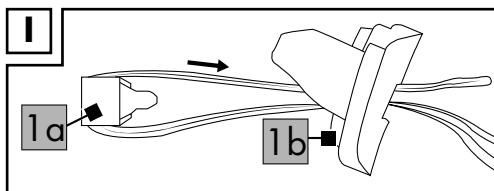


3. Otvorený koniec pásu vytiahnite kompletne zo svorky (1b) (obr. H).
4. Zatváraciu špičku (1a) posuňte na ľubovoľné miesto pútka na palec tak, že uzatváraciu špičku posuniete dopredu alebo dozadu (obr. H).



Upozornenie: Ak chcete pútko na palec zväčšiť a nastaviť tak aj vzdialenosť medzi pútkom na ruku a rukoväťou, posuňte zatváraciu špičku (1a) ďalej k otvorenému koncu pásu.

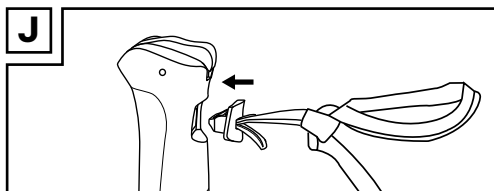
5. Otvorený koniec pásu prevlečte cez svorku (1b) (obr. I).



6. Zatváraciu špičku zatlačte do otvoru pásu.

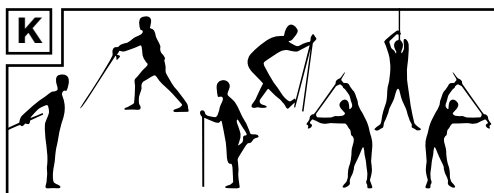
7. Svorku zatlačte do rukoväte.

Dôležité: Dajte pritom pozor na správnu polohu svorky (obr. J)!



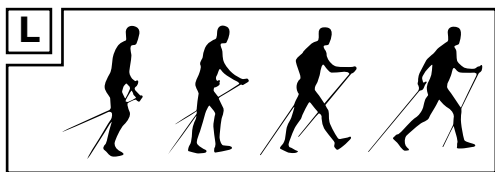
Rozcvička/strečing

Pred Nordic Walkingom by ste mali dostať čas venovať rozcvičke a natáhovacím cvikom (obr. K).



Technika nordic walking

Pri Nordic Walkingu sa spája chôdza so škandinávskym bežkovaním (preto Nordic). Odtlačanie palíc na Nordic Walking od podkladu podporuje napredovanie. Vďaka tomu sa intenzívne zapája svalstvo hrude, paží a ramien. Nordic Walking je jednoduchý a dá sa rýchlo naučiť (obr. L).



Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Na čistenie palíc na nordic walking môžete použiť čistiacu handričku navlhčenú vlažnou alebo mydlovou vodou. Palice na Nordic Walking sa nesmú čistiť prostriedkami s obsahom rozpúšťadiel ani inými silnými čistiacimi prostriedkami. Tie by mohli poškodiť výplňové materiály a porušiť označenia, ktoré by sa mohli trvalo poškodiť.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 509985_2410

(SK) Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Uso/campo de aplicación

Este artículo se ha diseñado exclusivamente para la marcha nórdica en el ámbito privado.

Este artículo está provisto de una punta de metal duro para su uso en tierra, en hielo u otras superficies lisas.

El artículo dispone de una contera para el uso en asfalto o en otros suelos duros. Este artículo no es apto para esquí alpino.

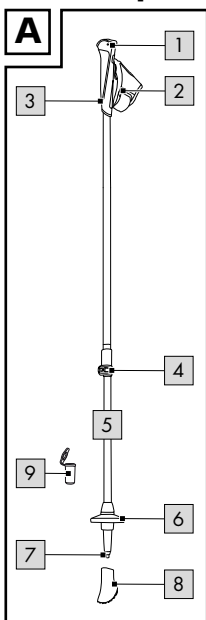
Datos técnicos

Dimensiones: longitud 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Fecha de fabricación
(mes/año): 04/2025

Lista de partes



- (1) Sistema de ajuste de la correa
- (2) Correa para la muñeca
- (3) Empuñadura ergonómica
- (4) Sistema de ajuste de altura
- (5) Bastón de marcha nórdica
- (6) Disco
- (7) Punta de rectificado cóncavo
- (8) Contera para asfalto
- (9) Tapa protectora

⚠ Indicaciones de seguridad

⚠ ¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a menores sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.
- Se recomienda utilizar un medidor de frecuencia cardiaca.
- Si el usuario tiene conocimiento de problemas circulatorios o cardíacos, debe consultar a un médico antes de practicar esta disciplina deportiva.
- Evite la práctica del deporte en la oscuridad o utilice reflectores que se lleven en el cuerpo al anochecer.

¡Peligro de lesiones!

- Revise el artículo en busca de daños antes del uso. ¡Las correas y el tubo de carbono en particular deben estar libres de daños!
- Utilice zapatos deportivos con una buena suela y soporte lateral.
- ¡No se debe usar un artículo defectuoso debido al peligro de lesiones!
- Evite en la medida de lo posible el tráfico rodado público.
- Controle el funcionamiento de los cierres con regularidad.
- Asegúrese de que la fuerza de sujeción del cierre rápido para el ajuste de la longitud del artículo sea suficiente, a fin de evitar que el artículo se retraiga por equivocación durante el uso.
- Los bastones de marcha nórdica no son aptos para el esquí alpino.
- Compruebe antes de cada uso que los clips de las correas estén firmemente asentados.
- En los recorridos largos debe asegurarse de llevar consigo suficiente bebida (dado el caso, utilice un cinturón de hidratación o una mochila de hidratación).
- Lleve guantes si el tiempo es frío.
- Lleve ropa adecuada para el tiempo.
- Comience en un terreno llano: 30 minutos de marcha nórdica equivalen a aprox. 50 minutos de senderismo sin bastones.
- Mantenga una velocidad constante que le permita mantener una conversación.
- Para evitar lesiones o daños, el artículo se debería transportar de forma segura cuando no se use, p. ej., fijado en la mochila.
- Al ajustar la longitud de los bastones, no extienda la longitud de los segmentos del bastón más allá de la marca STOP que figura en los segmentos.

- ¡ADVERTENCIA! En caso de sobrecarga pueden producirse fracturas en los componentes de fibra expuestos, lo que puede provocar lesiones.

Equipamiento

Matriz de fibra de vidrio y carbono

En este bastón se ha combinado carbono con fibra de vidrio de gran elasticidad y aluminio para lograr un material que amortigua muy bien las vibraciones.

Se descargan las articulaciones del codo, de la muñeca y del hombro (especialmente importante en el entrenamiento intensivo o en asfalto).

Empuñadura

La forma ergonómica ofrece un agarre excelente para la transmisión de la fuerza.

Punta de metal duro

Extremadamente duradera, engastada en plástico elástico y a prueba de rotura. Para un agarre y una transmisión de la fuerza óptimas en caminos rurales, en el bosque o en terrenos.

Contera para asfalto

De plástico TPR antideslizante para proteger la punta metálica. Para suelos duros como calles, asfalto o piedra. Para permitir impulsarse, la punta está dirigida hacia atrás.

Para sustituir la almohadilla de asfalto, tire de ella para sacarla de la punta.

Nota: Durante el transporte, la contera para asfalto debe estar encajada en el artículo.

Roseta

Evita que el bastón se hunda demasiado en suelos blandos o pantanosos.

Longitud del bastón: cómo determinar el tamaño correcto

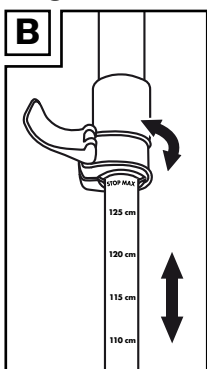
El artículo se puede ajustar en seis longitudes diferentes. La longitud de bastón correcta se calcula multiplicando su estatura por 0,68. Para simplificar, encontrará los tamaños en la tabla.

El resultado se redondea a la siguiente longitud de bastón disponible más grande o más pequeño.

Longitud del bastón	Estatura
100 cm	144 cm-150 cm
105 cm	151 cm-158 cm
110 cm	159 cm-165 cm
115 cm	166 cm-172 cm
120 cm	173 cm-180 cm
125 cm	181 cm-187 cm

Nota: Los valores indicados anteriormente son orientativos. También es posible un ajuste entre las longitudes del bastón marcadas.

Ajuste de la longitud del bastón (Fig. B)



Abra la palanca de apriete del sistema de ajuste de altura y tire del extremo inferior del bastón hasta alcanzar el tamaño adecuado. Al ajustar la longitud del bastón, la pinza debe estar completamente abierta. A continuación, cierre de nuevo la palanca de apriete.

Nota: Fije el segmento superior del bastón siempre en el centro de la marca para la longitud del bastón.

Importante: No extienda la longitud de los segmentos del bastón más allá de la marca STOP que figura en los segmentos. En caso contrario, no se puede garantizar una buena estabilidad.

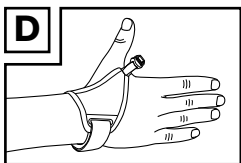
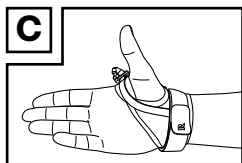
Si la fuerza de sujeción de la palanca de apriete ya no fuera suficiente, apriete la tuerca en el lado opuesto de la palanca de apriete.

Colocación de la correa de la muñeca

Meta la mano desde abajo en la correa de la muñeca y ponga el cierre de gancho y bucle alrededor de la superficie interior de la muñeca, de modo que se puedan leer bien las letras R o L (Fig. C).

El símbolo debe estar en la parte interna de la muñeca (Fig. C-D).

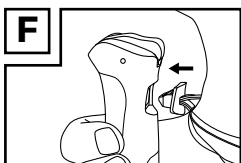
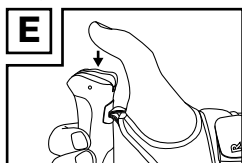
Nota: Tenga en cuenta que la marca **R** es para la correa de la muñeca derecha y la marca **L** para la correa de la muñeca izquierda.



Retirada rápida de la correa de la muñeca de la empuñadura

Presione el botón hacia abajo con el pulgar y tire de la correa de la muñeca para sacarla de la empuñadura (Fig. E).

Para fijar la correa de la muñeca, vuelva a introducir el clip con un poco de fuerza en la empuñadura. ¡Asegúrese de que el clip esté en la posición correcta! El clip debe estar a la altura del pulgar y del dedo índice (Fig. F).

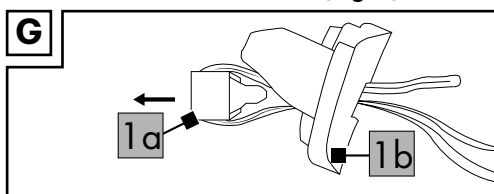


Ajuste de la presilla para el pulgar y de la distancia entre la empuñadura del bastón y la palma de la mano

La presilla para el pulgar en la correa de la muñeca se puede ajustar de forma variable. La presilla para el pulgar también le permite el ajuste óptimo según sus necesidades de la distancia entre la empuñadura y la palma de su mano. Debería elegir la distancia de modo que, incluso con la mano abierta, la empuñadura del bastón quede aplicada en la palma de su mano.

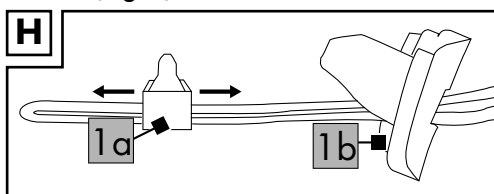
1. Quite la correa de la muñeca de la empuñadura, tal como se describe en el apartado «Retirada rápida de la correa de la muñeca de la empuñadura», y retire la mano de la correa.

2. Retire el pasador de cierre (1a) del clip (1b) de la correa de la muñeca (Fig. G).



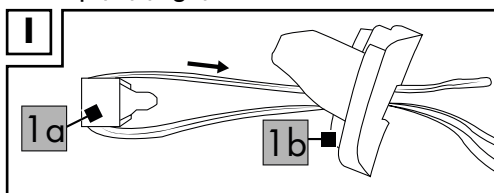
3. Retire el extremo abierto de la correa completamente del clip (1b) (Fig. H).

4. Desplace el pasador de cierre (1a) libremente en la presilla para el pulgar hasta la posición deseada, moviendo el pasador de cierre hacia delante o hacia atrás (Fig. H).



Nota: Para ampliar la presilla para el pulgar y ajustar así la distancia entre la correa de la muñeca y la empuñadura, deslice el pasador de cierre (1a) en dirección al extremo abierto de la correa.

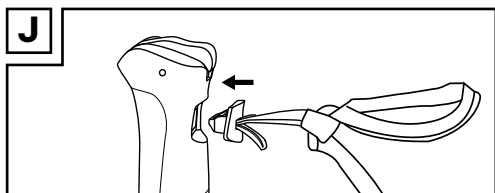
5. Pase el extremo abierto de la correa por el clip (1b) (Fig. I).



6. Introduzca el pasador de cierre en el orificio de paso de la correa.

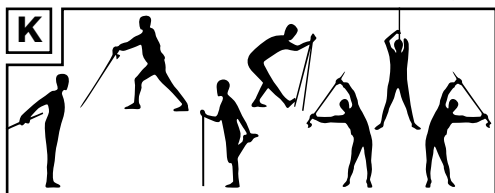
7. Introduzca el clip en la empuñadura.

Importante: ¡Asegúrese de que el clip esté en la posición correcta (Fig. J)!



Calentamiento/estiramiento

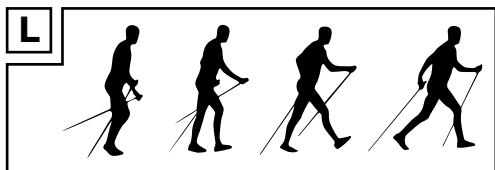
Antes de practicar la marcha nórdica, debería tomarse el tiempo suficiente para hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento (Fig. K).



Técnica de marcha nórdica

En la marcha nórdica se aúna el senderismo con el esquí de fondo escandinavo (de ahí el nombre de marcha nórdica). Al dar impulso con los bastones de marcha nórdica contra el suelo se favorece el movimiento de avance.

De esta manera se entrena de forma intensiva la musculatura del pecho, de los hombros y de los brazos. La marcha nórdica se aprende rápida y fácilmente (Fig. L).



Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Para la limpieza de los bastones de marcha nórdica, puede utilizar un paño de limpieza empapado con agua tibia o con agua jabonosa. No limpie nunca los bastones de marcha nórdica con detergentes fuertes o que contengan disolventes. Estos pueden atacar los materiales espesantes y las marcas, dañándolos permanentemente.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente.

Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación.

La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal. Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 509985_2410

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



**Det gør du ved at læse
nedenstående brugervejledning
omhyggeligt.**

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Brug/anvendelsesområde

Denne artikel er udelukkende beregnet til privat brug til stavgang.

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

Artiklen er udstyret med en asfalt-pad til brug på asfalt eller andre hårde underlag.

Denne artikel er uegnet til alpint skiløb.

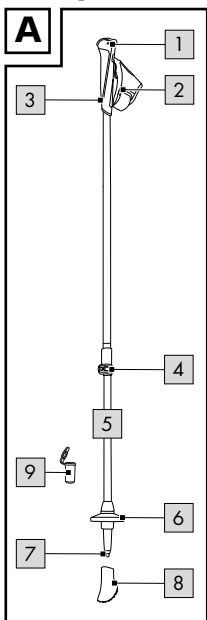
Tekniske data

Mål: længde 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Fremstillingsdato
(måned/år): 04/2025

Komponentliste



- (1) Stropindstillings-system
- (2) Håndledsstrop
- (3) Ergonomisk formet greb
- (4) Højdeindstillings-system
- (5) Stav til stavgang
- (6) Skive
- (7) Hulslebet spids
- (8) Asfalt-pad
- (9) Beskyttelseshætte

⚠ Sikkerhedsanvisninger

⚠ Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.
- Det anbefales at benytte en pulsmåler.
- Søg læge, inden du dyrker sport, hvis du har kendte hjerte-karproblemer.
- Undgå at dyrke sport i mørke, eller bær reflekser på kroppen, hvis du vandrer i skumringen.

Fare for kvæstelser!

- Kontroller artiklen for skader inden brug. Især stropperne og carbonrøret skal være ubeskadigede!
- Benyt sportssko med god støtte og en skridsikker sål.
- En defekt artikel må ikke anvendes på grund af fare for kvæstelser!
- Undgå så vidt muligt færdsel på offentlig vej.
- Kontroller lukningernes funktion regelmæssigt.
- Kontroller, at lynlukningerne til længdeindstilling af artiklen har tilstrækkelig spændekraft til at forhindre, at artiklen bliver skubbet sammen utilsigtet under brugen.
- Stave til stavgang er uegnede til alpint skiløb.
- Kontroller inden hver brug, at stroppernes klemmer sidder fast.
- På længere ture skal du have tilstrækkeligt med at drikke (brug evt. drikkebælte eller drikkerugsæk).
- Bær handsker i koldt vejr.
- Bær tøj, der passer til vejret.
- Start i flade omgivelser – 30 minutters stavgang svarer til ca. 50 minutters vandring uden stave.
- Hold en jævn hastighed, så du stadig kan føre en samtale.
- For at undgå kvæstelser eller skader skal artiklen transporteres sikkert, når den ikke er i brug, f.eks. fastgøres på rygsækken.
- Træk ikke stavsegmenterne længere ud ved indstilling af stavlængden end til "STOP"-markeringen på stavsegmenterne.
- ADVARSEL! Ved overbelastning kan der opstå brud på eksponerede fiberkomponenter, hvilket kan føre til personskader.

Udstyr

Glasfiber-matrix-carbon

I denne stav er carbon forbundet med hø-jelastisk glasfiber til et stavmateriale, der er fremragende til at dæmpe vibrationer.

Albue-, hånd- og skulderled bliver aflastet (særlig vigtigt ved træning på asfalt eller med høj intensitet).

Greb

Den ergonomiske form giver hånden et fremragende greb til kraftoverførsel.

Hårdmetalspids

Ekstremt langtidsholdbar, fastgjort i brudsikkert, fjedrende plastic. Til optimal kraftoverførsel og hold på markveje, i skoven eller i terræn.

Asfalt-pad

Af TPR-plastic til beskyttelse af metalspid-sen. Til hårde underlag som vej, asfalt eller sten. Spidsen vender bagud for at kunne skubbe fra.

For at udskifte asfaltpuden skal du trække asfaltpuden af spidsen.

Bemærk: Under transport skal asfalt-pad'en være sat på artiklen.

Stavskive

Forhindrer, at staven synker dybt ned i blødt eller sumpet underlag.

Stavtlængde - beregning af den rigtige størrelse

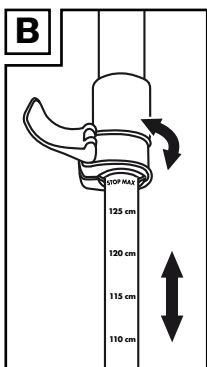
Artiklen kan indstilles til seks forskellige længder. Du beregner den rigtige stavtlængde ved at gange din kropshøjde med 0,68. Af hensyn til overskueligheden kan du finde størrelserne i tabellen.

Derefter runder du resultatet op eller ned til den næste tilgængelige stavtlængde.

Stavtlængde	Kropsstørrelse
100 cm	144 cm-150 cm
105 cm	151 cm-158 cm
110 cm	159 cm-165 cm
115 cm	166 cm-172 cm
120 cm	173 cm-180 cm
125 cm	181 cm-187 cm

Bemærk: Ovenstående værdier er vejledende. Det er også muligt at indstille mellem de markerede stavtlængder.

Indstilling af stavtlængde (fig. B)



Åbn klemmen på højdeindstillingssystemet, og træk den nederste ende af staven ud til den passende længde. Ved indstilling af stavtlængden skal klemmen være åbnet helt. Luk derefter klemmen igen.

Bemærk: Fastgør altid det øverste stavsegment midt på markerin-

gen af stavtlængden.

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

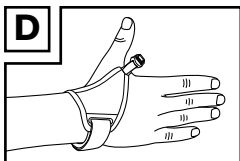
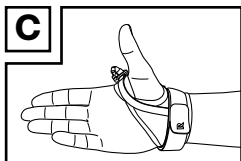
Hvis klemmen ikke længere spænder hårdt nok, skal du stramme møtrikken på modsatte side af klemmen.

Anlægning af håndledsstroppen

Før hånden ind i håndledsstroppen nedefra, og læng burrebåndet omkring indersiden af håndleddet, så bogstaverne R eller L kan læses tydeligt (fig. C).

Symbolet skal befinde sig på indersiden af håndleddet (fig. C-D).

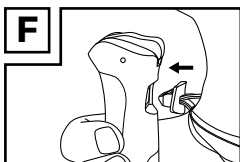
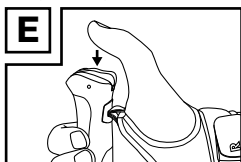
Bemærk: Sørg for, at markeringen R sidder på højre håndled og markeringen L på venstre håndled.



Hurtig afmontering af håndledsstroppen fra grebet

Tryk knappen nedad med tommelfingeren, og træk håndledsstroppen ud af grebet (fig. E).

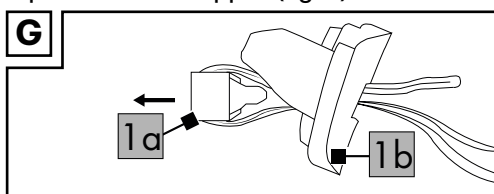
For at fastgøre håndledsstroppen, skal du trykke klemmen hårdt tilbage i grebet. Sørg for, at klemmen sidder rigtigt! Klemmen skal være på højde med tommel- og pegefinger (fig. F).



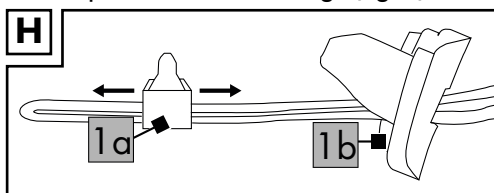
Indstilling af tommelstroppen og afstand fra stavgrebet til håndfladen

Tommelstroppen på håndledsstroppen kan indstilles variabelt. Med tommelstroppen kan du også indstille afstanden mellem grebet og din håndflade optimalt efter dine behov. Vælg en afstand, så stavgrebet også befinder sig ved din håndflade, når hånden er åben.

1. Fjern håndledsstroppen fra grebet, som beskrevet i afsnittet "Hurtig afmontering af håndledsstroppen fra grebet", og tag hånden ud af håndledsstroppen.
2. Træk lukkepalen (1a) ud af klemmen (1b) på håndledsstroppen (fig. G).

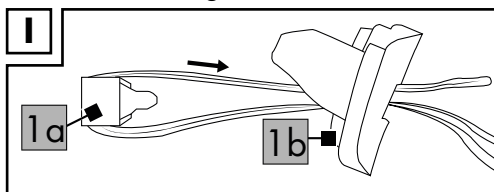


3. Træk den åbne ende af båndet helt ud af klemmen (1b) (fig. H).
4. Flyt lukkepalen (1a) til den ønskede position på tommelstroppen ved at bevæge lukkepalen frem eller tilbage (fig. H).



Bemærk: For at gøre tommelstroppen større og indstille afstanden mellem håndledsstrop og greb skal du skubbe lukkepalen (1a) tilbage til den åbne ende af båndet.

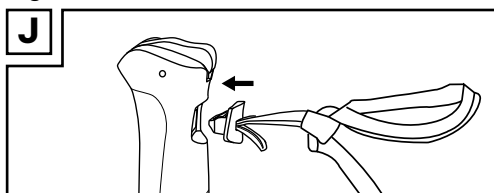
5. Før den åbne ende af båndet igennem klemmen (1b) (fig. I).



6. Tryk lukkepalen ind i åbningen til båndet.

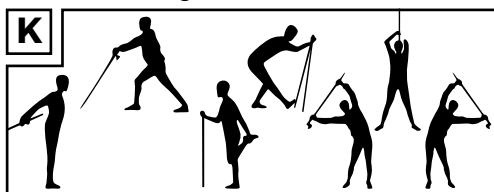
7. Tryk klemmen ind i grebet.

Vigtigt: Sørg for, at klemmen sidder rigtigt (fig. J)!



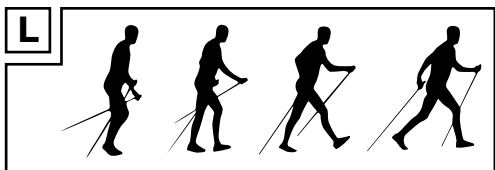
Opvarmning/udstrækning

Inden du går stavgang skal du bruge tilstrækkelig tid på opvarmnings- og strækøvelser (fig. K).



Stavgangsteknik

Ved stavgang kombineres vandring med langrend. Den fremadrettede bevægelse støttes ved at skubbe fra med stavene. Dermed bliver bryst-, skulder- og armmuskler trænet mere intensivt. Stavgang er nemt og hurtigt at lære (fig. L).



Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

For at rengøre stavene til stavgang kan du bruge en klud, der er fugtet med lunkent vand eller sæbevand. Rengør aldrig stavene til stavgang med opløsningsmiddelholdige eller skrappe rengøringsmidler. Disse kan angribe materialer med fortykningsmiddel og mærkninger og med tiden medføre skader.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 509985_2410

Ⓚ Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati.

Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Uso/ambito di applicazione

L'articolo è destinato esclusivamente alla camminata nordica (nordic walking) in ambito privato.

L'articolo è dotato di puntale in metallo temprato per l'uso sul terreno, su ghiaccio o altre superfici lisce.

L'articolo dispone di un gommino da utilizzare sull'asfalto o su altre superfici dure.

Questo articolo non è adatto allo sci alpino.

Dati tecnici

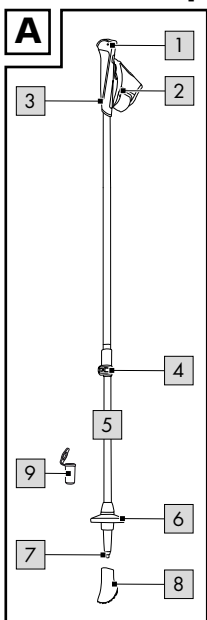
Misure: lunghezza 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Data di produzione

(mese/anno): 04/2025

Elenco componenti



- (1) Sistema di regolazione laccioli
- (2) Lacciolo
- (3) Impugnatura ergonomica
- (4) Sistema di regolazione altezza
- (5) Bastoncino da nordic walking
- (6) Rondella
- (7) Punta concava
- (8) Gommino da asfalto
- (9) Tappo di protezione

Indicazioni di sicurezza

Pericolo di morte!

- Tenere il materiale di imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Rischio di soffocamento.
- Si consiglia di utilizzare un cardiofrequenzimetro.
- Nel caso in cui l'utente sia consapevole di soffrire di disturbi circolatori, dovrà consultare un medico prima di svolgere l'attività sportiva.
- Evitare la pratica dello sport nell'oscurità oppure indossare sul corpo dei catari-frangenti al crepuscolo.

Pericolo di lesioni!

- Prima di ogni uso controllare l'articolo per individuare eventuali danni. In particolare il lacciolo e il tubo in fibra di carbonio devono essere intatti!
- Utilizzare calzature sportive antiscivolo e sostegno laterale adeguati.
- Non utilizzare un articolo difettoso perché sussiste il pericolo di lesioni!
- Evitare, se possibile, strade pubbliche trafficate.
- Controllare regolarmente la funzionalità delle chiusure.
- Verificare che la tensione della chiusura rapida per l'impostazione della lunghezza dell'articolo sia sufficiente per evitare che durante l'uso l'articolo risulti instabile.
- I bastoncini per la camminata nordica non sono adatti allo sci alpino.
- Prima di ciascun utilizzo verificare la buona tenuta della clip del lacciolo.
- Non dimenticare di portare con sé bevande sufficienti in caso di escursioni lunghe (utilizzare eventualmente la cintura e lo zaino appositi).
- Indossare guanti se il clima è freddo.
- Indossare abiti adeguati al clima.
- Iniziare su un terreno pianeggiante: 30 minuti di nordic walking equivalgono a ca. 50 minuti di escursione senza bastoncini.
- Mantenere una velocità costante che consenta di sostenere una conversazione.
- Per evitare lesioni o danni, l'articolo va trasportato in sicurezza quando non è in uso, ad esempio fissandolo allo zaino.
- Quando si regola la lunghezza del bastoncino, non estrarre i segmenti oltre il segno "STOP".

- **ATTENZIONE!** in caso di rottura per sovraccarico, i componenti in fibra possono essere esposti e causare lesioni.

Dotazione

Fiberglas Matrix Carbon

Il bastoncino è realizzato in carbonio con fibra di vetro ad elevata elasticità e alluminio, un materiale composito con uno straordinario effetto anti-vibrazioni.

Le articolazioni del gomito, del polso e della spalla ne traggono giovamento (in particolare sull'asfalto e per gli allenamenti intensivi).

Impugnatura

La forma ergonomica offre un'ottima presa per la trasmissione della forza manuale.

Puntale in metallo temprato

Lunga durata, inserito in plastica infrangibile elastica. Per una trasmissione della forza e una presa ottimali sui sentieri campestri, nel bosco o sul terreno.

Gommino da asfalto

In plastica TPR antisdrucchiolo per proteggere il puntale in metallo. Per fondi duri come la strada, l'asfalto o la pietra. Il puntale è rivolto all'indietro per offrire la spinta. Per sostituire il cuscinetto d'asfalto, estrarlo dalla punta.

Nota: durante il trasporto il gommino da asfalto deve essere inserito sull'articolo.

Rondelle

Evitano lo sprofondamento nei terreni morbidi o acquitrinosi.

Lunghezza del bastoncino - determinare la misura corretta

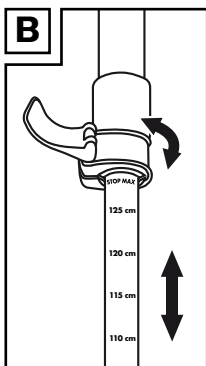
L'articolo è regolabile in sei lunghezze differenti. La lunghezza corretta si calcola moltiplicando la propria statura per 0,68. Per facilitare la scelta, riportiamo una tabella con le misure.

Arrotondare quindi il risultato per eccesso o per difetto alla lunghezza disponibile più vicina.

Lunghezza bastoncino	Statura
100 cm	144 cm-150 cm
105 cm	151 cm-158 cm
110 cm	159 cm-165 cm
115 cm	166 cm-172 cm
120 cm	173 cm-180 cm
125 cm	181 cm-187 cm

Nota: i valori sopra riportati sono indicativi. È anche possibile un'impostazione tra le lunghezze del bastoncino indicate.

Regolare la lunghezza del bastoncino (fig. B)



Aprire la levetta del sistema di regolazione dell'altezza e tirare l'estremità inferiore del bastoncino fino alla misura opportuna. Quando si regola la lunghezza del bastoncino, il morsetto deve essere completamente aperto. Richiudere quindi la levetta.

Nota: fissare sempre il segmento in modo che sia al centro sul segno che indica la lunghezza del bastoncino.

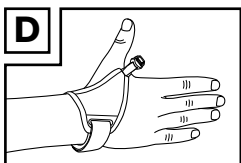
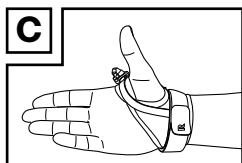
Importante: non estrarre i segmenti oltre il segno "STOP". In caso contrario non sarà possibile garantire una stabilità sufficiente. Se la tensione della levetta non dovesse più essere sufficiente, serrare il dado sul lato opposto della levetta.

Utilizzo del lacciolo

Inserire la mano nel lacciolo da sotto e sistemare la chiusura a strappo intorno alla parte interna del polso, in modo da poter leggere bene le lettere R e L (fig. C).

Il simbolo deve trovarsi sulla parte interna del polso (fig. C-D).

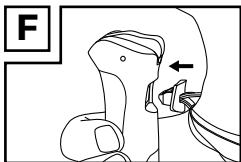
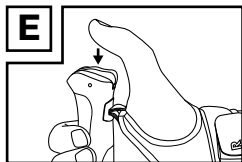
Nota: prestare attenzione alla R che indica il lacciolo destro e alla L che indica il lacciolo sinistro.



Rimozione rapida del lacciolo dall'impugnatura

Con il pollice, premere il pulsante verso il basso ed estrarre il lacciolo dall'impugnatura (fig. E).

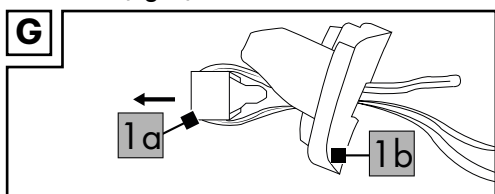
Per fissare il lacciolo, premere la clip con un po' di forza nuovamente nell'impugnatura. Verificare la posizione corretta della clip! La clip deve essere all'altezza di pollice e indice (fig. F).



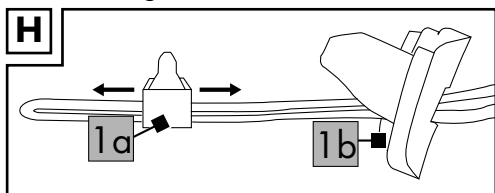
Regolazione del passante per pollice e della distanza tra l'impugnatura del bastoncino e il palmo della mano

Il passante per pollice del lacciolo è regolabile. Con il passante per pollice è possibile anche regolare la distanza tra l'impugnatura e il palmo della mano in modo ottimale in base alle proprie esigenze. La distanza deve essere selezionata in modo tale che l'impugnatura sia sul palmo della mano anche con la mano aperta.

1. Rimuovere il lacciolo come descritto nella sezione "Rimozione rapida del lacciolo dall'impugnatura" ed estrarre la mano dal lacciolo.
2. Estrarre il perno (1a) dalla clip (1b) del lacciolo (fig. G).

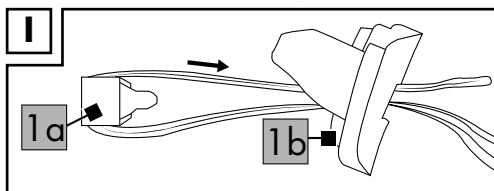


3. Estrarre completamente l'estremità aperta della fascia dalla clip (1b) (fig. H).
4. Spostare il perno (1a) in qualsiasi punto del passante per pollice nella posizione desiderata spostando il perno in avanti o indietro (fig. H).



Nota: per allargare il passante per pollice e quindi regolare la distanza tra il lacciolo e l'impugnatura, spingere ulteriormente il perno (1a) verso l'estremità aperta della fascia.

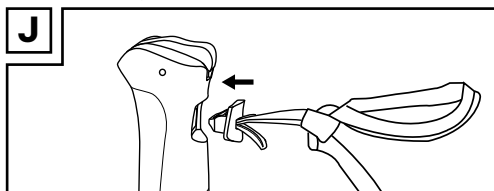
5. Passare l'estremità aperta della fascia attraverso la clip (1b) (fig. I).



6. Spingere il perno nel passante della fascia.

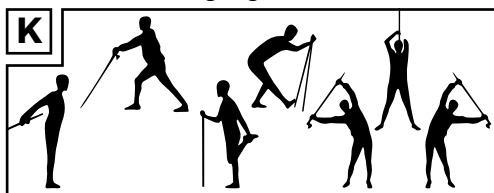
7. Premere la clip nell'impugnatura.

Importante: verificare la posizione corretta della clip (fig. J)!



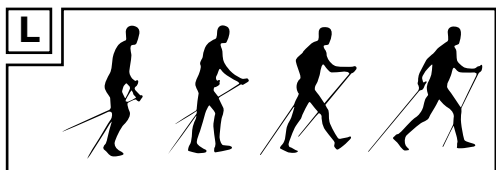
Riscaldamento/stretching

Prima della camminata nordica, dedicare un po' di tempo agli esercizi di riscaldamento e stretching (fig. K).



Tecnica del nordic walking

La camminata nordica è un mix di sci di fondo scandinavo (ecco perché nordica) e camminata. Con la spinta dei bastoncini da nordic walking sul terreno si sostiene il movimento in avanti. La muscolatura del petto, delle spalle e delle braccia viene così allenata più intensamente. Il nordic walking si impara facilmente e con rapidità (fig. L).



Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Per pulire i bastoncini da nordic walking, è possibile lavarli con un panno intriso di acqua tiepida o insaponata. Per la pulizia dei bastoncini da nordic walking, non usare mai detergenti che contengono solventi o sono troppo aggressivi. Poiché potrebbero intaccare le guarnizioni e i segni, danneggiandoli con il tempo.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione.

Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 509985_2410

IT Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Használat/felhasználási terület

A termék kizárólag nordic walking céljára, magánjellegű használatra szolgál.

A terméken keményfém hegy van, ami terepen, jégen és más sima felületen használható.

A termékhez tartozik egy aszfaltfelületre való papucs, amivel aszfalton és más kemény felületen használható. A termék nem alkalmas síteléshez.

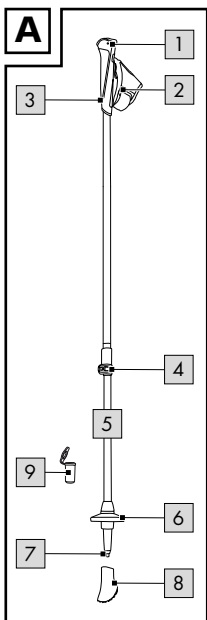
Műszaki adatok

Méret: hossz: 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Gyártási dátum
(hónap/év): 04/2025

Alkatrészek listája



- (1) pántbeállító rendszer
- (2) csuklópánt
- (3) ergonomikus markolat
- (4) magasságállító rendszer
- (5) nordic walking bot
- (6) tányér
- (7) homorúra csiszolt hegy
- (8) aszfaltfelületre való papucs
- (9) védőkupak

⚠ Biztonsági utasítások

⚠ Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.
- 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.
- Sötétben lehetőleg ne gyakorolja ezt a sportot, és szürkületkor viseljen fényviszszaverő kiegészítőket a ruháján.

Balesetveszély!

- Használat előtt ellenőrizze a termék ép-ségét, illetve elhasználódását. Különösen fontos, hogy a csuklópánt és a karboncső sérüléstől mentes legyen!
- Viseljen megfelelő talpkiképzésű és oldaltartású sportcipőt.
- Hibás terméket a balesetveszély miatt nem szabad használni!
- Lehetőleg kerülje a közúton történő köz-lekedést.
- Rendszeresen ellenőrizze a rögzítők működését.
- Győződjön meg arról, hogy a termék hosszának beállítására szolgáló gyors-rögzítő szorítóereje elegendő ahhoz, hogy megakadályozza a termék véletlenszerű összeecsúszását használat közben.
- A nordic walking botok síeléshez nem alkalmasak.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a pántkapocs szorosan illeszkedik-e.
- Hosszabb túrára vigyen magával elegendő innivalót (pl. használjon övkulacsot vagy italtartó hátizsákot).
- Hideg időben viseljen kesztyűt.
- Öltözzön az időjárásnak megfelelően.
- Egyenes talajon kezdjen – 3 perc nordic walking kb. 50 perc bot nélküli sétának felel meg.
- Egyenletes sebességgel haladjon úgy, hogy még könnyen tudjon beszélgetni.
- A személyi sérülések vagy anyagi károk elkerülése érdekében a terméket használaton kívül biztonságosan kell szállítani, pl. hátizsákhoz rögzítve.
- A bot hosszának beállításánál a bot elemeit ne húzza ki jobban, mint az elemeken látható „STOP” jelölés.

- **FIGYELMEZTETÉS!** Túlterheléses törés esetén a szálas alkatrészek szabadon maradhatnak, ami sérülésekhez vezethet.

Felszereltség

Üvegszálas Matrix Carbon

A bot nagy rugalmasságú üvegszállal és alumíniummal kombinált, szilárd karbonanyagból készült, ami kiválóan elnyeli a rezgéseket.

Tehermentesíti a csukló-, könyök- és vállízületeket (aszfalton és intenzív edzésnél különösen fontos).

Markolat

Az ergonomikus forma kiváló fogást biztosít a kéznek az erőátvitelhez.

Keményfém hegy

Rendkívül tartós, törhetetlen, rugalmas műanyagba van beágyazva. Optimális erőátvitelt és tapadást biztosít földutakon, erdőben vagy terepen.

Aszfaltfelületre való papucs

Csúszásmentes TPR műanyagból készült, és a fémhegy védelmére szolgál. Kemény felületekhez használatos, például burkolattal ellátott utakhoz, aszfalthoz vagy kőhöz. A csúcs az elrugaszkodás érdekében hátrafelé mutat.

Az aszfaltfelületre való papucs cseréjéhez húzza le azt a csúcsról.

Megjegyzés: a szállításhoz a termékre fel kell helyezni az aszfaltfelületre való papucsot.

Bottányér

Megakadályozza, hogy a bot puha vagy süppedős talajon mélyen besüllyedjen.

Bothosszúság – a helyes méret meghatározása

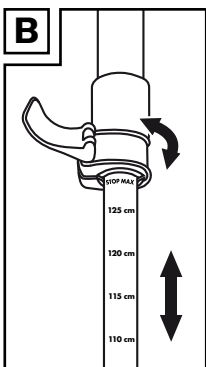
A terméket hat különböző hosszúságra lehet beállítani. A megfelelő bothossz kiszámításához szorozza meg a testmagasságát 0,68-cal. Az egyszerűség kedvéért a méreteket a táblázat tartalmazza.

Az eredményt kerekítse felfelé vagy lefelé, a legközelebb lévő lehetséges bothosszra.

Bothossz	Testmagasság
100 cm	144–150 cm
105 cm	151–158 cm
110 cm	159–165 cm
115 cm	166–172 cm
120 cm	173–180 cm
125 cm	181–187 cm

Megjegyzés: a fenti értékek irányadó értékek. A megjelölt bothosszok közötti beállítás is lehetséges.

Bothosszúság beállítása (B ábra)



Nyissa fel a gyorsrögzítő szorítókarját, és húzza ki a bot alsó végét a megfelelő méret eléréséig. A bot hosszának beállításához a rögzítőnek teljesen nyitva kell lennie. Végül zárja vissza a szorítókart.

Megjegyzés: a felső botelemet mindig a bothosszúság-jelölés közepénél rögzítse.

Fontos: a bot elemeit ne húzza ki jobban, mint az elemeken látható „STOP” jelölés. Különben a termék nem biztosít megfelelő stabilitást.

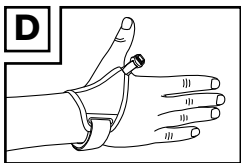
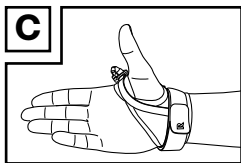
Ha a gyorsrögzítő szorítása nem lenne elegendő a rögzítéshez, akkor húzza meg a szorítókarral szemközti oldalon levő anyacsavart.

A csuklópánt felvétele

A kezét alulról vezesse be a csuklópántba, és a tépőzárát úgy helyezze belülről a csuklója köré, hogy le tudja olvasni az R, ill. az L betűt (C ábra).

A jelölés a csukló belső oldalán legyen (C–D ábra).

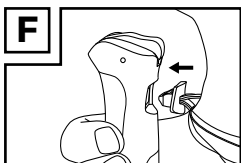
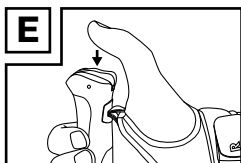
Megjegyzés: figyeljen arra, hogy az R a jobb, az L pedig a bal csuklópántot jelöli.



A csuklópánt gyors levétele a markolatról

Nyomja le a gombot a hüvelykujjával, és húzza ki a csuklópántot a markolatból (E ábra).

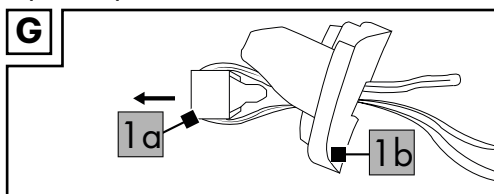
A csuklópánt rögzítéséhez a kapcsot némi erővel nyomja be ismét a nyílásba. Közben figyeljen a kapocs megfelelő helyzetére! A kapocsnak a hüvelykujj és a mutatóujj magasságában kell lennie (F ábra).



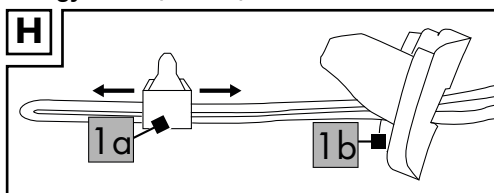
A hüvelykujjpánt, a botmarkolat és a tenyér közötti távolság beállítása

A csuklópánt hüvelykujjpántja tetszés szerint állítható. A hüvelykujjpánttal igény szerint kényelmesen beállíthatja a markolat és a tenyere közötti távolságot is. A távolságot úgy kell megválasztani, hogy a botmarkolat nyitott kézzel is a tenyerében legyen.

1. Távolítsa el a csuklópántot a markolatról „A csuklópánt gyors levétele a markolatról” részben leírtak szerint, és húzza ki a kezét a csuklópántból.
2. Húzza ki a rögzítőcsapot (1a) a csuklópánt kapcsából (1b) (G ábra).

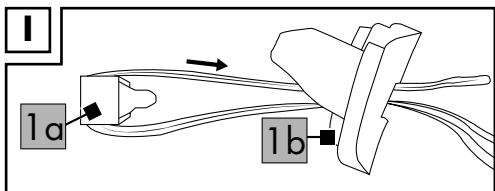


3. Húzza ki a pánt szabad végét teljesen a kapocsból (1b) (H ábra).
4. Tolja el a rögzítőcsapot (1a) a hüvelykujjpánton igény szerint a kívánt pozícióba, ehhez mozgassa a rögzítőcsapot előre vagy hátra (H ábra).



Megjegyzés: a hüvelykujjpánt hosszabbra állításához, azaz a csuklópánt és a markolat közötti nagyobb távolság beállításához, csúsztassa a rögzítőcsapot (1a) a pánt szabad vége felé.

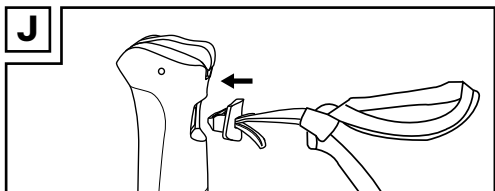
5. Vezesse be pánt szabad végét a kapocsba (1b) (I ábra).



6. Nyomja be a rögzítőcsapot a pántátvezetésbe.

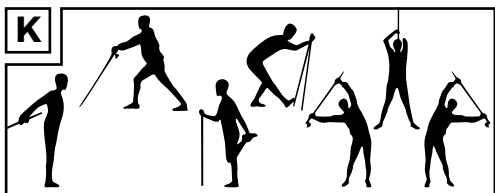
7. Nyomja be a kapcsot a markolatba.

Fontos: közben ügyeljen a kapocs megfelelő helyzetére (J ábra)!



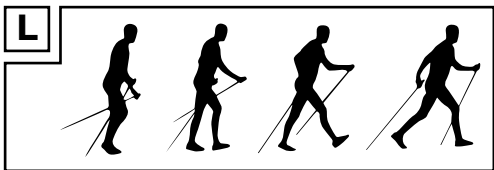
Bemelegítés/Nyújtás

A nordic walking előtt fordítson kellő időt a bemelegítő- és nyújtógyakorlatokra (K ábra).



Nordic walking technika

A nordic walking ötvözi a gyaloglást a skandináv sífutással (innen a nordic jelző). A nordic walking botokkal a talajtól elrugaszkodva könnyebb az előrehaladás. Ezáltal a mellkas, a váll és a kar izmai intenzívebb edzést kapnak. A nordic walking könnyen és gyorsan megtanulható (L ábra).



Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szoba-hőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

A nordic walking botok tisztításához használhat langyos vízbe vagy szappanos vízbe áztatott törlőkendőt. Soha ne tisztítsa a nordic walking botokat oldószerekkel vagy erős tisztítószerrel. Ezek kikezdhetik a kötőanyagokat és a jelöléseket, és marandóan károsíthatják azokat.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasznált termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt

különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes.

A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrészeknek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt irányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot.

A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 509985_2410

HU Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu



PDF ONLINE

www.lidl-service.com



FR

**CET ARTICLE
SE TRIE**



ASSOCIATION

OU



MAGASIN

OU



DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr



FR



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



04/2025

Delta-Sport-Nr.: NW-15355, NW-15356

01.30.2025 / AM 9:52

IAN 509985_2410

8