



FX-CARBON-NORDIC-WALKING-STÖCKE

(DE) (AT) (CH)

FX-CARBON-NORDIC-WALKING-STÖCKE

Gebrauchsanweisung

(FR) (CH)

BÂTONS DE MARCHE NORDIQUE EN CARBONE FX

Notice d'utilisation

(IT) (CH)

BASTONI TELESCOPICI PER NORDIC WALKING

Istruzioni d'uso

(GB)

FX-CARBON NORDIC WALKING POLES

Instructions for use

IAN 326845_1904

(DE) (AT)
(CH) (FR)
(IT) (GB)

DE **AT** **CH**

Verwendung/Einsatzgebiet	4
Technische Daten	4
Teileliste	5
Sicherheitshinweise	5 - 6
Ausstattung	7
Stocklänge – die richtige Größe ermitteln	7 - 8
Stocklänge einstellen	8
Anlegen der Handschlaufe	9
Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff	9
Einstellen der Daumenschlaufe und des Abstandes vom Stockgriff zur Handfläche ..	10 - 11
Aufwärmen/Stretching	11
Nordic Walking Technik	12
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12 - 13
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	13

FR **CH**

Utilisation/domaine d'utilisation	14
Caractéristiques techniques	14
Nomenclature	15
Consignes de sécurité	15 - 16
Matériau	17
Longueur des bâtons – déterminer la bonne taille	17 - 18
Régler la longueur des bâtons	18
Mise en place de la dragonne	19
Retrait rapide de la dragonne de la poignée	19
Réglage du passe-pouce et de la distance entre la poignée du bâton et la paume de la main	20 - 21
Échauffement/étirement	21
Technique de marche nordique	21 - 22
Stockage, nettoyage	22
Mise au rebut	22 - 23
Indications concernant la garantie et le service après-vente	23 - 25

IT CH

Uso/ambito di applicazione	26
Dati tecnici	26
Elenco dei componenti	27
Indicazioni di sicurezza	27 - 28
Dotazione	28 - 29
Lunghezza del bastone - determinare la misura corretta	29 - 30
Regolare la lunghezza del bastone	30
Installazione del lacciolo	30 - 31
Rimozione rapida del lacciolo dall'impugnatura.....	31
Regolazione del passante per pollice e della distanza dall'impugnatura del bastone al palmo della mano	31 - 33
Riscaldamento/stretching	33
Tecnica del nordic walking	33
Conservazione, pulizia	33 - 34
Smaltimento	34
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	34 - 35

GB

Use/area of application	36
Technical data	36
Parts list	37
Safety information	37 - 38
Equipment	38 - 39
Pole length - determine the correct size	39
Setting the pole length	40
Putting on the hand loops	40
Quickly removing the hand loop from the hand grip	41
Adjusting the thumb loops and the distance from the pole grip to the palm of the hand .	41 - 42
Warming up/stretching	43
Nordic walking technique	43
Storage, cleaning	43
Disposal	44
Notes on the guarantee and service handling	44

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Verwendung/Einsatzgebiet

Dieser Artikel ist ausschließlich für das Nordic Walking im privaten Bereich konzipiert.

Dieser Artikel ist mit einer Hartmetallspitze für die Verwendung im Gelände, auf Eis oder anderen glatten Oberflächen versehen.

Der Artikel verfügt über ein Asphaltpad für die Verwendung auf Asphalt oder anderen harten Untergründen. Dieser Artikel ist nicht zum alpinen Skilaufen geeignet.

Technische Daten

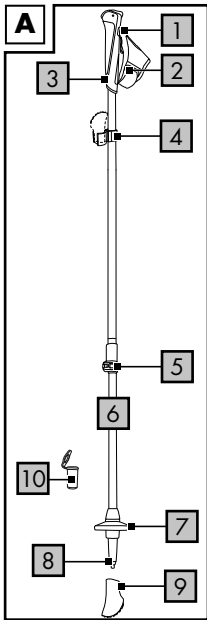
Maße: Länge 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

11/2019

Teileliste



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

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr!

- Kontrollieren Sie den Artikel vor dem Verwenden auf Beschädigungen. Besonders die Schlaufen und das Carbonrohr müssen unbeschädigt sein!
- Sportschuhe mit gutem Profil und seitlichem Halt verwenden.
- Ein defekter Artikel darf aufgrund von Verletzungsgefahr nicht verwendet werden!
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr.
- Kontrollieren Sie die Funktion der Verschlüsse regelmäßig.
- Stellen Sie sicher, dass die Spannkraft des Schnellverschlusses zur Längenverstellung des Artikels ausreichend ist, um ein versehentliches Zusammenschieben des Artikels bei der Verwendung zu verhindern.
- Nordic-Walking-Stöcke sind nicht zum alpinen Skilaufen geeignet.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch den festen Sitz des Schlaufen-Clips.
- Bei längeren Touren sollten Sie genügend zu trinken dabei haben (evtl. Trinkgürtel oder Trinkrucksack verwenden).
- Tragen Sie Handschuhe bei kaltem Wetter.
- Tragen Sie wettergerechte Kleidung.
- Starten Sie in einer flachen Landschaft – 30 Minuten Nordic Walking entsprechen ca. 50 Minuten Wandern ohne Stöcke.
- Halten Sie eine gleichmäßige Geschwindigkeit, sodass Sie noch ein Gespräch führen können.
- Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, sollte der Artikel bei Nichtgebrauch sicher transportiert werden, z. B. am Rucksack befestigt werden.
- Ziehen Sie die Stocksegmente bei der Einstellung der Stocklänge nicht weiter als zur „STOP“-Markierung auf den Stocksegmenten aus.

Ausstattung

Fiberglas Matrix Carbon

In diesem Stock ist Carbon mit hochelastischer Glasfaser und Aluminium zu einem Schaftmaterial verbunden, das Vibrationen hervorragend dämpft. Ellenbogen-, Hand- und Schultergelenke werden entlastet (besonders wichtig bei Asphalt- oder Intensivtraining).

Griff

Die ergonomische Form bietet der Hand hervorragenden Halt zur Kraftübertragung.

Hartmetallspitze

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

Asphaltpad

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

Um das Asphaltpad auszuwechseln, ziehen Sie das Asphaltpad von der Spitze und stecken Sie es in die vorgesehene Asphaltpad-Halterung mittig am Stock.

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

Stockteller

Verhindern das tiefe Einsinken in weichen oder morastigen Boden.

Stocklänge – die richtige Größe ermitteln

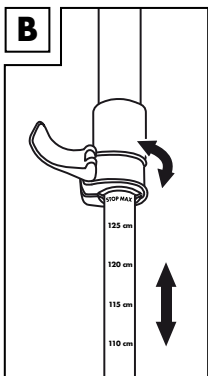
Der Artikel ist in sechs verschiedenen Längen verstellbar. Die richtige Stocklänge berechnen Sie, indem Sie Ihre Körpergröße mit 0,68 multiplizieren. Zur Vereinfachung finden Sie die Größen in der Tabelle.

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

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

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

Stocklänge einstellen (Abb. B)



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

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

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

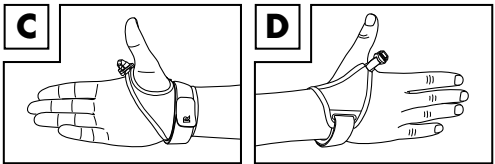
Sollte die Spannkraft des Klemmhebels nicht mehr ausreichen, drehen Sie die Mutter an der gegenüberliegenden Seite des Klemmhebels fest.

Anlegen der Handschlaufe

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

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

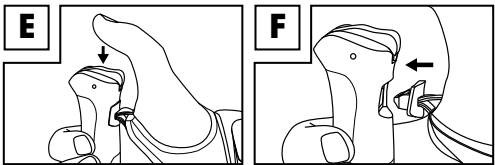
Hinweis: Achten Sie auf die Markierung R für die rechte Handschlaufe und Markierung L für die linke Handschlaufe.



Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff

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

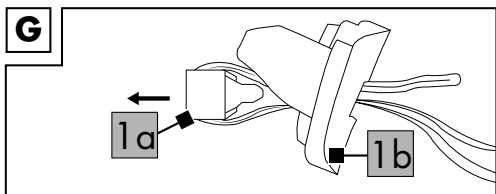
Zum Befestigen der Handschlaufe drücken Sie den Clip mit etwas Kraft zurück in den Handgriff. Achten Sie dabei auf die korrekte Lage des Clips! Der Clip muss auf der Höhe von Daumen und Zeigefinger sein (Abb. F).



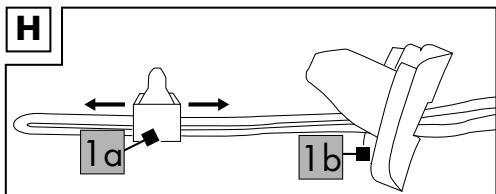
Einstellen der Daumenschlaufe und des Abstandes vom Stockgriff zur Handfläche

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

1. Entfernen Sie die Handschlaufe vom Handgriff, wie im Abschnitt „Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff“ beschrieben und nehmen Sie Ihre Hand aus der Handschlaufe heraus.
2. Ziehen Sie den Verschlusspin (1a) aus dem Clip (1b) der Handschlaufe (Abb. G).

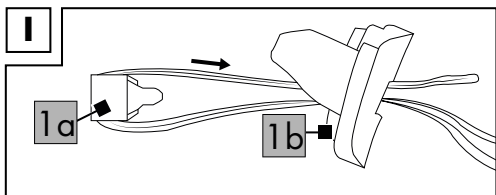


3. Ziehen Sie das offene Bandende komplett aus dem Clip (1b) heraus (Abb. H).
4. Verschieben Sie den Verschlusspin (1a) beliebig auf der Daumenschlaufe auf Ihre gewünschte Position, indem Sie den Verschlusspin vor- oder zurückbewegen (Abb. H).



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

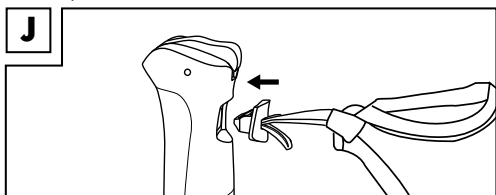
5. Führen Sie das offene Bandende durch den Clip (1b) (Abb. I).



6. Drücken Sie den Verschlusspin in die Banddurchführung.

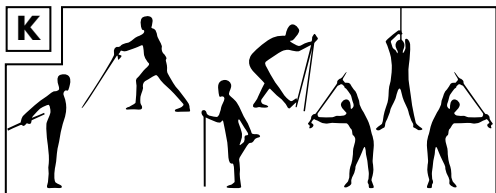
7. Drücken Sie den Clip in den Handgriff.

Wichtig: Achten Sie dabei auf die korrekte Lage des Clips (Abb. J)!



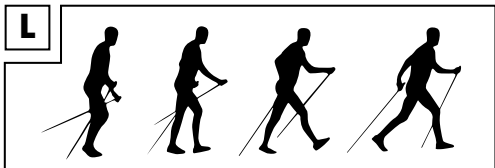
Aufwärmen/Stretching

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



Nordic-Walking-Technik

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



Lagerung, Reinigung

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

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

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z.B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



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 dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.

Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 326845_1904

DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité.
Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation.



Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées. Veuillez conserver cette notice d'utilisation. Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à une tierce personne.

Utilisation/domaine d'utilisation

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

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

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

Caractéristiques techniques

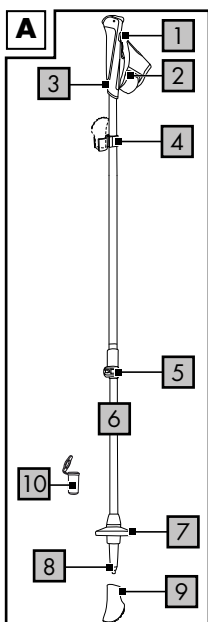
Dimensions : longueur 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Date de fabrication (mois/année) :

11/2019

Nomenclature



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

⚠ Consignes de sécurité

⚠ Danger de mort !

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

Risque de blessure !

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

Matériau

Fibre de verre matrice carbone

Dans ce bâton, du carbone est combiné à de la fibre de verre hautement élastique et à de l'aluminium pour obtenir un matériau de manche qui amortisse à la perfection les vibrations.

Les articulations du coude, de la main et des épaules sont soulagées (particulièrement important lors d'un entraînement sur asphalte ou intensif).

Poignée

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

Pointe en métal dure

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

Embout d'asphalte

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

Pour changer l'embout asphalte, retirez l'embout asphalte de la pointe et placez-le dans le support prévu à cet effet au centre du bâton.

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

Rondelle

Empêche l'enfoncement dans un sol mou ou marécageux.

Longueur des bâtons – déterminer la bonne taille

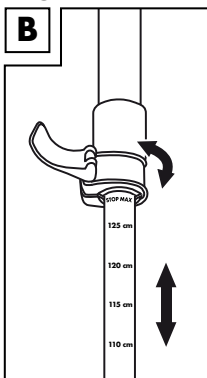
L'article est réglable en six longueurs différentes. Vous pouvez calculer la bonne longueur des bâtons en multipliant votre taille par 0,68. Pour simplifier les choses, vous trouverez les tailles dans le tableau.

Arrondissez ensuite le résultat à la longueur de bâtons supérieure ou inférieure disponible.

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

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

Régler la longueur des bâtons (fig. B)



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

Remarque : fixez toujours le segment de bâton supérieur au centre sur le repère de la longueur du

bâton.

Important : ne faites pas glisser les segments de bâton plus loin que le repère « STOP » sur les segments de bâton. Dans le cas contraire, une stabilité suffisante ne peut être garantie.

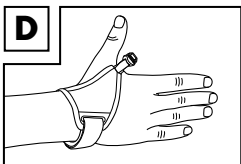
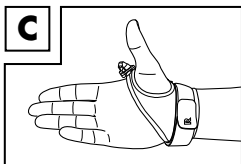
Si la force de serrage du levier de serrage ne suffit plus, serrez l'écrou sur le côté opposé du levier de serrage.

Mise en place de la dragonne

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

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

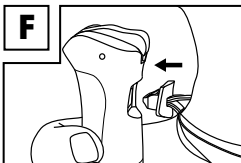
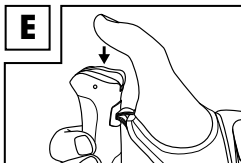
Remarque : veillez au repère R pour la dragonne droite et au repère L pour la dragonne gauche.



Retrait rapide de la dragonne de la poignée

Appuyez sur le bouton avec le pouce et sortez la dragonne de la poignée (fig. E).

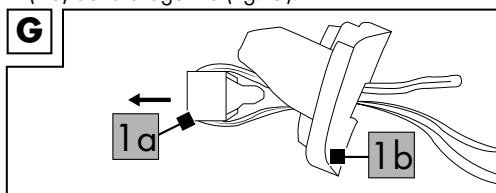
Pour fixer la dragonne, appuyez sur le clip en exerçant une pression légère pour qu'il revienne dans la poignée. Veillez à la bonne position du clip ! Le clip doit se trouver à hauteur du pouce et de l'index (fig. F).



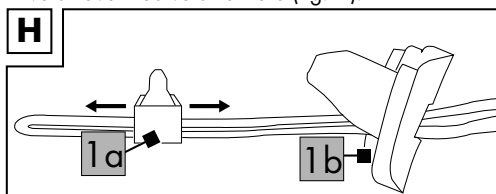
Réglage du passe-pouce et de la distance entre la poignée du bâton et la paume de la main

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

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

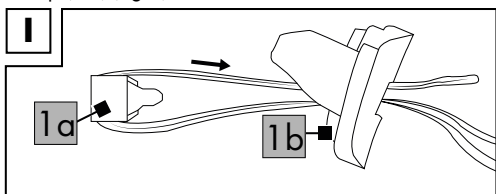


3. Retirez complètement l'extrémité ouverte du ruban du clip (1b) (fig. H).
4. Déplacez la goupille de verrouillage (1a) du passe-pouce dans n'importe quelle position souhaitée en déplaçant la goupille de verrouillage vers l'avant ou vers l'arrière (fig. H).



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

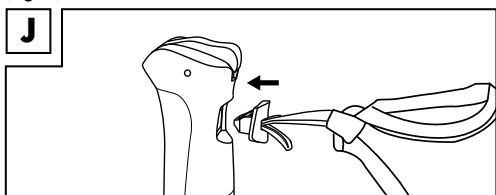
5. Passez l'extrémité ouverte du ruban à travers le clip (1b) (fig. I).



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

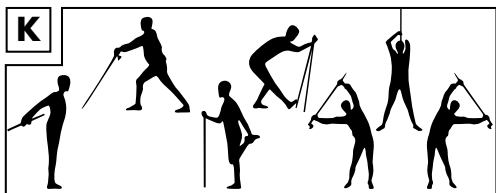
7. Enfoncez le clip dans la poignée.

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



Échauffement/étirement

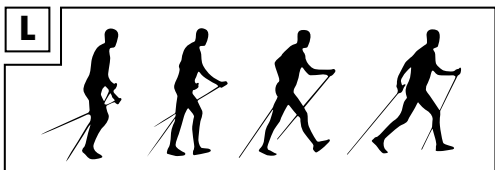
Avant la marche nordique, vous devez prendre suffisamment de temps pour les exercices d'échauffement et d'étirement (fig. K).



Technique de marche nordique

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

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



Stockage, nettoyage

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

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme.

Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail.

Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de 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 : 326845_1904

CH Service Suisse

Tel. : 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
mobile max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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

 **Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Uso/ambito di applicazione

L'articolo è destinato esclusivamente alla camminata nordica (nordic walking) in zone private.

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

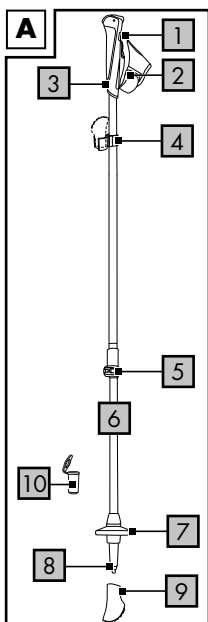
L'articolo dispone di un gommino da l'asfalto da usare su fondi duri. Questo articolo non è adatto allo sci alpino.

Dati tecnici

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

 Data di produzione (mese/anno):
11/2019

Elenco dei componenti



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

! Indicazioni di sicurezza

! Pericolo di morte!

- Tenere il materiale di imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Rischio di soffocamento.
- Si consiglia di utilizzare un cardiofrequenzimetro.
- In caso di disturbi circolatori noti per gli utenti, occorre consultare un medico prima di svolgere l'attività sportiva.
- Evitare la pratica dello sport nell'oscurità oppure indossare sul corpo dei catarifrangenti al crepuscolo.

! Pericolo di lesioni!

- Prima di ogni utilizzazione controllare l'articolo per individuare eventuali danni. In particolare il lacciolo e il tubo in fibra di carbonio devono essere intatti!

- Utilizzare calzature sportive con profilo e sostegno laterale adeguati.
- Gli articoli difettosi non vanno utilizzati per via del pericolo di lesioni!
- Evitare la circolazione stradale, se possibile.
- Controllare regolarmente la funzionalità delle chiusure.
- Verificare che la tensione della chiusura rapida per l'impostazione della lunghezza dell'articolo sia sufficiente per evitare che durante l'uso l'articolo risulti instabile.
- I bastoni per la camminata nordica non sono adatti allo sci alpino.
- Prima di ciascun utilizzo verificare la buona tenuta delle clip del lacciolo.
- Non dimenticare di portare con sé bevande sufficienti in caso di escursioni lunghe (utilizzare eventualmente la cintura e lo zaino appositi).
- Indossare guanti se il clima è freddo.
- Indossare abiti adeguati al clima.
- Iniziare in un terreno pianeggiante: 30 minuti di nordic walking equivalgono a ca. 50 minuti di escursione senza bastoni.
- Mantenere una velocità uniforme che consenta di sostenere una conversazione.
- Per evitare lesioni o danni, l'articolo va trasportato in sicurezza quando non è in uso, ad esempio fissandolo allo zaino.
- Quando si regola la lunghezza del bastone, non tirare i segmenti del bastone oltre il segno "STOP" sui segmenti del bastone.

Dotazione

Matrice di carbonio con fibra di vetro

Il bastone è realizzato in carbonio con fibra di vetro ad elevata elasticità e alluminio, ottenendo uno straordinario effetto anti-vibrazioni.

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

Impugnatura

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

Punta in metallo temprato

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

Gommino da asfalto

In plastica TPR antisdrucchiolo per proteggere i puntali in metallo. Per fondi duri come la strada, l'asfalto o la pietra. Il puntale è rivolto all'indietro per offrire la spinta.

Per cambiare il gommino da asfalto, rimuoverlo dal puntale e sistemarlo sul supporto previsto verso la metà del bastone.

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

Piatti d'appoggio

Evitano lo sprofondamento nei terreni morbidi o acquitrinosi.

Lunghezza del bastone – determinare la misura corretta

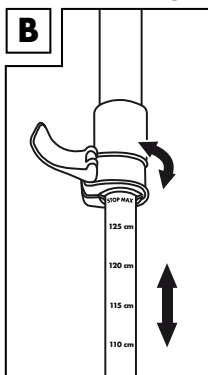
L'articolo è regolabile in sei lunghezze differenti. La lunghezza corretta si calcola moltiplicando l'altezza per 0,68. Per fini semplificativi, le misure sono riportate nella tabella.

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

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

Nota: i valori sopra riportati sono indicativi. È anche possibile un'impostazione tra le lunghezze dello stick contrassegnate.

Regolare la lunghezza del bastone (fig. B)



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

Nota: fissare sempre il segmento del superiore centrato sul segno della lunghezza del bastone.

Importante: non tirare i segmenti del bastone oltre il segno "STOP" sui segmenti del bastone. In caso contrario non sarà possibile garantire una stabilità sufficiente.

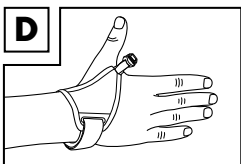
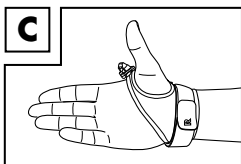
Se la tensione della levetta non dovesse più essere sufficiente, serrare il dado sul lato opposto della levetta.

Installazione del lacciolo

Mettere la mano nel lacciolo da sotto e sistemare il velcro intorno all'articolazione interna, in modo da poter leggere bene le lettere R e L (fig. C).

Il simbolo deve trovarsi sull'interno dell'articolazione della mano (fig. C-D).

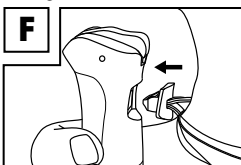
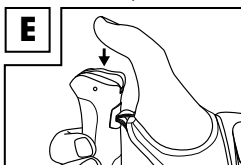
Nota: prestare attenzione alla R che indica il lacciolo destro e alla L che indica il lacciolo sinistro.



Rimozione rapida del lacciolo dall'impugnatura

Con il pollice, premere il pulsante verso il basso e tirare il lacciolo via dall'impugnatura (fig. E).

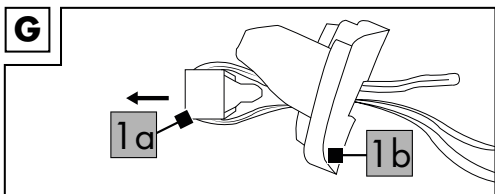
Per fissare il lacciolo, premere la clip con un po' di forza nuovamente nell'impugnatura. Attenzione alla posizione corretta della clip! La clip deve essere all'altezza di pollice e indice (fig. F).



Regolazione del passante per pollice e della distanza dall'impugnatura del bastone al palmo della mano

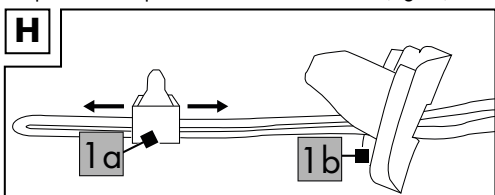
Il passante per pollice del lacciolo è regolabile. Con il passante per pollice è possibile anche regolare la distanza tra l'impugnatura e il palmo della mano in modo ottimale in base alle proprie esigenze. La distanza deve essere selezionata in modo tale che l'impugnatura sia anche sul palmo della mano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

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



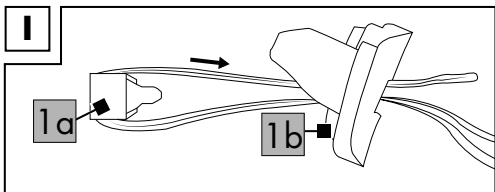
3. Estrarre completamente l'estremità aperta della fascia dalla clip (1b) (fig. H).

4. Spostare il perno (1a) in qualsiasi punto del passante per pollice nella posizione desiderata spostando il perno in avanti o indietro (fig. H).



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

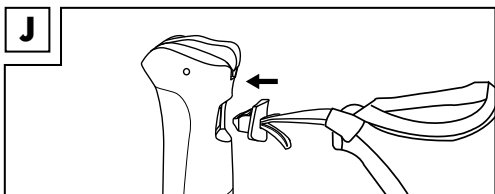
5. Passare l'estremità aperta della fascia attraverso la clip (1b) (fig. I).



6. Spingere il perno nel passante della fascia.

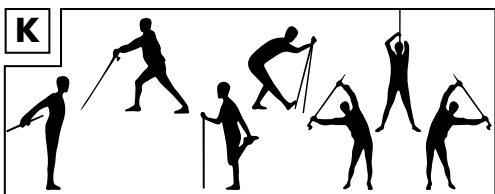
7. Premere il gancio nell'impugnatura.

Importante: attenzione alla posizione corretta della clip (fig. J)!



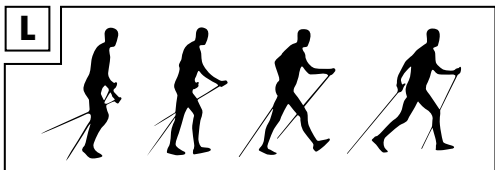
Riscaldamento/stretching

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



Tecnica del nordic walking

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



Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Per pulire i bastoni da nordic walking, è possibile lavarli con un panno intriso di acqua tiepida o insaponata.

Per la pulizia dei bastoni, non usare mai detergenti che contengono solventi o sono troppo aggressivi poiché potrebbero intaccare i materiali di ispessimento e i segni, danneggiandoli a lungo andare.

Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore.

I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.



Smaltire i prodotti e gli imballaggi in modo ecologico.



Il codice di riciclaggio ha lo scopo di contrassegnare i diversi materiali al fine di introdurli nel ciclo di riutilizzo (recycling).

Il codice è composto dal simbolo del riciclo, che dovrebbe rappresentare il ciclo del riutilizzo, e un numero che indica di che materiale si tratta.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

Questo prodotto è stato fabbricato con grande attenzione e sottoposto a costanti controlli. La garanzia è di tre anni dalla data d'acquisto. Conservi lo scontrino fiscale. La garanzia vale solo su difetti di materiale o di fabbricazione e decade in caso di uso errato o non conforme. Questa garanzia non costituisce una limitazione ai Suoi diritti legali e in particolare al diritto di garanzia. Per eventuali reclami vi preghiamo di contattare il seguente servizio hotline o mettervi in comunicazione con noi via e-mail. I nostri addetti all'assistenza concorderanno con voi come procedere nel modo più rapido possibile. In qualsiasi caso vi consiglieremo per le vostre esigenze specifiche.

Il periodo di garanzia non viene prolungato a seguito di riparazioni effettuate in garanzia, secondo il diritto di garanzia o per correttezza commerciale. Lo stesso vale anche per le parti sostituite o riparate. Le riparazioni dopo la scadenza della garanzia verranno effettuate a pagamento.

IAN: 326845_1904

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
telefonia mobile max.
0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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

 **Read the following instructions for use carefully.**

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

Use/area of application

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

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

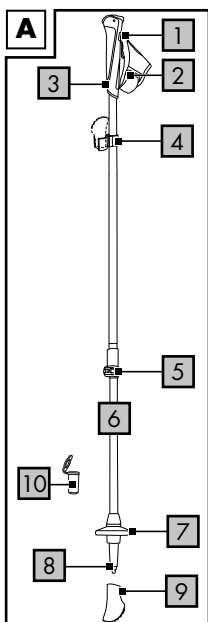
The product has an asphalt pad for use on asphalt or other hard surfaces. This product is not suitable for alpine skiing.

Technical data

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

 Date of manufacture (month/year):
11/2019

Parts list



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

Safety information

Life-threatening hazard!

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

Risk of injury!

- Check the product for damage before use. In particular, the straps and carbon tube must be undamaged!

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

Equipment

Fibreglass matrix carbon

Carbon combined with high-elasticity fibreglass and aluminium form the shaft of this pole, which excellently dampens vibrations.

Elbow, wrist and shoulder joints are relieved (which is especially important for asphalt or intensive training).

Grip

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

Hard metal tip

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

Asphalt pad

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

To switch from the asphalt pad, pull the asphalt pad off the tip and insert it into the asphalt pad holder provided on the middle of the pole.

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

Pole disc

Prevents sinking deep into soft or marshy ground.

Pole length – determine the correct size

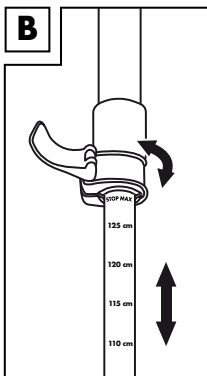
The product can be adjusted to six different lengths. The correct length should be calculated by multiplying your height by 0.68. For simplification, you can find sizes in the table.

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

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

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

Setting the pole length (Fig. B)



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

Note: always set the upper pole segment in the center of the pole length mark.

Important: do not pull the pole segment out past the 'STOP' mark on the pole

segment. Otherwise it will not be possible to guarantee sufficient stability.

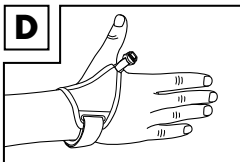
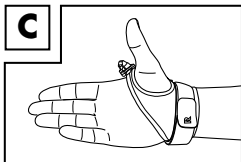
If the locking lever tension is insufficient, tighten the nut on the other side of the locking lever.

Putting on the hand loops

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

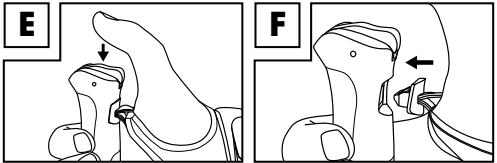
The symbol should be on the inside of your wrist (Figs. C–D).

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



Quickly removing the hand loop from the hand grip

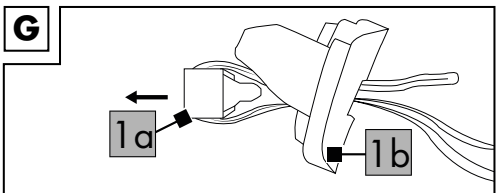
Press the button downwards with your thumb and pull the hand loops out of the hand grip (Fig. E). To attach the hand loop, press the clip with some force back into the hand grip. Pay attention to the correct position of the clip! The clip must be at the height of thumb and index finger (Fig. F).



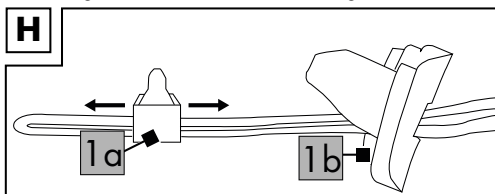
Adjusting the thumb loops and the distance from the pole grip to the palm of the hand

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

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

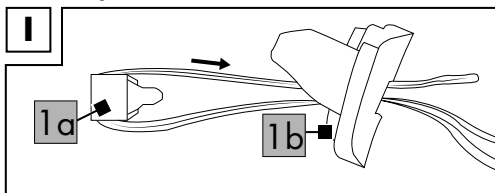


3. Pull the open end of the band completely out of the clip (1b) (Fig. H).
4. Move the locking pin (1a) anywhere along the thumb loop to your desired position by moving the locking forwards or backwards (Fig. H).



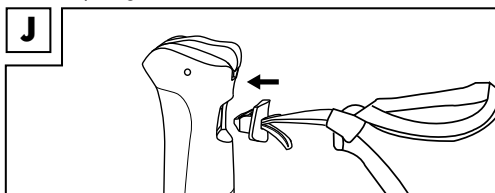
Note: to expand the thumb loop and thereby set the distance between the hand loop and the grip, push the locking pin (1a) further towards the open end of the band.

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



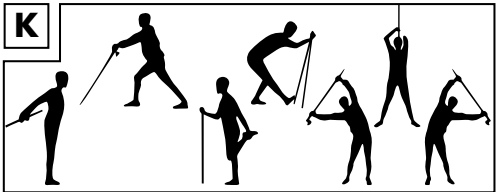
6. Press the locking pin into the band slot.
7. Press the clip into the hand grip.

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



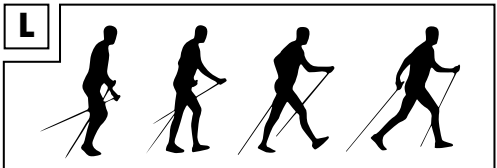
Warming up/stretching

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



Nordic walking technique

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



Storage, cleaning

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

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 326845_1904



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



11/2019

Delta-Sport-Nr.: NW-7164, NW-7165

09.10.2019 / AM 11:48

IAN 326845_1904

