



ALUMINIUM-TREKKINGSTÖCKE ALUMINIUM HIKING POLES BÂTONS DE RANDONNÉE EN ALUMINIUM

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

Gebrauchsanweisung

(GB) (IE) ALUMINIUM HIKING POLES

Instructions for use

(FR) (BE) BÂTONS DE RANDONNÉE EN ALUMINIUM

Notice d'utilisation

(NL) (BE) ALUMINIUM WANDELSTOKKEN

Gebruiksaanwijzing

(PL) KIJKI TREKKINGOWE ALUMINIOWE

Instrukcja użytkowania

(CZ) TREKINGOVÉ HOLE

Návod k použití

(SK) TREKINGOVÉ PALICE

Návod na používanie

(ES) BASTONES DE ALUMINIO PARA TREKKING

Instrucciones de uso

(DK) VANDRESTAVE AF ALUMINIUM

Brugervejledning

(IT) BASTONI DA TREKKING

Istruzioni d'uso

(HU) ALUMÍNIUM TÚRABOT

Használati útmutató

IAN 435509_2310



DE AT CH

Verwendung/Einsatzgebiet	8
Technische Daten	8
Teileliste	9
Sicherheitshinweise	9
Stocklänge – die richtige Größe ermitteln	10
Stocklänge einstellen	11
Laufen auf ebenem Untergrund	11
Laufen auf Querungen	12
Auf-/Abstieg	12
Anlegen der Handschlaufe	12
Einstellen der Handschlaufe	13
Nützliche Hinweise zur Benutzung	14
Kombinationshalterung für Asphaltpad & Teller	14
Aufwärmen und Stretching	15
Reinigung und Pflege	16
Lagerung und Transport	16
Hinweise zur Entsorgung	16
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	17

GB IE

Use/Field of application	19
Technical data	19
Parts list	20
Safety instructions	20
Pole length - determining the correct size	21
Adjusting the pole length	22
Hiking on level ground	22
Hiking on traverses	23
Hiking uphill/downhill	23
Putting on the hand strap	23
Adjusting the hand strap	24
Useful information regarding use	25
Combination mount for asphalt pad and basket	25
Warming up and stretching	26
Cleaning and care	27
Storage and transport	27
Disposal	27
Notes on the guarantee and service handling	28

(FR) (BE)

Utilisation/domaine d'application	30
Données techniques	30
Liste des pièces	31
Consignes de sécurité	31
Longueur du bâton - déterminer la bonne taille	32
Régler la longueur du bâton	33
Marcher sur un terrain plat	33
Marcher en travers	34
Montée/descente	34
Fixer la dragonne	34
Régler la dragonne	35
Informations utiles pour l'utilisation	36
Support de combinaison pour embouts asphalte et rondelles	36
Échauffement et étirement	37
Nettoyage et entretien	38
Stockage et transport	38
Mise au rebut	38
Indications concernant la garantie et le service après-vente	39

(NL) (BE)

Gebruik/toepassingsgebied	42
Technische gegevens	42
Onderdelenlijst	43
Veiligheidsinstructies	43
Stoklengte - de juiste maat vaststellen	44
Stoklengte instellen	45
Lopen op een vlakke ondergrond	45
Lopen op kronkelige wegen	46
Beklimming/afdeling	46
Aandoen van de handlus	46
Instellen van de handlus	47
Nuttige aanwijzingen voor het gebruik	48
Combinatiehouder voor asfaltpad & schijf	48
Opwarmen en stretchen	49
Reiniging en verzorging	50
Opslag en transport	50
Afvalverwerking	50
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	51

PL

Zastosowanie / sposób użycia	53
Dane techniczne	53
Lista części	54
Wskazówki bezpieczeństwa	54
Długość kija – ustalanie właściwego rozmiaru	56
Regulacja długości kija	56
Chodzenie po płaskim podłożu	57
Chodzenie po stokach	57
Wspinanie / schodzenie	58
Zakładanie opaski na nadgarstek	58
Regulacja opaski na nadgarstek	58
Przydatne wskazówki dotyczące użytkowania ...	59
Uchwyt kombinowany dla stopki gumowej i talerzyka	60
Rozgrzewka i rozciąganie	60
Czyszczenie i pielęgnacja	61
Przechowywanie i transport	61
Uwagi odnośnie recyklingu	62
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	62

CZ

Použití/oblast uplatnění	64
Technická data	64
Seznam dílů	65
Bezpečnostní pokyny	65
Délka hole – zjištění správné velikosti	66
Nastavení délky hole	67
Chůze po rovném povrchu	67
Chůze napříč svahem	68
Výstup/sestup	68
Navléknutí poutek na ruce	68
Nastavení poutek na ruce	69
Užitečné pokyny pro používání	70
Kombinované uchycení pro botičku na asfalt & talíř	70
Zahřátí a strečink	71
Čištění a péče	72
Ukládání a transport	72
Pokyny k likvidaci	72
Pokyny k záruce a průběhu služby	73

SK

Použitie/oblasť použitia	75
Technické údaje	75
Zoznam dielov	76
Bezpečnostné pokyny	76
Dĺžka palice – zistenie správnej veľkosti	77
Nastavenie dĺžky palice	78
Chôdza po rovnom podklade	78
Chôdza po traverzách	79
Stúpanie/zostup	79
Nasadenie pútka	79
Nastavenie pútka	80
Užitočné pokyny pre použitie	80
Kombinované držadlo na chránič	
na asfalt & tanierik	81
Zahriatie a strečing	82
Čistenie a ošetrovanie	83
Skladovanie a transport	83
Pokyny k likvidácii	83
Pokyny k záruke a priebehu servisu	84

ES

Uso/campo de aplicación	85
Datos técnicos	85
Lista de piezas	86
Indicaciones de seguridad	86
Longitud del bastón – determinar	
el tamaño correcto	87
Ajustar la longitud del bastón	88
Caminar en terrenos lisos	88
Caminar con desniveles	89
Subida/bajada	89
Colocación de las dragoneras	89
Ajuste de las dragoneras	90
Indicaciones útiles sobre el uso	91
Soporte combinado para tapón para	
asfalto y rosetón	91
Ejercicios de calentamiento y estiramiento	92
Limpieza y cuidados	93
Almacenamiento y transporte	93
Indicaciones para la eliminación	93
Indicaciones relativas a la garantía	
y la gestión de servicios	94

DK

Brug/anvendelsesområde	96
Tekniske data	96
Komponentliste	97
Sikkerhedsanvisninger	97
Stavlængde – beregning af den rigtige størrelse	98
Indstilling af stavlængde	99
Løb på jævnt underlag	99
Løb på hældninger	100
Op/ned ad bakke	100
Anlægning af håndledsstroppen	100
Indstilling af håndledsstroppen	101
Nyttige anvisninger om brugen	102
Kombinationsholder til asfalt-pad og skive	102
Opvarmning og udstrækning	103
Rengøring og pleje	104
Opbevaring og transport	104
Henvisninger verd. bortskaffelse	104
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	105

IT

Utilizzo/campo di impiego	106
Dati tecnici	106
Lista dei pezzi	107
Indicazioni di sicurezza	107
Lunghezza dei bastoni – stabilire la lunghezza giusta	108
Regolare la lunghezza dei bastoni	109
Camminare su un fondo piano	109
Camminare su dislivelli trasversali	110
Salita/discesa	110
Applicare il laccetto	110
Regolare il laccetto	111
Indicazioni utili sull'impiego	112
Sostegno combinato per puntale per asfalto e rotella	112
Riscaldamento e stretching	113
Pulizia e cura del prodotto	114
Conservazione e trasporto	114
Smaltimento	114
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	115



Használat/felhasználási terület	117
Műszaki adatok	117
Alkatrészek listája	118
Biztonsági utasítások	118
Bothosszúság – a helyes méret meghatározása	119
Bothosszúság beállítása	120
Haladás sík terepen	120
Haladás oldalazva	121
Haladás emelkedőn/lejtőn	121
Kézpánt felhelyezése	121
Kézpánt beállítása	121
Hasznos megjegyzések a használatához	122
Kombinált tartó aszfalt-botvéghez és tányérhoz	123
Bemelegítés és nyújtás	124
Tisztítás és gondozás	124
Tárolás és szállítás	125
Tudnivalók a hulladékkezelésről	125
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	126

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

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

Technische Daten



Maximale Belastung: 90 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2024

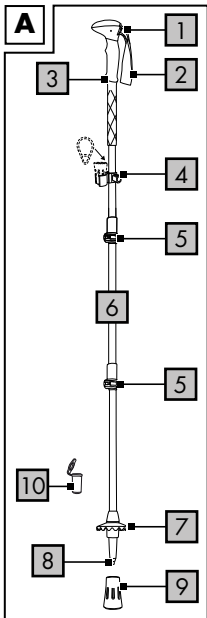
Material: Aluminium

Länge: 100 - 135 cm

Gewicht (Paar): 565 g (TP-10631)

Gewicht (Paar): 600 g (TP-10632)

Teileliste



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

Sicherheitshinweise

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

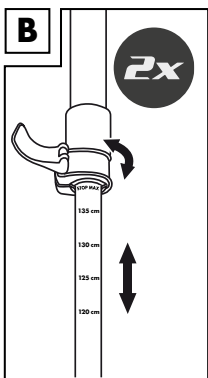
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob sich Beschädigungen am Artikel befinden.
- Sobald Sie einen Riss in den Stocksegmenten oder eine nicht einwandfreie Funktion des Artikels feststellen, verwenden Sie diesen nicht mehr und entsorgen Sie den Artikel.
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr,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

Stocklänge – die richtige Größe ermitteln:

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

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

Stocklänge einstellen (Abb. B)



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

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

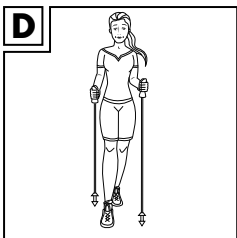
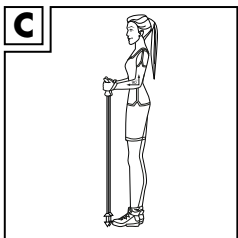
Wichtig: Ziehen Sie die Stocksegmente nicht weiter als bis zur „STOP MAX“-Markierung auf den Stocksegmenten aus. Eine ausreichende Stabilität kann sonst nicht gewährleistet werden.

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

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

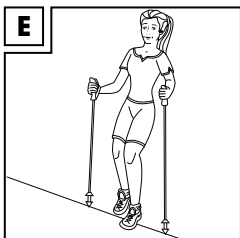
Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden.

Achten Sie dabei auf die gleichmäßige Längeneinstellung der Stöcke.



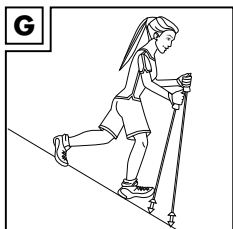
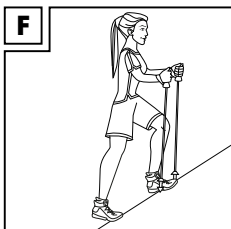
• Laufen auf Querungen (Abb. E)

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

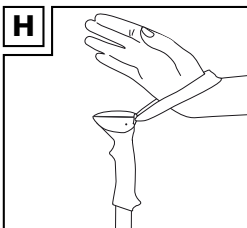


• Auf-/Abstieg (Abb. F/G)

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



Anlegen der Handschlaufe (Abb. H)



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

Greifen Sie anschließend den Handgriff.

Einstellen der Handschlaufe (Abb. I-L)

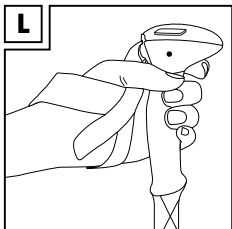
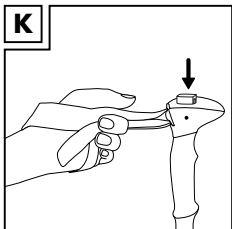
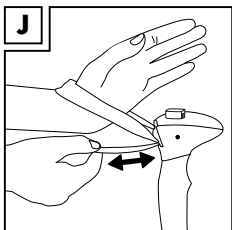
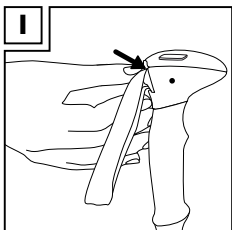
Die Größe der Handschlaufe kann mithilfe des Verriegelungsmechanismus eingestellt werden.

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

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

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

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



Nützliche Hinweise zur Benutzung

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

Kombinationshalterung für Asphaltpad & Teller

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

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

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

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

Aufwärmen und Stretching

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

- **Abb. M: Vordere Oberschenkelmuskulatur**

Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.

- **Abb. N: Hintere Unterschenkelmuskulatur**

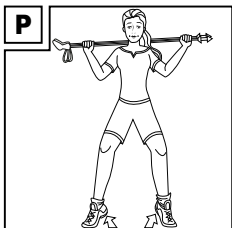
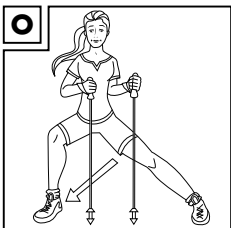
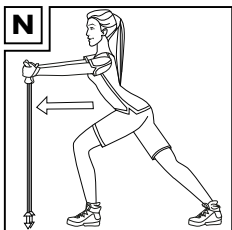
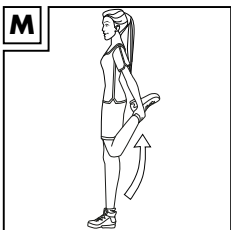
Drücken Sie Ihre hintere Ferse auf den Boden und neigen Sie den Körper gleichmäßig nach vorne.

- **Abb. O: Innere Hüftmuskulatur**

Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.

- **Abb. P: Wadenmuskulatur**

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



Reinigung und Pflege

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

Lagerung und Transport

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

Lagern Sie den Artikel grundsätzlich in trockenen Räumen.

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

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

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: 435509_2310

DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH 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/Field of application

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

Technical data



Maximum weight capacity: 90kg



Date of manufacture (month/year):
05/2024

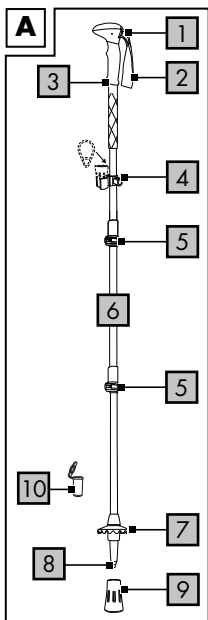
Material: Aluminium

Length: 100 - 135cm

Weight (pair): 565g (TP-10631)

Weight (pair): 600g (TP-10632)

Parts list



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

Safety instructions

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

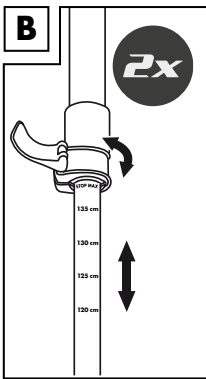
- Whenever you find a crack in the pole segments or that the product is not functioning perfectly, discontinue use and dispose of the product.
- If possible avoid road traffic to minimise accident risk.
- The product is not suitable for alpine skiing.
- Do not apply any oil because oil can negatively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

Pole length - determining the correct size:

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

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

Adjusting the pole length (fig. B)



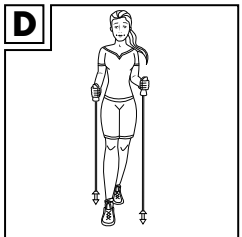
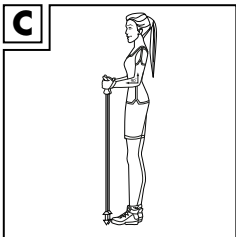
Open both clamping levers on the quick-release locks and extend the pole segments to the appropriate size. Pole length is indicated on both centre and lower segments of the pole. If you wish to set the pole length to a length of 120cm, adjust both centre and lower pole segments so that the 120cm marking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

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

• Hiking on level ground (figs. C/D)

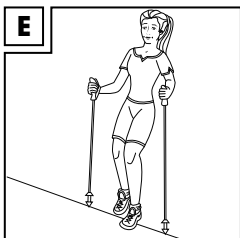
Set the length of the pole so that upper and lower arm form a 90° angle.

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



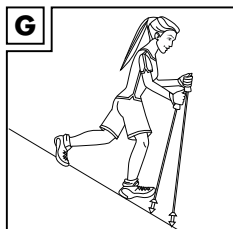
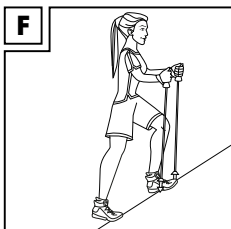
- **Hiking on traverses (fig. E)**

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

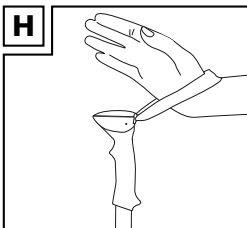


- **Hiking uphill/downhill (figs. F/G)**

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



- **Putting on the hand strap (fig. H)**



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

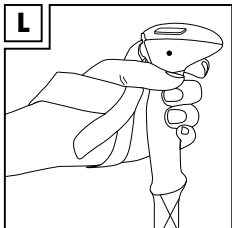
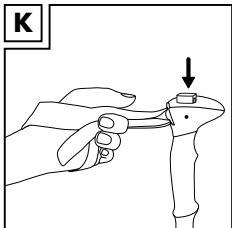
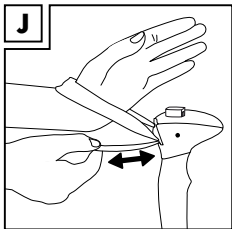
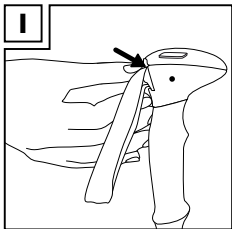
Adjusting the hand strap (figs. I-L)

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

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

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

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



Useful information regarding use

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

Combination mount for asphalt pad and basket

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

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

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

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

Warming up and stretching

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

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

Pull your foot upwards to the buttocks.

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

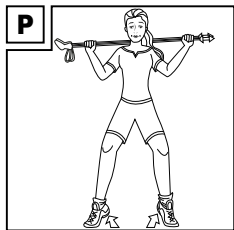
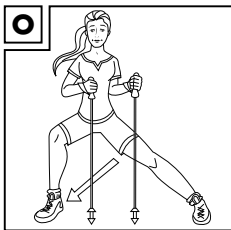
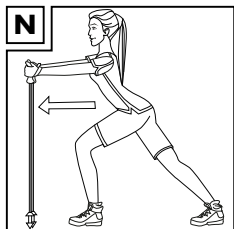
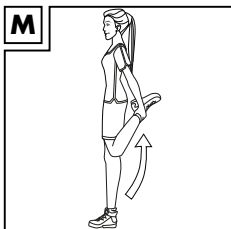
Press the heel of your back foot to the ground and bend your body forward evenly.

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

Push your pelvis downwards at an angle.

- **Fig. P: Calf muscles**

Raise and lower your heels briefly several times.



Cleaning and care

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

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

Storage and transport

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

Be sure to store the product in a dry location.

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

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

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: 435509_2310

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'application

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

L'article peut être utilisé sur différentes surfaces.

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

Données techniques



Charge maximale : 90 kg



Date de fabrication (mois / année) :
05/2024

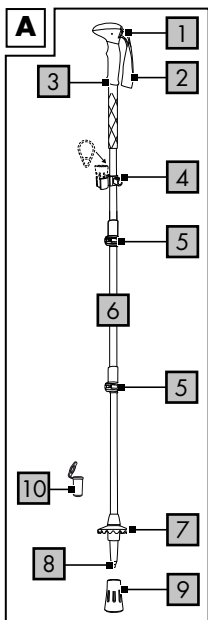
Matière : Aluminium

Longueur : 100 - 135 cm

Poids (paire) : 565 g (TP-10631)

Poids (paire) : 600 g (TP-10632)

Liste des pièces



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

Consignes de sécurité

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

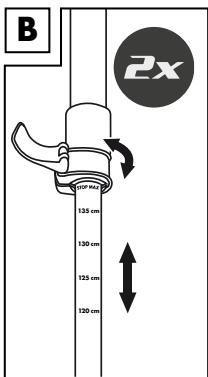
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'article est endommagé.
- Dès que vous détectez une fissure dans l'un des segments du bâton ou un dysfonctionnement de l'article, cessez de l'utiliser et jetez-le.
- Si possible, évitez la voie publique pour minimiser les risques d'accident.
- L'article ne convient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

Longueur du bâton - déterminer la bonne taille :

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

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

Régler la longueur du bâton (Fig. B)



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

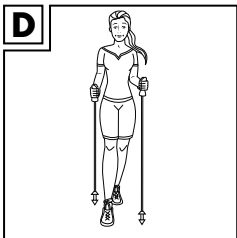
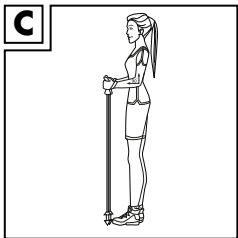
bout du segment supérieur. Fermez ensuite les leviers de serrage.

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

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

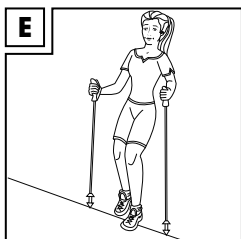
Ajustez la longueur du bâton de manière à ce que votre coude forme un angle de 90°.

Veillez à régler la longueur des bâtons de manière uniforme.



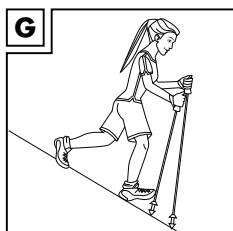
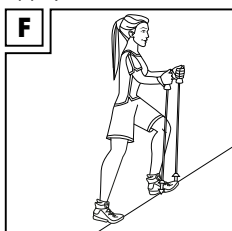
• **Marcher en travers (Fig. E)**

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

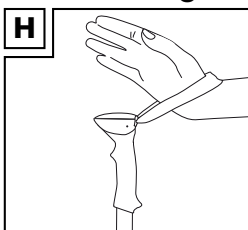


• **Montée / descente (Fig. F/G)**

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



Fixer la dragonne (Fig. H)



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

Attrapez ensuite la poignée.

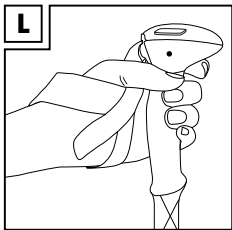
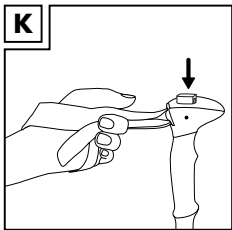
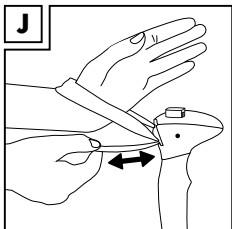
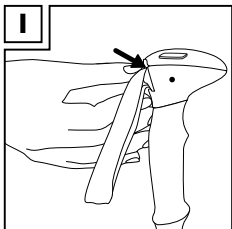
Régler la dragonne (Fig. I-L)

La taille de la dragonne peut être réglée à l'aide du mécanisme de verrouillage. Appuyez avec le pouce sur la boucle pour le réglage (fig. I) pour faire ressortir le bouton sur la partie supérieure de la poignée.

La dragonne est à présent déverrouillée et vous pouvez ajuster la longueur de boucle. Tirez sur l'extrémité inférieure ouverte pour rétrécir la dragonne. Tirez dans le sens contraire si vous souhaitez agrandir la dragonne (fig. J).

Puis fixez à nouveau la dragonne en appuyant sur le bouton en haut de la poignée (fig. K).

Ajustez la taille de manière à ce que la dragonne ne coupe pas la peau quand vous prenez le bâton en main (fig. L).



Informations utiles pour l'utilisation

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

Support de combinaison pour embouts asphalte et rondelles

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

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

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

Si vous n'utilisez pas les embouts d'asphalte ou les assiettes de bâtons de trekking, vous pouvez les fixer sur la combinaison de montage.

Échauffement et étirement

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

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

Tirez votre pied vers les fesses.

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

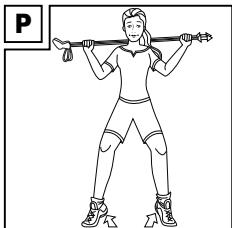
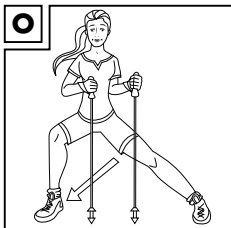
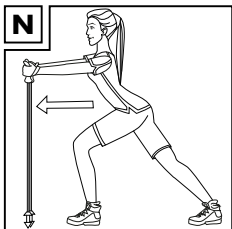
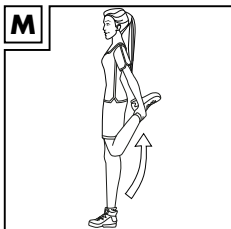
Pressez votre talon arrière sur le sol et inclinez le corps uniformément vers l'avant.

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

Poussez votre bassin en diagonale vers le bas.

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

Soulevez et reposez vos talons plusieurs fois.



Nettoyage et entretien

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

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

Stockage et transport

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

Conservez l'article dans un endroit sec.

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

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

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 : 435509_2310

(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/toepassingsgebied

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

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

Technische gegevens



Maximale belasting: 90 kg



Productiedatum (maand/jaar):
05/2024

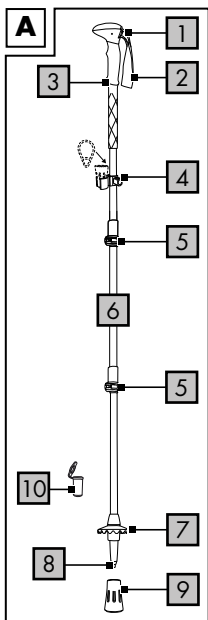
Materiaal: Aluminium

Lengte: 100 - 135 cm

Gewicht (paar): 565 g (TP-10631)

Gewicht (paar): 600 g (TP-10632)

Onderdelenlijst



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

Veiligheidsinstructies

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

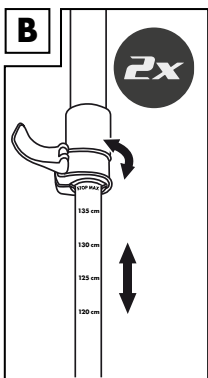
- Controleer telkens vóór gebruik, of het artikel beschadigingen vertoont.
- Zodra u een scheur in de stoksegmenten of een niet-correcte werking van het artikel vaststelt, gebruikt u het niet meer en gooit u het artikel weg.
- Mijd, indien mogelijk, het openbare wegverkeer om het risico op ongevallen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

Stoklengte – de juiste maat vaststellen:

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

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

Stoklengte instellen (afb. B)



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

stoksegment tevoorschijn komt. Sluit de klemgrepen vervolgens weer.

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

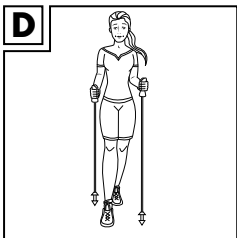
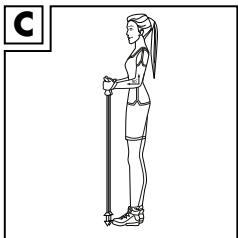
Anders kan niet gegarandeerd worden dat de stabiliteit volstaat.

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

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

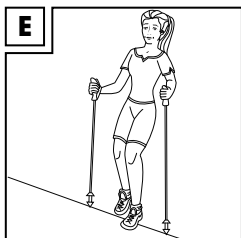
Stel de stoklengte zodanig in, dat boven- en onderarm een hoek van 90° vormen.

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



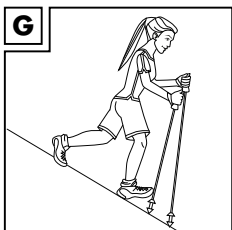
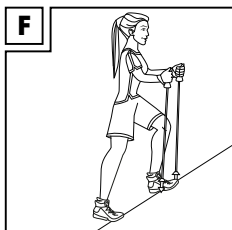
• Lopen op kronkelige wegen (afb. E)

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

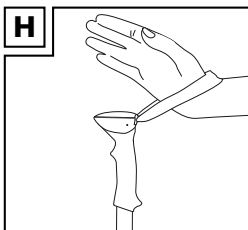


• Beklimming/afdalning (afb. F/G)

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



Aandoen van de handlus (afb. H)



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

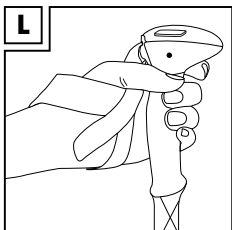
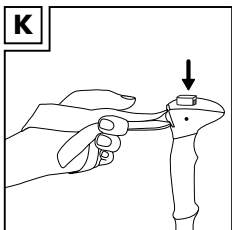
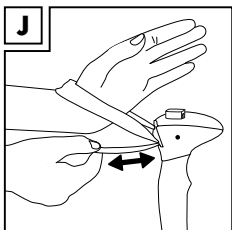
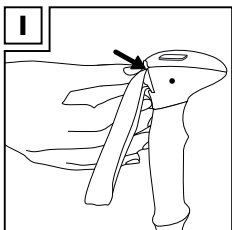
Instellen van de handlus (afb. I-L)

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

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

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

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



Nuttige aanwijzingen voor het gebruik

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

Combinatiehouder voor asfaltpad & schijf

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

Steek het asfaltpad op de holgeslepen punt.

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

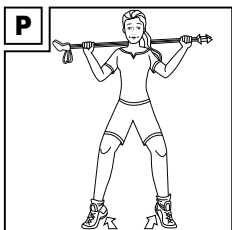
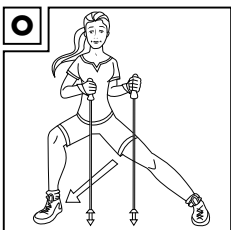
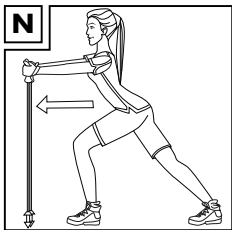
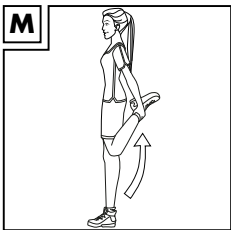
U kunt de combinatiehouder ook verwijderen. Trek de rode rubberen ring aan het lipje uit de geleider van de houder. Daarna kan de houder van de stok afgetrokken worden. Om de combinatiehouder te bevestigen, steekt u deze weer op de stok, leidt u de rubberen ring één keer rond de stok en legt u deze weer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

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

Opwarmen en stretchen

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

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



Reiniging en verzorging

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

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

Opslag en transport

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

Berg het artikel in principe in droge ruimtes op.

Natte stokken, vooraleer ze ineen te schuiven, met een doek drogen om corrosie te vermijden.

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

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 recyclingdoeleinden 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 zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen 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, verkeerd 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 materiaal- 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: 435509_2310

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują 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 / sposób użycia

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

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

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 90 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
05/2024

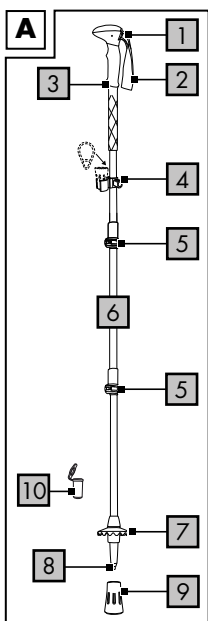
Materiał: Aluminium

Długość: 100 - 135 cm

Ciężar (para): 565 g (TP-10631)

Ciężar (para): 600 g (TP-10632)

Lista części



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

Wskazówki bezpieczeństwa

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

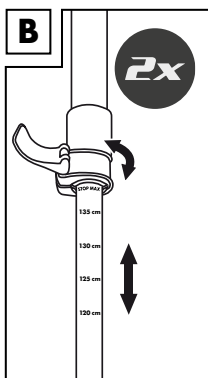
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy artykuł nie jest uszkodzony.
- W przypadku zauważenia pęknięć w segmentach kija lub wadliwego działania artykułu należy natychmiast zaprzestać jego używania i wyrzucić.
- W celu zminimalizowania ryzyka wypadków w miarę możliwości należy unikać korzystania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

Długość kija – ustalanie właściwego rozmiaru:

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

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

Regulacja długości kija (rys. B)



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

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

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

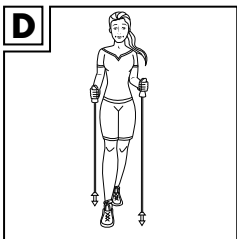
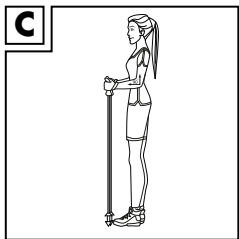
W przeciwnym razie nie można zagwarantować wystarczającej stabilności.

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

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

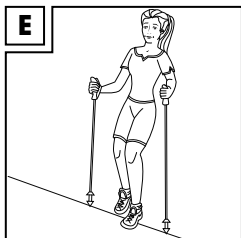
Ustawić długość kija tak, aby ramiona i przedramiona tworzyły kąt 90° .

Zwrócić uwagę na równomierną regulację długości obu kijów.



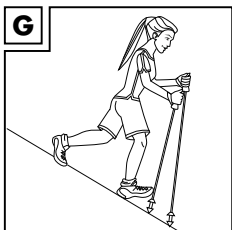
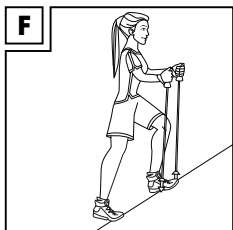
• **Chodzenie po stokach (rys. E)**

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

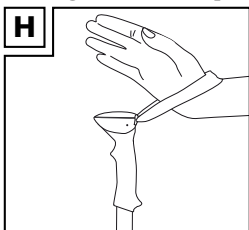


• Wspinanie / schodzenie (rys. F/G)

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



Zakładanie opaski na nadgarstek (rys. H)



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

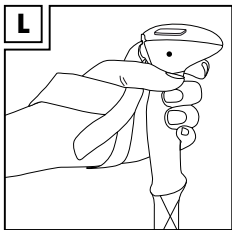
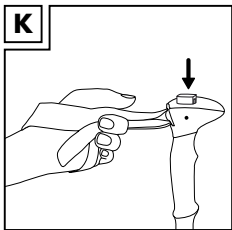
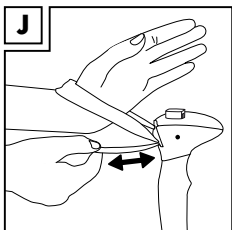
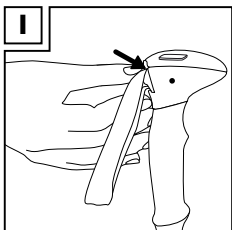
Regulacja opaski na nadgarstek (rys. I-L)

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

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

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

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



Przydatne wskazówki dotyczące użytkowania

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

Uchwyt kombinowany dla stopki gumowej i talerzyka

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

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

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

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

Rozgrzewka i rozciąganie

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

• **rys. M: Przednie mięśnie uda**

Przyciągnąć stopę do pośladka.

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

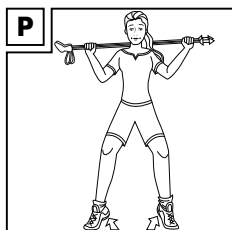
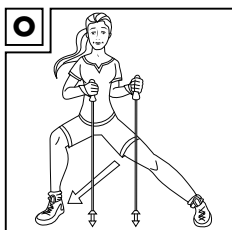
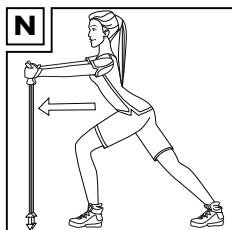
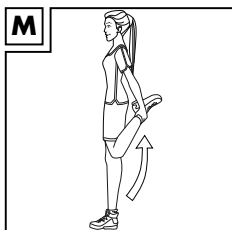
Docisnąć tylną piętę do ziemi i przechylić ciało równomiernie do przodu.

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

Wykonać miednicą ruchy na skos i w dół.

- **rys. P: Mięśnie łydek**

Kilkukrotnie unieść pięty na krótką chwilę.



Czyszczenie i pielęgnacja

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

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

Przechowywanie i transport

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

Artykuł należy zasadniczo przechowywać w suchych pomieszczeniach.

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

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

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 przetłaczalniki 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 przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 435509_2310

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 seznamte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Použití/oblast uplatnění

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

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

Technická data



Maximální zatížení: 90 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
05/2024

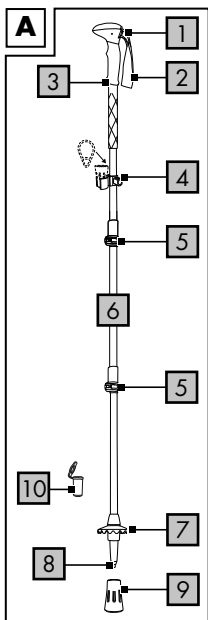
Materiál: Hliník

Délka: 100 - 135 cm

Váha (pár): 565 g (TP-10631)

Váha (pár): 600 g (TP-10632)

Seznam dílů



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

Bezpečnostní pokyny

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

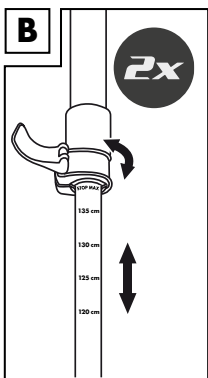
- Jakmile zjistíte trhlunku v segmentech hůlky nebo nedokonalou funkci výrobku, výrobek již nepoužívejte a zlikvidujte ho do odpadu.
- Vyhněte se pokud možno provozu veřejné silniční dopravy k minimalizaci rizika úrazu.
- Výrobek není vhodný pro sjezdové lyžování.
- Nepoužívejte olej, neboť každý olej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

Délka hole – zjištění správné velikosti:

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

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

Nastavení délky hole (obr. B)



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

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

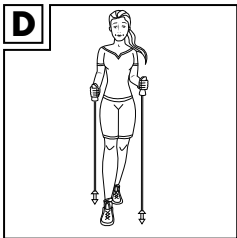
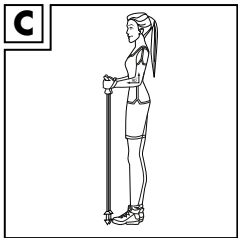
Jinak není možné zajistit dostatečnou stabilitu.

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

• Chůze po rovném povrchu (obr. C/D)

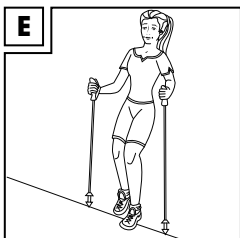
Nastavte délku hole tak, že nadloktí a předloktí tvoří úhel 90°.

Dbejte přitom na stejné nastavení délky hůlek.



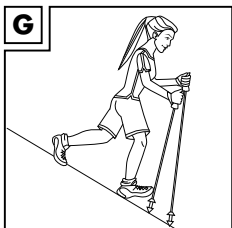
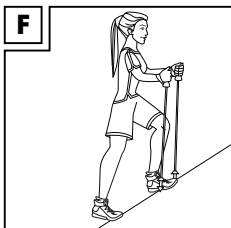
• Chůze napříč svahem (obr. E)

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

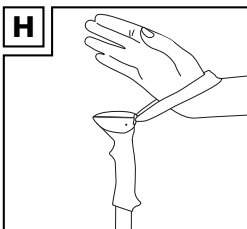


• Výstup/sestup (obr. F/G)

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



Navléknutí poutek na ruce (obr. H)



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

Potom uchopte rukojeť.

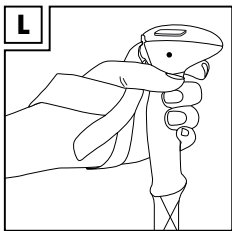
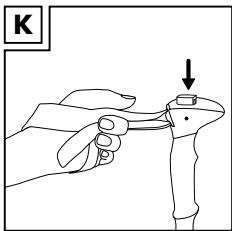
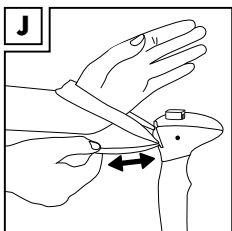
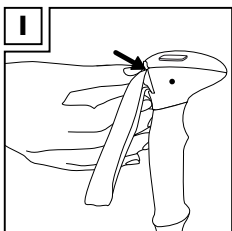
Nastavení poutek na ruce (obr. I-L)

Velikost poutka lze nastavit pomocí zajišťovacího mechanismu. Palce stiskněte zajišťovací systém poutka (obr. I), přitom se vytlačí knoflík na horní straně držadla.

Poutko je nyní odjištěno a je možné individuálně nastavit jeho délku. Pro zkrácení poutka zatáhněte za otevřený spodní konec poutka. Pokud chcete poutko prodloužit, zatáhněte opačným směrem (obr. J).

Následně poutko zase zafixujete tím, že zatlačíte na knoflík nahore na držadle (obr. K).

Nastavte velikost poutka tak, aby Vás při sevření držadla neřezalo (obr. L).



Užitečné pokyny pro používání

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

Kombinované uchycení pro botičku na asfalt & talíř

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

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

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

Pokud chrániče bodců pro chůzi po asfaltovém povrchu nebo talířky trekingové hole momentálně nepoužíváte, můžete je upevnit, resp. zasunout do kombinovaného uchycení.

Zahřátí a strečink

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

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

Přitahujte své chodidlo směrem k hýždím.

- **obr. N: Zadní bérkové svalstvo**

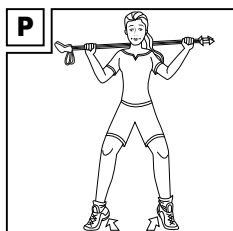
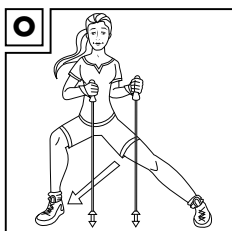
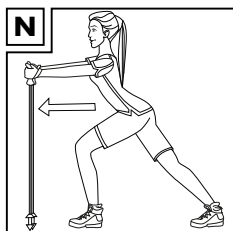
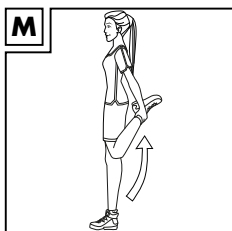
Přitlačujte zadní patu k zemi a naklánějte tělo rovnoměrně dopředu.

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

Posuňte svoji pánev šikmo dolů.

- **obr. P: Lýtkové svalstvo**

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



Čištění a péče

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

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

Ukládání a transport

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

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

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 nevyplynou 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 obraťte 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: 435509_2310



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

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

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 90 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
05/2024

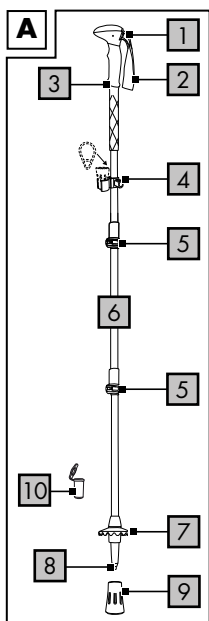
Materiál: Hliník

Dĺžka: 100 - 135 cm

Hmotnosť (pár): 565 g (TP-10631)

Hmotnosť (pár): 600 g (TP-10632)

Zoznam dielov



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

Bezpečnostné pokyny

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

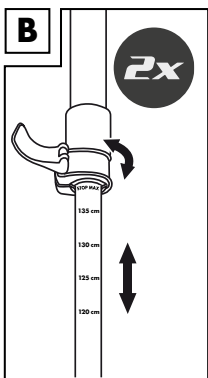
- Akonáhle zistíte na výrobku trhlinu v jednotlivých častiach palice alebo že výrobok nefunguje bezchybne, tento výrobok viac nepoužívajte a zlikvidujte ho.
- Ak je to možné, vyhnite sa verejnej doprave po komunikáciách, aby ste minimalizovali riziko nehody.
- Výrobok nie je vhodný na alpské lyžovanie.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

Dĺžka palice – zistenie správnej veľkosti:

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

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

Nastavenie dĺžky palice (obr. B)



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

Dôležité: Časti palice nevytahujte viac ako po značku

„STOP MAX“ na častiach palice.

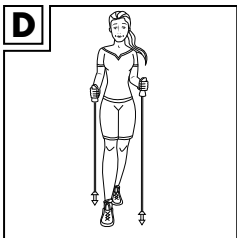
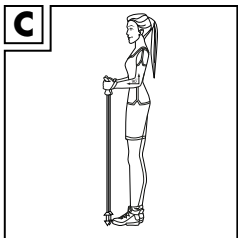
V opačnom prípade nemožno zaručiť dostatočnú stabilitu.

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

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

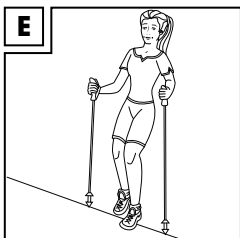
Dĺžku palice nastavte tak, aby rameno a predlaktie tvorili uhol 90°.

Pritom dávajte pozor na rovnomerné nastavenie dĺžky palíc.



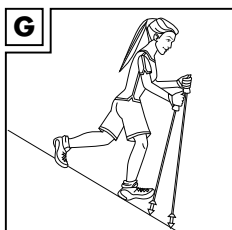
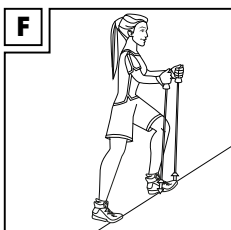
• Chôdza po traverzách (obr. E)

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

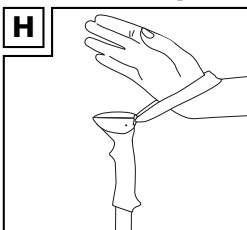


• Stúpanie/zostup (obr. F/G)

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



Nasadenie pútka (obr. H)



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

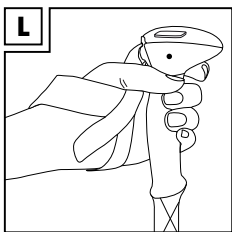
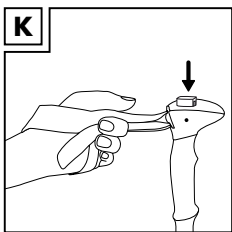
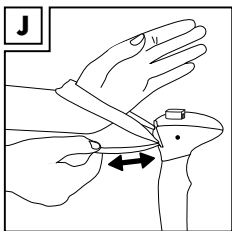
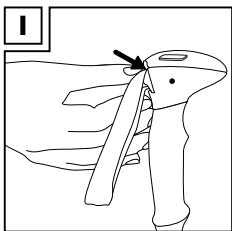
Nastavenie pútka (obr. I-L)

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

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

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

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



Užitočné pokyny pre použitie

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

Kombinované držadlo na chránič na asfalt & tanierik

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

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

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

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

Zahriatie a strečing

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

- **obr. M: Predné stehenné svaly**

Nohu ťahajte smerom k zadku.

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

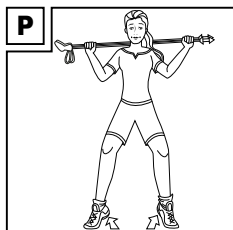
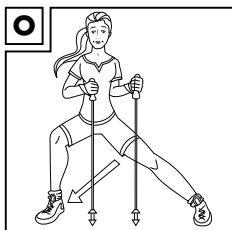
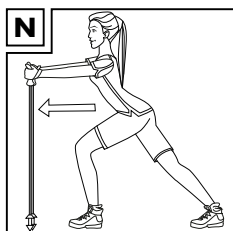
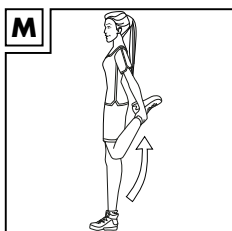
Tlačte zadnú časť päty k zemi a telo nakláňajte rovnomerne dopredu.

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

Posúvajte svoju panvu šikmo nadol.

- **obr. P: Svalstvo lýtka**

Päty viackrát krátko zdvihnite a znovu ich spustíte.



Čistenie a ošetrovanie

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

Skladovanie a transport

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

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 záruce 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: 435509_2310

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

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

Datos técnicos



Carga máxima: 90 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
05/2024

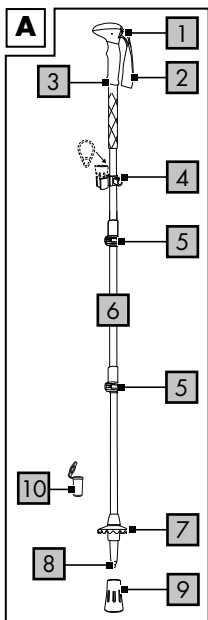
Material: aluminio

Longitud: 100 - 135 cm

Peso (par): 565 g (TP-10631)

Peso (par): 600 g (TP-10632)

Lista de piezas



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

Indicaciones de seguridad

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

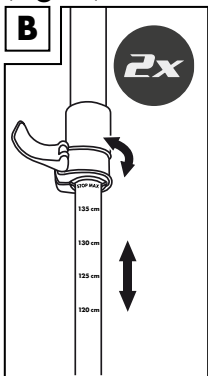
- Antes de cada uso, compruebe si el artículo presenta daños.
- Si encuentra una grieta en los segmentos del bastón o constata que el artículo no funciona adecuadamente, no lo use más y deseche el artículo.
- Evite en la medida de lo posible el tráfico vial para reducir al mínimo el riesgo de accidentes.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

Longitud del bastón – determinar el tamaño correcto:

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

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

Ajustar la longitud del bastón (fig. B)



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

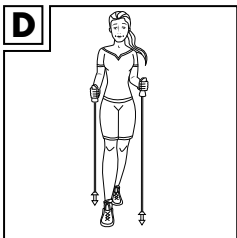
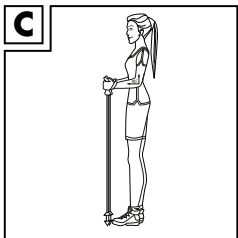
120 cm sobresalga ligeramente por el segmento superior del bastón. Vuelva a cerrar la palanca de sujeción a continuación.

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

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

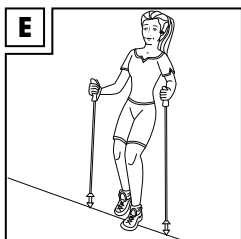
Ajuste la longitud del bastón de forma que el brazo y el antebrazo formen un ángulo de 90°.

Tenga cuidado de ajustar uniformemente la longitud de los bastones.



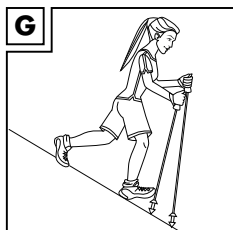
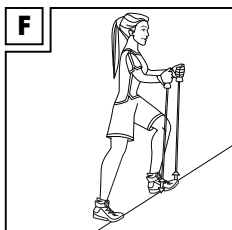
• Caminar con desniveles (fig. E)

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

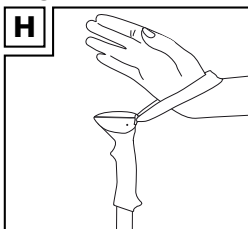


• Subida/bajada (fig. F/G)

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



Colocación de las dragoneras (fig. H)



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

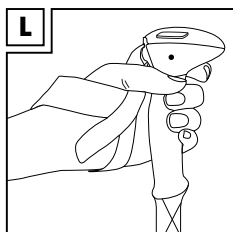
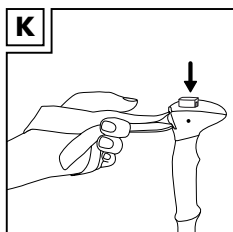
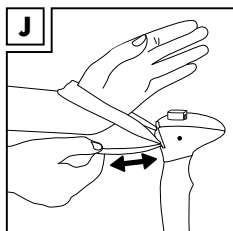
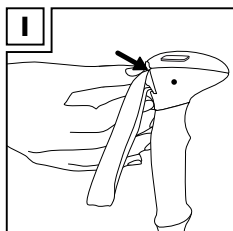
Ajuste de las dragoneras (fig. I-L)

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

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

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

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



Indicaciones útiles sobre el uso

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

Soporte combinado para tapón para asfalto y rosetón

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

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

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

También puede retirar el soporte combinado.

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

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

Ejercicios de calentamiento y estiramiento

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

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

Tire del pie en dirección a las nalgas.

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

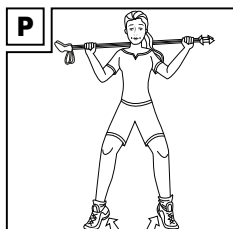
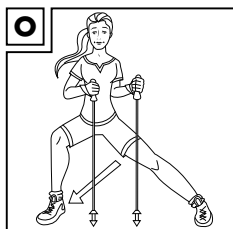
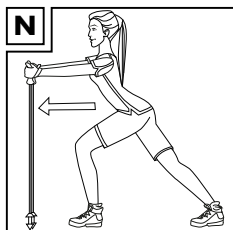
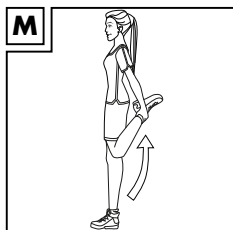
Presione el talón posterior contra el suelo e incline el cuerpo uniformemente hacia delante.

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

Desplace la pelvis oblicuamente hacia abajo.

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

Eleve los talones varias veces brevemente y vuelva a bajarlos.



Limpieza y cuidados

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

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

Almacenamiento y transporte

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

Almacene el artículo siempre en estancias secas.

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

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

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 HANDELSKONTOR 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: 435509_2310

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

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

Tekniske data



Maksimal belastning: 90 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
05/2024

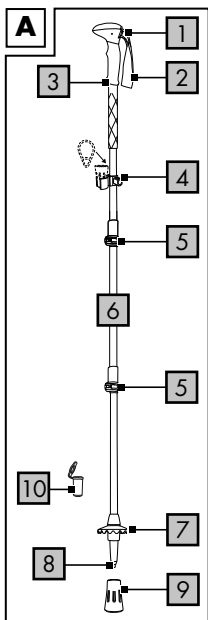
Materiale: Aluminium

Længde: 100-135 cm

Vægt (par): 565 g (TP-10631)

Vægt (par): 600 g (TP-10632)

Komponentliste



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

Sikkerhedsanvisninger

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

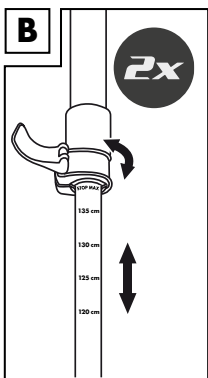
- Kontroller, om artiklen er beskadiget, inden hver brug.
- Så snart du konstaterer en revne i stavdelene, eller at artiklen ikke længere fungerer, som den skal, skal du stoppe med at bruge artiklen og bortskaffe den.
- Undgå så vidt muligt færdsel på offentlig vej for at undgå risiko for ulykker.
-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

Stavlængde – beregning af den rigtige størrelse:

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

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

Indstilling af stavlængde (fig. B)



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

stavsegment. Luk derefter klemmerne igen.

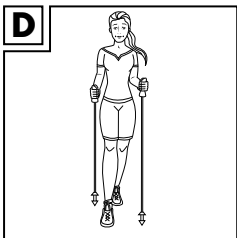
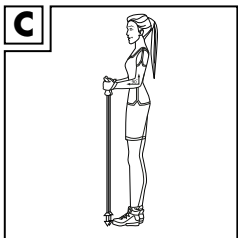
Vigtigt: Træk ikke stavsegmenterne længere ud end til "STOP MAX"-markeringen på stavsegmenterne. Ellers er den ikke tilstrækkeligt stabil.

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

• Løb på jævnt underlag (fig. C/D)

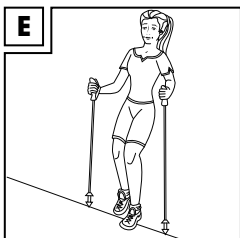
Indstil stavlængden, så over- og underarm danner en vinkel på 90°.

Sørg for at indstille samme længde på stavene.



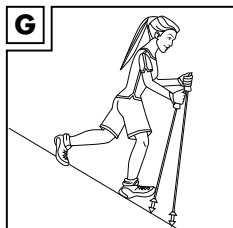
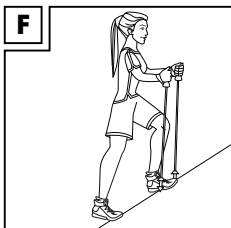
• Løb på hældninger (fig. E)

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

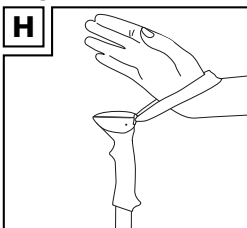


• Op/ned ad bakke (fig. F/G)

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



Anlægning af håndledsstroppen (fig. H)



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

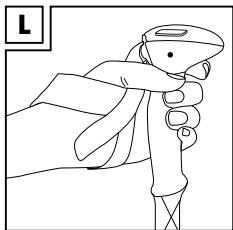
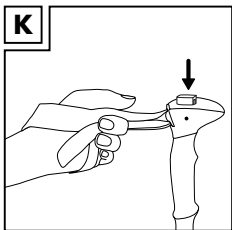
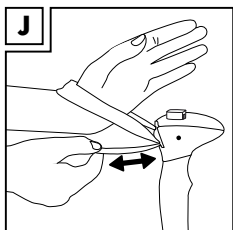
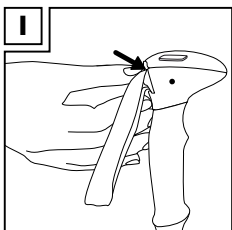
Indstilling af håndledsstroppen (fig. I-L)

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

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

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

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



Nyttige anvisninger om brugen

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

Kombinationsholder til asfalt-pad og skive

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

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

Opvarmning og udstrækning

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

- **Fig. M: Forsiden af lårene**

Træk foden op mod ballen.

- **Fig. N: Underbenets bagside**

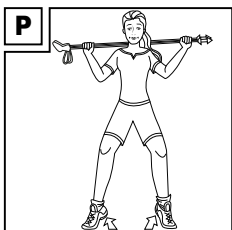
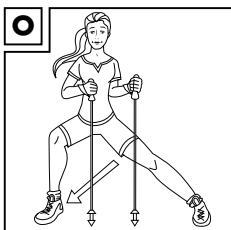
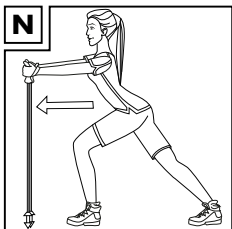
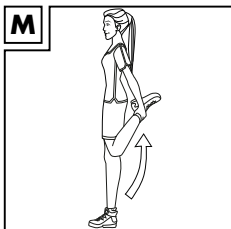
Tryk den bagerste hæl i jorden, og læn kroppen regelmæssigt fremad.

- **Fig. O: Lårets inderside**

Pres hofterne skråt nedad.

- **Fig. P: Læggeknerne**

Løft hælene kortvarigt og sæt dem ned igen gentagne gange.



Rengøring og pleje

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

Opbevaring og transport

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

Opbevar artiklen i et tørt lokale.

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

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

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: 435509_2310



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.

Utilizzo/campo di impiego

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

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

Dati tecnici



Carico massimo: 90 kg



Data di produzione (mese/anno):
05/2024

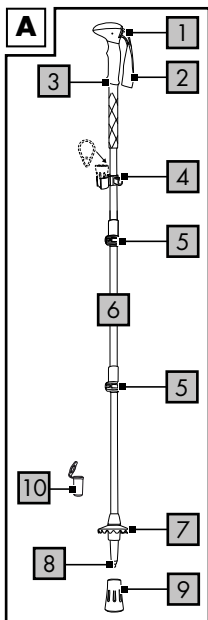
Materiale: Alluminio

Lunghezza: 100 - 135 cm

Peso (paio): 565 g (TP-10631)

Peso (paio): 600 g (TP-10632)

Lista dei pezzi



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

Indicazioni di sicurezza

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

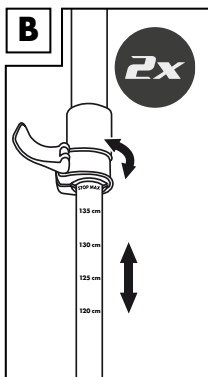
- Non appena si accerti una crepa nei segmenti del bastone oppure una non perfetta funzionalità dell'articolo, non utilizzare più e smaltire l'articolo.
- Se possibile, evitare di percorrere strade pubbliche al fine di ridurre al minimo il rischio di incidenti.
- L'articolo non è adatto a praticare sci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

Lunghezza dei bastoni – stabilire la lunghezza giusta:

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

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

Regolare la lunghezza dei bastoni (fig. B)



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

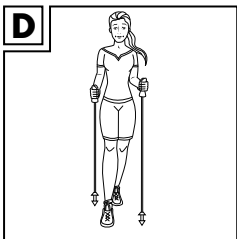
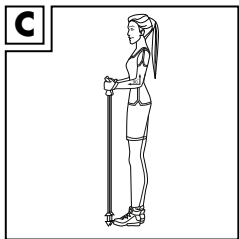
superiore. Richiudere infine le leve delle chiusure.

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

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

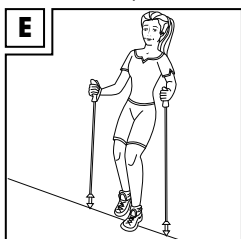
Regolare la lunghezza dei bastoni in modo che il gomito formi un angolo di 90°.

Assicurarsi di regolare entrambi i bastoni alla medesima lunghezza.



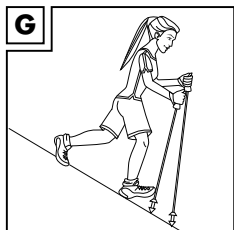
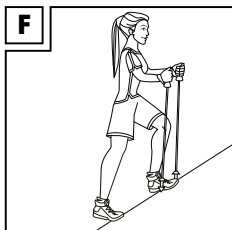
- **Camminare su dislivelli trasversali (fig. E)**

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

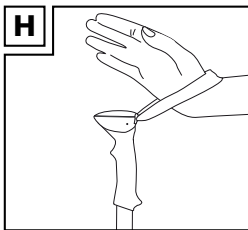


- **Salita/discesa (fig. F/G)**

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



Applicare il laccetto (fig. H)



Indossare il laccetto in modo che il dorso della mano sia circondato dalla parte superiore del laccetto.

Afferrare quindi l'impugnatura.

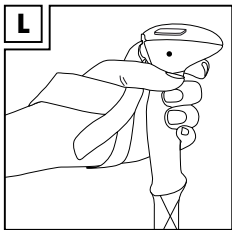
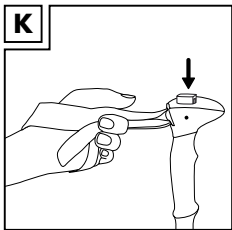
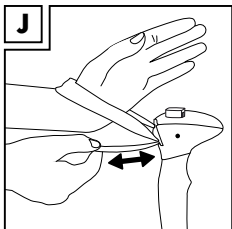
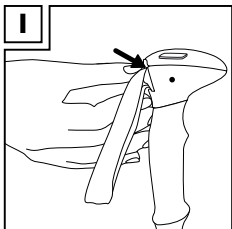
Regolare il laccetto (fig. I-L)

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

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

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

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



Indicazioni utili sull'impiego

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

Sostegno combinato per puntale per asfalto e rotella

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

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

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

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

Riscaldamento e stretching

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

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

Piegare la gamba avvicinando il tallone al sedere.

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

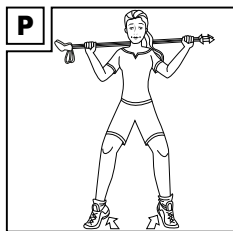
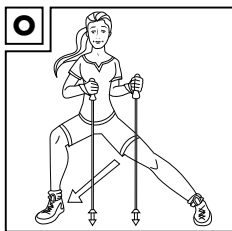
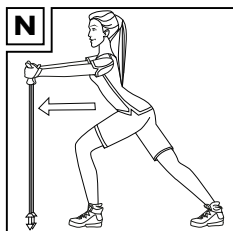
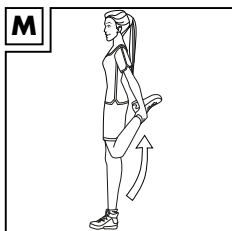
Spingere il tallone in posizione più arretrata sul terreno e piegare il corpo in avanti in modo uniforme.

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

Spostare il bacino diagonalmente verso il basso.

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

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



Pulizia e cura del prodotto

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

Conservazione e trasporto

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

Conservare i bastoni da trekking solo in ambienti asciutti.

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

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

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 HANDELS-KONTOR 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: 435509_2310

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 a keményfém hegynék köszönhetően terepen, jégen vagy egyéb csúszós felületen történő túrázáshoz használható.

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

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 90 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
05/2024

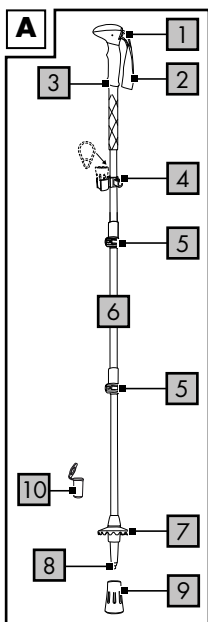
Anyag: alumínium

Hossz: 100–135 cm

Tömeg (pár): 565 g (TP-10631)

Tömeg (pár): 600 g (TP-10632)

Alkatrészek listája



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

Biztonsági utasítások

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

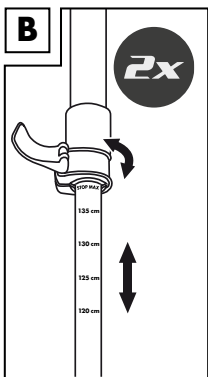
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a terméken nincsenek-e sérülések.
- Ha a boton repedést talál, vagy azt észleli, hogy a termék nem megfelelően működik, akkor ne használja tovább, hanem helyezze a megfelelő hulladéktárolóba.
- A balesetek elkerülése érdekében, lehetőleg kerülje a közúton történő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

Bothosszúság – a helyes méret meghatározása:

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

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

Bothosszúság beállítása (B ábra)



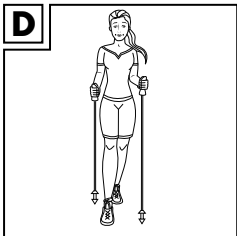
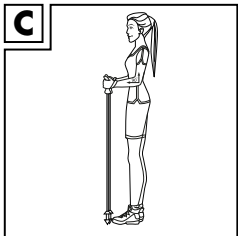
Nyissa fel mindkét gyorsrögzítő szorítókarját, és húzza ki a bot alsó végét a megfelelő méret eléréséig. A bot hosszát mind a középső, mind az alsó egységen láthatja. Ha a bot hosszát 120 cm-re kívánja beállítani, akkor rögzítse a középső és az alsó egységet úgy, hogy a 120 cm jelölés a felső egységen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

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

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

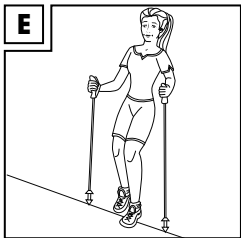
• Haladás sík terepen (C/D ábra)

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



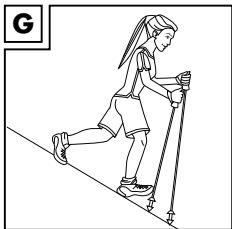
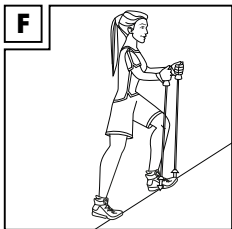
Haladás oldalazva (E ábra)

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

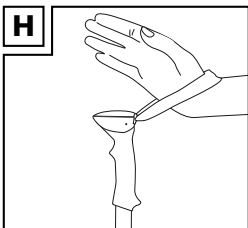


• Haladás emelkedőn/lejtőn (F/G ábra)

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



Kézpánt felhelyezése (H ábra)



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

Kézpánt beállítása (I–L ábra)

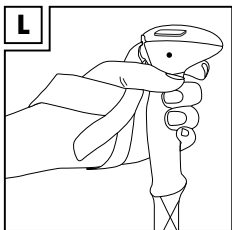
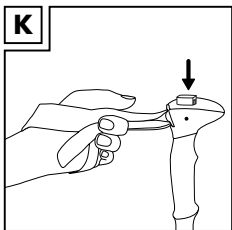
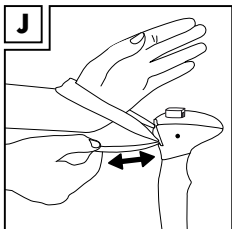
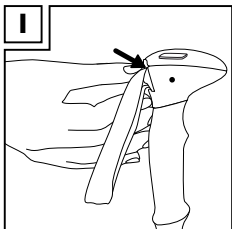
A kézpánt méretét a rögzítőmechanizmussal állíthatja be.

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

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

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

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



Hasznos megjegyzések a használatához

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

Kombinált tartó aszfalt-botvéghoz és tányérhoz

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

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

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

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

Bemelegítés és nyújtás

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

- **M ábra: elülső combizomzat**

Húzza a lábfejét a fenék irányába.

- **N ábra: hátsó lábszárizmok**

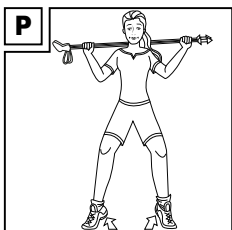
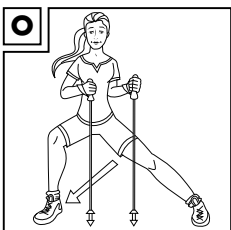
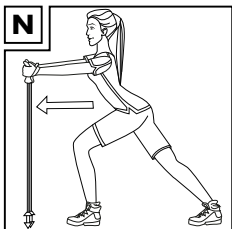
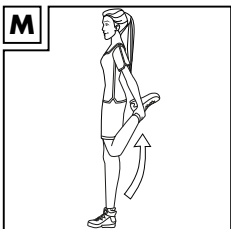
Szorítsa le a sarkát a talajhoz, és döntse a testét egyenletesen előre.

- **O ábra: belső csípőizomzat**

Tolja a medencéjét átlósan lefelé.

- **P ábra: vádlik**

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



Tisztítás és gondozás

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

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

Tárolás és szállítás

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

A terméket száraz helyiségben tárolja.

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

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

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 alkatrésznek 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 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 mindenkorai értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 435509_2310

HU Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu



FR

**CET ARTICLE
SE TRIE**



ASSOCIATION

OU



MAGASIN

OU



DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr



FR



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



05/2024

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

02.15.2024 / PM 2:31

IAN 435509_2310

8