



FX-CARBON-NORDIC- WALKING-STÖCKE

FX-CARBON NORDIC WALKING POLES

BÂTONS DE MARCHÉ NORDIQUE EN CARBONE FX

(DE) (AT) (CH)

FX-CARBON-NORDIC-WALKING-STÖCKE

Gebrauchsanweisung

(GB) (IE)

FX-CARBON NORDIC WALKING POLES

Instructions for use

(FR) (BE)

BÂTONS DE MARCHÉ NORDIQUE EN CARBONE FX

Notice d'utilisation

(NL) (BE)

FX CARBON NORDIC WALKING-POLES

Gebruiksaanwijzing

(PL)

KIJKI NORDIC WALKING FX-CARBON

Instrukcja użytkowania

(CZ)

TREKINGOVÉ HOLE NORDIC FX CARBON

Návod k použití

(SK)

TREKINGOVÉ PALICE

Návod na používanie



IAN 326845_1904

DE **AT** **CH**

Verwendung/Einsatzgebiet	6
Technische Daten	6
Teileliste	7
Sicherheitshinweise	7 - 8
Ausstattung	9
Stocklänge – die richtige Größe ermitteln	9 - 10
Stocklänge einstellen	10
Anlegen der Handschlaufe	11
Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff	11
Einstellen der Daumenschlaufe und des Abstandes vom Stockgriff zur Handfläche ..	12 - 13
Aufwärmen/Stretching	13
Nordic Walking Technik	14
Lagerung, Reinigung	14
Hinweise zur Entsorgung	14 - 15
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	15

GB **IE**

Use/area of application	16
Technical data	16
Parts list	17
Safety information	17 - 18
Equipment	18 - 19
Pole length – determine the correct size	19
Setting the pole length	20
Putting on the hand loops	20
Quickly removing the hand loop from the hand grip	21
Adjusting the thumb loops and the distance from the pole grip to the palm of the hand .	21 - 22
Warming up/stretching	23
Nordic walking technique	23
Storage, cleaning	23
Disposal	23 - 24
Notes on the guarantee and service handling	24

FR **BE**

Utilisation/domaine d'utilisation	25
Caractéristiques techniques	25
Nomenclature	26
Consignes de sécurité	26 - 27
Matériau	28
Longueur des bâtons - déterminer la bonne taille	28 - 29
Régler la longueur des bâtons	29
Mise en place de la dragonne	30
Retrait rapide de la dragonne de la poignée	30
Réglage du passe-pouce et de la distance entre la poignée du bâton et la paume de la main	31 - 32
Échauffement/étirement	32
Technique de marche nordique	32 - 33
Stockage, nettoyage	33
Mise au rebut	33 - 34
Indications concernant la garantie et le service après-vente	34 - 36

NL **BE**

Gebruik/gebruiksomgeving	37
Technische gegevens	37
Lijst met onderdelen	38
Veiligheidstips	38 - 39
Onderdelen	40
Stoklengte - de juiste maat vaststellen	40 - 41
Stoklengte instellen	41
De polsbanden omdoen	41 - 42
De polsband snel verwijderen van het handvat	42
Instellen van de duimband en de afstand van het handvat tot de handpalm	42 - 44
Opwarmen/stretchen	44
Nordic walking-techniek	44
Opslag, reiniging	44 - 45
Afvalverwerking	45
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	45 - 46

PL

Zastosowanie/obszar zastosowania	47
Dane techniczne	47
Lista części	48
Wskazówki bezpieczeństwa	48 - 49
Wyposażenie	50
Długość kijka - określanie prawidłowego rozmiaru	50 - 51
Ustawianie długości kijka	51
Zakładanie pętelek	52
Szybkie usuwanie pętelki na nadgarstek z uchwytu	52
Regulacja pętelki na kciuk i odległości od uchwytu kijka do dłoni	52 - 54
Rozgrzewka/rozciąganie	54
Technika nordic walking	54
Przechowywanie, czyszczenie	55
Uwagi odnośnie recyklingu	55
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	55 - 56

CZ

Použití	57
Technické údaje	57
Seznam dílů	58
Bezpečnostní pokyny	58 - 59
Vybavení	59 - 60
Délka hole - určení správné velikosti	60 - 61
Nastavení délky hole	61
Upevnění přidržovacího poutka	61
Rychlé odstranění přidržovacího poutka z rukojeti	62
Nastavení poutka na palec a vzdálenosti rukojeti hole k dlani	62 - 63
Zahřátí/protažení	63 - 64
Nordic-Walking - technika	64
Uskladnění, čištění	64
Pokyny k likvidaci	64 - 65
Pokyny k záruce a průběhu služby	65

SK

Použitie/oblasť použitia	66
Technické údaje	66
Zoznam dielov	67
Bezpečnostné pokyny	67 - 68
Vybavenie	68 - 69
Dĺžka palice – ako určiť správnu veľkosť	69
Nastavenie dĺžky palice	70
Pripevnenie pútka	70
Rýchle odstránenie pútka na ruku z rukoväte	71
Nastavenie pútka na palec a vzdialenosti od rukoväte palice k dlani	71 - 72
Rozcvička/strečing	72 - 73
Technika nordic walking.....	73
Skladovanie, čistenie	73
Pokyny k likvidácii	73 -74
Pokyny k záruke a priebehu servisu	74

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Verwendung/Einsatzgebiet

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

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

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

Technische Daten

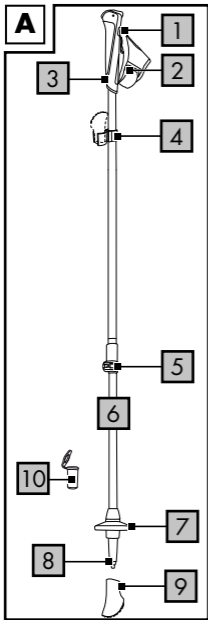
Maße: Länge 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

11/2019

Teileliste



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

! Sicherheitshinweise

! Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr!

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

Ausstattung

Fiberglas Matrix Carbon

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

Griff

Die ergonomische Form bietet der Hand hervorragenden Halt zur Kraftübertragung.

Hartmetallspitze

Extrem langlebig, gefasst in 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 und stecken Sie es in die vorgesehene Asphaltpad-Halterung mittig am Stock.

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

Stockteller

Verhindern das tiefe Einsinken in weichen oder morastigen Boden.

Stocklänge – die richtige Größe ermitteln

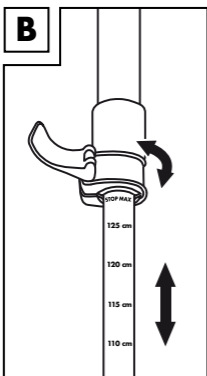
Der Artikel ist in sechs verschiedenen Längen verstellbar. Die richtige Stocklänge berechnen Sie, indem Sie Ihre Körpergröße mit 0,68 multiplizieren. Zur Vereinfachung finden Sie die Größen in der Tabelle.

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

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

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

Stocklänge einstellen (Abb. B)



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

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

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

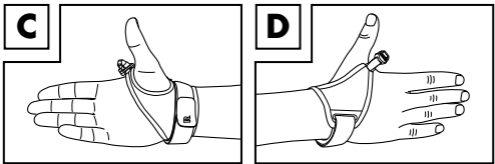
Sollte die Spannkraft des Klemmhebels nicht mehr ausreichen, drehen Sie die Mutter an der gegenüberliegenden Seite des Klemmhebels fest.

Anlegen der Handschlaufe

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

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

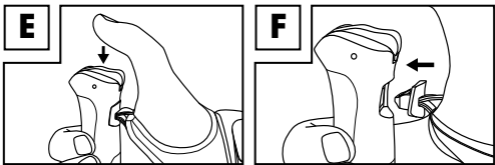
Hinweis: Achten Sie auf die Markierung R für die rechte Handschlaufe und Markierung L für die linke Handschlaufe.



Schnelles Entfernen der Handschlaufe vom Handgriff

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

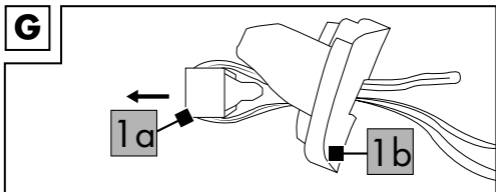
Zum Befestigen der Handschlaufe drücken Sie den Clip mit etwas Kraft zurück in den Handgriff. Achten Sie dabei auf die korrekte Lage des Clips! Der Clip muss auf der Höhe von Daumen und Zeigefinger sein (Abb. F).



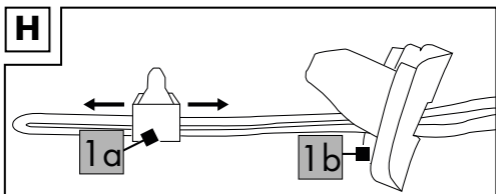
Einstellen der Daumenschlaufe und des Abstandes vom Stockgriff zur Handfläche

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

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

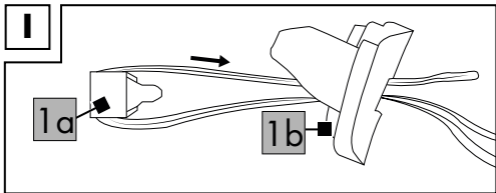


3. Ziehen Sie das offene Bandende komplett aus dem Clip (1b) heraus (Abb. H).
4. Verschieben Sie den Verschlusspin (1a) beliebig auf der Daumenschlaufe auf Ihre gewünschte Position, indem Sie den Verschlusspin vor- oder zurückbewegen (Abb. H).



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

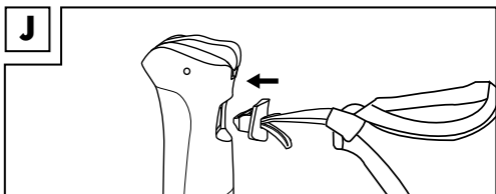
5. Führen Sie das offene Bandende durch den Clip (1b) (Abb. I).



6. Drücken Sie den Verschlusspin in die Banddurchführung.

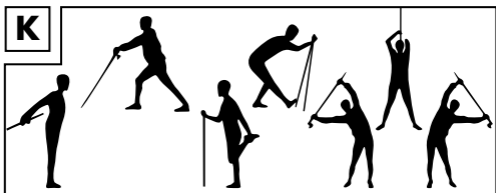
7. Drücken Sie den Clip in den Handgriff.

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



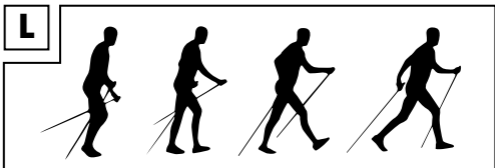
Aufwärmen/Stretching

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



Nordic-Walking-Technik

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



Lagerung, Reinigung

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

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

Hinweise zur Entsorgung

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



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

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

IAN: 326845_1904

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

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

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

Congratulations!

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

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

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

Use/area of application


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

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

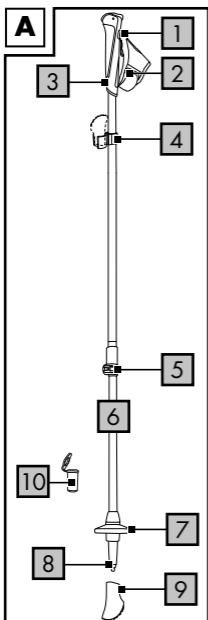
The product has an asphalt pad for use on asphalt or other hard surfaces. This product is not suitable for alpine skiing.

Technical data

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

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

Parts list



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

⚠ Safety information

⚠ Life-threatening hazard!

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

⚠ Risk of injury!

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

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

Equipment

Fibreglass matrix carbon

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

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

Grip

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

Hard metal tip

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

Asphalt pad

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

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

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

Pole disc

Prevents sinking deep into soft or marshy ground.

Pole length – determine the correct size

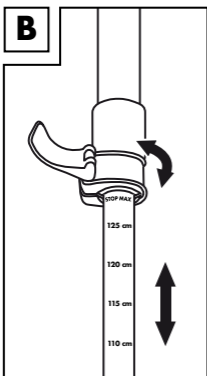
The product can be adjusted to six different lengths. The correct length should be calculated by multiplying your height by 0.68. For simplification, you can find sizes in the table.

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

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

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

Setting the pole length (Fig. B)



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

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

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

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

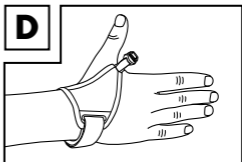
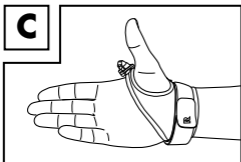
If the locking lever tension is insufficient, tighten the nut on the other side of the locking lever.

Putting on the hand loops

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

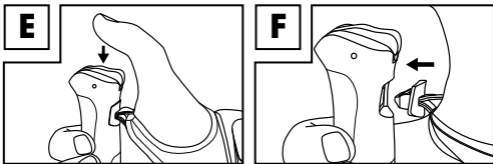
The symbol should be on the inside of your wrist (Figs. C-D).

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



Quickly removing the hand loop from the hand grip

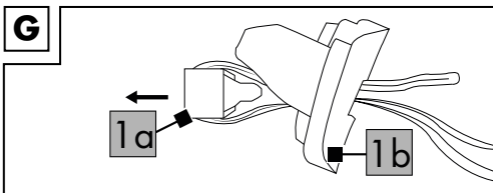
Press the button downwards with your thumb and pull the hand loops out of the hand grip (Fig. E). To attach the hand loop, press the clip with some force back into the hand grip. Pay attention to the correct position of the clip! The clip must be at the height of thumb and index finger (Fig. F).



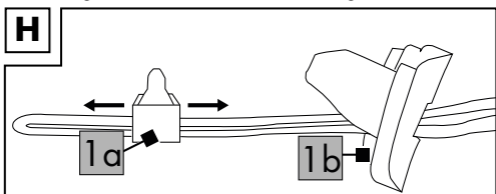
Adjusting the thumb loops and the distance from the pole grip to the palm of the hand

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

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

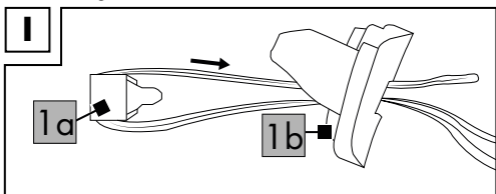


3. Pull the open end of the band completely out of the clip (1b) (Fig. H).
4. Move the locking pin (1a) anywhere along the thumb loop to your desired position by moving the locking forwards or backwards (Fig. H).



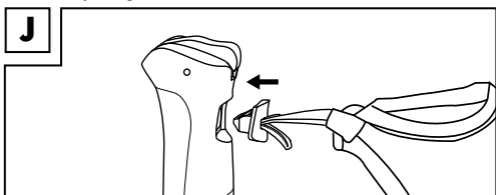
Note: to expand the thumb loop and thereby set the distance between the hand loop and the grip, push the locking pin (1a) further towards the open end of the band.

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



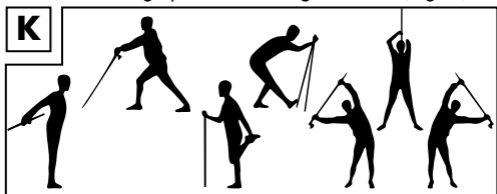
6. Press the locking pin into the band slot.
7. Press the clip into the hand grip.

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



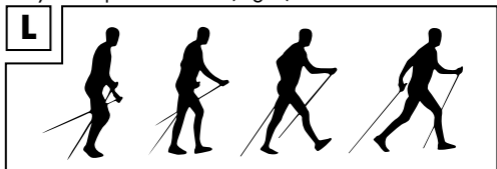
Warming up/stretching

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



Nordic walking technique

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



Storage, cleaning

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

Disposal

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



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



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

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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

IAN: 326845_1904



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk



Service Ireland

Tel.: 1890 930 034

(0,08 EUR/Min., (peak))

(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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



Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.

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

Utilisation/domaine d'utilisation


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

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

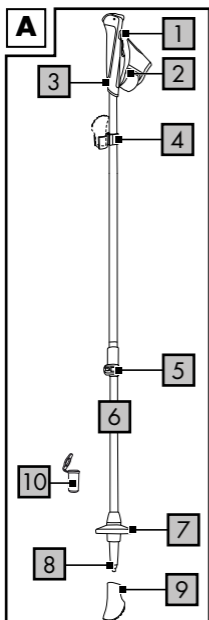
L'article est équipé d'un embout pour asphalte pour être utilisé sur asphalte ou sur d'autres surfaces dures. L'article n'est pas prévu pour le ski alpin.

Caractéristiques techniques

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

 Date de fabrication (mois/année) :
11/2019

Nomenclature



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

⚠ Consignes de sécurité

⚠ Danger de mort !

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

Risque de blessure !

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

Matériau

Fibre de verre matrice carbone

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

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

Poignée

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

Pointe en métal dure

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

Embout d'asphalte

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

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

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

Rondelle

Empêche l'enfoncement dans un sol mou ou marécageux.

Longueur des bâtons – déterminer la bonne taille

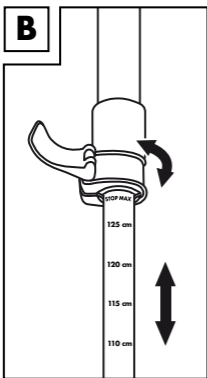
L'article est réglable en six longueurs différentes. Vous pouvez calculer la bonne longueur des bâtons en multipliant votre taille par 0,68. Pour simplifier les choses, vous trouverez les tailles dans le tableau.

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

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

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

Régler la longueur des bâtons (fig. B)



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

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

bâton.

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

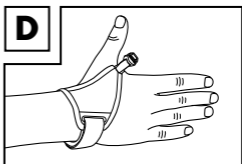
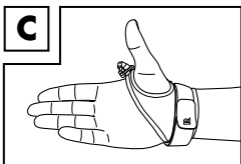
Si la force de serrage du levier de serrage ne suffit plus, serrez l'écrou sur le côté opposé du levier de serrage.

Mise en place de la dragonne

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

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

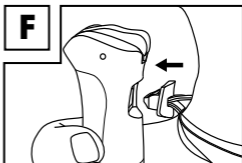
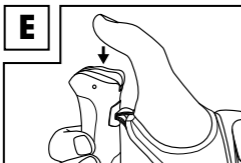
Remarque : veillez au repère R pour la dragonne droite et au repère L pour la dragonne gauche.



Retrait rapide de la dragonne de la poignée

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

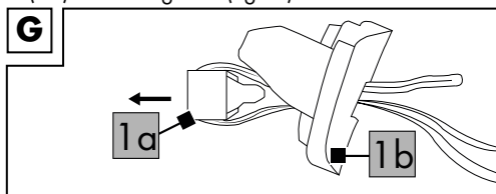
Pour fixer la dragonne, appuyez sur le clip en exerçant une pression légère pour qu'il revienne dans la poignée. Veillez à la bonne position du clip ! Le clip doit se trouver à hauteur du pouce et de l'index (fig. F).



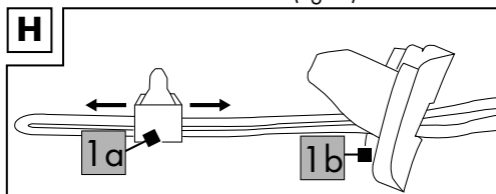
Réglage du passe-pouce et de la distance entre la poignée du bâton et la paume de la main

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

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

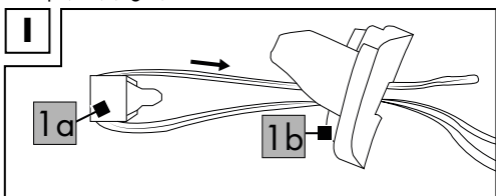


3. Retirez complètement l'extrémité ouverte du ruban du clip (1b) (fig. H).
4. Déplacez la goupille de verrouillage (1a) du passe-pouce dans n'importe quelle position souhaitée en déplaçant la goupille de verrouillage vers l'avant ou vers l'arrière (fig. H).



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

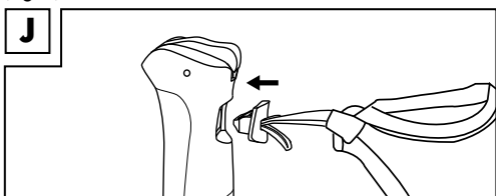
5. Passez l'extrémité ouverte du ruban à travers le clip (1b) (fig. I).



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

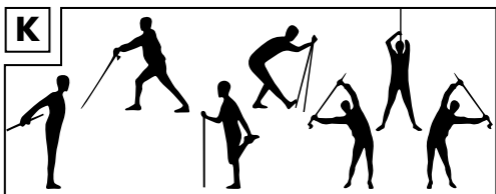
7. Enfoncez le clip dans la poignée.

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



Échauffement/étirement

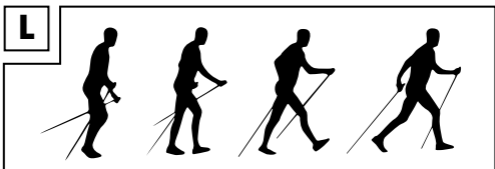
Avant la marche nordique, vous devez prendre suffisamment de temps pour les exercices d'échauffement et d'étirement (fig. K).



Technique de marche nordique

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

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



Stockage, nettoyage

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

Mise au rebut

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



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



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



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

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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 326845_1904

FR Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique
Tel. : 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail : deltasport@lidl.be

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

 **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Gebruik/gebruiksomgeving

Dit artikel is uitsluitend ontworpen voor 'nordic walking' in de privésfeer.


Dit artikel is voorzien van een punt van hard metaal voor gebruik in het terrein, op ijs of andere gladde oppervlakken.

Het artikel beschikt verder over een asfaltdop voor gebruik op asfalt of andere harde ondergronden.

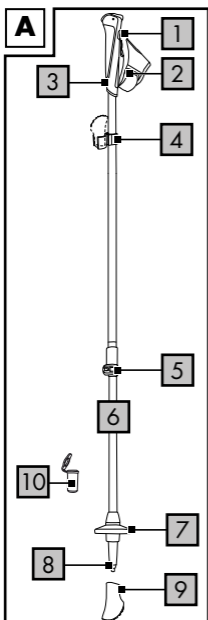
Dit artikel is niet geschikt om te gebruiken tijdens het skiën.

Technische gegevens

Afmetingen: lengte 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm

 Productiedatum (maand/jaar):
11/2019

Lijst met onderdelen



- (1) Verstelsysteem voor polsbanden
- (2) Polsbanden
- (3) Ergonomisch gevormd handvat
- (4) Asfaltdop-houder
- (5) Hoogteverstelsysteem
- (6) Trekkingstok
- (7) Schotel
- (8) Hol geslepen punt
- (9) Asfaltdop
- (10) Beschermkap

Veiligheidstips

Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het gebruik van een hartslagmeter wordt aanbevolen.
- Indien bij de gebruiker hart- en vaatziekten zijn geconstateerd, dient voor het uitoefenen van de sport een arts te worden geraadpleegd.
- Vermijd uitoefening van de sport in het donker of draag bij schemering reflectiemateriaal op het lichaam.

Kans op lichamelijk letsel!

- Controleer het artikel voor gebruik op beschadigingen. Met name de polsbanden en de carbon buis mogen niet beschadigd zijn!
- Draag sportschoenen met een goed profiel die goede zijdelingse steun geven.
- Een defect artikel mag niet worden gebruikt vanwege de kans op lichamelijk letsel!
- Vermijd de openbare weg zo veel mogelijk.
- Controleer regelmatig de goede werking van de sluitingen.
- Controleer of de spankracht van de snelsluitingen voor de lengteverstelling voldoende is om onbedoeld in elkaar schuiven van het artikel tijdens het gebruik te voorkomen.
- Nordic-walkingstokken zijn niet geschikt om te gebruiken tijdens het skiën.
- Controleer voor elk gebruik of de clips van de polsbanden goed vastzitten.
- Zorg ervoor dat u tijdens langere tochten voldoende drinken meeneemt (gebruik eventueel een drinkgordel of een drinkrugzak).
- Draag handschoenen bij koude omstandigheden.
- Draag voor de weersomstandigheden passende kleding.
- Begin op vlak land: 30 minuten nordic walking komt overeen met ca. 50 minuten wandelen zonder stokken.
- Houd een gelijkmatige snelheid aan, waarbij u nog een gesprek kunt voeren.
- Wanneer het artikel niet wordt gebruikt, dient het veilig te worden vervoerd, bijvoorbeeld bevestigd aan een rugzak, om letsel of beschadigingen te voorkomen.
- Trek de stokonderdelen bij het indelen van de stoklengte niet verder dan het 'STOP'-teken op het stoksegment.

Onderdelen

Glasvezel matrix carbon

In deze stok is carbon met uiterst elastische glasvezel en aluminium gecombineerd tot een schachtmateriaal dat trillingen uitstekend dempt. Ellenboog-, hand- en schoudergewrichten worden ontlast (vooral belangrijk bij training op asfalt of bij intensieve training).

Handvat

De ergonomische vorm biedt de hand uitstekende grip voor krachtoverbrenging.

Punten van hard metaal

Extreem duurzaam, gevat in onbreekbare, verende kunststof. Voor optimale krachtoverbrenging en grip op veldwegen, in het bos of in het terrein.

Asfaltdop

Van stroeve TPR-kunststof ter bescherming van de metalen punten. Voor gladde ondergronden, zoals klinkers, asfalt of steen. De punt wijst tijdens het afzetten naar achteren.

Als u de asfaltdop wilt wisselen, trekt u deze van de punt en steekt u deze op de hiertoe voorziene houders aan het midden van de stok.

Aanwijzing: tijdens het vervoer moeten de asfaltdoppen aan het artikel zijn bevestigd.

Stokschotels

Deze voorkomen het wegzakken in zachte of moerassige bodems.

Stoklengte – de juiste maat vaststellen

Het artikel is instelbaar op zes verschillende lengten. Voor het bepalen van de juiste stoklengte vermenigvuldigt u uw lichaamslengte met 0,68.

Om het eenvoudiger te maken, kunt u de tabel raadplegen.

Rond het resultaat af naar de meest nabij gelegen beschikbare stoklengte.

Stoklengte

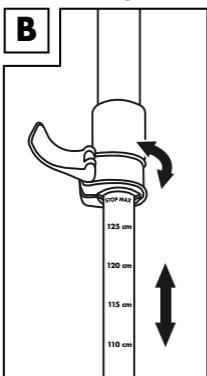
100 cm
105 cm
110 cm
115 cm
120 cm
125 cm

Lichaamslengte

144 cm - 150 cm
151 cm - 158 cm
159 cm - 165 cm
166 cm - 172 cm
173 cm - 180 cm
181 cm - 187 cm

Aanwijzing: de vernoemde waardes dienen als richtlijn. Een instelling tussen de gemarkeerde stoklengtes is ook mogelijk.

Stoklengte instellen (afb. B)



Open de klem van het hoogteverstelsysteem en schuif het onderste deel van de stok uit tot de juiste maat is bereikt. Bij het instellen van de stoklengte moet de klem volledig geopend zijn. Sluit de klem vervolgens weer.

Aanwijzing: bevestig het bovenste stokelement steeds in het midden van de markering van de stoklengte.

Belangrijk: trek de stokonderdelen niet verder

dan het 'STOP'-teken op het stoksegment. Anders kan geen afdoende stabiliteit worden gegarandeerd.

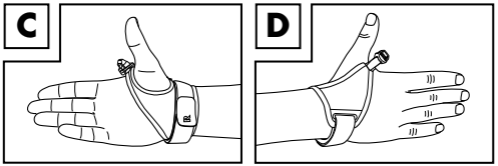
Als de spankracht van de snelsluiting niet meer toereikend is, draait u de moer aan de andere zijde van de klem vast.

De polsbanden omdoen

Steek uw hand vanaf de onderzijde in de polsband en voer de klittenbandsluiting zo rond de binnenzijde van de pols dat u de letters R en L goed kunt lezen (afb. C).

Het symbool moet zich aan de binnenzijde van de pols bevinden (afb. C - D).

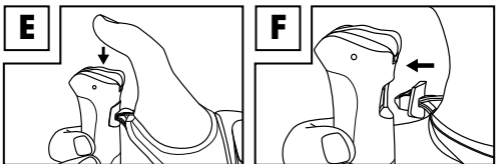
Aanwijzing: let op de markering R voor de rechter polsband en de markering L voor de linker polsband.



De polsband snel verwijderen van het handvat

Druk met de duim op de knop en trek de polsband uit de houder (afb. E).

Voor het bevestigen van de polsband drukt u de clip met gepaste kracht terug in de opening van de sluiting. Let er hierbij op dat u de clips op de juiste wijze plaatst! De clips moeten zich op de hoogte van de duim en wijsvinger bevinden (afb. F).

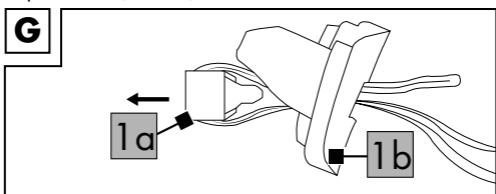


Instellen van de duimband en de afstand van het handvat tot de handpalm

De duimband van de polsband is variabel instelbaar. Met de duimband kunt u ook de afstand tussen het handvat en uw handpalm optimaal naar uw behoefte instellen. De afstand moet zo gekozen worden dat het handvat zich ook bij een geopende hand bij uw handpalm bevindt.

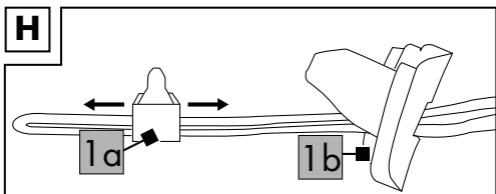
1. Verwijder de polsband van het handvat zoals in het gedeelte 'De polsband snel verwijderen van het handvat' omschreven en haal uw hand uit de polsband.

2. Trek de sluitpin (1a) uit de clip (1b) van de polsband (afb. G).



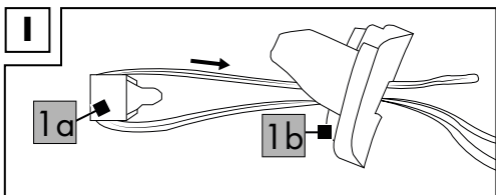
3. Trek het open bandeinde volledig uit de clip (1b) (afb. H).

4. Verschuif de sluitpin (1a) naar behoefte op de duimband op de door u gewenste positie door de sluitpin heen en weer te bewegen (afb. H).



Aanwijzing: om de duimband te vergroten en daardoor de afstand tussen de polsband en het handvat in te stellen, schuift u de sluitpin (1a) verder naar het open bandeinde.

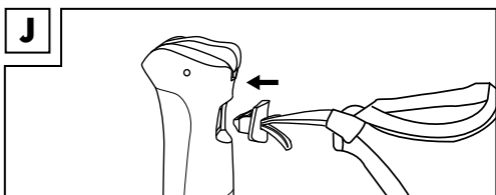
5. Voer het open bandeinde door de clip (1b) (afb. I).



6. Druk de sluitpin in de band.

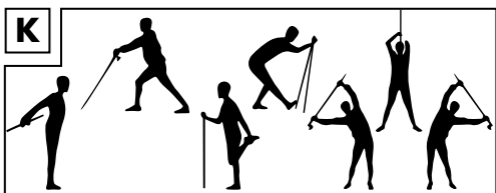
7. Druk de clip terug in de het handvat.

Belangrijk: let er hierbij op dat u de clips op de juiste wijze plaatst (afb. J)!



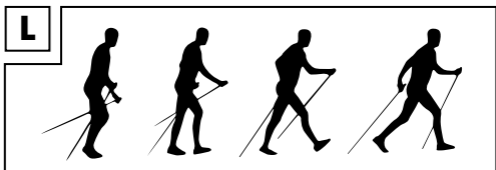
Opwarmen/stretchen

Neem voor het nordic walken voldoende tijd voor opwarm- en strekoefeningen (afb. K).



Nordic walking-techniek

Nordic walken is een combinatie van wandelen en het van oorsprong Scandinavische langlaufen (vandaar de term Nordic). Doordat de loper zich met de nordic-walkingstokken op de grond afzet, wordt de voortbeweging ondersteund. De borst-, schouder- en armspieren worden hiermee intensiever getraind. Nordic walking is eenvoudig en kan snel worden geleerd (afb. L).



Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. U kunt de nordic-walkingstokken reinigen met een in lauw water of een sopje gedrenkte schoonmaakdoek.

Reinig de nordic-walkingstokken nooit met agressieve reinigingsmiddelen of reinigingsmiddelen die oplosmiddelen bevatten. Deze kunnen de verstevigingsmiddelen en markeringen aantasten en op den duur beschadigen.

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces.

De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop.

Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten.


Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan. De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 326845_1904

- Ⓛ **BE** Service België
Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.be
- Ⓛ **NL** Service Nederland
Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zastosowanie/obszar zastosowania

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do nordic walking w sektorze prywatnym.


Produkt posiada końcówkę z węglików spiekanych do użycia w terenie, na lodzie lub innych gładkich powierzchniach.

Produkt ma nakładkę do asfaltu do stosowania na asfalcie lub innych twardych powierzchniach.

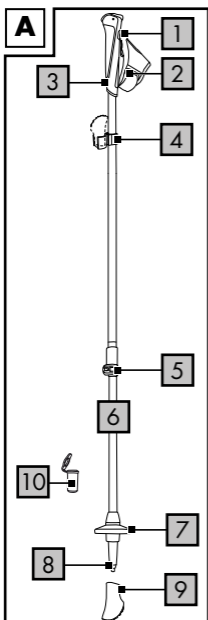
Produkt nie jest przeznaczony do narciarstwa alpejskiego.

Dane techniczne

Wymiary: długość 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm

 Data produkcji (miesiąc/rok):
11/2019

Lista części



- (1) System regulacji pętelek
- (2) Pętelka
- (3) Ergonomiczny uchwyt
- (4) Uchwyt do nakładki do asfaltu
- (5) System regulacji wysokości
- (6) Kijek do nordic walking
- (7) Talerzyk
- (8) Wydrążona końcówka
- (9) Nakładka do asfaltu
- (10) Ostrona ochronna

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.
- Zaleca się korzystanie z monitora tętna.
- W przypadku znanych użytkownikowi problemów sercowo-naczyniowych przed rozpoczęciem uprawiania sportu należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy unikać uprawiania sportu w ciemności lub używać latarek noszonych na ciele po zmierzchu.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed użyciem sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony. Zwłaszcza pętelki i rurka węglowa muszą być nienaruszone!
- Należy używać obuwia sportowego o dobrym profilu i bocznym podparciu.
- Nie wolno używać uszkodzonego produktu ze względu na ryzyko zranienia!
- Unikać dróg publicznych, jeśli to możliwe.
- Regularnie sprawdzać działanie zamknięć.
- Upewnić się, że siła zacisku szybkiego zamknięcia służącego do dostosowania długości produktu jest wystarczająca, aby zapobiec przypadkowemu złożeniu się produktu w trakcie użytkowania.
- Kijki do nordic walking nie są przeznaczone do narciarstwa alpejskiego.
- Należy przed każdym użyciem sprawdzać, czy klips pętli jest dobrze zamocowany.
- W przypadku dłuższych wycieczek należy upewnić się, że mamy przy sobie wystarczającą ilość napojów (ew. pasek do mocowania butelek lub plecak).
- Nosić rękawice w chłodne dni.
- Nosić odzież odporną na warunki atmosferyczne.
- Należy zaczynać na płaskim terenie – 30 minut marszu nordic walking jest równoznaczne z około 50 minutami wędrówki bez kijków.
- Zachowywać stałą prędkość, która pozwala na prowadzenie rozmowy.
- Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia, produkt powinien być bezpiecznie transportowany, gdy nie jest używany, np. przymocowany do plecaka.
- Podczas regulacji długości kijka nie wyciągać segmentów kijka dalej niż do znaku „STOP” znajdującego się na segmentach.

Wyposażenie

Włókno szklane Matrix Carbon

Włókno węglowe z wysokogatunkowego włókna szklanego i aluminium zostały połączone w materiale drążka, dzięki czemu kijek doskonale tłumi drgania.

Łokcie, dłonie i barki zostają odciążone (szczególnie ważne przy intensywnym treningu lub treningu na asfalcie).

Uchwyt

Ergonomiczny kształt zapewnia doskonałą przyczepność dłoni do przenoszenia siły.

Końcówka z węglików spiekanych

Niezwykle trwała, osadzona w niełamliwym, sprężystym tworzywie sztucznym. Dla optymalnego przenoszenia siły i przyczepności na drogach gruntowych, w lesie lub w terenie.

Nakładka do asfaltu

Wykonana z antypoślizgowego tworzywa TPR w celu ochrony metalowej końcówki. Do twardych powierzchni, takich jak droga, asfalt lub kamień. Końcówka jest skierowana do odpychania do tyłu. Aby wymienić nakładkę do asfaltu, oderwać ją od końcówki i włożyć ją do przewidzianego uchwytu na środku kijka.

Wskazówka: podczas transportu nakładkę asfaltową należy przymocować do produktu.

Talerze kijka

Zapobiegają głębokiemu zanurzeniu w miękkiej lub bagnistej glebie.

Długość kijka – określanie prawidłowego rozmiaru

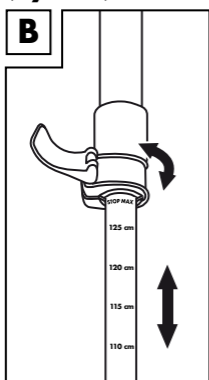
Produkt można regulować w sześciu różnych długościach. Aby obliczyć prawidłową długość kijka należy pomnożyć swój wzrost przez 0,68. Dla uproszczenia wymiary znajdują się w tabeli.

Zaokrąglić wynik w górę lub w dół do następnej dostępnej długości drążka.

Długość kijka	Wzrost
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

Wskazówka: powyższe wartości są orientacyjne. Możliwe jest również ustawienie między zaznaczonymi długościami drążka.

Ustawianie długości kijka (rys. B)



Otworzyć dźwignię zaciskową systemu regulacji wysokości i pociągnąć dolny koniec kijka do odpowiedniego rozmiaru. Podczas regulacji długości kijka zacisk musi być całkowicie otwarty. Następnie ponownie zamknąć dźwignię zaciskową.

Wskazówka: górny segment kijka należy zawsze zamocować na środku

oznaczenia długości kijka.

Ważne: podczas regulacji długości kijka nie wyciągać segmentów kijka dalej niż do znaku „STOP” znajdującego się na segmentach.

W przeciwnym wypadku nie będzie można zagwarantować wystarczającej stabilności.

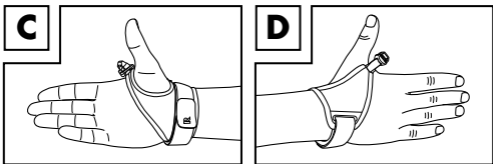
Jeśli siła dźwigni zaciskowej nie jest wystarczająca, dociągnąć nakrętkę po przeciwnej stronie dźwigni zaciskowej.

Zakładanie pętelek

Włożyć dłoń do pętliki od spodu i umieścić rzep wokół wewnętrznego nadgarstka, tak aby można było dobrze odczytać litery R lub L (rys. C).

Symbol musi znajdować się na wewnętrznej stronie nadgarstka (rys. C-D).

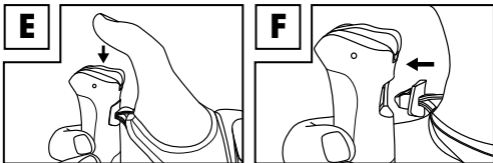
Wskazówka: zwrócić uwagę na znak R na prawej pętelce i znak L na lewej pętelce.



Szybkie usuwanie pętliki na nadgarstek z uchwytu

Wcisnąć przycisk kciukiem i wyciągnąć pętelkę z uchwytu (rys. E).

Aby przymocować pętelkę, wepchnąć klips z powrotem do uchwytu z pewną siłą. Zwrócić uwagę na prawidłowe położenie klipsa! Klips musi znajdować się na wysokości kciuka i palca wskazującego (rys. F).

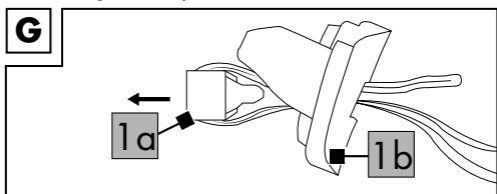


Regulacja pętliki na kciuk i odległości od uchwytu kijka do dłoni

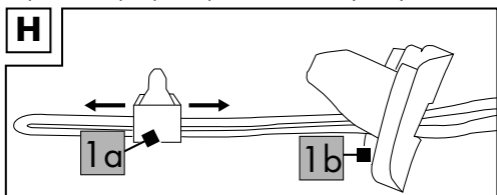
Pętelka na kciuk stanowiąca część pętliki na nadgarstek jest regulowana. Za pomocą pętliki na kciuk można również optymalnie dostosować odległość między uchwytem a dłonią.

Odległość powinna być tak dobrana, aby uchwyt kijka znajdował się przy dłoni również wtedy, gdy jest dłoń jest otwarta.

1. Usunąć pętelkę na nadgarstek z uchwytu, jak opisano w części „Szybkie usuwanie pętliki na nadgarstek z uchwytu” i wyjąć rękę z pętliki.
2. Wyciągnąć blokadę (1a) z klipsa (1b) pętliki na nadgarstek (rys. G).

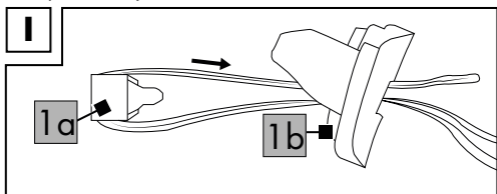


3. Wyciągnąć otwarty koniec paska całkowicie z klipsa (1b) (rys. H).
4. Przesunąć blokadę (1a) w dowolne miejsce na pętlicę na kciuk do żądanej pozycji, przesuwając ją do przodu lub do tyłu (rys. H).



Wskazówka: aby powiększyć pętelkę na kciuk i wyregulować odległość między pętelką na nadgarstek a uchwytem należy przesunąć blokadę (1a) w kierunku otwartego końca paska.

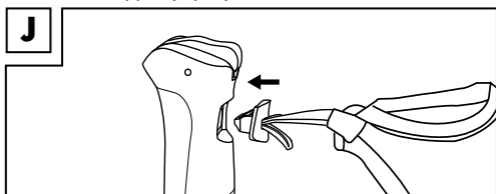
5. Przeciągnąć otwarty koniec paska przez klips (1b) (rys. I).



6. Wcisnąć blokadę w otwór, przez który przechodzi pasek.

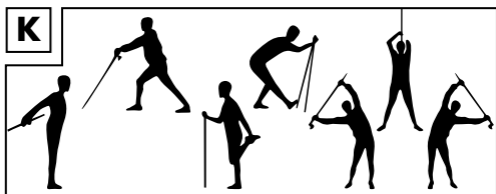
7. Nacisnąć klips w uchwycie.

Ważne: należy upewnić się, że klips znajduje się we właściwej pozycji (rys. J)!



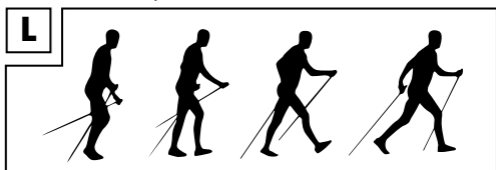
Rozgrzewka/rozciąganie

Przed treningiem nordic walking należy przeznaczyć wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające (rys. K).



Technika nordic walking

W marszu nordic walking wędrówka połączona jest ze skandynawskimi biegami narciarskimi (stąd nordic). Odbijanie kijów do nordic walking od podłoża wspomaga przemieszczanie. Mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion są intensywniej ćwiczone. Nordic walking jest łatwy i szybki do nauczenia (rys. L).



Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Do czyszczenia kijków do nordic walking można użyć ściereczki nasączonej letnią wodą lub wodą z mydłem. Nigdy nie czyścić kijków rozpuszczalnikami lub silnymi środkami czyszczącymi. Mogą one zniszczyć i trwale uszkodzić materiały zagęszczane i oznaczenia.

Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zutylizować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu).

Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu.

Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem.

Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.

W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 326845_1904

PL Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.

 **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**

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

Použití


Tento výrobek je určený výhradně k „Nordic Walking“ pro soukromé účely.

Výrobek je opatřený hrotem z tvrdého kovu pro použití v krajině, na ledu nebo na jiném hladkém povrchu.

Výrobek má botičku k použití na asfaltu nebo jiných tvrdých podkladech. Tento výrobek není vhodný pro horské lyžování.

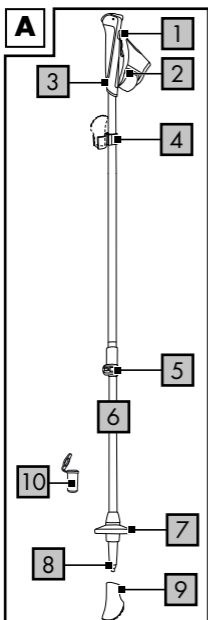
Technické údaje

Rozměry: délka 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm

 Datum výroby (měsíc/rok):

11/2019

Seznam dílů



- (1) Systém pro nastavení řemínku
- (2) Přidržovací poutko
- (3) Ergonomicky tvarovaná rukojeť
- (4) Držák botičky na asfalt
- (5) Systém pro nastavení výšky
- (6) Hůl na Nordic Walking
- (7) Talířek
- (8) Hrot s dutým výbrusem
- (9) Botička na asfalt
- (10) Ochranný kryt

⚠ Bezpečnostní pokyny

⚠ Nebezpečí ohrožení života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.
- Doporučuje se použití měřiče srdeční frekvence.
- Pokud má uživatel problémy s krevním oběhem, je potřeba konzultovat zahájení sportovní aktivity s lékařem.
- Vyhněte se provozování sportu při setmění příp. noste při slabém světle reflektory, které se nosí na těle.

⚠ Nebezpečí poranění!

- Před použitím zkontrolujte výrobek ohledně poškození. Obzvlášť poutka a karbonová tyč musejí zůstat nepoškozené!

- Používejte sportovní boty s dobrým profilem a postranní oporou.
- Defektní výrobek nesmí být kvůli nebezpečí poranění používán!
- Vyhněte se, pokud je to možné, pouličnímu provozu.
- Kontrolujte pravidelně funkci uzavíracích částí.
- Zajistěte, aby byla upínací síla rychlouzávěru vzhledem k nastavení délky výrobku dostačující, aby se při použití zabránilo náhodnému zasunutí.
- Hole Nordic Walking nejsou vhodné pro horské lyžování.
- Zkontrolujte před každým použitím pevné upevnění klipu poutka.
- Při delších túrách byste měli mít s sebou dostatek tekutin (použijte příp. pásek nebo batoh k přenosu nápojů).
- Při studeném počasí noste rukavice.
- Noste oblečení podle počasí.
- Pokud začnete na rovině – 30 min. Nordic Walking odpovídají cca 50 min. bez holí.
- Dodržujte takovou rychlost, abyste při ní mohli vést hovor.
- Abyste zabránili zraněním nebo poškozením, měl by být nepoužívaný výrobek bezpečně přenášen, např. upevněný na batohu.
- Při nastavování délky hole nevytahujte její segmenty dál, než k označení „STOP“ na segmentech hole.

Vybavení

Sklolaminát a karbon

Materiál této hole je kombinace karbonu s vysoce elastickým sklolaminátem a hliníkem, což zaručuje skvělé tlumení vibrací.

Ulehčí se tak kloubům loktů, rukou a ramen (obzvlášť důležité při intenzivním tréninku a tréninku na asfaltu).

Úchop

Ergonomický tvar nabízí ruce skvělé uchopení k přenesení síly.

Hrot z tvrdého kovu

Extrémně dlouhá životnost, uchycení v pružném plastu odolném proti zlomu. K optimálnímu přenesení síly a udržení stability na polních cestách, v lese nebo v krajině.

Botička na asfalt

Z drsného plastu TPR k ochraně kovových hrotů. Pro tvrdé povrchy jako silnice, asfalt nebo kameny. Hrot k odražení míří vzad.

K výměně botičky na asfalt stáhněte botičku z hrotu a zastrčte ji do určeného držáku botičky na asfalt ve středu hole.

Upozornění: Při přepravě musí být botička na asfalt nasunuta na výrobku.

Talíře hole

Zabraňují hlubšímu zapadnutí do měkké nebo močálovité půdy.

Délka hole – určení správné velikosti

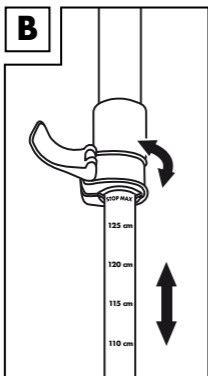
Výrobek je nastavitelný v šesti různých délkách. Správnou délku hole vypočítáte tak, že výšku těla vynásobíte 0,68. Pro zjednodušení najdete velikosti v tabulce.

Výsledek pak zaokrouhlete nahoru nebo dolů k nejbližší dostupné délce hole.

Délka hole	Tělesná výška
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

Upozornění: Výše uvedené hodnoty jsou orientační. Nastavení mezi označené délky holí je rovněž možné.

Nastavení délky hole (obr. B)



Otevřete upínací páčku systému pro nastavení výšky a vysuňte spodní konec hole na potřebný rozměr. Při nastavování výšky hole musí být svorka úplně otevřená. Potom upínací páčku opět zavřete.

Upozornění: Zafixujte horní segment hole vždy uprostřed na označení délky hole.

Důležité: Nevytahujte segmenty dál, než

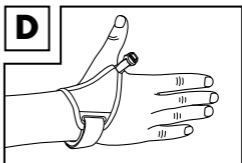
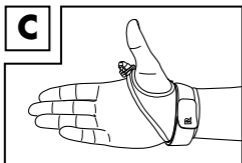
k označení „STOP“ na segmentech hole. V opačném případě nebude možné zaručit dostatečnou stabilitu. Pokud upínací síla upínací páčky nestačí, utáhněte matici na protější straně upínací páčky.

Upevnění přidržovacího poutka

Vložte svou ruku zespodu do přidržovacího poutka a upevněte suchý zip kolem kloubu ruky tak, abyste mohli dobře přečíst písmeno R příp. L (obr. C).

Symbol se musí nacházet na vnitřní straně zápěstí (obr. C-D).

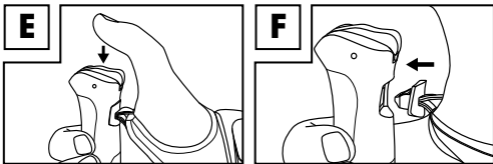
Upozornění: Dbejte na označení R pro přidržovací poutko pravé ruky a označení L pro přidržovací poutko levé ruky.



Rychlé odstranění přidržovacího poutka z rukojeti

Zmáčkněte palcem tlačítko dolů a vytáhněte přidržovací poutko z rukojeti (obr. E).

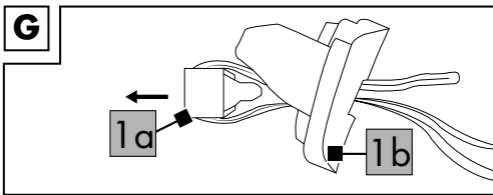
K upevnění přidržovacího poutka vmáčkněte klip s trochou síly zpět do rukojeti. Dbejte přitom na správné umístění klipu! Klip musí být ve výšce palce a ukazováku (obr. F).



Nastavení poutka na palec a vzdálenosti rukojeti hole k dlani

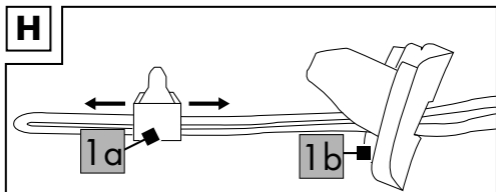
Poutko na palec na přidržovacím poutku lze variabilně nastavit. S pomocí poutka na palec můžete také optimálně podle svých potřeb nastavit vzdálenost mezi rukojetí a vaší dlaní. Vzdálenost byste měli volit tak, aby se rukojeť hole i při rozevření ruky nacházela v dlani.

1. Vyjměte přidržovací poutko z rukojeti, jak je popsáno v odstavci „Rychlé odstranění přidržovacího poutka z rukojeti“ a vytáhněte ruku z přidržovacího poutka.
2. Vytáhněte uzavírací kolík (1a) z klipu (1b) přidržovacího poutka (obr. G).



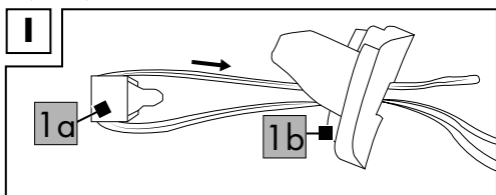
3. Vytáhněte volný konec pásku úplně z klipu (1b) (obr. H).

4. Posuňte uzavírací kolík (1 a) na poutku na palec do libovolné polohy tak, že budete uzavíracím kolíkem pohybovat tam a zpět (obr. H).



Upozornění: Pro zvětšení poutka na palec, a tím i nastavení vzdálenosti mezi přidržovacím poutkem a rukojetí, posuňte uzavírací kolík (1 a) dál k volnému konci pásu.

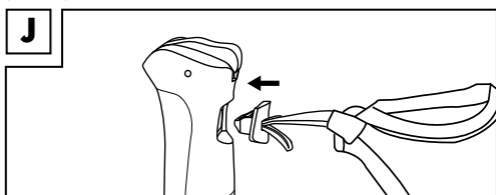
5. Protáhněte volný konec pásu skrz klip (1 b) (obr. I).



6. Zatlačte uzavírací kolík do průchodky pásu.

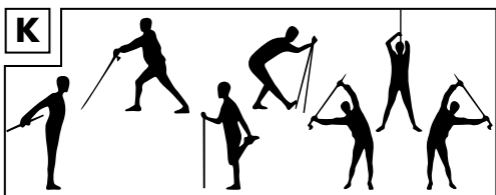
7. Zatlačte klip do rukojeti.

Důležité: Dbejte přitom na správnou polohu klipu (obr. J)!



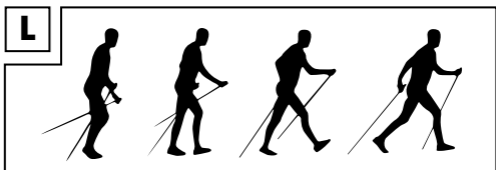
Zahřátí/protažení

Před Nordic Walking byste měli mít dostatek času k zahřátí a protažení (obr. K).



Nordic-Walking – technika

Při Nordic Walking je chůze spojená se skandinávským během na lyžích (proto Nordic). Odpíchnutím holí Nordic Walking od země se podporuje pohyb vpřed. Svaly hrudníku, ramen a paží jsou tak intenzivněji trénovány. Nordic Walking se lze snadno a rychle naučit (obr. L).



Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. K čištění holí Nordic Walking můžete použít hadřík ponořený ve vlažné nebo mýdlové vodě. Nečistěte nikdy hole Nordic Walking prostředky s rozpouštědly nebo agresivními čisticími prostředky. Ty mohou narušit materiály se zahušťovacími látkami a označení a trvale je poškodit.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolovaný ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uchovejte si pokladní stvrzenku.

Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 326845_1904



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

 **Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.**

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Použitie/oblasť použitia

Tento výrobok je určený výlučne na severskú chôdzu (nordic walking) v súkromnom sektore.

Výrobok je vybavený špičkou z tvrdenej ocele vhodnou na používanie v teréne, na ľade alebo iných klzkých povrchoch.

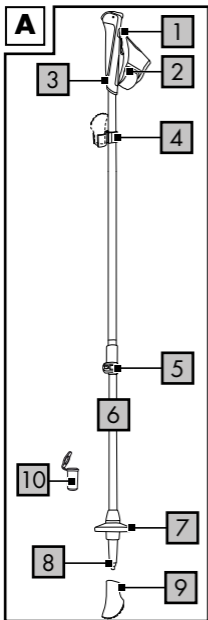
Súčasťou výrobku sú cestné podložky, tzv. papučky, na používanie na asfalte alebo iných tvrdých povrchoch. Tento výrobok nie je vhodný na alpské lyžovanie.

Technické údaje

Rozmery: dĺžka 100 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm

 Dátum výroby (mesiac/rok):
11/2019

Zoznam dielov



- (1) Systém na nastavenie pútky
- (2) Pútko na ruku
- (3) Ergonomicky tvarovaná rukoväť
- (4) Držiak cestnej podložky
- (5) Systém na nastavenie výšky
- (6) Palica na severskú chôdzu
- (7) Tanierik
- (8) Brúsený hrot
- (9) Tlmič na asfaltové povrchy
- (10) Ochranný kryt

! Bezpečnostné pokyny

! Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenia.
- Odporúča sa používať tepovej frekvencie.
- Ak sú u používateľa známe kardiovaskulárne problémy, mal by sa tento šport konzultovať s lekárom.
- Športovaniu v tme, resp. počas stmievania, môžete predísť používaním reflektorov pripevnených k telu.

! Nebezpečenstvo poranenia!

- Pravidelne kontrolujte, či výrobok nie je opotrebený. Pri používaní nesmú byť poškodené najmä pútky či karbónové rúrky!

- Používajte športovú obuv s drsnou podrážkou a bočnou oporou.
- Chybný výrobok nepoužívajte, hrozí nebezpečenstvo poranenia!
- Ak je to možné, vyhýbajte sa cestným komunikáciám.
- Pravidelne kontrolujte funkčnosť nastavovacích prvkov.
- Uistite sa, že je upínacia sila systému na nastavovanie dĺžky dostatočná na to, aby sa zabránilo náhodnému zasunutiu palice pri používaní.
- Palice na Nordic Walking nie sú vhodné na alpské lyžovanie.
- Pred každým použitím skontrolujte, či dobre držia všetky svorky na pútku.
- Pri dlhších túrach by ste mali dostatočne piť a zároveň mať so sebou niečo na pitie (použite napr. opasok alebo batoh na vodu).
- V chladnom počasí používajte rukavice.
- Noste oblečenie prispôsobené počasiu.
- Začnite na rovine – 30 minút Nordic Walkingu zodpovedá asi 50 minútam chôdze bez palíc.
- Udržiavajte rovnomernú rýchlosť, takú, aby ste sa mohli rozprávať.
- Keď výrobok nepoužívate, prepravujte ho tak, aby nedošlo k zraneniam alebo škodám, napr. ho môžete pripevniť k batohu.
- Pri nastavovaní dĺžky palice nevyťahujte segmenty palice viac ako po značku „STOP“ na segmentoch palice.

Vybavenie

Sklolaminát Matrix Carbon

Základný materiál palíc tvorí karbón s veľmi pružným sklolaminátom a hliníkom, ktorý vynikajúco tlmí vibrácie.

Vďaka tomu palice odbremeňujú kĺby lakťov, zápästí a ramien (predovšetkým pri intenzívnom alebo cestnom tréningu).

Rukoväť

Ergonomický tvar umožňuje ruke vynikajúci úchyt prispôsobený na prenos sily.

Špička z tvrdeného kovu

Extrémne odolná, uchytená v pružnom, nerozbitnom plaste. Slúži na optimálny prenos sily a príľnavosť na prašných cestách, v lese alebo v teréne.

Tlmič na asfaltové povrchy

Z príľnavého TPR plastu slúži na ochranu kovovej špičky. Na tvrdé povrchy, ako je cesta, asfalt či kameň. Pri odrážaní smeruje špička dozadu. Ak chcete cestné podložky odstrániť, jednoducho ich potiahnite zo špičky a nastoknite na držiak v strede palice.

Upozornenie: Pri preprave musia byť cestné podložky nastoknuté na výrobku.

Tanierik

Zabraňuje hlbokému ponoreniu do mäkkých alebo bahnitých podkladov.

Dĺžka palice – ako určiť správnu veľkosť

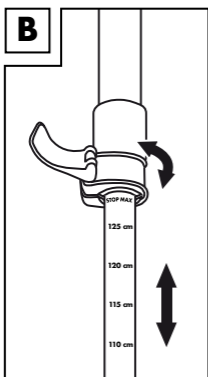
Výrobok má šesť nastaviteľných dĺžok. Správnu dĺžku vypočítate tak, že svoju výšku vynásobíte koeficientom 0,68. Na zjednodušenie nájdete veľkosti v tejto tabuľke.

Výsledok zaokrúhlite podľa najbližšej možnej dĺžky smerom nahor alebo nadol.

Dĺžka palice	Výška
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

Upozornenie: Hodnoty uvedené hore sú smerodajné hodnoty. Nastavenie medzi vyznačenými hodnotami dĺžok palíc je však možné.

Nastavenie dĺžky palice (obr. B)



Uvoľnite páčku systému na nastavenie výšky a spodný koniec potiahnite palice na požadovanú dĺžku. Pri nastavovaní dĺžky palice musí byť páčka kompletne otvorená. Napokon zatvorte upínaciu páčku.

Upozornenie: Horný segment palice vždy zafixujte v strede na značke dĺžky palice.

Dôležité: Segmenty palice nevyťahujte viac ako po

značku „STOP“ na segmentoch palice. V opačnom prípade nemožno zaručiť dostatočnú stabilitu.

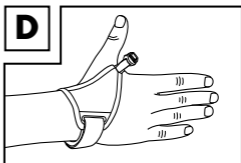
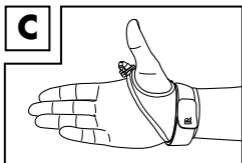
Ak už upínacia sila upínacej páčky nie je dostačujúca, utiahnite maticu na opačnej strane upínacej páčky.

Pripevnenie pútka

Vložte svoju ruku do pútka smerom zdola a okolo vnútornej časti zápästia zapnite suchý zips tak, aby ste videli písmeno R alebo L (obr. C).

Symbol musí byť na vnútornej časti zápästia (obr. C - D).

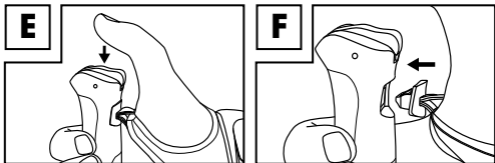
Upozornenie: Dajte pozor na to, aby bol symbol R na pútku na pravej ruke a symbol L na pútku na ľavej ruke.



Rýchle odstránenie pútka na ruku z rukoväte

Palcom stlačte tlačidlo smerom nadol a vytiahnite pútko z rukoväte (obr. E).

Na pripevnenie pútka mierne zatlačte svorku naspäť do rukoväte. Dajte pritom pozor na správnu polohu svorky! Svorka musí byť vo výške palcov a ukazovákov (obr. F).

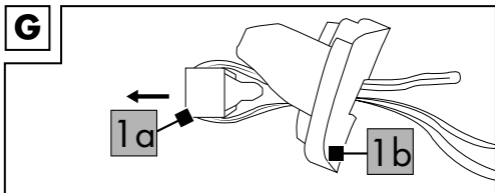


Nastavenie pútka na palec a vzdialenosti od rukoväte palice k dlani

Pútko na palec sa dá variabilne nastaviť.

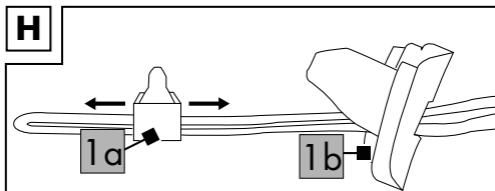
Pomocou pútka na palec môžete optimálne nastaviť aj vzdialenosť medzi rukoväťou a dlaňou podľa vlastných potrieb. Vzdialenosť treba zvoliť tak, aby sa rukoväť palice nachádzala aj pri otvorenej ruke vo vašej dlani.

1. Z rukoväte odstráňte pútko na ruku tak, ako je to opísané v časti „Rýchle odstránenie pútka na ruku z rukoväte“ a ruku vytiahnite z pútka na ruku.
2. Zatváraciu špičku (1a) vytiahnite zo svorky (1b) pútka na ruku (obr. G).



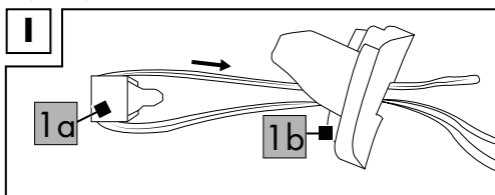
3. Otvorený koniec pásu vytiahnite kompletne zo svorky (1b) (obr. H).

4. Zatváraciu špičku (1a) posuňte na ľubovoľné miesto pútka na palec tak, že uzatváraciu špičku posuniete dopredu alebo dozadu (obr. H).



Upozornenie: Ak chcete pútka na palec zväčšiť a nastaviť tak aj vzdialenosť medzi pútkom na ruku a rukoväťou, posuňte zatváraciu špičku (1a) ďalej k otvorenému koncu pásu.

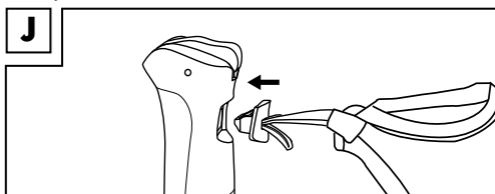
5. Otvorený koniec pásu prevlečte cez svorku (1b) (obr. I).



6. Zatváraciu špičku zatlačte do otvoru pásu.

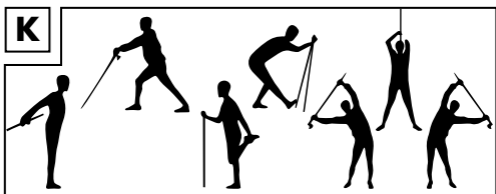
7. Svorku zatlačte do rukoväte.

Dôležité: Dajte pritom pozor na správnu polohu svorky (obr. J)!



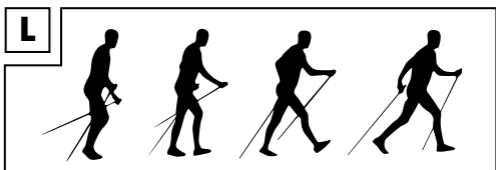
Rozcvička/strečing

Pred Nordic Walkingom by ste mali dostatok času venovať rozcvičke a naťahovacím cvikom (obr. K).



Technika nordic walking

Pri Nordic Walkingu sa spája chôdza so škandinávskym bežkovaním (preto Nordic). Odtlačanie palíc na Nordic Walking od podkladu podporuje napredovanie. Vďaka tomu sa intenzívne zapája svalstvo hrude, paží a ramien. Nordic Walking je jednoduchý a dá sa rýchlo naučiť (obr. L).



Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Na čistenie palíc na nordic walking môžete použiť čistiacu handričku navlhčenú vlažnou alebo mydlovou vodou. Palice na Nordic Walking sa nesmú čistiť prostriedkami s obsahom rozpúšťadiel ani inými silnými čistiacimi prostriedkami. Tie by mohli poškodiť výplňové materiály a porušiť označenia, ktoré by sa mohli trvalo poškodiť.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia. Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte. Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne. Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuality opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 326845_1904



Servis Slovensko


Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

 11/2019

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

09.10.2019 / AM 11:48

IAN 326845_1904

