



ALUMINIUM- TREKKINGSTÖCKE

(DE) (AT) (CH)

ALUMINIUM-TREKKINGSTÖCKE

Gebrauchsanweisung

(FR) (CH)

BÂTONS DE RANDONNÉE EN ALUMINIUM

Notice d'utilisation

(IT) (CH)

BASTONI DA TREKKING

Istruzioni d'uso

(GB)

ALUMINIUM HIKING POLES

Instructions for use

IAN 497966_2204

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

DE **AT** **CH**

Verwendung/Einsatzgebiet	4
Technische Daten	4
Teileliste	5
Sicherheitshinweise	5
Stocklänge - die richtige Größe ermitteln	6
Stocklänge einstellen	7
Laufen auf ebenem Untergrund	7
Laufen auf Querungen	8
Auf-/Abstieg	8
Anlegen der Handschlaufe	8
Einstellen der Handschlaufe	9
Nützliche Hinweise zur Benutzung	10
Kombinationshalterung für Asphaltpad & Teller	10
Aufwärmen und Stretching	11
Reinigung und Pflege	12
Lagerung und Transport	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	13

FR **CH**

Utilisation/domaine d'application	15
Données techniques	15
Liste des pièces	16
Consignes de sécurité	16
Longueur du bâton - déterminer la bonne taille	17
Régler la longueur du bâton	18
Marcher sur un terrain plat	18
Marcher en travers	19
Montée/descente	19
Fixer la dragonne	19
Régler la dragonne	20
Informations utiles pour l'utilisation	21
Support de combinaison pour embouts asphalte et rondelles	21
Échauffement et étirement	22
Nettoyage et entretien	23
Stockage et transport	23
Mise au rebut	23
Indications concernant la garantie et le service après-vente	24

IT CH

Utilizzo/campo di impiego	27
Dati tecnici	27
Lista dei pezzi	28
Indicazioni di sicurezza	28
Lunghezza dei bastoni - stabilire la lunghezza giusta	29
Regolare la lunghezza dei bastoni	30
Camminare su un fondo piano	30
Camminare su dislivelli trasversali	31
Salita/discesa	31
Applicare il laccetto	31
Regolare il laccetto	32
Indicazioni utili sull'impiego	33
Sostegno combinato per puntale per asfalto e rotella	33
Riscaldamento e stretching	34
Pulizia e cura del prodotto	35
Conservazione e trasporto	35
Smaltimento	35
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	36

GB

Use/Field of application	38
Technical data	38
Parts list	39
Safety instructions	39
Pole length - determining the correct size	40
Adjusting the pole length	41
Hiking on level ground	41
Hiking on traverses	42
Hiking uphill/downhill	42
Putting on the hand strap	42
Adjusting the hand strap	43
Useful information regarding use	44
Combination mount for asphalt pad and basket	44
Warming up and stretching	45
Cleaning and care	46
Storage and transport	46
Disposal	46
Notes on the guarantee and service handling	47

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Verwendung/Einsatzgebiet

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

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

Technische Daten



Maximale Belastung: 90 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
10/2022

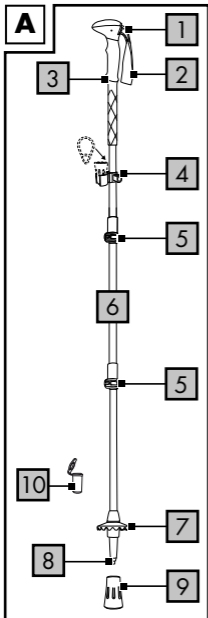
Material: Aluminium

Länge: 100 - 135 cm

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

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

Teileliste



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

Sicherheitshinweise

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

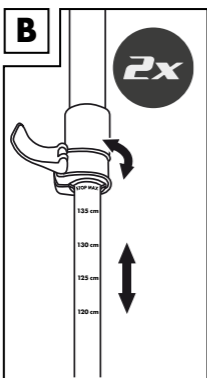
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob sich Beschädigungen am Artikel befinden.
- Sobald Sie einen Riss in den Stocksegmenten oder eine nicht einwandfreie Funktion des Artikels feststellen, verwenden Sie diesen nicht mehr und entsorgen Sie den Artikel.
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr,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

Stocklänge – die richtige Größe ermitteln:

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

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

Stocklänge einstellen (Abb. B)



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

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

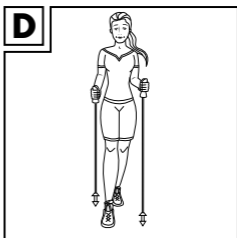
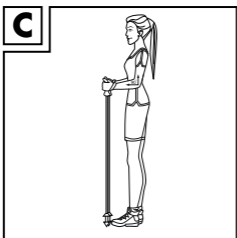
Wichtig: Ziehen Sie die Stocksegmente nicht weiter als bis zur „STOP MAX“-Markierung auf den Stocksegmenten aus. Eine ausreichende Stabilität kann sonst nicht gewährleistet werden.

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

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

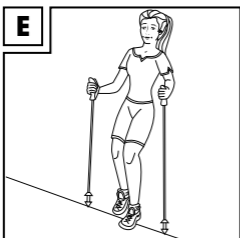
Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden.

Achten Sie dabei auf die gleichmäßige Längeneinstellung der Stöcke.



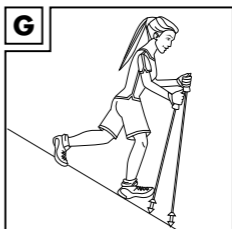
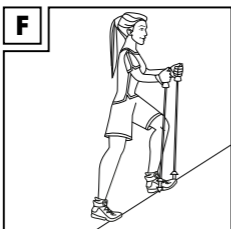
• Laufen auf Querungen (Abb. E)

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

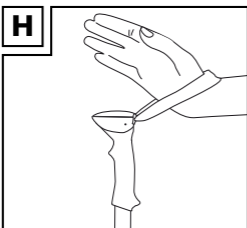


• Auf-/Abstieg (Abb. F/G)

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



Anlegen der Handschlaufe (Abb. H)



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

Greifen Sie anschließend den Handgriff.

Einstellen der Handschlaufe (Abb. I-L)

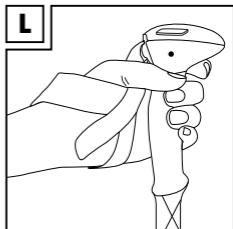
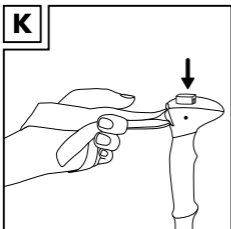
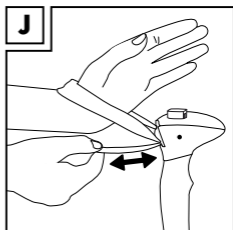
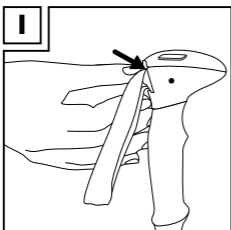
Die Größe der Handschlaufe kann mithilfe des Verriegelungsmechanismus eingestellt werden.

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

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

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

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



Nützliche Hinweise zur Benutzung

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

Kombinationshalterung für Asphaltpad & Teller

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

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

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

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

Aufwärmen und Stretching

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

- **Abb. M: Vordere Oberschenkelmuskulatur**

Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.

- **Abb. N: Hintere Unterschenkelmuskulatur**

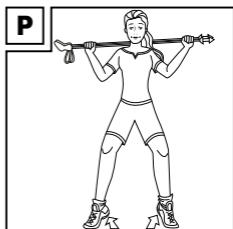
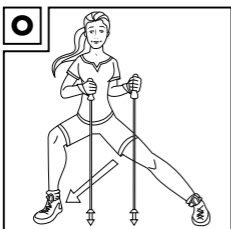
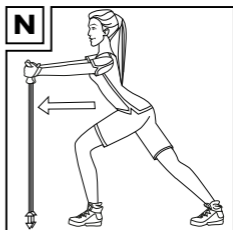
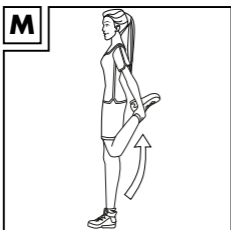
Drücken Sie Ihre hintere Ferse auf den Boden und neigen Sie den Körper gleichmäßig nach vorne.

- **Abb. O: Innere Hüftmuskulatur**

Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.

- **Abb. P: Wadenmuskulatur**

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



Reinigung und Pflege

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

Lagerung und Transport

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

Lagern Sie den Artikel grundsätzlich in trockenen Räumen.

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

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

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, Akkus 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: 497966_2204

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

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

CH Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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



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

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

Utilisation/domaine d'application

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

L'article peut être utilisé sur différentes surfaces.

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

Données techniques



Charge maximale : 90 kg



Date de fabrication (mois / année) :
10/2022

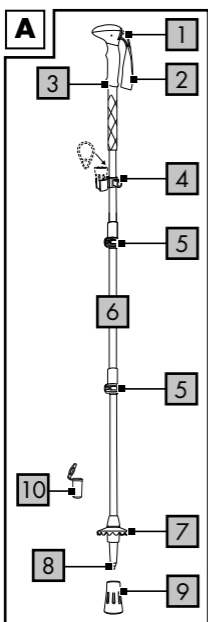
Matière : Aluminium

Longueur : 100 - 135 cm

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

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

Liste des pièces



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

Consignes de sécurité

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

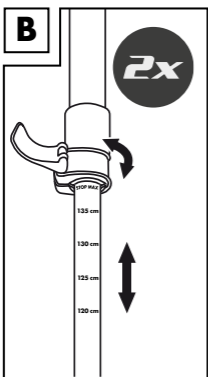
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'article est endommagé.
- Dès que vous détectez une fissure dans l'un des segments du bâton ou un dysfonctionnement de l'article, cessez de l'utiliser et jetez-le.
- Si possible, évitez la voie publique pour minimiser les risques d'accident.
- L'article ne convient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

Longueur du bâton - déterminer la bonne taille :

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

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

Régler la longueur du bâton (Fig. B)



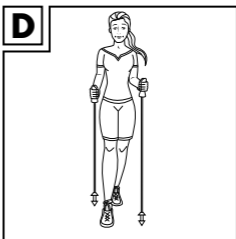
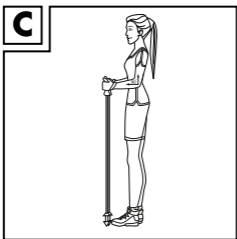
Ouvrez les deux leviers de serrage des attaches rapides et tirez les segments du bâton à la dimension voulue. Vous trouverez une indication de la longueur du bâton sur les segments médian et inférieur. Si vous souhaitez régler la longueur du bâton sur 120 cm, fixez les segments médian et inférieur de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

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

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

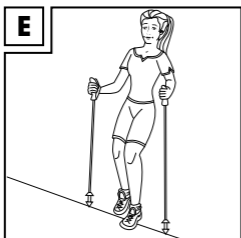
Ajustez la longueur du bâton de manière à ce que votre coude forme un angle de 90° .

Veillez à régler la longueur des bâtons de manière uniforme.



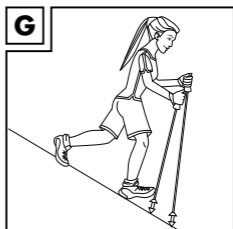
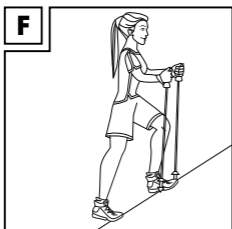
• **Marcher en travers (Fig. E)**

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

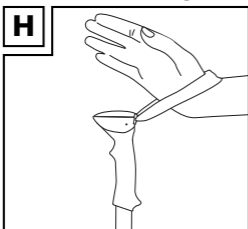


• **Montée / descente (Fig. F/G)**

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



Fixer la dragonne (Fig. H)



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

Attrapez ensuite la poignée.

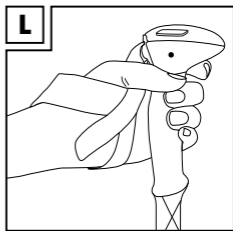
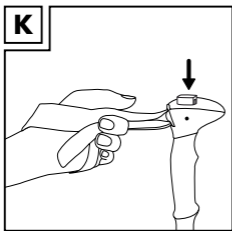
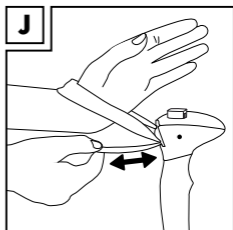
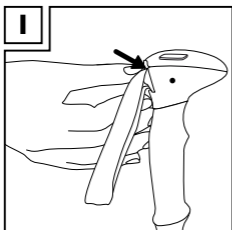
Régler la dragonne (Fig. I-L)

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

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

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

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



Informations utiles pour l'utilisation

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

Support de combinaison pour embouts asphalte et rondelles

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

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

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

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

Échauffement et étirement

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

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

Tirez votre pied vers les fesses.

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

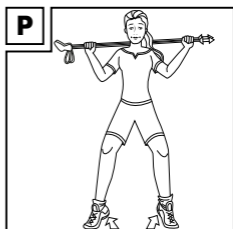
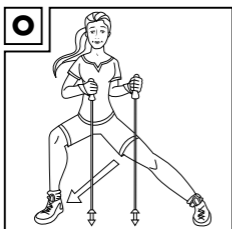
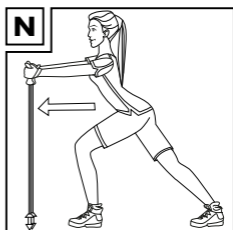
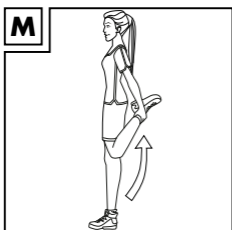
Pressez votre talon arrière sur le sol et inclinez le corps uniformément vers l'avant.

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

Poussez votre bassin en diagonale vers le bas.

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

Soulevez et reposez vos talons plusieurs fois.



Nettoyage et entretien

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

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

Stockage et transport

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

Conservez l'article dans un endroit sec.

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

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

Mise au rebut



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



Éliminez 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 : 497966_2204

CH Service Suisse
Tel. : 0800 56 44 33
E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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

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

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

Utilizzo/campo di impiego

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

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

Dati tecnici



Carico massimo: 90 kg



Data di produzione (mese/anno):
10/2022

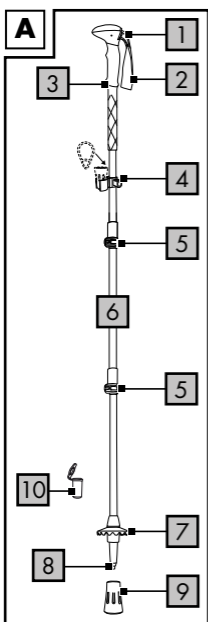
Materiale: Alluminio

Lunghezza: 100 - 135 cm

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

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

Lista dei pezzi



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

Indicazioni di sicurezza

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

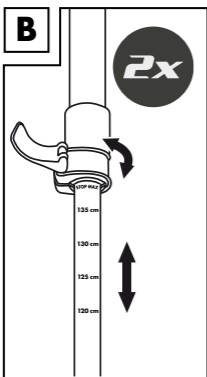
- Non appena si accerti una crepa nei segmenti del bastone oppure una non perfetta funzionalità dell'articolo, non utilizzare più e smaltire l'articolo.
- Se possibile, evitare di percorrere strade pubbliche al fine di ridurre al minimo il rischio di incidenti.
- L'articolo non è adatto a praticare sci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

Lunghezza dei bastoni – stabilire la lunghezza giusta:

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

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

Regolare la lunghezza dei bastoni (fig. B)



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

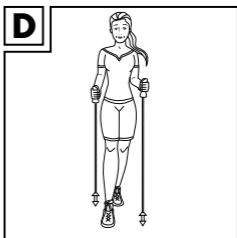
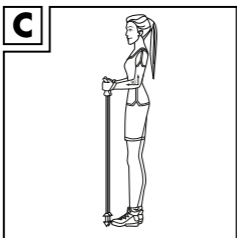
superiore. Richiudere infine le leve delle chiusure.

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

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

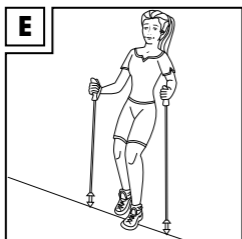
Regolare la lunghezza dei bastoni in modo che il gomito formi un angolo di 90°.

Assicurarsi di regolare entrambi i bastoni alla medesima lunghezza.



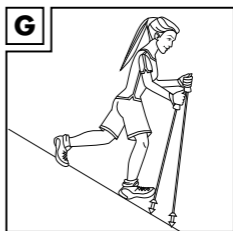
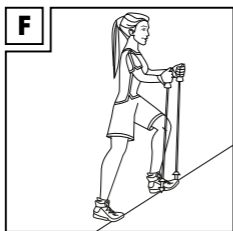
• Camminare su dislivelli trasversali (fig. E)

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

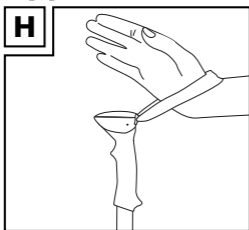


• Salita/discesa (fig. F/G)

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



Applicare il laccetto (fig. H)



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

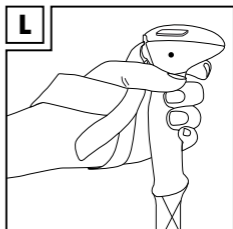
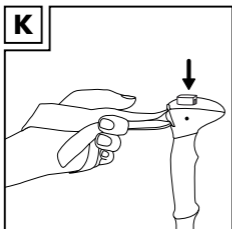
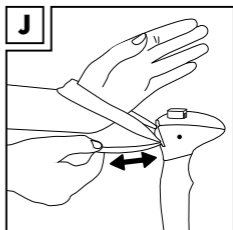
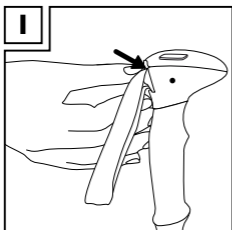
Regolare il laccetto (fig. I-L)

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

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

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

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



Indicazioni utili sull'impiego

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

Sostegno combinato per puntale per asfalto e rotella

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

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

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

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

Riscaldamento e stretching

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

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

Piegare la gamba avvicinando il tallone al sedere.

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

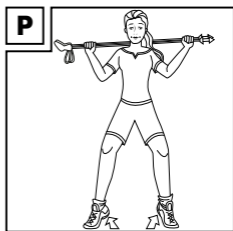
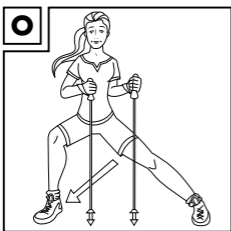
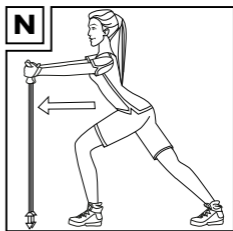
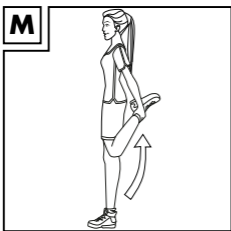
Spingere il tallone in posizione più arretrata sul terreno e piegare il corpo in avanti in modo uniforme.

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

Spostare il bacino diagonalmente verso il basso.

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

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



Pulizia e cura del prodotto

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

Conservazione e trasporto

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

Conservare i bastoni da trekking solo in ambienti asciutti.

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

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

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

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

La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

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: 497966_2204

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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

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

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

Use/Field of application

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

Technical data



Maximum weight capacity: 90kg



Date of manufacture (month/year):
10/2022

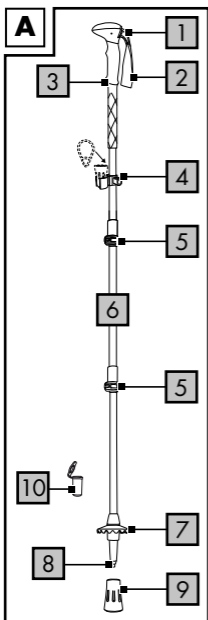
Material: Aluminium

Length: 100 - 135cm

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

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

Parts list



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

Safety instructions

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

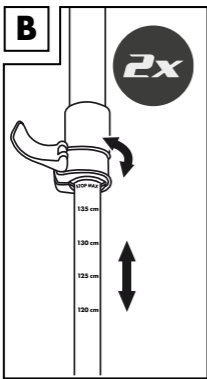
- Whenever you find a crack in the pole segments or that the product is not functioning perfectly, discontinue use and dispose of the product.
- If possible avoid road traffic to minimise accident risk.
- The product is not suitable for alpine skiing.
- Do not apply any oil because oil can negatively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

Pole length - determining the correct size:

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

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

Adjusting the pole length (fig. B)



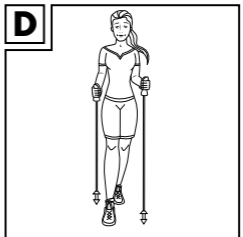
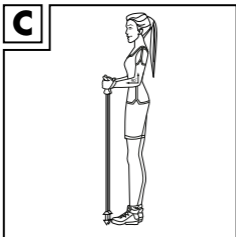
Open both clamping levers on the quick-release locks and extend the pole segments to the appropriate size. Pole length is indicated on both centre and lower segments of the pole. If you wish to set the pole length to a length of 120cm, adjust both centre and lower pole segments so that the 120cm marking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

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

• Hiking on level ground (figs. C/D)

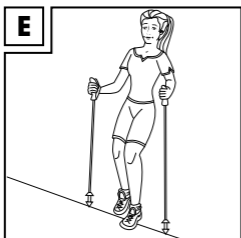
Set the length of the pole so that upper and lower arm form a 90° angle.

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



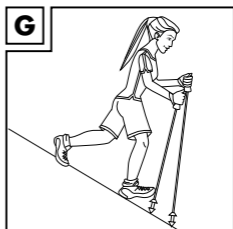
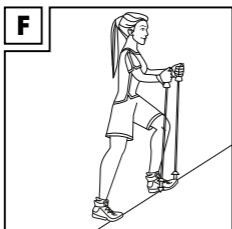
• Hiking on traverses (fig. E)

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

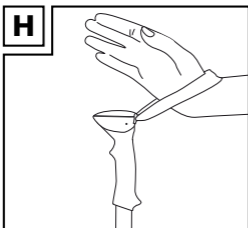


• Hiking uphill/downhill (figs. F/G)

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



Putting on the hand strap (fig. H)



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

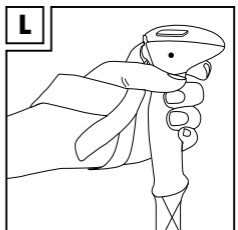
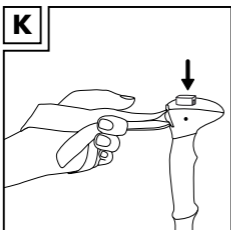
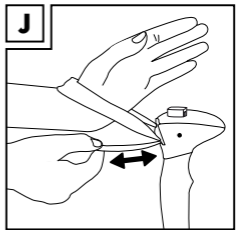
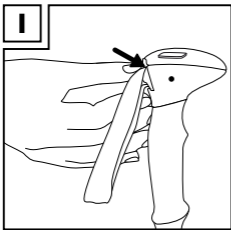
Adjusting the hand strap (figs. I-L)

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

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

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

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



Useful information regarding use

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

Combination mount for asphalt pad and basket

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

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

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

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

Warming up and stretching

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

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

Pull your foot upwards to the buttocks.

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

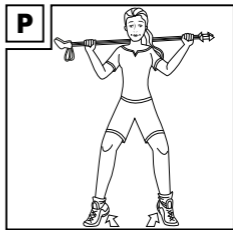
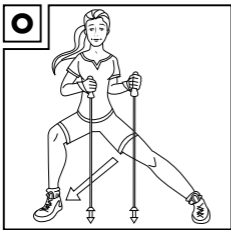
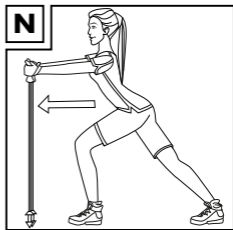
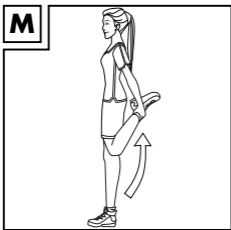
Press the heel of your back foot to the ground and bend your body forward evenly.

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

Push your pelvis downwards at an angle.

- **Fig. P: Calf muscles**

Raise and lower your heels briefly several times.



Cleaning and care

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

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

Storage and transport

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

Be sure to store the product in a dry location.

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

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

Disposal



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

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



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts 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: 497966_2204



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



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

08.25.2022 / PM 4:13

IAN 497966_2204

