

FALTBARE TREKKINGSTÖCKE
FOLDING HIKING POLES
BÂTONS DE RANDONNÉE PLIANTS

(DE) (AT) (CH) FALTBARE TREKKINGSTÖCKE
Gebrauchsanweisung

(GB) (IE) FOLDING HIKING POLES
Instructions for use

(FR) (BE) BÂTONS DE RANDONNÉE PLIANTS
Notice d'utilisation

(NL) (BE) OPVUWBARE TREKKINGSTOKKEN
Gebruiksaanwijzing

(PL) ROZKŁADANE KIJKI TREKKINGOWE
Instrukcja użytkowania

(CZ) SKLÁDACÍ TREKINGOVÉ HOLE
Návod k použití

(SK) SKLADACIE TREKINGOVÉ PALICE
Navod na používanie

(ES) BASTONES DE SENDERISMO PLEGABLES
Instrucciones de uso

(DK) SAMMENFOLDELIGE TREKKINGSTAVE
Brugervejledning

(IT) BASTONE DA TREKKING PIEGHEVOLE
Istruzioni d'uso

(HU) ÖSSZECSUKHATÓ TÚRABOTOK
Használati útmutató

IAN 445277_2307



DE **AT** **CH**

Verwendung/Einsatzgebiet	8
Technische Daten	8
Teileliste	9
Sicherheitshinweise	9
Stocklänge – die richtige Größe ermitteln	10
Stock auseinander- und zusammenfalten	11
Stocklänge einstellen	12
Anlegen der Handschlaufe	13
Einstellen der Handschlaufe	14
Nützliche Hinweise zur Benutzung	15
Asphaltpad & Teller	15
Aufwärmen und Stretching	15
Reinigung und Pflege	16
Lagerung und Transport	16
Hinweise zur Entsorgung	17
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
Opening out and folding up the pole	22
Adjusting the pole length	22
Putting on the hand strap	24
Adjusting the hand strap	24
Useful information regarding use	25
Asphalt pad & plate	25
Warming up and stretching	26
Cleaning and care	26
Storage and transport	27
Disposal	27
Notes on the guarantee and service handling	27

FR **BE**

Utilisation/domaine d'application	29
Données techniques	29
Liste des pièces	30
Consignes de sécurité	30
Longueur du bâton - déterminer la bonne taille	31
Dépliage et repliage du bâton	32
Régler la longueur du bâton	33
Fixer la dragonne	34
Régler la dragonne	35
Informations utiles pour l'utilisation	36
Embout pour asphalte et rondelle	36
Échauffement et étirement	36
Nettoyage et entretien	37
Stockage et transport	37
Mise au rebut	38
Indications concernant la garantie et le service après-vente	38

NL **BE**

Gebruik/toepassingsgebied	42
Technische gegevens	42
Onderdelenlijst	43
Veiligheidsinstructies	43
Stoklengte - de juiste maat vaststellen	44
Stok uitvouwen en samenvouwen	45
Stoklengte instellen	46
Aandoen van de handlus	47
Instellen van de handlus	48
Nuttige aanwijzingen voor het gebruik	49
Asfaltpad en schotel	49
Opwarmen en stretchen	49
Reiniging en verzorging	50
Opslag en transport	50
Afvalverwerking	51
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
Rozkładanie i składanie kijka	56
Regulacja długości kija	57
Zakładanie opaski na nadgarstek	58
Regulacja opaski na nadgarstek	59
Przydatne wskazówki dotyczące użytkowania	60
Nakładka do asfaltu i talerzyk	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
Rozložení a složení hole	67
Nastavení délky hole	67
Navléknutí poutek na ruce	69
Nastavení poutek na ruce	69
Užitečné pokyny pro používání	70
Botička na asfalt a talířek	70
Zahřátí a strečink	71
Čištění a péče	71
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
Roztiahnutie a zasunutie palice	78
Nastavenie dĺžky palice	79
Nasadenie pútka	80
Nastavenie pútka	81
Užitočné pokyny pre použitie	81
Chránič na asfalt a tanierik	82
Zahriatie a strečing	82
Čistenie a ošetrovanie	83
Skladovanie a transport	83
Pokyny k likvidácii	84
Pokyny k záruke a priebehu servisu	84

ES

Uso/campo de aplicación	86
Datos técnicos	86
Lista de piezas	87
Indicaciones de seguridad	87
Longitud del bastón – determinar el tamaño correcto	88
Plegado y desplegado del bastón	89
Ajustar la longitud del bastón	90
Colocación de las dragoneras	91
Ajuste de las dragoneras	92
Indicaciones útiles sobre el uso	93
Tapón para asfalto y rosetón	93
Ejercicios de calentamiento y estiramiento	93
Limpieza y cuidados	94
Almacenamiento y transporte	94
Indicaciones para la eliminación	95
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	95

DK

Brug/anvendelsesområde	97
Tekniske data	97
Komponentliste	98
Sikkerhedsanvisninger	98
Stavlængde -	
beregning af den rigtige størrelse	99
Udtrækning og sammenfoldning af staven ...	100
Indstilling af stavlængde	101
Anlægning af håndledsstropen	102
Indstilling af håndledsstropen	103
Nyttige anvisninger om brugen	104
Asfalt-pad og skive	104
Opvarmning og udstrækning	104
Rengøring og pleje	105
Opbevaring og transport	105
Henvisninger vedr. bortskaffelse	106
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	106

IT

Utilizzo/campo di impiego	108
Dati tecnici	108
Lista dei pezzi	109
Indicazioni di sicurezza	109
Lunghezza dei bastoni -	
stabilire la lunghezza giusta	110
Apertura e chiusura del bastoncino	111
Regolare la lunghezza dei bastoni	112
Applicare il laccetto	113
Regolare il laccetto	114
Indicazioni utili sull'impiego	115
Gommino da asfalto e rondella	115
Riscaldamento e stretching	115
Pulizia e cura del prodotto	116
Conservazione e trasporto	116
Smaltimento	117
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	117

HU

Használat/felhasználási terület	119
Műszaki adatok	119
Alkatrészek listája	120
Biztonsági utasítások	120
Bothosszúság -	
a helyes méret meghatározása	121
A bot szét- és összehajtása	122
A bot hosszának beállítása	123
Kézpánt felrakása	124
Kézpánt beállítása	125
Hasznos megjegyzések a használathoz	126
Aszfalt-botvég és tányér	126
Bemelegítés és nyújtás	126
Tisztítás és gondozás	127
Tárolás és szállítás	127
Tudnivalók a hulladékkezelésről	128
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	128

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: 35 kg



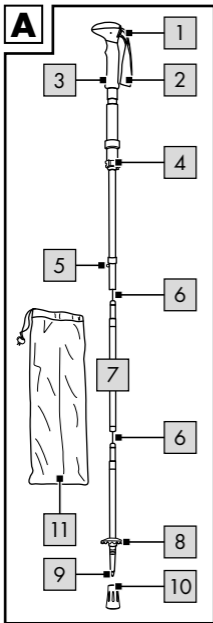
Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
12/2023

Material: Aluminium

Länge: 110 - 125 cm

Gewicht (Paar): 570 g

Teileliste



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

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 das Verchlusssystem des Artikels.

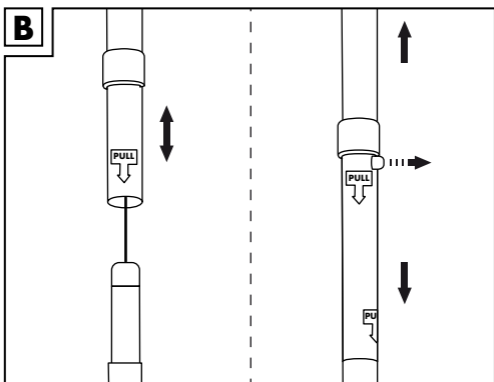
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob sich Beschädigungen am Artikel befinden.
- Sobald Sie einen Riss in den Stocksegmenten oder eine nicht einwandfreie Funktion des Artikels feststellen, verwenden Sie diesen nicht mehr und entsorgen Sie den Artikel.
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr, 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 von 110 - 125 cm stufenlos verstellbar. Zur Vereinfachung finden Sie die Größen in der Tabelle.

Stocklänge	Körpergröße
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Stock auseinander- und zusammenfalten (Abb. B)



Falten Sie den Artikel auseinander und halten Sie den senkrecht. Ziehen Sie das Stocksegment mit der Beschriftung „Pull“ so weit heraus, bis der Arretierknopf herauspringt und die Stocksegmente verriegelt sind.

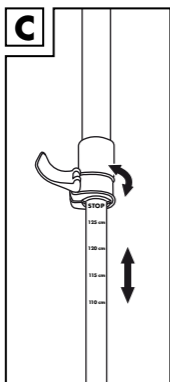
Hinweis: Achten Sie darauf, sich nicht zu klemmen.

Um den Artikel zusammenzufalten, drücken Sie den Arretierknopf.

Hinweis: Achten Sie darauf, sich nicht zu klemmen.

Schieben Sie das Stocksegment mit der Beschriftung „Pull“ in das obere Stocksegment hinein und falten Sie den Trekkingstock zusammen.

Stocklänge einstellen (Abb. C)



Öffnen Sie den Klemmhebel des Höhen-Verstellsystems und ziehen Sie das obere Ende des Trekkingstocks auf das passende Maß. Eine Angabe der Stocklänge finden Sie auf dem oberen Stocksegment. Wenn Sie die Stocklänge etwa auf eine Länge von 120 cm einstellen wollen, fixieren Sie das obere Stocksegment so, dass die 120-cm-Markierung aus dem Stocksegment herausragt. Schließen Sie den Klemmhebel anschließend wieder.

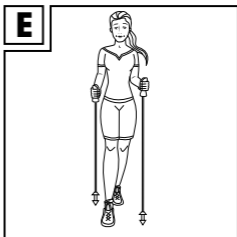
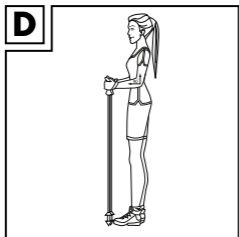
Wichtig: Ziehen Sie das Stocksegment nicht weiter als bis zur „STOP“-Markierung aus. Eine ausreichende Stabilität kann sonst nicht gewährleistet werden.

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

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

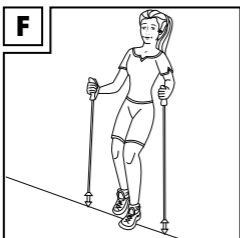
Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden.

Achten Sie dabei auf die gleichmäßige Längeneinstellung der Stöcke.



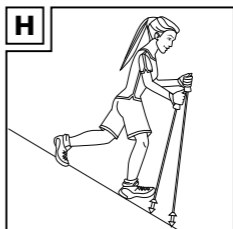
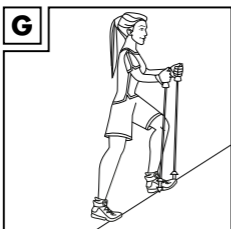
• Laufen auf Querungen (Abb. F)

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

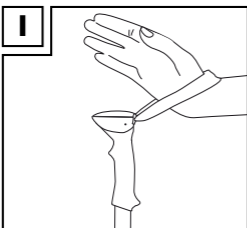


• Auf-/Abstieg (Abb. G/H)

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. I)



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. J-M)

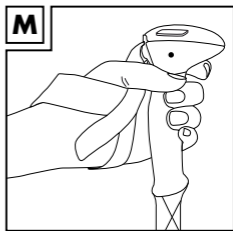
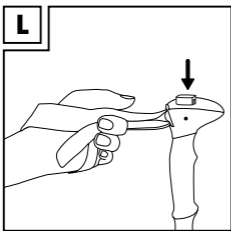
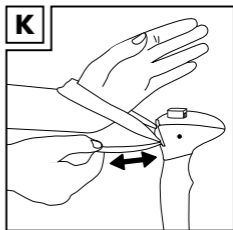
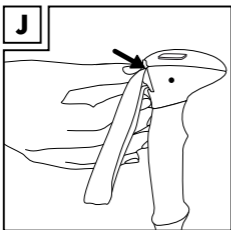
Die Größe der Handschlaufe kann mithilfe des Verriegelungsmechanismus eingestellt werden.

Drücken Sie mit dem Daumen auf das Schlaufen-Verstellungssystem (Abb. J), 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. K).

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

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



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.

Asphaltpad & Teller

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

Stecken Sie den Asphaltpad auf die Hohlschliffspitze. 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.

Aufwärmen und Stretching

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

• **Abb. N: Vordere Oberschenkelmuskulatur**

Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.

• **Abb. O: Hintere Unterschenkelmuskulatur**

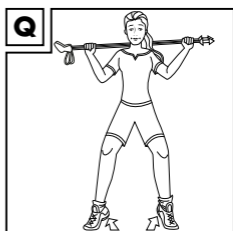
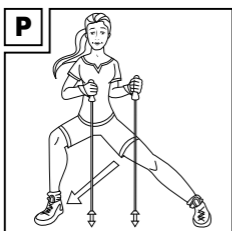
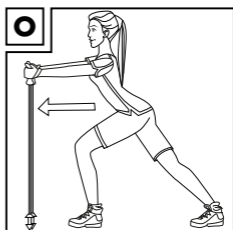
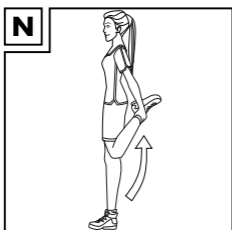
Drücken Sie Ihre hintere Ferse auf den Boden und neigen Sie den Körper gleichmäßig nach vorne.

• **Abb. P: Innere Hüftmuskulatur**

Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.

• **Abb. Q: 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.

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

Transportieren Sie den Artikel immer zusammengefaltet, mit den Klettbindern fixiert und mit aufgestecktem Asphaltpad auf der Hohlschlifffspitze, um eventuelle Verletzungen an Ihnen und anderen Personen zu vermeiden.

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

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, z. B. 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: 445277_2307

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800447744

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: 35kg



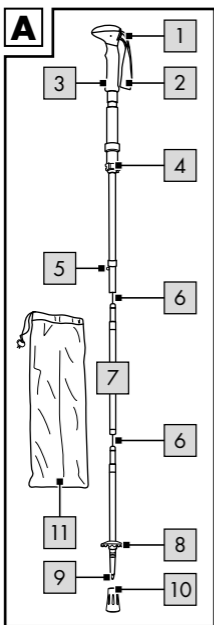
Date of manufacture (month/year):
12/2023

Material: Aluminium

Length: 110 - 125cm

Weight (pair): 570g

Parts list



- (1) Strap adjustment system
- (2) Hand strap
- (3) Ergonomically designed handle
- (4) Height adjustment system
- (5) Locking button
- (6) Connecting cord
- (7) Trekking pole
- (8) Plate
- (9) Hollow-ground tip
- (10) Asphalt pad
- (11) Transport bag

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 the locking system of the product before each use.
- Check for damage to the product before use each time.

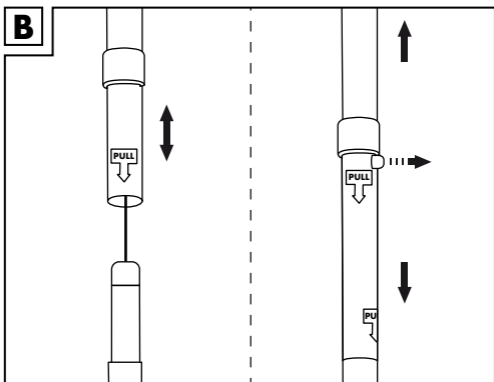
- Whenever you find a crack in the pole segments or that the product is not functioning perfectly, discontinue use and dispose of the product.
- If possible avoid road traffic to minimise accident risk.
- The product is not suitable for alpine skiing.
- Do not apply any oil because oil can negatively 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 freely between 110 - 125cm. For simplification purposes the table shows the sizes.

Pole length	Body size
110cm	154cm - 160cm
115cm	161cm - 167cm
120cm	168cm - 175cm
125cm	176cm - 182cm

Opening out and folding up the pole (fig. B)



Fold out the product and hold it vertically. Pull out the pole segment labelled "Pull" until the locking button pops out and the stick segments are locked.

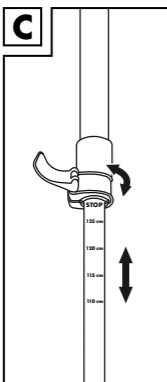
Note: take care not to pinch yourself.

To fold up the product, press the locking button.

Note: take care not to pinch yourself.

Push the pole segment labelled "Pull" back into the upper pole segment and fold up the trekking pole.

Adjusting the pole length (fig. C)



Open the locking lever of the height adjustment system and pull out the top end of the trekking pole the appropriate amount. You can find an indication of the pole length on the upper pole segment. If you want to adjust the pole length to 120cm, for example, set the top pole segment so that the 120cm marking is just visible from underneath the pole segment. Then close the clamping lever again.

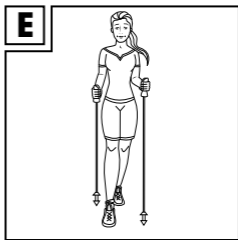
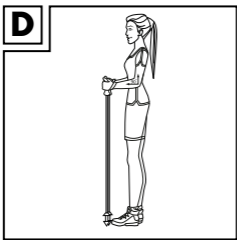
Important: do not pull out the pole segment past the "STOP" mark.

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. D/E)**

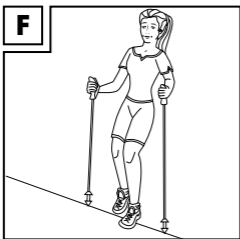
Set the length of the pole so that upper and lower arm form a 90° angle.

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



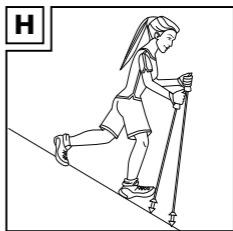
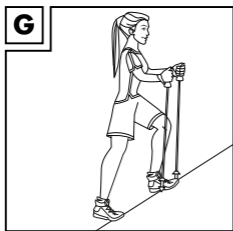
• **Hiking on traverses (fig. F)**

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

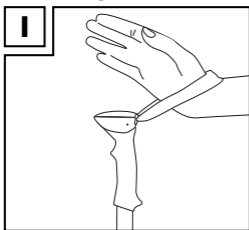


• Hiking uphill/downhill (figs. G/H)

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. I)



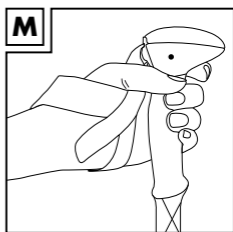
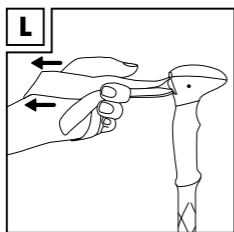
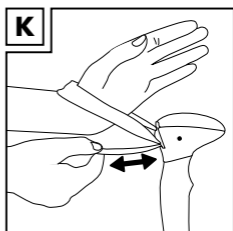
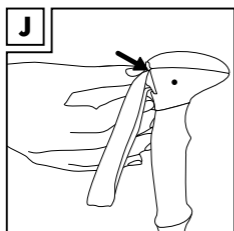
Position the strap so that the back of your hand is encircled by the upper part of the strap. Then grip the handle.

Adjusting the hand strap (figs. J-M)

The size of the hand strap can be adjusted using the push button. To open the locking mechanism press the push button of the strap adjustment system (fig. J) with your thumb.

The strap is now unlocked and you can adjust the strap length to suit you. Pull on the open lower end of the strap to shorten it. Pull in the opposite direction if you wish to lengthen the strap (fig. K).

To set the strap again, hold the pole tightly with one hand and pull with the other hand on the strap and the end of the strap so that the push button snaps in (fig. L). Adjust the size of the strap so that it does not cut into you when you grip the handle (fig. M).



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.

Asphalt pad & plate

Use the asphalt pad on rocky and hard surfaces. Use the trekking pole plate on soft surfaces to prevent the trekking poles sinking in. Attach the asphalt pad to the hollow-ground tip. Remove it when you do not need it. Screw the trekking pole plate onto the thread on the bottom pole segment. Make sure the points of the plate are pointing downwards. To remove the plate, unscrew it in the other direction.

Warming up and stretching

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

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

Pull your foot upwards to the buttocks.

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

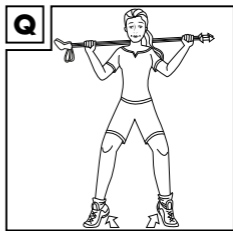
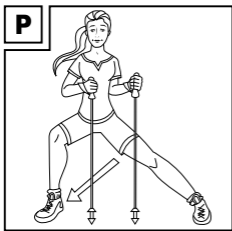
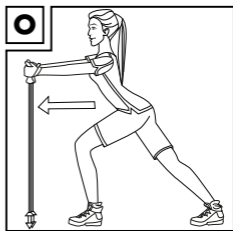
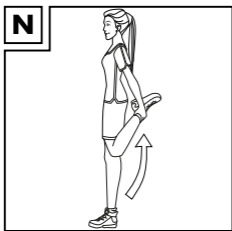
Press the heel of your back foot to the ground and bend your body forward evenly.

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

Push your pelvis downwards at an angle.

- **Fig. Q: 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.

To prevent corrosion, dry wet poles with a cloth before folding them together.

Always transport the product folded up, fastened with the hook and loop fastener and with the asphalt pad on the hollow-ground tip, to prevent possible injuries to yourself and others.

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

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 subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts 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.

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

IAN: 445277_2307

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 : 35 kg



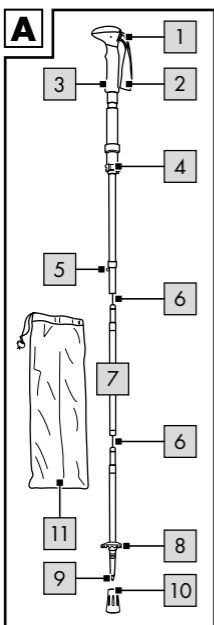
Date de fabrication (mois / année) :
12/2023

Matière : Aluminium

Longueur : 110 - 125 cm

Poids (paire) : 570 g

Liste des pièces



- (1) boucles pour le réglage
- (2) dragonne
- (3) poignée de forme ergonomique
- (4) système de réglage de la hauteur
- (5) bouton de verrouillage
- (6) cordon de jonction
- (7) bâton de trekking
- (8) rondelle
- (9) pointe creuse
- (10) embout pour asphalte
- (11) sac de transport

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.
- Contrôlez avant chaque utilisation le système de verrouillage de l'article.

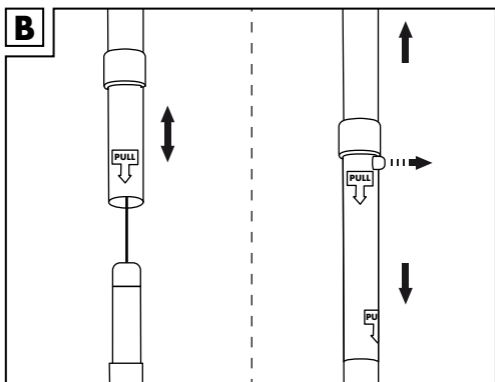
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'article est endommagé.
- Dès que vous détectez une fissure dans l'un des segments du bâton ou un dysfonctionnement de l'article, cessez de l'utiliser et jetez-le.
- Si possible, évitez la voie publique pour minimiser les risques d'accident.
- L'article ne convient 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 en continu de 110 à 125 cm. Pour vous simplifier la tâche, référez-vous aux tailles dans le tableau.

Longueur du bâton	Taille du corps
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Dépliage et repliage du bâton (Fig. B)



Dépliez l'article et tenez-le à la verticale. Tirez sur le segment de bâton portant l'inscription « Pull » jusqu'à ce que le bouton de verrouillage sorte et que les segments de bâtons soient verrouillés.

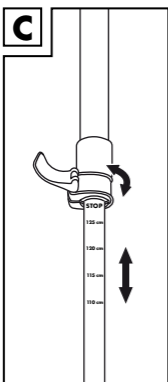
Remarque : attention à ne pas vous pincer.

Pour repliez l'article, appuyez sur le bouton de verrouillage.

Remarque : attention à ne pas vous pincer.

Poussez le segment de bâton portant l'inscription « Pull » dans le segment de bâton supérieur et repliez le bâton de trekking.

Régler la longueur du bâton (Fig. C)



Ouvrez le levier de serrage du système de réglage en hauteur et tirez l'extrémité supérieure du bâton de trekking pour obtenir la bonne mesure. Vous trouverez l'indication de la longueur de bâton sur le segment de bâton supérieur. Si vous souhaitez régler le bâton à une hauteur d'approximativement 120 cm, fixez le segment du bâton supérieur de manière à ce que le marquage des 120 cm dépasse du segment de bâton. Refermez ensuite le levier de serrage.

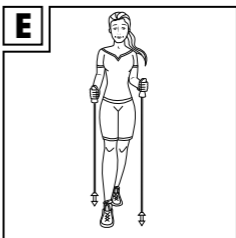
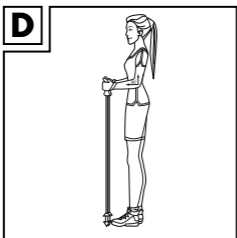
ensuite le levier de serrage.

Important : ne tirez pas le segment de bâton au-delà du repère « STOP ». 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. D/E)

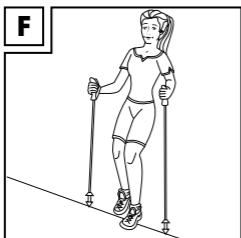
Ajustez la longueur du bâton de manière à ce que votre coude forme un angle de 90°.

Veillez à régler la longueur des bâtons de manière uniforme.



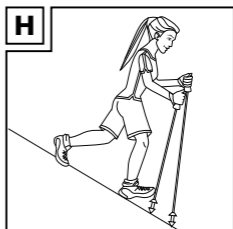
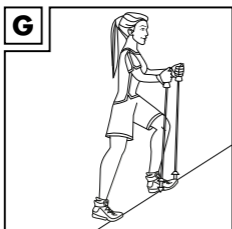
• **Marcher en travers (Fig. F)**

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

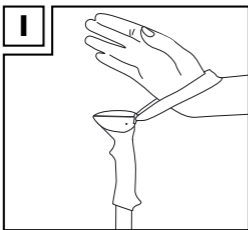


• **Montée / descente (Fig. G/H)**

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. I)



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.

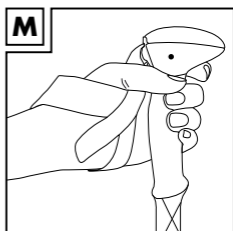
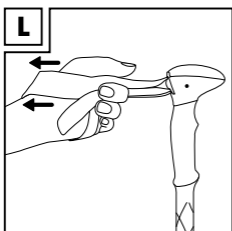
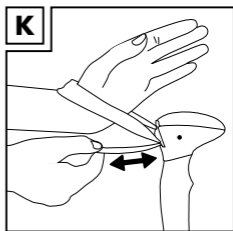
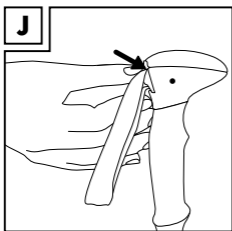
Régler la dragonne (Fig. J-M)

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

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

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

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



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.

Embout pour asphalte et rondelle

L'embout pour asphalte est à utiliser sur des surfaces de sol caillouteuses et dures. La rondelle du bâton de trekking est conçue pour les surfaces de sol souples, afin d'éviter un enfoncement du bâton de trekking.

Placez l'embout pour asphalte sur la pointe creuse. Retirez-le lorsque vous n'en avez pas besoin.

Tournez la rondelle du bâton de trekking sur le filetage du segment de bâton inférieur. Veillez à ce que les dents de la rondelle soient tournées vers le sol. Pour démonter la rondelle, tournez-la dans l'autre sens.

Échauffement et étirement

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

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

Tirez votre pied vers les fesses.

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

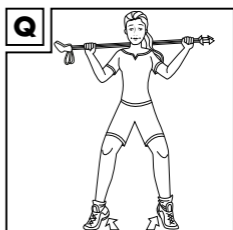
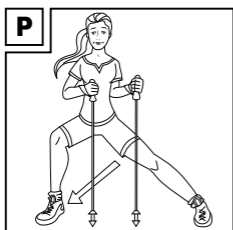
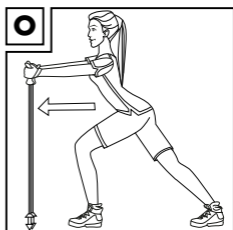
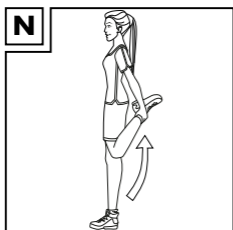
Pressez votre talon arrière sur le sol et inclinez le corps uniformément vers l'avant.

• Fig. P : muscles de la hanche interne

Poussez votre bassin en diagonale vers le bas.

• Fig. Q : 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.

Sécher les bâtons mouillés avec un chiffon sec avant de les replier pour éviter toute corrosion.

Transportez toujours l'article replié, avec les scratches attachés et l'embout pour asphalte placé sur la pointe concave pour éviter de vous blesser ou de blesser autrui.

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Mise au rebut



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



Éliminez l'article 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 de l'article usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'article 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 par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries 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 : 445277_2307

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: 35 kg



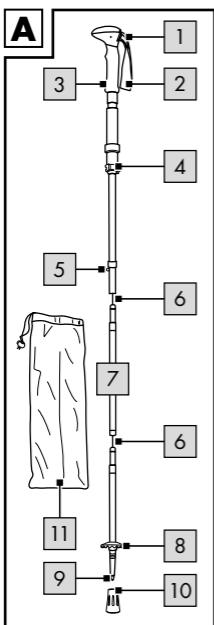
Productiedatum (maand/jaar):
12/2023

Materiaal: Aluminium

Lengte: 110 - 125 cm

Gewicht (paar): 570 g

Onderdelenlijst



- (1) lus-verstelsysteem
- (2) handlus
- (3) ergonomisch gevormde handgreep
- (4) hoogteverstelsysteem
- (5) vergrendelingsknop
- (6) verbindings snoer
- (7) trekkingstok
- (8) schotel
- (9) hol geslepen punt
- (10) asfalt pad
- (11) transportzak

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 voor elk gebruik het sluitsysteem van het artikel.

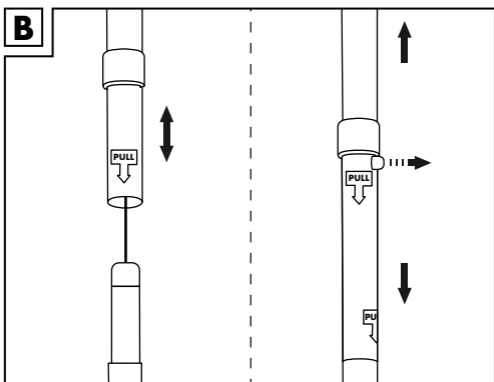
- Controleer telkens vóór gebruik, of het artikel beschadigingen vertoont.
- Zodra u een scheur in de stoksegmenten of een niet-correcte werking van het artikel vaststelt, gebruikt u het niet meer en gooit u het artikel weg.
- Mijd, indien mogelijk, het openbare wegverkeer om het risico op ongevallen 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 van 110 - 125 cm traploos verstelbaar. Ter vereenvoudiging vindt u de maten in de tabel.

Stoklengte	Lichaamslengte
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Stok uitvouwen en samenvouwen (afb. B)



Vouw het artikel uit en houd het verticaal. Trek het stoksegment met de tekst 'Pull' zo ver uit dat de vergrendelingsknop eruit springt en de stoksegmenten vergrendeld zijn.

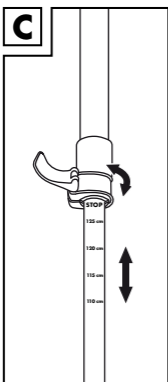
Aanwijzing: let erop dat u niet met uw vingers klem komt te zitten.

Om het artikel samen te vouwen, drukt u op de vergrendelingsknop.

Aanwijzing: let erop dat u niet met uw vingers klem komt te zitten.

Schuif het stoksegment met de tekst 'Pull' in het bovenste stoksegment en vouw de trekkingstok samen.

Stoklengte instellen (afb. C)



Open de klem van het hoogteverstelsysteem en schuif het bovenste deel van de trekkingstok uit tot de juiste maat is bereikt. Een aanduiding voor de stoklengte vindt u op het bovenste stoksegment. Wanneer u de stokken bijvoorbeeld wilt instellen op een lengte van 120 cm, zet u het bovenste stoksegment zodanig vast dat de 120 cm-markering uit het stoksegment steekt. Sluit de klem vervolgens weer.

Belangrijk trek het stoksegment niet verder uit dan tot de markering 'STOP'.

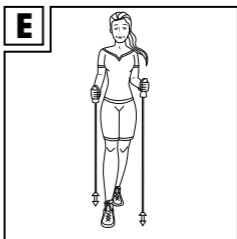
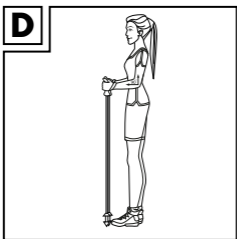
Anders kan niet gegarandeerd worden dat de stabiliteit volstaat.

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. D/E)

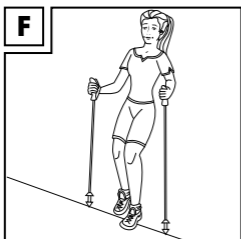
Stel de stoklengte zodanig in, dat boven- en onderarm een hoek van 90° vormen.

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



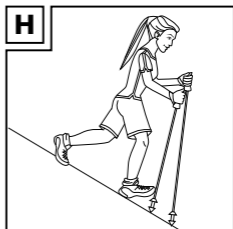
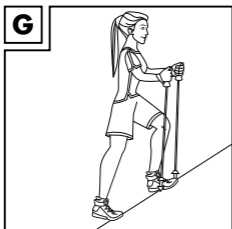
• Lopen op kronkelige wegen (afb. F)

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

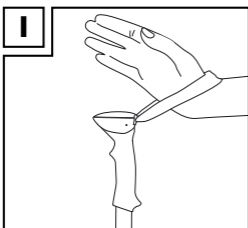


• Beklimming/afdaling (afb. G/H)

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. I)



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

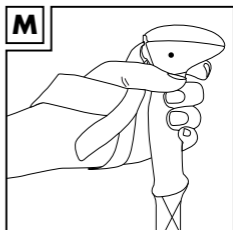
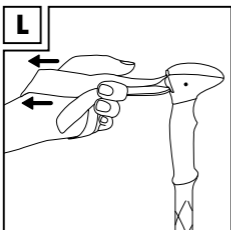
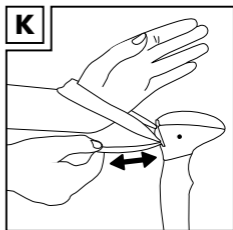
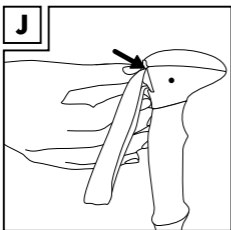
Instellen van de handlus (afb. J-M)

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

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. K).

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. L).

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



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.

Asfaltpad en schotel

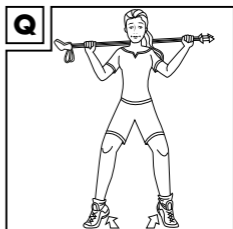
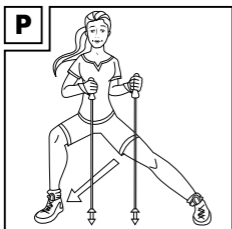
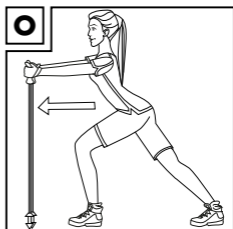
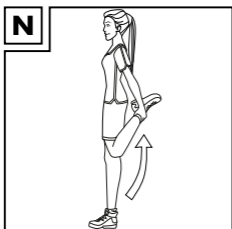
De asfaltpad gebruikt u op stenen en andere harde ondergrond. De schotels gebruikt u op zachte ondergrond om te voorkomen dat de trekkingstokken wegzakken.

Steek de asfaltpad op de hol geslepen punt. Haal deze eraf als u die niet meer nodig hebt. Draai de trekkingstokschotel op de schroefdraad van het onderste stoksegment. Let erop dat de tanden van de schotel richting de grond wijzen. Draai de schotel in de andere richting om de schotel te demonteren.

Opwarmen en stretchen

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

- **Afb. N: Voorste bovenbeenspieren**
Breng uw voet in de richting van uw zitvlak.
- **Afb. O: Achterste onderbeenspieren**
Druk uw achterste hiel op de grond en hel uw lichaam gelijkmatig voorover.
- **Afb. P: Binnenste heupspieren**
Schuif uw bekken schuin naar beneden.
- **Afb. Q: 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.

Droog natte stokken met een doek af voordat u ze samenvouwt, om corrosie te voorkomen.

Vervoer het artikel altijd samengevouwen, met de klittenbandsluitingen dicht en met asfaltpad op de hol geslepen punt, om eventueel letsel bij uzelf en anderen te voorkomen.

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

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 niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's 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 aantoonbaar 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 aankoopssom 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: 445277_2307

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

NL Service Nederland
Tel.: 08000249630
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 instrukcją 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 węgla spiekane 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: 35 kg



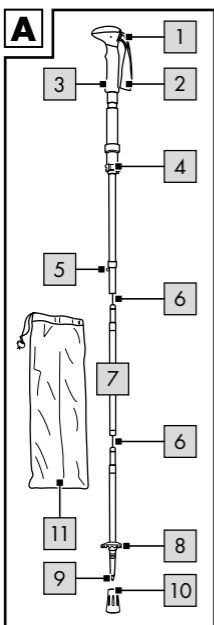
Data produkcji (miesiąc/rok):
12/2023

Materiał: Aluminium

Długość: 110 - 125 cm

Ciężar (para): 570 g

Lista części



- (1) system regulacji opasek
- (2) opaska na nadgarstek
- (3) uchwyt ergonomiczny
- (4) system regulacji wysokości
- (5) przycisk blokujący
- (6) sznurek łączący
- (7) kijek trekkingowy
- (8) talerzyk
- (9) wydrążona końcówka
- (10) nakładka do asfaltu
- (11) pokrowiec transportowy

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 system blokowania produktu.

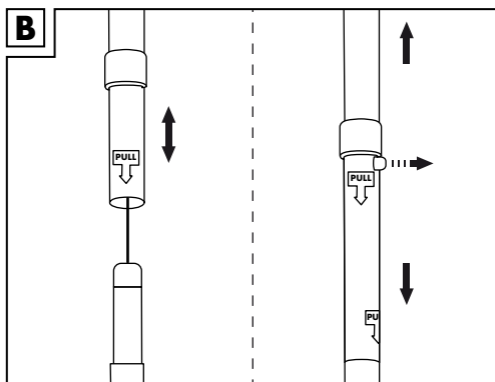
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy artykuł nie jest uszkodzony.
- W przypadku zauważenia pęknięć w segmentach kija lub wadliwego działania artykułu należy natychmiast zaprzestać jego używania i wyrzucić.
- W celu zminimalizowania ryzyka wypadków w miarę możliwości należy unikać korzystania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

Długość kija – ustalanie właściwego rozmiaru:

Produkt jest regulowany bezstopniowo w zakresie 110 – 125 cm. Dla uproszczenia w niniejszej tabeli przedstawiono rozmiary.

Długość kija	Wzrost użytkownika
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Rozkładanie i składanie kijka (rys. B)



Rozłożyć produkt i trzymać go w pozycji pionowej. Wyciągnąć segment kijka z napisem „Pull” (pociągnij), aż wyskoczy przycisk blokujący i segmenty drążka zostaną zablokowane.

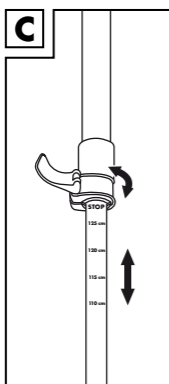
Wskazówka: uważać, aby nie zakleszczyć dłoni.

Aby złożyć produkt, nacisnąć przycisk blokujący.

Wskazówka: uważać, aby nie zakleszczyć dłoni.

Wsunąć segment kijka z napisem „Pull” (pociągnij) do górnego segmentu kijka i złożyć kijek trekkingowy.

Regulacja długości kija (rys. C)



Otworzyć dźwignię zaciskową systemu regulacji wysokości i pociągnąć górny koniec kija trekkingowego do odpowiedniego rozmiaru. Na górnym segmencie kija znajduje się informacja o jego długości. Jeśli chcesz ustawić długość kija na ok. 120 cm, zamocuj górny segment kija w taki sposób, aby oznakowanie 120 cm wystawało z segmentu kija. Następnie ponownie zamknąć dźwignię zaciskową.

Ważne: nie należy wyciągać segmentu kija dalej niż do oznaczenia „STOP”.

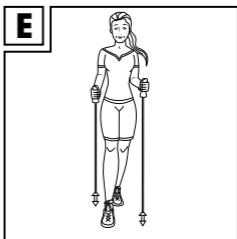
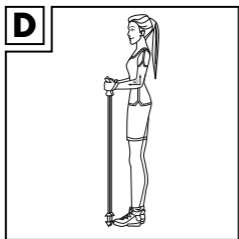
W przeciwnym razie nie można zagwarantować wystarczającej stabilności.

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

• Chodzenie po płaskim podłożu (rys. D/E)

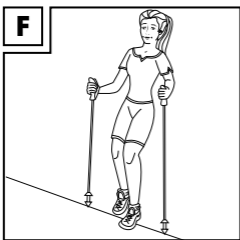
Ustawić długość kija tak, aby ramiona i przedramiona tworzyły kąt 90° .

Zwrócić uwagę na równomierną regulację długości obu kijów.



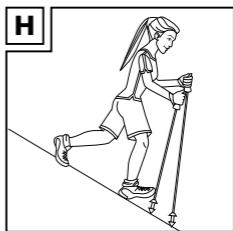
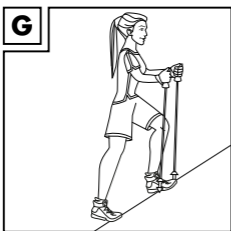
• Chodzenie po stokach (rys. F)

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

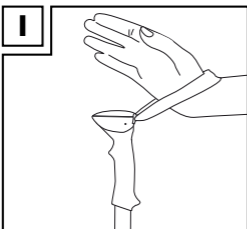


• Wspinanie / schodzenie (rys. G/H)

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. I)



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

Następnie chwycić uchwyt.

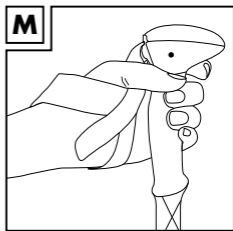
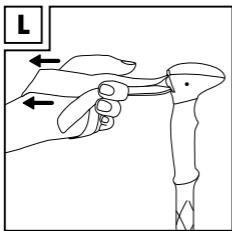
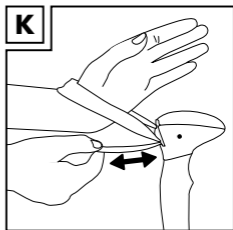
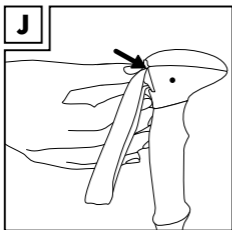
Regulacja opaski na nadgarstek (rys. J-M)

Rozmiar opaski na nadgarstek można regulować za pomocą przycisku. Aby otworzyć mechanizm blokujący, należy wcisnąć kciukiem przycisk systemu regulacji opaski (rys. J).

Opaska jest teraz odblokowana i możliwa jest regulacja opaski na długość dogodną dla użytkownika. Aby skrócić opaskę, należy pociągnąć za jej otwartą dolną końcówkę. Aby powiększyć opaskę, należy pociągnąć w przeciwnym kierunku (rys. K).

Aby ponownie zamocować opaskę, należy przytrzymać kij jedną ręką i pociągnąć drugą ręką za opaskę i końcówkę opaski w taki sposób, aby przycisk zatrzasnął się (rys. L).

Rozmiar opaski należy dopasować w taki sposób, aby nie wrzynąta się w rękę podczas chwytania uchwyty (rys. M).



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.

Nakładka do asfaltu i talerzyk

Podkładkę do asfaltu należy stosować na kamienistych i twardych nawierzchniach, a talerzyk do kijka trekkingowego na miękkich nawierzchniach, aby zapobiec zatapianiu się kijka w podłożu.

Założyć podkładkę do asfaltu na wydrążoną końcówkę. Jeśli nie będzie już potrzebna, należy ją zdjąć. Nakręcić talerzyk kijka trekkingowego na gwint na dolnym segmencie kijka. Upewnić się, że ząbki talerzyka są skierowane w stronę podłoża. W celu demontażu należy obracać talerzyk w drugą stronę.

Rozgrzewka i rozciąganie

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

• **Rys. N: Przednie mięśnie uda**

Przyciągnąć stopę do pośladka.

• **Rys. O: Mięśnie tylnej grupy podudzia**

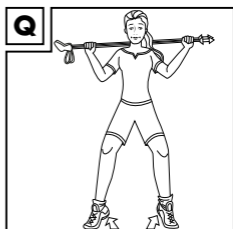
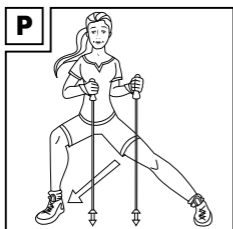
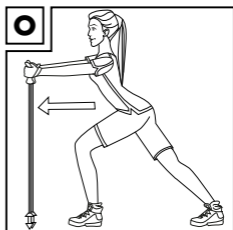
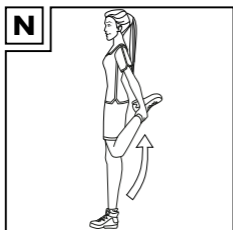
Docisnąć tylną piętę do ziemi i przechylić ciało równomiernie do przodu.

• **Rys. P: Wewnętrzne mięśnie bioder**

Wykonać miednicą ruchy na skos i w dół.

• Rys. Q: 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.

Aby uniknąć korozji, mokre kijki należy przed złożeniem osuszyć ściereczką.

Aby zapobiec korozji kijów, przed ich złożeniem należy przetrzeć mokre kije ściereczką. Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

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 HANDEL-SKONTOR 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, np. przetłączników, akumulatorów 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: 445277_2307

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: 35 kg



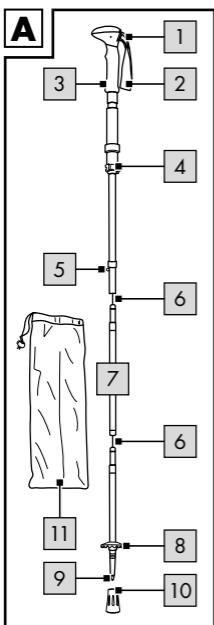
Datum výroby (měsíc/rok):
12/2023

Materiál: Hliník

Délka: 110 - 125 cm

Váha (pár): 570 g

Seznam dílů



- (1) přestavování poutek
- (2) poutka na ruce
- (3) ergonomicky tvarované držadlo
- (4) systém pro nastavení výšky
- (5) aretační knoflík
- (6) spojovací šňůrka
- (7) trekkingová hůl
- (8) talířek
- (9) hrot s dutým výbrusem
- (10) botička na asfalt
- (11) transportní sáček

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 zkontrolujte šroubové spoje výrobku.
- Před každým použitím přezkontrolujte, zda výrobek není někde poškozen.

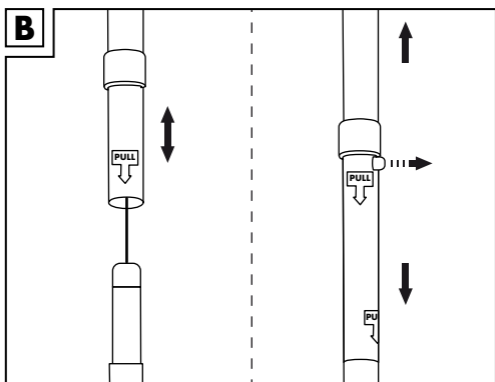
- Jakmile zjistíte trhlinku v segmentech hůlky nebo nedokonalou funkci výrobku, výrobek již nepoužívejte a zlikvidujte ho do odpadu.
- Vyhněte se pokud možno provozu veřejné silniční dopravy k minimalizaci rizika úrazu.
- Výrobek není vhodný pro sjezdové lyžování.
- Nepoužívejte olej, neboť každý olej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

Délka hole – zjištění správné velikosti:

Výrobek lze nastavit plynule od 110 – 125 cm. Velikosti najdete pro usnadnění v tabulce.

Délka hole	Tělesná velikost
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Rozložení a složení hole (obr. B)

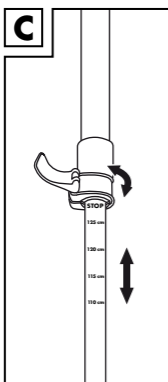


Rozložte výrobek a držte jej kolmo. Vytáhněte segment hole s popisem „Pull“ tak daleko, až vyskočí aretační tlačítko a segmenty hole se zajistí.

Upozornění: Dejte pozor ať se neskřípnete. Pro složení výrobku stiskněte aretační knoflík.

Upozornění: Dejte pozor ať se neskřípnete. Zasuňte segment hole s popisem „Pull“ do horního segmentu hole a trekingovou hůl složte.

Nastavení délky hole (obr. C)



Otevřete upínací páčku systému pro nastavení výšky a vytáhněte horní konec trekingové hole na požadovaný rozměr. Údaj o délce hole najdete vždy na horním segmentu hole. Chcete-li nastavit délku hole na 120 cm, zafixujte horní segment hole tak, aby byla ještě viditelná značka 120 cm na horním segmentu hole. Upínací páčku následně zavřete.

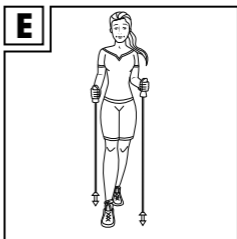
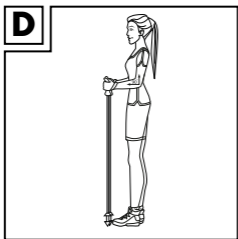
Důležité: Nevytahujte segment hole dál než ke značce „STOP“.

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. D/E)

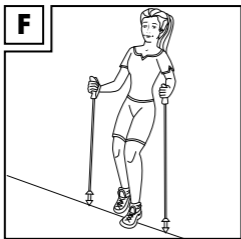
Nastavte délku hole tak, že nadloktí a předloktí tvoří úhel 90°.

Dbejte přitom na stejné nastavení délky hůlek.



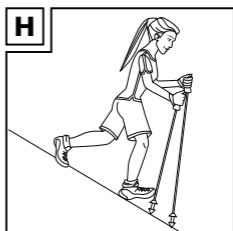
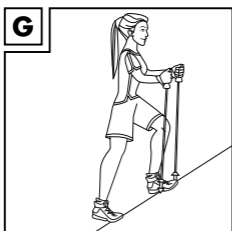
• Chůze napříč svahem (obr. F)

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

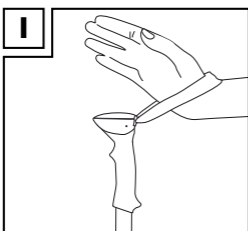


• Výstup/sestup (obr. G/H)

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. I)



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

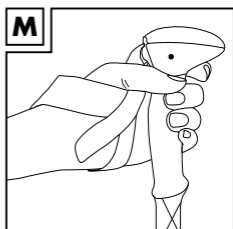
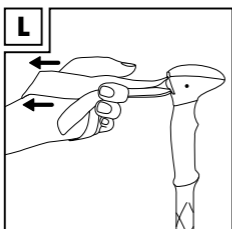
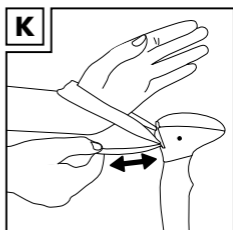
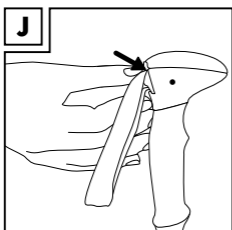
Nastavení poutek na ruce (obr. J-M)

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

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

K opětovnému zafixování poutka držte jednou rukou hůlku a druhou rukou táhněte za poutko a konec poutka tak, aby knoflík tlačítka zaklapl (obr. L).

Nastavte velikost smyčky natolik, aby Vás neřezala, když obejmete držadlo (obr. M).



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.

Botička na asfalt a talířek

Botičku na asfalt používejte na kamenitých a tvrdých površích, talířek trekingové hole na měkkých površích, abyste zabránili zaboření trekingové hole. Nasuňte botičku na asfalt na hrot s dutým výbrusem. Pokud ji nepotřebujete, sundejte ji. Našroubujte talíř trekingové hole na závit na spodním segmentu hole. Dbejte na to, aby hroty talíře směřovaly k zemi. K demontáži otáčejte talířem opačným směrem.

Zahřátí a strečink

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

- **Obr. N: Přední stehenní svalstvo**

Přitahujte své chodidlo směrem k hýždím.

- **Obr. O: Zadní bércové svalstvo**

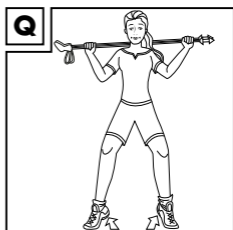
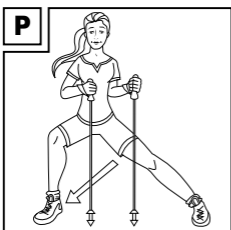
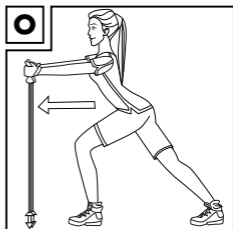
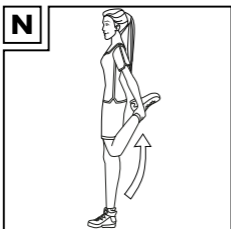
Přitlačujte zadní patu k zemi a naklánějte tělo rovnoměrně dopředu.

- **Obr. P: Vnitřní pánevní svalstvo**

Posuňte svoji pánev šikmo dolů.

- **Obr. Q: 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. Mokrý hole přes složením osušte hadříkem, aby se zabránilo poškození vlivem koroze.

Výrobek přepravujte vždy v zasunutém stavu, zafixovaný upevňovacími pásky se suchým zipem a s botičkami k chůzi po asfaltu nasunutými na dutý broušený hrot.

Zabráníte tak poranění sebe i dalších osob.

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

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 normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené 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 reklamacie, 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: 445277_2307

CZ Servis Česko

Tel.: 800143873

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: 35 kg



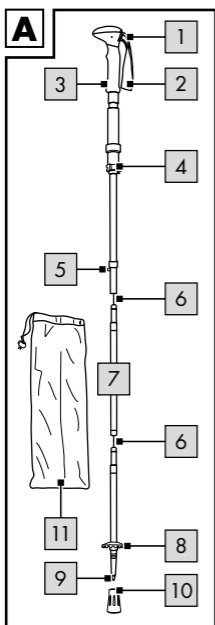
Dátum výroby (mesiac/rok):
12/2023

Materiál: Hliník

Dĺžka: 110 - 125 cm

Hmotnosť (pár): 570 g

Zoznam dielov



- (1) systém na reguláciu pútka
- (2) pútko
- (3) ergonomicky tvarovaná rukoväť
- (4) systém na nastavenie výšky
- (5) aretačný gombík
- (6) spojovacia šnúra
- (7) trekingová palica
- (8) tanierik
- (9) hrot so žliabkom
- (10) chránič na asfalt
- (11) prenosné vrecko

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 uzatvárací systém výrobku.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený.

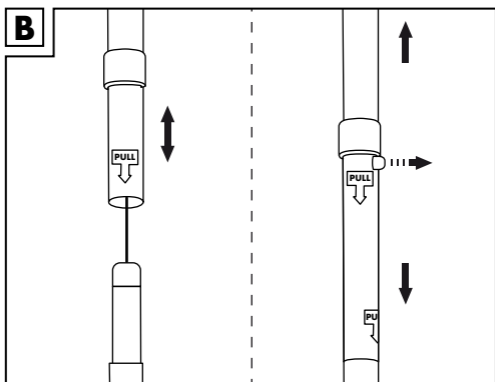
- Akonáhle zistíte na výrobku trhlinu v jednotlivých častiach palice alebo že výrobok nefunguje bezchybne, tento výrobok viac nepoužívajte a zlikvidujte ho.
- Ak je to možné, vyhnite sa verejnej doprave po komunikáciách, aby ste minimalizovali riziko nehody.
- Výrobok nie je vhodný na alpské lyžovanie.
- 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 je plynule nastaviteľný od 110 do 125 cm. Pre zjednodušenie nájdete veľkosti v tabuľke.

Dĺžka palice	výška tela
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Roztiahnutie a zasunutie palice (obr. B)



Roztiahnite výrobok a držte ho kolmo. Vyťahujte časť palice s označením „Pull“, kým nevyskočí aretačný gombík a segmenty palice sa nezaistia.

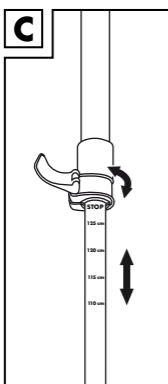
Upozornenie: Dávajte pozor na to, aby sa nezasekli.

Aby ste výrobok zasunuli, stlačte aretačný gombík.

Upozornenie: Dávajte pozor na to, aby sa nezasekli.

Zasuňte segment palice s označením „Pull“ do horného segmentu palice a trekingovú palicu zasunite.

Nastavenie dĺžky palice (obr. C)



Otvorte upínaciu páku systému na nastavenie výšky a horný koniec trekingovej palice vytiahnite na vhodnú dĺžku. Údaj o dĺžke palice nájdete vždy na hornom segmente palice. Ak chcete, aby dĺžku palice nastavil asi na 120 cm, horný segment palice zafixujte tak, aby označenie 120 cm ešte vyčnievalo z horného segmentu palice. Napokon znovu zatvorte upínaciu páku.

Dôležité: Nevyťahujte segment

palice ďalej ako po označenie „STOP“.

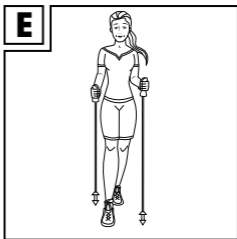
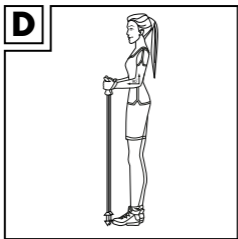
V opačnom prípade nemožno zaručiť dostatočnú stabilitu.

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

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

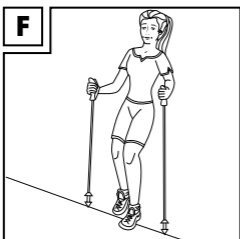
Dĺžku palice nastavte tak, aby rameno a predlaktie tvorili uhol 90°.

Pritom dávajte pozor na rovnomerné nastavenie dĺžky palíc.



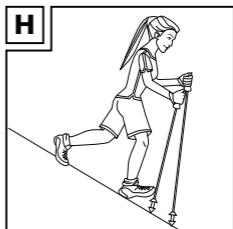
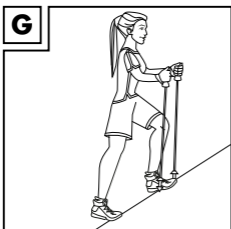
• Chôdza po traverzách (obr. F)

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

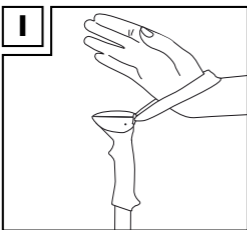


• Stúpanie/zostup (obr. G/H)

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. I)



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

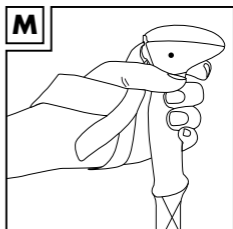
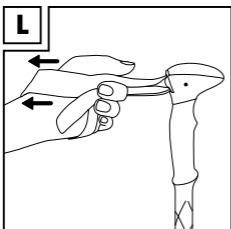
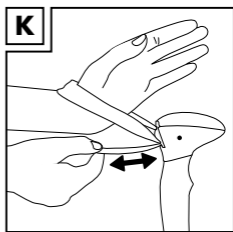
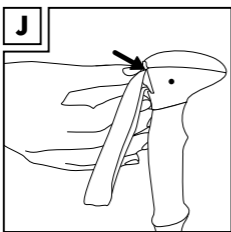
Nastavenie pútka (obr. J-M)

Veľkosť pútka sa dá nastaviť pomocou tlačítka. Na otvorenie blokovacieho mechanizmu stlačte palcom tlačítko regulačného systému pútka (obr. J).

Pútka je teraz odblokovaná a môžete individuálne nastaviť dĺžku pútka. Keď potiahnete na otvorenom spodnom konci pútka, pútka zmenšíte. Potiahnite opačným smerom, ak chcete pútka zväčšiť (obr. K).

Pre opätovné zafixovanie pútka držte palicu pevne jednou rukou a druhou rukou potiahnite za koniec pútka, aby tlačítko zaklaplo (obr. L).

Veľkosť pútka nastavte tak, aby sa nezarezávalo, keď sa chytíte rukoväte (obr. M).



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.

Chránič na asfalt a tanierik

Chránič na asfalt môžete použiť pri kamenistých a tvrdých povrchoch, tanierik využijete pri mäkkých povrchoch, aby sa vám trekingová palica nezabárala.

Nasuňte chránič na asfalt na hrot so žliabkom. Ak ho nepotrebuje, stiahnite ho. Tanierik trekingovej palice nakrúťte do otočného závitú na spodnom segmente palice. Dbajte na to, aby zúbky tanierika smerovali na zem. Pri demontáži otáčajte tanierik iným smerom.

Zahriatie a strečing

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

• **Obr. N: Predné stehenné svaly**

Nohu ťahajte smerom k zadku.

• **Obr. O: Zadné svalstvo predkolenia**

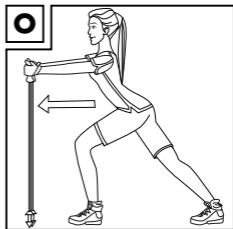
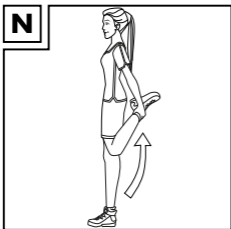
Tlačte zadnú časť päty k zemi a telo nakláňajte rovnomerne dopredu.

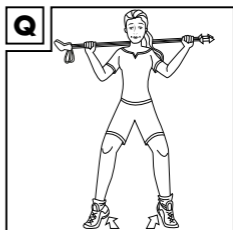
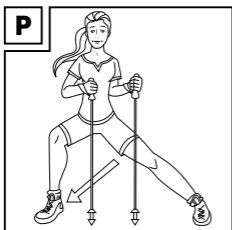
• **Obr. P: Vnútorne bedrové svalstvo**

Posúvajte svoju panvu šikmo nadol.

• **Obr. Q: Svalstvo lýtky**

Päty viackrát krátko zdvihnite a znovu ich spustíte.





Čistenie a ošetrovanie

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

Ak sú palice vlhké, pred zložením ich poutierajte utierkou, aby sa predišlo korózii.

Výrobok prepravujte vždy zasunutý, pripevnený pomocou suchých zipsov a nastoknutých pätiiek na asfaltové povrchy v dutých žliabkoch hrotoch, aby ste zabránili možnému zraneniu seba a ostatných osôb.

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov.

Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie

informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód

pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.

Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú 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: 445277_2307

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: 35 kg



Fecha de fabricación (mes/año):

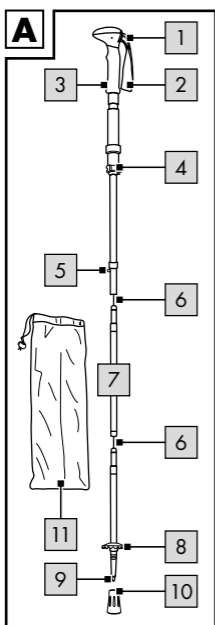
12/2023

Material: aluminio

Longitud: 110 - 125 cm

Peso (par): 570 g

Lista de piezas



- (1) sistema de ajuste de la dragonera
- (2) dragonera para mano
- (3) mango de forma ergonómica
- (4) sistema de ajuste de altura
- (5) botón de bloqueo
- (6) cordón de unión
- (7) bastón para trekking
- (8) rosetón
- (9) punta cóncava
- (10) tapón para asfalto
- (11) bolsa de transporte

Indicaciones de seguridad

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

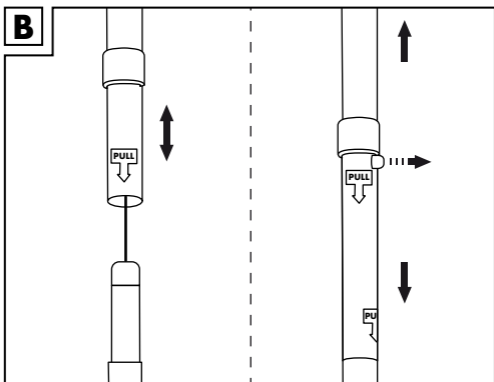
- Antes de cada uso, compruebe si el artículo presenta daños.
- Si encuentra una grieta en los segmentos del bastón o constata que el artículo no funciona adecuadamente, no lo use más y deseche el artículo.
- Evite en la medida de lo posible el tráfico vial para reducir al mínimo el riesgo de accidentes.
- 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 puede ajustarse de forma continua entre 110 y 125 cm. Para facilitar este ajuste le ofrecemos una tabla de alturas.

Longitud del bastón	Altura
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Plegado y desplegado del bastón (fig. B)



Despliegue el artículo y sujételo en vertical.

Extraiga el segmento del bastón con la inscripción «Pull» hasta que el botón de bloqueo salte hacia fuera y los segmentos queden bloqueados.

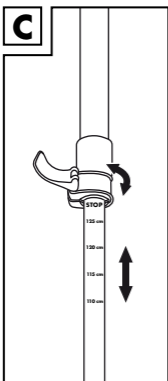
Nota: Tenga cuidado de no pellizcarse.

Para plegar el artículo, pulse el botón de bloqueo.

Nota: Tenga cuidado de no pellizcarse.

Introduzca el segmento del bastón con la inscripción «Pull» en el segmento superior y pliegue el bastón para trekking.

Ajustar la longitud del bastón (fig. C)



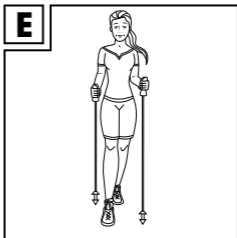
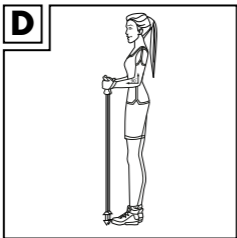
Abra la palanca de apriete del sistema de ajuste de altura y tire del extremo superior del bastón para trekking hasta alcanzar el tamaño adecuado. Encontrará la indicación de longitud del bastón en el segmento superior. Si desea ajustar la longitud del bastón a aprox. 120 cm, fije el segmento superior de manera que la marca de los 120 cm sobresalga del segmento del bastón. A continuación, cierre de nuevo la palanca de apriete.

Importante: No extraiga el segmento del bastón más allá de la marca «STOP». 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. D/E)

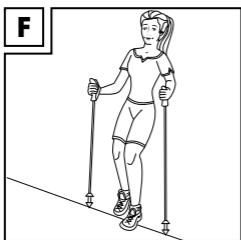
Ajuste la longitud del bastón de forma que el brazo y el antebrazo formen un ángulo de 90°.

Tenga cuidado de ajustar uniformemente la longitud de los bastones.



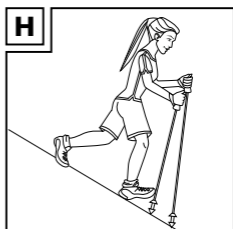
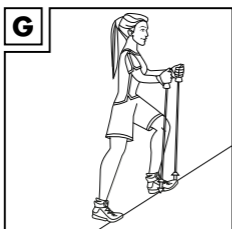
• Caminar con desniveles (fig. F)

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

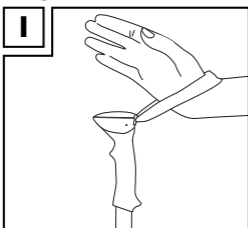


• Subida/bajada (fig. G/H)

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. I)



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

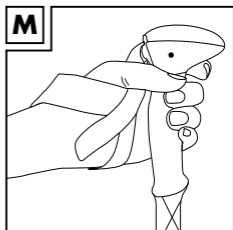
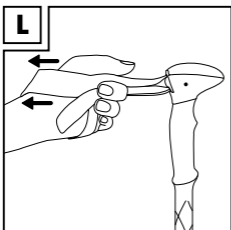
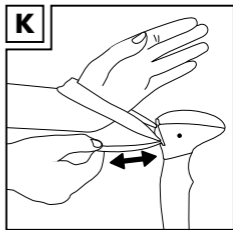
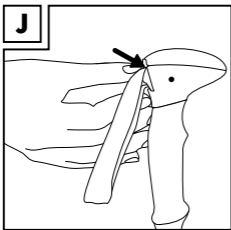
Ajuste de las dragoneras (fig. J-M)

El tamaño de las dragoneras puede ajustarse con la ayuda del pulsador. Para abrir el mecanismo de bloqueo, presione con el pulgar el pulsador del sistema de ajuste de las dragoneras (fig. J).

De esta forma, la dragonera se ha desbloqueado 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. K).

Para volver a fijar la dragonera, sujete el bastón firmemente con una mano y tire con la otra mano de la dragonera y el extremo de la dragonera para que se encaje el pulsador (fig. L).

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



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.

Tapón para asfalto y rosetón

El tapón para asfalto se usa en suelos rocosos y duros. El rosetón del bastón para trekking se usa en suelos blandos para evitar que el bastón se hunda. Coloque el tapón para asfalto en la punta cóncava. Retírelo cuando no lo necesite. Enrosque el rosetón del bastón para trekking en la rosca del segmento inferior. Asegúrese de que los dientes del rosetón miren hacia el suelo. Para desmontarlo, gire el rosetón en sentido contrario.

Ejercicios de calentamiento y estiramiento

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

• **Fig. N: Musculatura delantera del muslo**

Tire del pie en dirección a las nalgas.

• **Fig. O: Musculatura posterior de la pierna**

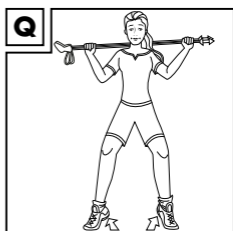
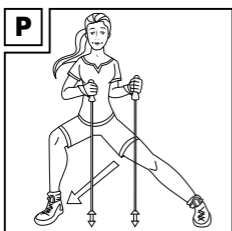
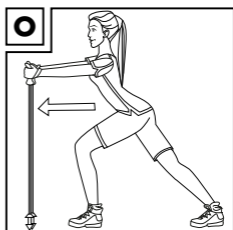
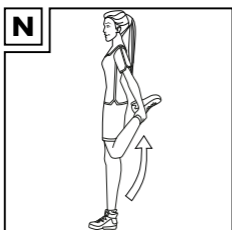
Presione el talón posterior contra el suelo e incline el cuerpo uniformemente hacia delante.

• **Fig. P: Musculatura interior de la cadera**

Desplace la pelvis oblicuamente hacia abajo.

• **Fig. Q: 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.

Seque con un paño los bastones húmedos antes de plegarlos para evitar la corrosión.

Transporte el artículo siempre plegado, con las correas cerradas y con la contera para asfalto colocada en la punta de rectificado cóncavo para evitar posibles lesiones.

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

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, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías 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: 445277_2307

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: 35 kg



Fremstillingsdato (måned/år):

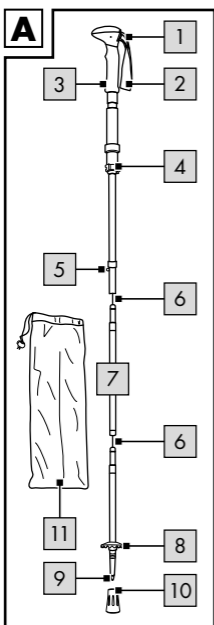
12/2023

Materiale: Aluminium

Længde: 110-125 cm

Vægt (par): 570 g

Komponentliste



- (1) stropindstillingssystem
- (2) håndledsstrop
- (3) ergonomisk formet greb
- (4) højdeindstillingssystem
- (5) låseknop
- (6) forbindelsessnor
- (7) trekkingstav
- (8) skive
- (9) hulslebet spids
- (10) asfalt-pad
- (11) transportpose

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 artiklens låsesystem, inden hver brug.
- Kontroller, om artiklen er beskadiget, inden hver brug.

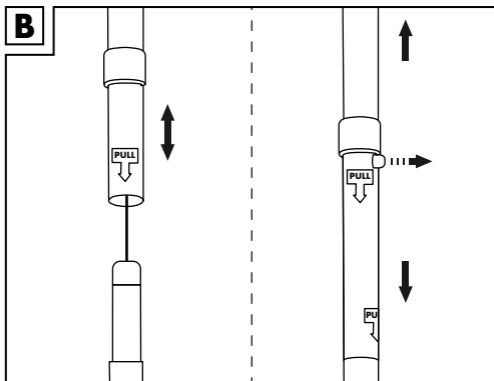
- Så snart du konstaterer en revne i stavdelene, eller at artiklen ikke længere fungerer, som den skal, skal du stoppe med at bruge artiklen og bortskaffe den.
- Undgå så vidt muligt færdsel på offentlig vej for at undgå risiko for ulykker.
- Artiklen er uegnet til alpint skiløb.
- Undgå at anvende olie, 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 justeres trinløst fra 110 til 125 cm. Af hensyn til overskueligheden kan du finde størrelserne i tabellen.

Stavlængde	Kropsstørrelse
110 cm	154 cm-160 cm
115 cm	161 cm-167 cm
120 cm	168 cm-175 cm
125 cm	176 cm-182 cm

Udtrækning og sammenfoldning af staven (fig. B)



Træk artiklen ud, og hold den lodret. Træk stavsegmentet med teksten "Pull" så langt ud, at låseknappen springer ud, og stavsegmenterne er låst.

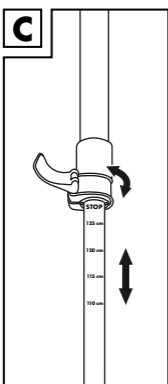
Bemærk: Pas på ikke at komme i klemme.

Tryk på låseknappen for at folde artiklen sammen.

Bemærk: Pas på ikke at komme i klemme.

Skub stavsegmentet med teksten "Pull" ind i det øverste stavsegment, og fold trekkingstaven sammen.

Indstilling af stavlængde (fig. C)



Åbn klemmen på højdeindstillingssystemet, og træk den øverste ende af trekkingstaven ud til den passende længde. Der findes en angivelse af stavlængden på det øverste stavsegment. Hvis du vil indstille stavlængden til 120 cm, skal du fiksere øverste stavsegment, så 120 cm-mærkingen rager ud af stavsegmentet. Luk derefter klemmen igen.

Vigtigt: Træk ikke stavsegmentet længere ud end til STOP-mærkingen. Ellers er den ikke

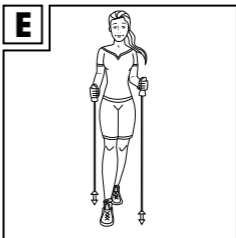
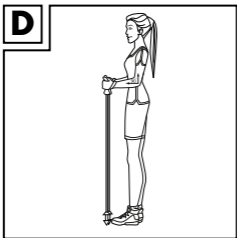
tilstrækkeligt stabil.

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

• Løb på jævnt underlag (fig. D/E)

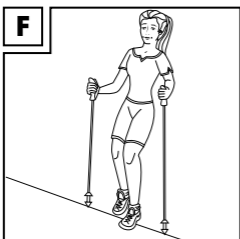
Indstil stavlængden, så over- og underarm danner en vinkel på 90°.

Sørg for at indstille samme længde på stavene.



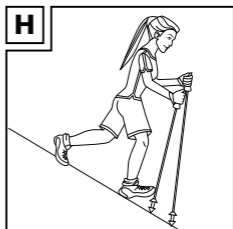
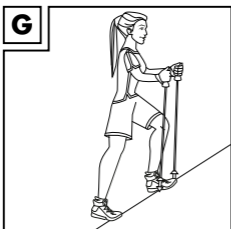
• Løb på hældninger (fig. F)

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

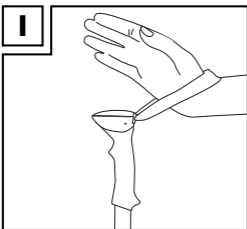


• Op/ned ad bakke (fig. G/H)

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. I)



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

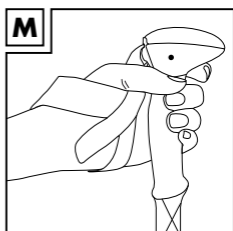
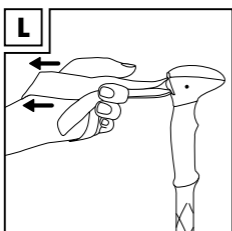
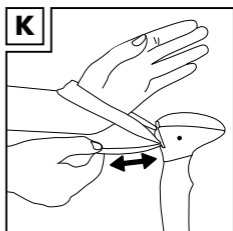
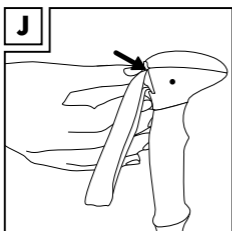
Indstilling af håndledsstroppen (fig. J-M)

Håndledsstroppens størrelse kan indstilles ved hjælp af knappen. Tryk med tommelen på knappen til stropjusteringssystemet for at åbne låsemekanismen (fig. J).

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

Fikser derefter stroppen igen ved at holde staven fast med den ene hånd og trække i den øverste strop med den anden, så knappen går i hak (fig. L).

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



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.

Asfalt-pad og 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.

Opvarmning og udstrækning

Inden vandreturen bør du lave grundige opvarmings- og strækøvelser (se fig. N-Q).

• Fig. N: Forsiden af lårene

Træk foden op mod ballen.

• Fig. O: Underbenets bagside

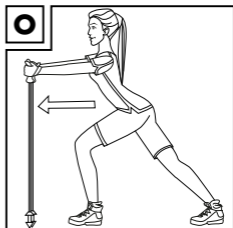
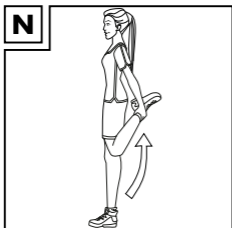
Tryk den bagerste hæl i jorden, og læn kroppen regelmæssigt fremad.

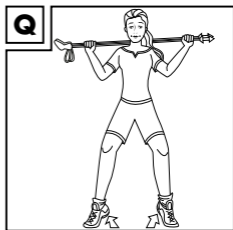
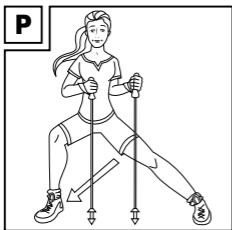
• Fig. P: Lårets inderside

Pres hofterne skråt nedad.

• Fig. Q: Læg musklerne

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.

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

Transporter altid artiklen sammenfoldet, med burrebåndene fastgjort og med asfalt-pad'en sat på de hulslebne spidser for at undgå, at du selv eller andre personer kommer til skade.

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

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 genanvendelses kredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelses kredsløbet, 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 omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier 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: 445277_2307

DK 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: 35 kg



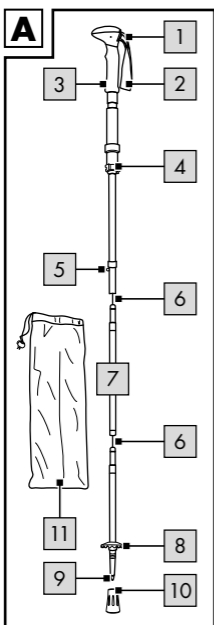
Data di produzione (mese/anno):
12/2023

Materiale: Alluminio

Lunghezza: 110 - 125 cm

Peso (paio): 570 g

Lista dei pezzi



- (1) sistema di regolazione del laccetto
- (2) laccetto
- (3) manopola a conformazione ergonomica
- (4) sistema di regolazione altezza
- (5) bottone di arresto
- (6) corda di collegamento
- (7) bastoncino da trekking
- (8) rondella
- (9) punta concava
- (10) gommino da asfalto
- (11) sacchetto per il trasporto

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 controllare il sistema di regolazione/chiusura dell'articolo.
- Prima di ogni utilizzo verificare se l'articolo presenta dei danni.

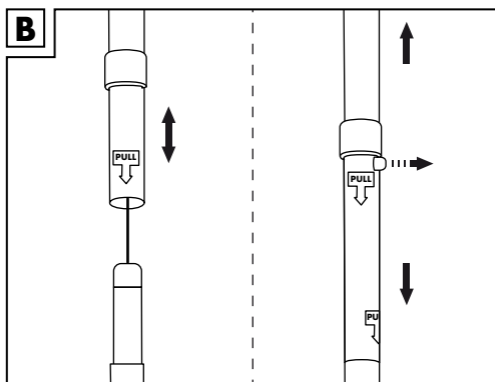
- Non appena si accerti una crepa nei segmenti del bastone oppure una non perfetta funzionalità dell'articolo, non utilizzare più e smaltire l'articolo.
- Se possibile, evitare di percorrere strade pubbliche al fine di ridurre al minimo il rischio di incidenti.
- L'articolo non è adatto a praticare sci 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 continuo da 110 a 125 cm. Per semplificare abbiamo inserito nella tabella le varie taglie.

Lunghezza dei bastoni	Statura
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Apertura e chiusura del bastoncino (imm. B)



Aprire l'articolo e tenerlo in posizione verticale. Estrarre il segmento del bastoncino con l'etichetta "Pull" finché non esce il pulsante di arresto e i segmenti del bastoncino si bloccano.

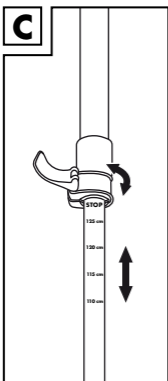
Nota: prestare attenzione a non schiacciarsi le dita.

Per chiudere l'articolo, premere il pulsante di arresto.

Nota: prestare attenzione a non schiacciarsi le dita.

Spingere il segmento del bastoncino con l'etichetta "Pull" nel segmento superiore del bastoncino da trekking e ripiegarlo.

Regolare la lunghezza dei bastoni (imm. C)



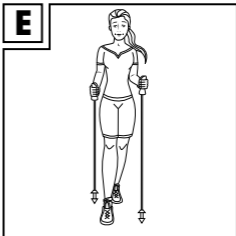
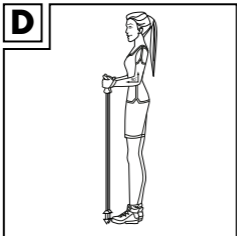
Aprire la levetta del sistema di regolazione dell'altezza e tirare l'estremità superiore del bastoncino da trekking fino alla misura opportuna. Sul segmento superiore sono presenti delle tacche indicanti la lunghezza del bastoncino. Se si desidera impostare la lunghezza del bastoncino a circa 120 cm, regolare il segmento superiore in modo tale che la tacca 120 cm sporga sul segmento. Quindi, richiudere la levetta.

Importante: non estrarre il segmento del bastoncino oltre la scritta "STOP". 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 (imm. D/E)

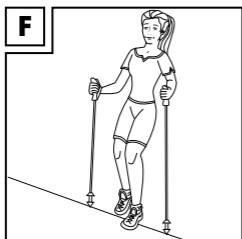
Regolare la lunghezza dei bastoni in modo che il gomito formi un angolo di 90°.

Assicurarsi di regolare entrambi i bastoni alla medesima lunghezza.



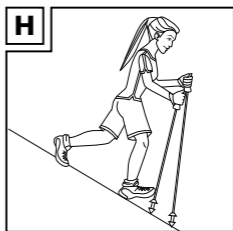
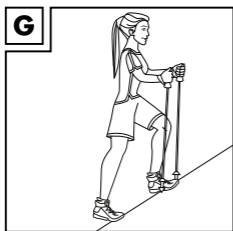
• Camminare su dislivelli trasversali (imm. F)

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

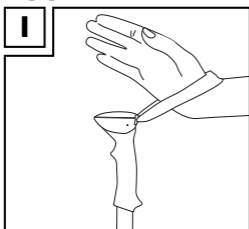


• Salita/discesa (imm. G/H)

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 (imm. I)



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

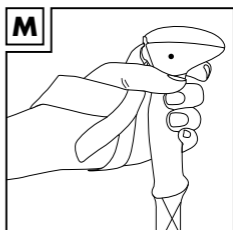
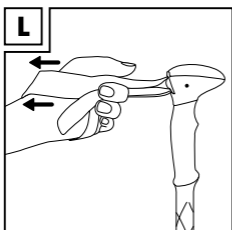
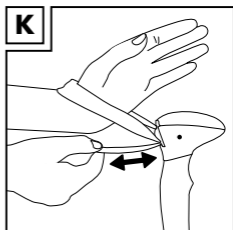
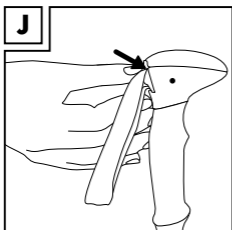
Regolare il laccetto (imm. J-M)

La lunghezza del laccetto può essere regolata con l'ausilio del tasto. Per aprire il meccanismo di chiusura premere con il pollice il tasto del sistema di regolazione del laccetto (imm. J).

Il laccetto ora è sbloccato ed è possibile regolarne la lunghezza in modo individuale. Tirare l'estremità inferiore libera del laccetto per restringere il laccetto. Tirare in direzione contraria se si desidera allungare il laccetto (imm. K).

Per fissare nuovamente il laccetto, tenere fermo il bastone con una mano e tirare con l'altra la fibbia superiore facendo in modo che il tasto di incastri (imm. L).

Regolare le dimensioni del laccetto in modo che non sia troppo stretto attorno al polso quando si afferra la manopola (imm. M).



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.

Gommino da asfalto e rondella

Il gommino da asfalto viene utilizzato su superfici dure e rocciose, mentre la rondella è adatta su superfici morbide, per evitare che il bastoncino affondi.

Posizionare il gommino da asfalto sulla punta concava. Se non è necessario, è possibile rimuoverlo. Avvitare la rondella del bastoncino da trekking sulla filettatura del segmento inferiore del bastoncino. Accertarsi che i dentini della rondella siano rivolti verso il suolo. Per smontarla, svitare la rondella nella direzione opposta.

Riscaldamento e stretching

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

• Imm. N: Muscolatura anteriore delle cosce

Piegare la gamba avvicinando il tallone al sedere.

• Imm. O: Muscolatura posteriore delle cosce

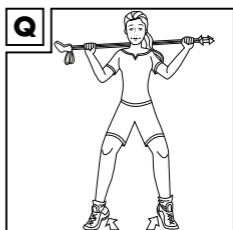
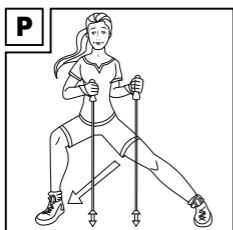
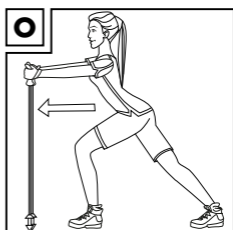
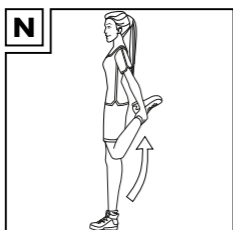
Spingere il tallone in posizione più arretrata sul terreno e piegare il corpo in avanti in modo uniforme.

• Imm. P: Muscolatura interna dei fianchi

Spostare il bacino diagonalmente verso il basso.

• Imm. Q: Muscolatura dei polpacci

Sollevarre 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 irrimediabilmente.

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.

Asciugare con un panno asciutto i bastoncini bagnati prima di richiuderli, per evitare che si formi ruggine.

Prima di trasportarlo, ripiegare sempre l'articolo, fissarlo con la chiusura a strappo e coprire la punta concava con il gommino da asfalto, al fine di evitare eventuali lesioni a sé e ad altre persone.

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

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 HANDEL-SKONTOR 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: 445277_2307

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 keményfém hegyének köszönhetően terepen, jégen és más sima felületen használható túrázásra.

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

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 35 kg



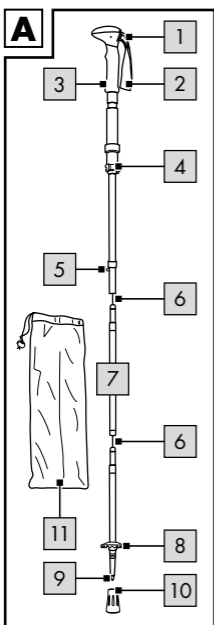
Gyártási dátum (hónap/év):
12/2023

Anyag: alumínium

Hossz: 110 - 125 cm

Tömeg (pár): 570 g

Alkatrészek listája



- (1) pántbeállító rendszer
- (2) kézpánt
- (3) ergonomikus markolat
- (4) magasságállító rendszer
- (5) rögzítőgomb
- (6) csatlakozószinór
- (7) túrabot
- (8) tányér
- (9) homorúra csiszolt hegy
- (10) aszfalt-botvég
- (11) szállítózsák

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 a termék zárószervezetét.

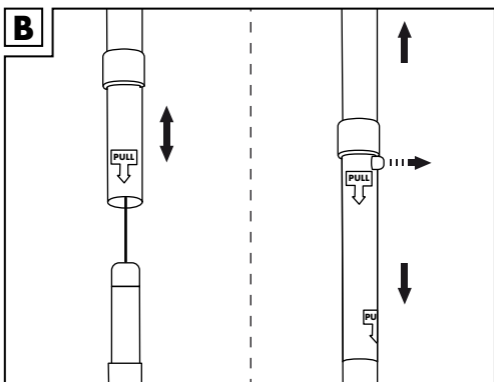
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a terméken nincsenek-e sérülések.
- Ha a boton repedést talál, vagy azt észleli, hogy a termék nem megfelelően működik, akkor ne használja tovább, hanem helyezze a megfelelő hulladéktárolóba.
- A baleseti kockázat minimalizálása érdekében, hacsak lehet, kerülje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

Bothosszúság – a helyes méret meghatározása:

A termék 110 és 125 cm között fokozatmentesen állítható. Az egyszerűség kedvéért a méreteket a táblázat tartalmazza.

Bothossz	Testmagasság
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

A bot szét- és összehajtása (B ábra)



Hajtogassa szét a terméket és tartsa függőlegesen. Húzza ki a „Pull” feliratú botrészt addig, amíg a rögzítőgomb kiugrik, és a botegységek reteszelve vannak.

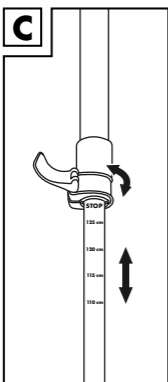
Megjegyzés: vigyázzon, nehogy becsípje a kezét.

A termék összehajtásához nyomja meg a rögzítőgombot.

Megjegyzés: vigyázzon, nehogy becsípje a kezét.

Tolja be a „Pull” feliratú botrészt a felső botrészbe, és hajtsa össze a túrabotot.

A bot hosszának beállítása (C ábra)



Oldja ki a magasságállító rendszer szorítókarját, és húzza ki a túrabot felső végét a megfelelő méretre. A bot hosszát a felső botrészen láthatja. Ha a bot hosszát kb. 120 cm-re kívánja beállítani, akkor rögzítse a felső egységet úgy, hogy a 120 cm jelölés kilátszódjon a botegységéből. Végül zárja vissza a szorítókart.

Fontos: ne húzza ki a botrészt jobban, mint a „STOP” jelölés. Különben a termék nem biztosít

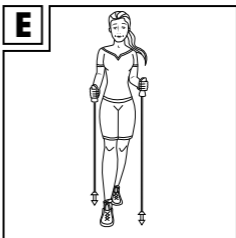
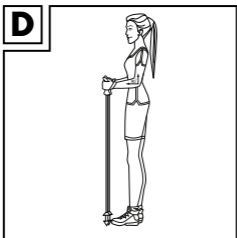
megfelelő stabilitást.

Ha a gyorscsatlakozó szorítóereje már nem lenne elég, húzza meg a szorítókarral szemközti oldalon levő anyát.

• Haladás sík terepen (D/E ábra)

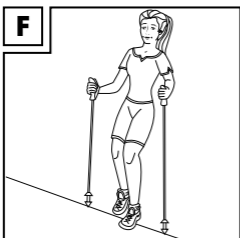
A bot hosszát úgy állítsa be, hogy a felkarja és az alkarja 90°-os szöget zárjon be.

Ügyeljen arra, hogy a botok egyforma hosszúságúra legyenek beállítva.



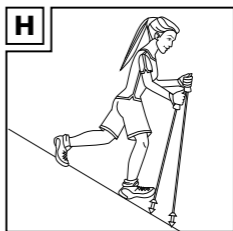
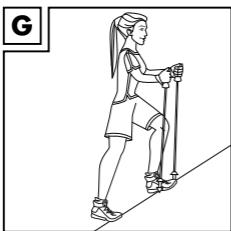
• Haladás oldalazva (F ábra)

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

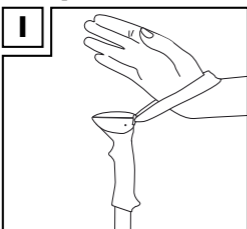


• Haladás emelkedőn/lejtőn (G/H ábra)

Emelkedőn haladáshoz rövidíteni kell a botokat, hogy kényelmes támasztást biztosítsanak. Lejtőn lefelé a botokat annyival hosszabbra kell állítani, hogy támaszkodás közben kényelmes, egyenes lehessen a testtartás.



Kézpánt felrakása (I ábra)



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

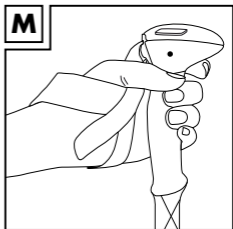
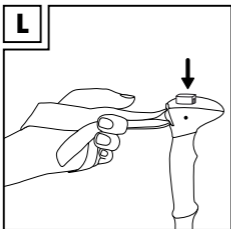
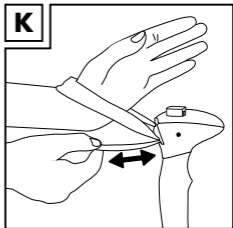
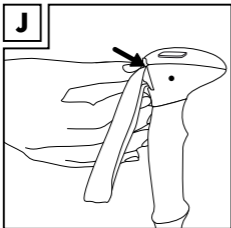
Kézpánt beállítása (J–M ábra)

A kézpánt méretét a rögzítőszerszeggel állíthatja be. Nyomja meg a pántbeállító rendszert a hüvelykujjával (J 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 (K ábra).

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

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

Aszfalt-botvég és tányér

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.

Bemelegítés és nyújtás

Túrázás előtt végezzen kellő ideig bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat (lásd N–Q ábra).

• **N ábra: elülső combizomzat**

Húzza a lábfejét a fenék irányába.

• **O ábra: hátsó lábszárizmok**

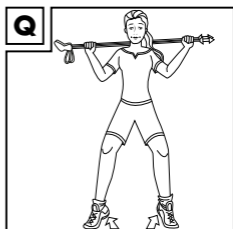
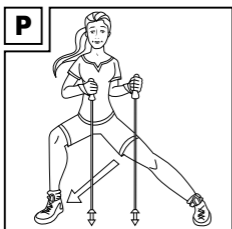
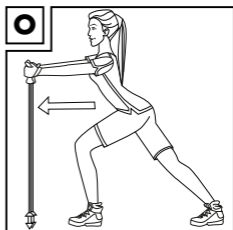
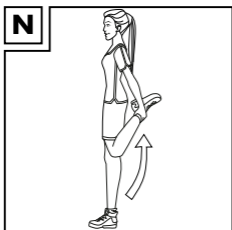
Szorítsa le a sarkát a talajhoz, és döntse a testét egyenletesen előre.

• **P ábra: belső csípőizomzat**

Tolja a medencéjét átlósan lefelé.

• **Q 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 oldószertartalmú vagy agresszív tisztítószereket. Ezek kikezdzhetik 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 korrózió megelőzésére összehajtás előtt kendővel törölje szárazra a nedves botokat.

A terméket mindig összehajtva, a tépőzárakkal rögzítve szállítsa, és helyezze fel az aszfalt-botvéget a homorúra csiszolt hegyre, nehogy esetleg sérülést okozzon önmagának vagy másoknak.

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználandó 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, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetészerűen 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 mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 445277_2307

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



12/2023

Delta-Sport-Nr.: TS-14272, TS-14273

12.21.2023 / PM 4:20

IAN 445277_2307

