



NORDIC-WALKING-STÖCKE

(DE) (AT) (CH)

NORDIC-WALKING-STÖCKE

Gebrauchsanweisung

(FR) (CH)

BÂTONS DE MARCHÉ NORDIQUE

Notice d'utilisation

(IT) (CH)

BASTONI DA NORDIC WALKING

Istruzioni d'uso

IAN 509985_2410

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

DE AT CH

Verwendung/Einsatzgebiet	4
Technische Daten	4
Teileliste	5
Sicherheitshinweise	5
Ausstattung	7
Stocklänge – die richtige Größe ermitteln	8
Stocklänge einstellen	8
Anlegen der Handschlaufe	9
Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff	10
Einstellen der Daumenschlaufe und des Abstandes vom Stockgriff zur Handfläche	10
Aufwärmen/Stretching	12
Nordic-Walking-Technik	12
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung	13
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	14

FR CH

Utilisation/domaine d'utilisation	16
Caractéristiques techniques	16
Nomenclature	17
Consignes de sécurité	17
Matériau	19
Longueur des bâtons – déterminer la bonne taille	20
Régler la longueur des bâtons	20
Mise en place de la dragonne	21
Retrait rapide de la dragonne de la poignée	21
Réglage du passe-pouce et de la distance entre la poignée du bâton et la paume de la main	22
Échauffement/étirement	23
Technique de marche nordique	24
Stockage, nettoyage	24
Mise au rebut	25
Indications concernant la garantie et le service après-vente	25



Uso/ambito di applicazione	27
Dati tecnici	27
Elenco componenti	28
Indicazioni di sicurezza	28
Dotazione	30
Lunghezza del bastoncino - determinare la misura corretta	31
Regolare la lunghezza del bastoncino	31
Utilizzo del lacciolo	32
Rimozione rapida del lacciolo dall'impugnatura	32
Regolazione del passante per pollice e della distanza tra l'impugnatura del bastoncino e il palmo della mano	33
Riscaldamento/stretching	34
Tecnica del nordic walking	35
Conservazione, pulizia	35
Smaltimento	36
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	36

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Verwendung/Einsatzgebiet

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

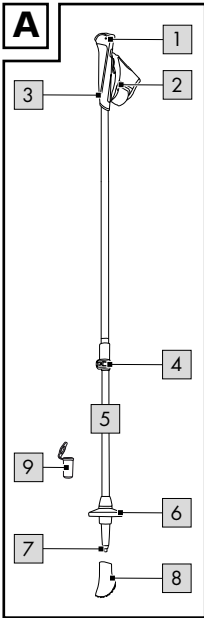
Technische Daten

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



Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 04/2025

Teileliste



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

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

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

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

Ausstattung

Fiberglas Matrix Carbon

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

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

Griff

Die ergonomische Form bietet der Hand hervorragenden Halt zur Kraftübertragung.

Hartmetallspitze

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

Asphaltpad

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

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

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

Stockteller

Verhindern das tiefe Einsinken in weichen oder morastigen Boden.

Stocklänge – die richtige Größe ermitteln

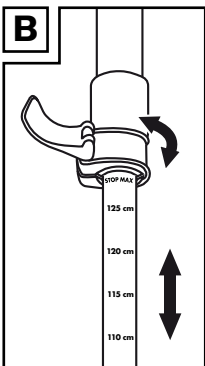
Der Artikel ist in sechs verschiedenen Längen verstellbar. Die richtige Stocklänge berechnen Sie, indem Sie Ihre Körpergröße mit 0,68 multiplizieren. Zur Vereinfachung finden Sie die Größen in der Tabelle.

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

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

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

Stocklänge einstellen (Abb. B)



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

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

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

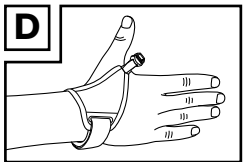
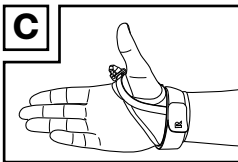
Sollte die Spannkraft des Klemmhebels nicht mehr ausreichen, drehen Sie die Mutter an der gegenüberliegenden Seite des Klemmhebels fest.

Anlegen der Handschlaufe

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

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

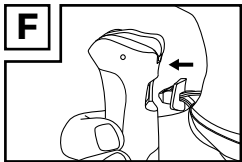
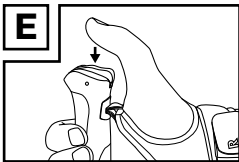
Hinweis: Achten Sie auf die Markierung R für die rechte Handschlaufe und Markierung L für die linke Handschlaufe.



Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff

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

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

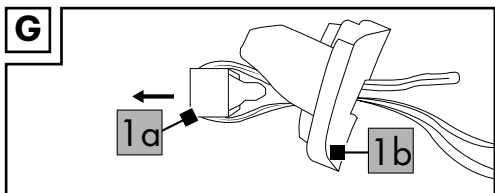


Einstellen der Daumenschlaufe und des Abstandes vom Stockgriff zur Handfläche

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

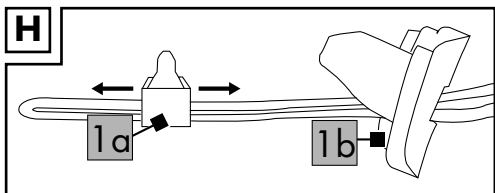
1. Entfernen Sie die Handschlaufe vom Handgriff, wie im Abschnitt „Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff“ beschrieben und nehmen Sie Ihre Hand aus der Handschlaufe heraus.

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



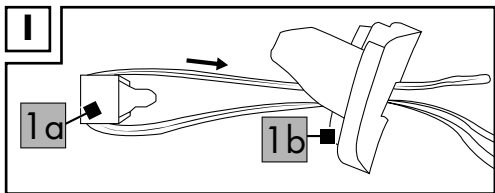
3. Ziehen Sie das offene Bandende komplett aus dem Clip (1b) heraus (Abb. H).

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



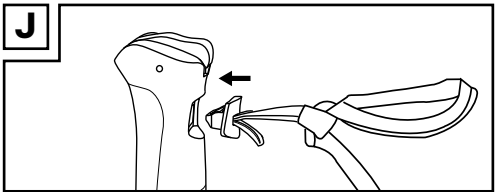
Hinweis: Um die Daumenschlaufe zu vergrößern und damit den Abstand zwischen Handschlaufe und Griff einzustellen, schieben Sie den Verschlusspin (1a) weiter zum offenen Bandende.

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



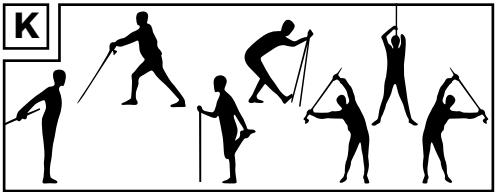
6. Drücken Sie den Verschlusspin in die Banddurchführung.

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



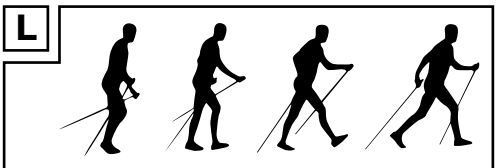
Aufwärmen/Stretching

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



Nordic-Walking-Technik

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



Lagerung, Reinigung

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

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

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen

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



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

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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

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

IAN: 509985_2410

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'utilisation

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

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

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

Caractéristiques techniques

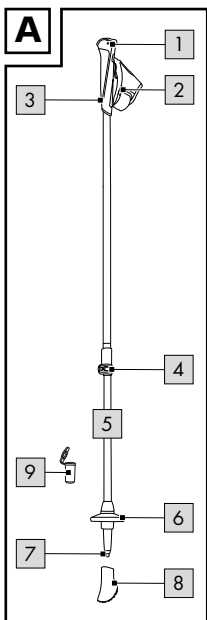
Dimensions : longueur 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Date de fabrication

(mois/année) : 04/2025

Nomenclature



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

⚠ Consignes de sécurité

⚠ Danger de mort !

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



Risque de blessure !

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

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

Matériau

Fibre de verre matrice carbone

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

Poignée

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

Pointe en métal dure

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

Embout d'asphalte

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

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

Rondelle

Empêche l'enfoncement dans un sol mou ou marécageux.

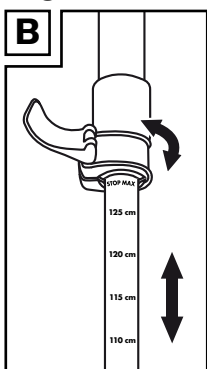
Longueur des bâtons - déterminer la bonne taille

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

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

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

Régler la longueur des bâtons (fig. B)



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

Remarque : fixez toujours le segment de

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

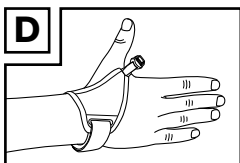
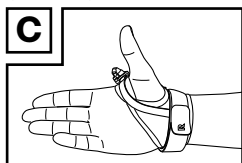
Important : ne faites pas glisser les segments de bâton plus loin que le repère « STOP » sur les segments de bâton. Dans le cas contraire, une stabilité suffisante ne peut être garantie. Si la force de serrage du levier de serrage ne suffit plus, serrez l'écrou sur le côté opposé du levier de serrage.

Mise en place de la dragonne

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

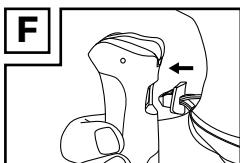
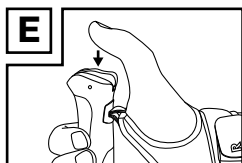
Le symbole doit se trouver à l'intérieur du poignet (fig. C - D).

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



Retrait rapide de la dragonne de la poignée

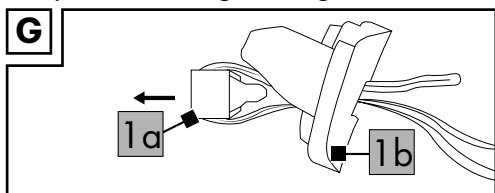
Appuyez sur le bouton avec le pouce et sortez la dragonne de la poignée (fig. E). Pour fixer la dragonne, appuyez sur le clip en exerçant une pression légère pour qu'il revienne dans la poignée. Veillez à la bonne position du clip ! Le clip doit se trouver à hauteur du pouce et de l'index (fig. F).



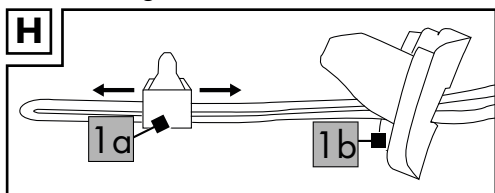
Réglage du passe-pouce et de la distance entre la poignée du bâton et la paume de la main

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

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

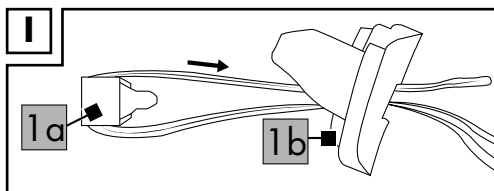


3. Retirez complètement l'extrémité ouverte du ruban du clip (1b) (fig. H).
4. Déplacez la goupille de verrouillage (1a) du passe-pouce dans n'importe quelle position souhaitée en déplaçant la goupille de verrouillage vers l'avant ou vers l'arrière (fig. H).



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

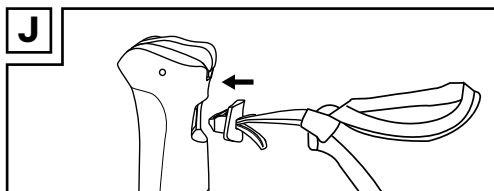
5. Passez l'extrémité ouverte du ruban à travers le clip (1b) (fig. I).



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

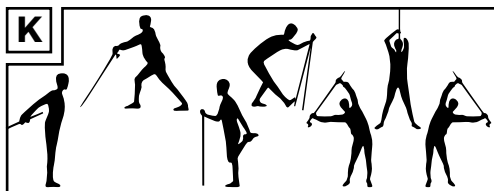
7. Enfoncez le clip dans la poignée.

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



Échauffement/étirement

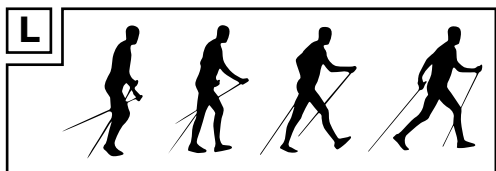
Avant la marche nordique, vous devez prendre suffisamment de temps pour les exercices d'échauffement et d'étirement (fig. K).



Technique de marche nordique

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

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



Stockage, nettoyage

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

Mise au rebut



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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

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

IAN : 509985_2410

 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.

Uso/ambito di applicazione

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

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

L'articolo dispone di un gommino da utilizzare sull'asfalto o su altre superfici dure. Questo articolo non è adatto allo sci alpino.

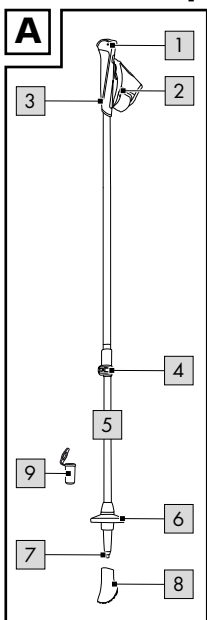
Dati tecnici

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



Data di produzione
(mese/anno): 04/2025

Elenco componenti



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

Indicazioni di sicurezza

Pericolo di morte!

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

Pericolo di lesioni!

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

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

Dotazione

Fiberglas Matrix Carbon

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

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

Impugnatura

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

Puntale in metallo temprato

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

Gommino da asfalto

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

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

Rondelle

Evitano lo sprofondamento nei terreni morbidi o acquitrinosi.

Lunghezza del bastoncino - determinare la misura corretta

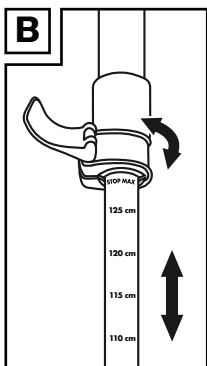
L'articolo è regolabile in sei lunghezze differenti. La lunghezza corretta si calcola moltiplicando la propria statura per 0,68. Per facilitare la scelta, riportiamo una tabella con le misure.

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

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

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

Regolare la lunghezza del bastoncino (fig. B)



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

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

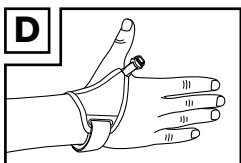
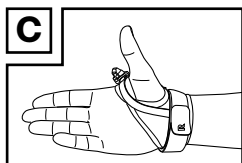
Importante: non estrarre i segmenti oltre il segno "STOP". In caso contrario non sarà possibile garantire una stabilità sufficiente. Se la tensione della levetta non dovesse più essere sufficiente, serrare il dado sul lato opposto della levetta.

Utilizzo del lacciolo

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

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

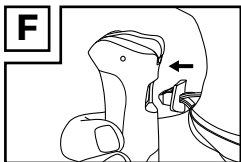
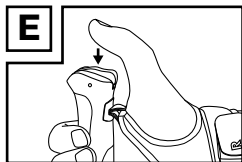
Nota: prestare attenzione alla R che indica il lacciolo destro e alla L che indica il lacciolo sinistro.



Rimozione rapida del lacciolo dall'impugnatura

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

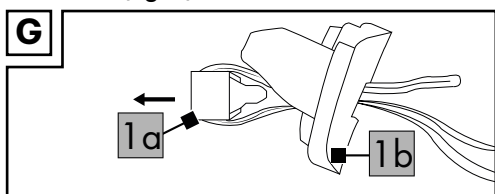
Per fissare il lacciolo, premere la clip con un po' di forza nuovamente nell'impugnatura. Verificare la posizione corretta della clip! La clip deve essere all'altezza di pollice e indice (fig. F).



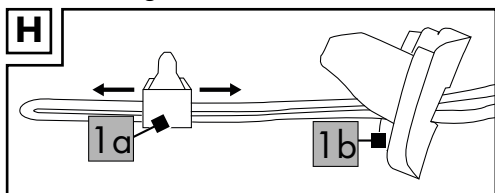
Regolazione del passante per pollice e della distanza tra l'impugnatura del bastoncino e il palmo della mano

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

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

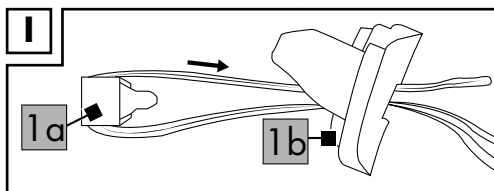


3. Estrarre completamente l'estremità aperta della fascia dalla clip (1b) (fig. H).
4. Spostare il perno (1a) in qualsiasi punto del passante per pollice nella posizione desiderata spostando il perno in avanti o indietro (fig. H).



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

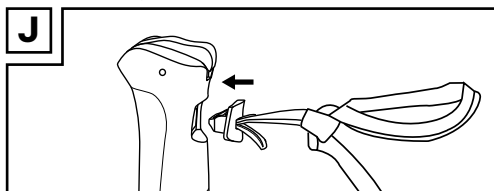
5. Passare l'estremità aperta della fascia attraverso la clip (1b) (fig. I).



6. Spingere il perno nel passante della fascia.

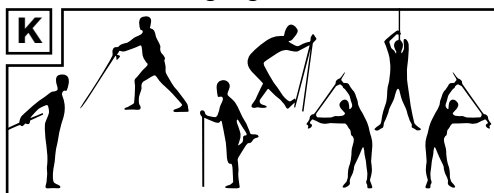
7. Premere la clip nell'impugnatura.

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



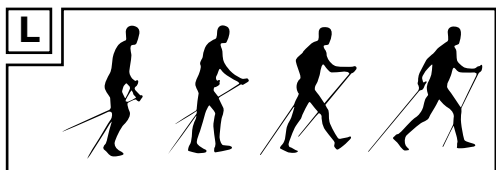
Riscaldamento/stretching

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



Tecnica del nordic walking

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



Conservazione, pulizia

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

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

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai client 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 a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori 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: 509985_2410

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



04/2025

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

01.30.2025 / AM 9:52

IAN 509985_2410

1

