



Gebrauchsanleitung
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso
Navodila za uporabo

ADVENTURIDGE

Nordic-Walking-Stöcke

Bâtons de marche nordique |

Bastoncini da Nordic Walking |

Pohodne palice za nordijsko hojo

Deutsch.....02

Français.....16

Italiano26

Slovensko.....44



Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung	4
4. Sicherheitshinweise	4
5. Lieferumfang	6
6. Lieferumfang prüfen	6
7. Produktübersicht	6
8. Die richtige Stocklänge	7
9. Handschlaufen einstellen	8
10. Handschlaufen ein- und ausklicken.....	8
11. Tipps zum Training	9
12. Reinigung	9
13. Reparatur	10
14. Transport und Aufbewahrung	10
15. Entsorgungshinweise	10
16. Technische Daten	11
Garantiekarte	12

1. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie die Nordic-Walking-Stöcke nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil der Nordic-Walking-Stöcke. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie die Nordic-Walking-Stöcke an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

2. Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf den Nordic-Walking-Stöcken oder auf der Verpackung verwendet.



Vorsicht! Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mässige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Nordic-Walking-Stöcke sind ausschliesslich zum Betreiben der Sportart Nordic Walking vorgesehen. Die Nordic-Walking-Stöcke können auf Waldwegen und asphaltierten Strassen eingesetzt werden. Die Nordic-Walking-Stöcke sind nicht zum Skifahren geeignet. Die Nordic-Walking-Stöcke sind nur für den privaten Gebrauch konzipiert und nicht für den Einsatz im gewerblichen Bereich geeignet.

4. Sicherheitshinweise

WARNUNG!

- Bestehen bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Probleme, kontaktieren Sie vor dem ersten Training unbedingt einen Arzt. Es wird empfohlen, bei Ausübung des Sports einen Herzfrequenzmesser zu verwenden.
- Spitze Stöcke können schwere Verletzungen hervorrufen. Die Nordic-Walking-Stöcke sind kein Spielzeug.

Halten Sie die Nordic-Walking-Stöcke entfernt von Kindern. Setzen Sie zum Transport die Pads auf die Metallspitzen. Achten Sie beim Transport am Rucksack darauf, dass die Nordic-Walking-Stöcke fest fixiert sind.

- Bei zu hoher Gewichtsbelastung können die Nordic-Walking-Stöcke brechen. Setzen Sie sich nicht auf die Nordic-Walking-Stöcke. Lehnen Sie nicht mit Ihrem gesamten Gewicht auf die Nordic-Walking-Stöcke.
- Verwenden Sie die Nordic-Walking-Stöcke nicht als Gehhilfe.
- Verwenden Sie die Nordic-Walking-Stöcke nicht zum Skifahren.

**VORSICHT!****Verletzungsgefahr!**

- Überprüfen Sie die Nordic-Walking-Stöcke vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen, insbesondere die Schlaufen und das Rohr. Verwenden Sie keine defekten Nordic-Walking-Stöcke. Führen Sie keine Reparaturen an den Nordic-Walking-Stöcken durch.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch der Nordic-Walking-Stöcke sicher, dass Handschlaufen korrekt eingerastet und fest sind.
- Achten Sie auf Selbstsicherung. Tragen Sie beim Benutzen der Nordic-Walking-Stöcke Sportschuhe, die über ausreichend Profil verfügen und Ihnen Halt geben. Üben Sie den Sport nicht bei Dunkelheit aus und bringen Sie bei Dämmerung Reflektoren sichtbar an Ihrer Kleidung an.

Üben Sie den Sport, wenn möglich, in verkehrsberuhigten Zonen aus und meiden Sie den Strassenverkehr.

HINWEIS!

Sachschäden vermeiden

- Die Metallspitzen der Nordic-Walking-Stöcke können empfindliche Böden, z.B. aus Holz oder Stein, beschädigen. Verwenden Sie die Nordic-Walking-Stöcke nur draussen.

5. Lieferumfang

2 x Nordic-Walking-Stöcke mit Handschlaufen

2 x Pads

1 x Gebrauchsanleitung

6. Lieferumfang prüfen

Entnehmen Sie die Nordic-Walking-Stöcke aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist. Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Nordic-Walking-Stöcke nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

7. Produktübersicht

A. Griff

Der ergonomisch geformte Griff liegt gut in der Hand und ermöglicht ein gutes Handling der Nordic-Walking-Stöcke.

B. Hartmetallspitze

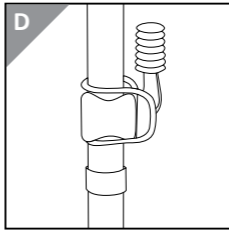
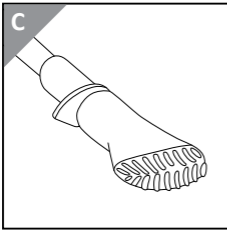
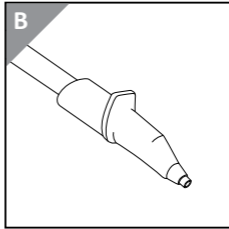
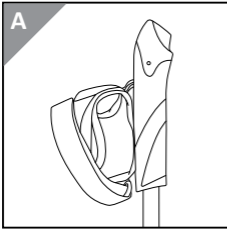
Die Spitze ist ideal für den Einsatz im Gelände und zeichnet sich durch Langlebigkeit und Bruchsicherheit aus.

C. Pads

Das Pad sorgt für den nötigen Halt und schont die Metallspitze der Nordic-Walking-Stöcke.

D. Pad-Halterung

In der Pad-Halterung können Sie Pads aufbewahren, wenn sie nicht verwendet werden.



8. Die richtige Stocklänge

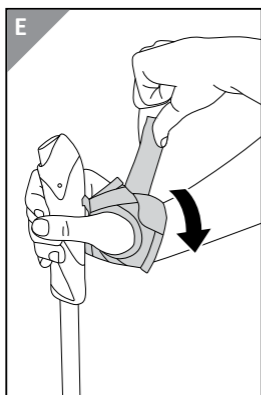
Wählen Sie die Länge der Nordic-Walking-Stöcke passend zu Ihrer Körpergröße. Orientieren Sie sich dabei an der folgenden Tabelle.

Körpergröße in cm	Stocklänge in cm
159-165	105
166-173	110
174-181	115
182-188	120

9. Handschlaufen einstellen

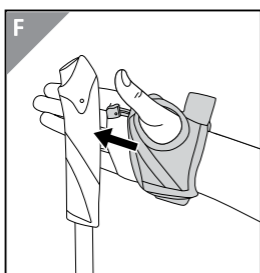
Sie können der Markierung im Inneren der Handschleife entnehmen, für welche Hand der Nordic-Walking-Stock geeignet ist. **L** steht für die linke Hand, **R** steht für die rechte Hand.

1. Führen Sie Ihre Hand von unten durch die Handschleife.
2. Schliessen Sie die den Klettverschluss (Abb. E).
3. Wiederholen Sie den Vorgang bei der anderen Hand.

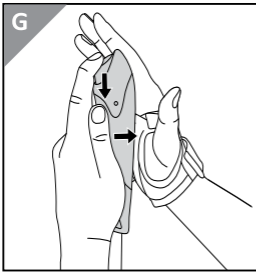


10. Handschlaufen ein- und ausklicken

Die Nordic-Walking-Stöcke verfügen über ein magnetisches Schnellklicksystem, mit dem sich die Handschlaufen am Griff ein- und ausklicken lassen.



1. Um die Handschlaufen in den Nordic-Walking-Stock einzuklicken, führen Sie den Clip in die Öffnung am Griff ein (Abb. F).



2. Um die Hand schlaufe vom Nordic-Walking-Stock auszuklicken, drücken Sie den Knopf auf dem Griff ein und ziehen Sie den Clip aus dem Griff (Abb. G).

11. Tipps zum Training

- Machen Sie vor dem Training ausreichend Stretch- und Aufwärmübungen.
- Erlernen Sie die richtige Technik und trainieren Sie durch das richtige Abdrücken der Nordic-Walking-Stöcke vom Boden Ihre Schulter-, Brust- und Armmuskulatur.
- Tragen Sie witterungsgerechte Kleidung wie z.B. Handschuhe bei kaltem Wetter.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme bei längeren Touren, indem Sie z. B. eine Trinkflasche mit sich führen.
- Starten Sie Ihr Training in einem flachen Gelände.
- Sie sollten eine Geschwindigkeit halten, die es Ihnen ermöglicht, während des Trainings eine normale Unterhaltung führen zu können.

12. Reinigung

Reinigen Sie die Nordic-Walking-Stöcke regelmäßig. Verwenden Sie zur Reinigung ein in lauwarmes Wasser oder Seifenwasser getränktes Tuch. Verwenden Sie keine lösungsmittelhaltige oder scharfe Reinigungsmittel, da diese die Nordic-Walking-Stöcke beschädigen könnten. Lassen Sie die Nordic-Walking-Stöcke nach der Reinigung vollständig trocknen.

13. Reparatur

Überprüfen Sie die Nordic-Walking-Stöcke vor und nach dem Gebrauch auf Schäden und Verschleiss. Beschädigte Nordic-Walking-Stöcke dürfen nicht weiterverwendet werden. Unsachgemässe Reparaturen der Nordic-Walking-Stöcke können zu Unfällen mit Verletzungen führen. Nehmen Sie keine Veränderungen an den Nordic-Walking-Stöcken vor. Reparieren Sie die Nordic-Walking-Stöcke nicht selbst, sondern wenden Sie sich an die in der Garantiekarte angegebene Adresse.

14. Transport und Aufbewahrung

Transportieren Sie die Nordic-Walking-Stöcke mit aufgesetzten Pads, um Verletzungen oder Beschädigungen durch die Stahlspitzen zu vermeiden.

Reinigen Sie die Nordic-Walking-Stöcke vor der Lagerung und lassen Sie sie vollständig trocknen. Lagern Sie die Nordic-Walking-Stöcke in einem trockenen, frostfreien Raum. Vermeiden Sie direkte Sonnenstrahlung und höhere Temperaturen, um Rissbildungen und Zersetzung des Materials zu vermeiden.

15. Entsorgungshinweise

Die Nordic-Walking-Stöcke sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäss geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

16. Technische Daten

Länge: 105 / 110 /115 / 120 cm



GARANTIEKARTE

NORDIC-WALKING-STÖCKE

Bitte wenden Sie sich mit dem Produkt und
zugehörigem Kassenbon an Ihre
HOFER-Filiale.

09/2021



MODELL: ANS-19-008a

HOFER KG
Hofer Straße 2
4642 Sattledt, ÖSTERREICH

ARTIKELNUMMER

808744

SERVICESTELLE


aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
GERMANY

Beschreibung der Störung:

Ihre Informationen:

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____  _____

Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde

Die **HOFER-Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit: 3 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme.

Garantieleistung: Kostenfreier Austausch oder Geldrückgabe.

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall von **HOFER** bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Wenden Sie sich mit dem Produkt, der Garantiekarte und zugehörigem Kassenbon an Ihre **HOFER-FILIALE**.

Die Garantie gilt nicht:

- **bei Schäden durch Elementarereignisse.** (z.B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.), **Unfall, Transport, ausgelaufene Batterien oder unsachgemäße Benutzung**
- **bei Beschädigung oder Veränderung durch den Käufer/Dritte**
- **bei Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften, Bedienungsfehlern**
- **bei Verkalkung, Datenverlust, Schadprogrammen, Einbrennschäden**
- **auf die normale Abnutzung von Verschleißteilen (z.B. Akkukapazität)**

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Table des matières

1. Généralités	17
2. Symboles utilisés	17
3. Utilisation conforme	18
4. Consignes de sécurité	18
5. Contenu de la livraison	20
6. Vérifier le contenu de la livraison	20
7. Aperçu du produit	20
8. La bonne longueur de bâtons	21
9. Régler les dragonnes	22
10. Clipser et déclipser les dragonnes	22
11. Conseils pour l'entraînement	23
12. Nettoyage	23
13. Réparation	24
14. Transport et rangement	24
15. Conseils relatifs à l'élimination	24
16. Données techniques	25
Bon de garantie	36

1. Généralités



Veillez lire attentivement ce mode d'emploi, en particulier les conseils de sécurité, avant la première utilisation et utiliser les bâtons de marche nordique uniquement pour l'usage décrit dans cette notice. Le non-respect des consignes suivantes peut occasionner des blessures graves. Ce mode d'emploi fait partie intégrante des bâtons de marche nordique. Veuillez la conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre aux bâtons de marche nordique si vous les remettez à un autre utilisateur.

Il est également disponible sous forme de fichier PDF auprès de notre service après-vente. Pour cela, contactez le fabricant à l'aide de l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

2. Symboles utilisés

Les symboles et les mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur les bâtons de marche nordique ou sur l'emballage.



Attention: bien lire ce mode d'emploi avant utilisation.



AVERTISSEMENT!

Ce symbole/mot signalétique indique qu'il existe un risque de degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut entraîner la mort ou une blessure grave.



ATTENTION!

Ce symbole/mot signalétique indique qu'il existe un danger avec un risque faible pouvant entraîner des blessures bénignes ou modérées s'il ne peut pas être évité.

AVIS !

Ce mot signalétique met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Sécurité vérifiée: Les produits portant ce symbole satisfont aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG).

3. Utilisation conforme

Les bâtons de marche nordique sont exclusivement conçus pour la pratique de la marche nordique. Les bâtons de marche nordique peuvent être utilisés sur les sentiers forestiers et les routes bitumées. Ils ne conviennent pas pour faire du ski. Les bâtons de marche nordique sont conçus uniquement pour un usage privé et ne sont pas adaptés à un usage commercial.

4. Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT!

- Si vous avez des problèmes de santé (p. ex. des problèmes cardiovasculaires), consultez absolument un médecin avant votre premier entraînement. Il est recommandé d'utiliser un cardiofréquencemètre lors de la pratique de ce sport.
- Les bâtons pointus peuvent provoquer des blessures graves. Les bâtons de marche nordique ne sont pas un jouet. Tenez les bâtons

de marche nordique hors de portée des enfants. Pour le transport, enfitez les embouts sur les pointes métalliques. Lors du transport sur le sac à dos, veillez à ce que les bâtons de marche nordique soient bien fixés.

- Les bâtons de marche nordique peuvent se rompre s'ils sont soumis à un poids excessif. Ne vous perchez pas sur les bâtons de marche nordique. Ne vous appuyez pas de tout votre poids sur les bâtons de marche nordique.
- N'utilisez pas les bâtons de marche nordique pour vous aider à marcher.
- N'utilisez pas les bâtons de marche nordique pour faire du ski.

**ATTENTION!****Risque de blessure !**

- Assurez-vous, avant chaque utilisation, que les bâtons de marche nordique, en particulier les dragonnes et le tube, ne sont pas endommagés. N'utilisez pas des bâtons de marche nordique défectueux. Ne réparez jamais les bâtons de marche nordique.
- Assurez-vous, avant chaque utilisation des bâtons de marche nordique, que les dragonnes sont correctement emboîtées et immobilisées.
- Veillez à l'auto-assurance. Lors de l'utilisation des bâtons de marche nordique, portez des chaussures de sport avec un profil suffisant et qui vous apportent du maintien. N'exercez pas votre sport dans l'obscurité et, au crépuscule, portez des bandes

réfléchissantes visibles sur vos vêtements. Si possible, exercez votre sport dans des zones à faible trafic et évitez la circulation routière.

AVIS !

Éviter les dommages matériels

- Les pointes métalliques des bâtons de marche nordique peuvent endommager les sols sensibles, par ex. en bois ou en pierre. Utilisez les bâtons de marche nordique uniquement à l'extérieur.

5. Contenu de la livraison

2 bâtons de marche nordique avec dragonnes

2 embouts

1 mode d'emploi

6. Vérifier le contenu de la livraison

Sortez les bâtons de marche nordique de l'emballage. Vérifiez si la livraison est complète. Vérifiez si des éléments de la livraison sont endommagés. Si tel est le cas, n'utilisez pas les bâtons de marche nordique et adressez-vous à notre service après-vente.

7. Aperçu du produit

A. Poignée

La poignée de forme ergonomique tient bien dans la main et permet de manipuler facilement les bâtons de marche nordique.

B. Point en métal dur

La pointe est idéale pour une utilisation sur le terrain et se distingue par sa longue

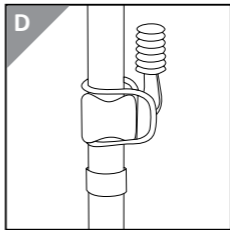
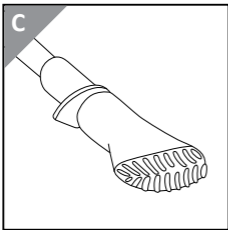
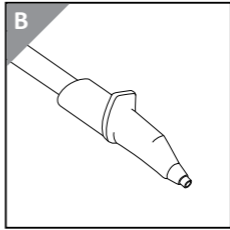
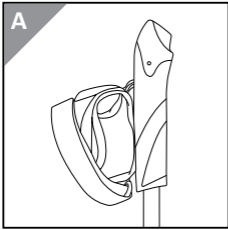
durée de vie et sa résistance à la rupture.

C. Embouts

L'embout assure le maintien nécessaire et préserve la pointe métallique des bâtons de marche nordique.

D. Support des embouts

Vous pouvez ranger les embouts dans le support lorsque vous ne les utilisez pas.



8. La bonne longueur de bâtons

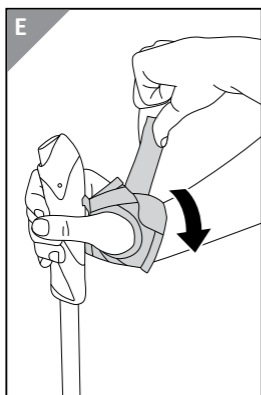
Choisissez la longueur de vos bâtons de marche nordique en fonction de votre taille. Le tableau suivant vous permettra de vous orienter.

Stature en cm	Longueur de bâton en cm
159-165	105
166-173	110
174-181	115
182-188	120

9. Régler les dragonnes

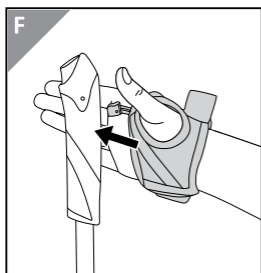
Vous pouvez lire grâce au marquage à l'intérieur de la dragonne à quelle main le bâton de marche nordique est destinée. **L** désigne la main gauche, **R** la main droite.

1. Passez votre main dans la dragonne vers le bas.
2. Fermez la fermeture velcro (ill. E).
3. Répétez la procédure pour l'autre main.

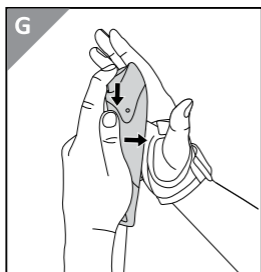


10. Clipser et déclipser les dragonnes

Les bâtons de marche nordique possèdent un système magnétique de fermeture rapide avec lequel vous pouvez clipser et déclipser les dragonnes sur la poignée.



1. Pour clipser les dragonnes dans le bâton de marche nordique, insérez le clip dans l'ouverture sur la poignée (ill. F).



2. Pour déclipser les dragonnes du bâton de marche nordique, appuyez sur le bouton sur la poignée et sortez le clip de la poignée (ill. G).

11. Conseils pour l'entraînement

- Avant l'entraînement, effectuez suffisamment d'exercices d'étirements et d'échauffement.
- Apprenez la bonne technique et entraînez vos muscles des épaules, du torse et des bras en vous appuyant correctement sur les bâtons de marche nordique.
- Portez des vêtements adaptés aux intempéries, par ex. des gants par temps froid.
- Veillez à boire suffisamment pendant les grands circuits, par ex. en emportant une gourde avec vous.
- Commencez votre entraînement sur terrain plat.
- Vous devez maintenir une vitesse qui vous permet d'entretenir une conversation normale pendant l'entraînement.

12. Nettoyage

Nettoyez régulièrement les bâtons de marche nordique. Utilisez un chiffon imbibé d'eau tiède ou savonneuse pour nettoyer les bâtons de marche nordique. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ou contenant des solvants car ils peuvent endommager les bâtons de marche nordique. Laissez sécher complètement les bâtons de marche nordique après les avoir nettoyés.

13. Réparation

Assurez-vous, avant et après chaque utilisation, que les bâtons de marche nordique ne présentent aucune trace de détérioration ou d'usure. Ne réutilisez pas des bâtons de marche nordique endommagés. Des réparations non conformes des bâtons de marche nordique peuvent entraîner des accidents et des blessures. Ne modifiez pas les bâtons de marche nordique. Ne réparez pas vous-même les bâtons de marche nordique, adressez-vous pour cela à l'adresse indiquée sur la carte de garantie.

14. Transport et rangement

Transportez les bâtons de marche nordique avec les embouts afin d'éviter toute blessure ou dégradation avec les pointes en acier. Nettoyez les bâtons de marche nordique avant de les ranger et laissez-les sécher complètement. Rangez les bâtons de marche nordique dans un endroit sec et à l'abri du gel. Évitez les rayons directs du soleil et les températures élevées pour éviter la formation de fissures et la décomposition de la matière.

15. Conseils relatifs à l'élimination

L'élimination des bâtons de marche nordique ainsi que de tous les éléments composant l'emballage peut être effectuée par une déchèterie agréée ou par le service communal compétent, conformément aux dispositions en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.

16. Données techniques

Longueur: 105 / 110 /115 / 120 cm

Indice

1. Informazioni generali	27
2. Simboli utilizzati	27
3. Utilizzo conforme all'uso previsto	28
4. Avvertenze di sicurezza	28
5. Contenuto della fornitura	30
6. Controllare il contenuto della fornitura	30
7. Presentazione del prodotto	30
8. La giusta lunghezza dei bastoncini	31
9. Regolazione dei lacci da polso	32
10. Aprire e chiudere il laccio con un clic ...	32
11. Consigli per l'allenamento	33
12. Pulizia	33
13. Riparazione	34
14. Trasporto e conservazione	34
15. Istruzioni per lo smaltimento	34
16. Dati tecnici	35
Garanzia	36

1. Informazioni generali



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le note relative alla sicurezza, e utilizzare i bastoncini da Nordic Walking soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il mancato rispetto delle seguenti istruzioni può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante dei bastoncini da Nordic Walking. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. In caso di cessione dei bastoncini da Nordic Walking a terzi, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

Le presenti istruzioni per l'uso possono essere richieste anche in formato PDF presso il nostro Servizio Clienti. Contattare l'indirizzo del Servizio Clienti riportato nella scheda di garanzia.

2. Simboli utilizzati

I seguenti simboli e parole di avvertimento sono riportati nelle istruzioni per l'uso, sui bastoncini da Nordic Walking e sull'imballaggio.



Attenzione! Leggere le istruzioni prima dell'utilizzo!



AVVERTENZA!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.



ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio minimo che, se non evitato, può causare lesioni lievi o di media intensità.

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica la possibilità di danni materiali.



Sicurezza verificata: I prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi ai requisiti stabiliti dalla legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).

3. Utilizzo conforme all'uso previsto

I bastoncini da Nordic Walking sono da utilizzare esclusivamente per praticare Nordic Walking. I bastoncini da Nordic Walking possono essere utilizzati in sentieri boschivi e strade asfaltate. I bastoncini da Nordic Walking non sono adatti per praticare lo sci. I bastoncini da Nordic Walking sono adatti esclusivamente per l'utilizzo privato e non per l'impiego in gare sportive.

4. Avvertenze di sicurezza

AVVERTENZA!

- In caso di problemi di salute, ad es. problemi cardiovascolari, contattare tassativamente un medico prima del primo allenamento. Si consiglia di utilizzare un cardiofrequenzimetro durante l'attività sportiva.
- I bastoncini appuntiti possono causare lesioni gravi. I bastoncini da Nordic Walking non sono un giocattolo. Tenere i bastoncini da

Nordic Walking lontano dalla portata dei bambini. Durante il trasporto, collocare i cuscinetti sulle punte in metallo. Durante il trasporto in zaino, fare attenzione che i bastoncini da Nordic Walking siano ben agganciati.

- I bastoncini da Nordic Walking possono rompersi se sottoposti a carichi eccessivi. Non salire sui bastoncini da Nordic Walking. Non appoggiarsi con tutto il peso sui bastoncini da Nordic Walking.
- Non utilizzare i bastoncini da Nordic Walking come ausilio per camminare.
- Non utilizzare i bastoncini da Nordic Walking per sciare.



ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

- Prima di ogni utilizzo, verificare che i bastoncini da Nordic Walking, in modo particolare i lacci e il tubo, non presentino danneggiamenti. Non utilizzare bastoncini da Nordic Walking difettosi. Non eseguire alcuna riparazione sui bastoncini da Nordic Walking.
- Prima di ogni utilizzo dei bastoncini da Nordic Walking, assicurarsi che i lacci da polso siano correttamente chiusi e fissati.
- Fare attenzione alla propria sicurezza. Durante l'utilizzo dei bastoncini da Nordic Walking indossare scarpe sportive con profilo sufficiente da poter tenere la presa. Non praticare questo sport nelle ore notturne e indossare indumenti con riflettori

al tramonto. Praticare questo sport possibilmente in zone poco trafficate ed evitare il traffico.

AVVISO!

Evitare danni materiali

- Le punte di metallo dei bastoncini da Nordic Walking potrebbero danneggiare superfici sensibili quali legno o pietra. Utilizzare i bastoncini da Nordic Walking solo all'esterno.

5. Contenuto della fornitura

2 x Bastoncini da Nordic Walking con lacci da polso

2 x Cuscinetti

1 x Istruzioni per l'uso

6. Controllare il contenuto della fornitura

Estrarre i bastoncini da Nordic Walking dall'imballaggio. Verificare che la fornitura sia completa. Controllare che i componenti della fornitura non siano danneggiati. Qualora lo fossero, non utilizzare i bastoncini da Nordic Walking e rivolgersi al nostro Servizio Clienti.

7. Presentazione del prodotto

A. Impugnatura

L'impugnatura ergonomica si adatta bene alla mano e consente una buona tenuta dei bastoncini da Nordic Walking.

B. Punta in metallo duro

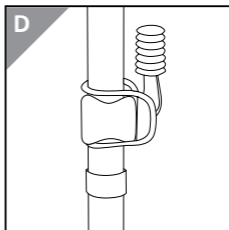
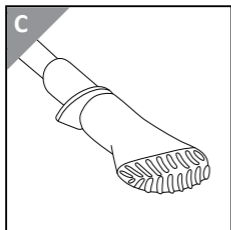
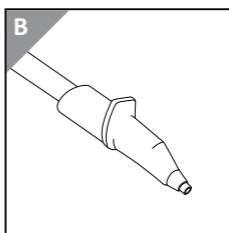
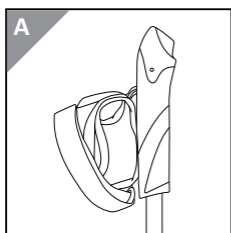
La punta è ideale per l'impiego sul terreno e si contraddistingue per lunga durata e infrangibilità.

C. Cuscinetti

Il cuscinetto fornisce la presa necessaria e protegge le punte di metallo dei bastoncini da Nordic Walking.

D. Porta-cuscinetti

Nel porta-cuscinetti è possibile conservare i cuscinetti quando non vengono utilizzati.



8. La giusta lunghezza dei bastoncini

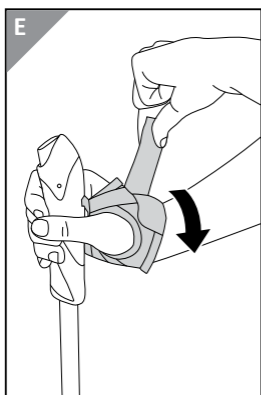
Selezionate la lunghezza dei bastoncini da Nordic Walking adeguata alla vostra altezza, utilizzando la seguente tabella come riferimento.

Altezza in cm	Lunghezza bastoncino in cm
159-165	105
166-173	110
174-181	115
182-188	120

9. Regolazione dei lacci da polso

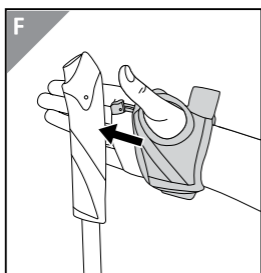
Il simbolo nella parte interna del laccio da polso indica a quale mano è destinato il bastoncino da Nordic Walking. **L** indica la mano sinistra, **R** indica la mano destra.

1. Inserire la mano attraverso il laccio da polso partendo dal basso.
2. Chiudere le chiusure a velcro (fig. E).
3. Ripetere il procedimento con l'altra mano.

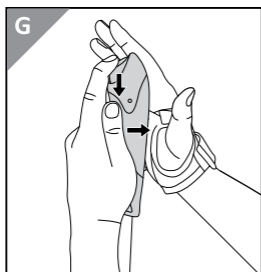


10. Aprire e chiudere il laccio con un clic

I bastoncini da Nordic Walking sono dotati di un rapido sistema a clic magnetico per cui è possibile aprire e chiudere con un clic il laccio da polso posizionato sull'impugnatura.



1. Per aprire il laccio da polso sul bastoncino da Nordic Walking, introdurre il clip nell'apertura sull'impugnatura (fig. F).



2. Per chiudere il laccio del bastoncino da Nordic Walking premere il bottone sull'impugnatura ed estrarre il clip dall'impugnatura (fig. G).

11. Consigli per l'allenamento

- Fare esercizi di stretching e riscaldamento prima dell'allenamento.
- Imparare la tecnica giusta e, con la giusta pressione del bastoncino da Nordic Walking sul terreno, allenare la muscolatura di spalle, petto e braccia.
- Indossare indumenti adatti alla stagione come ad es. guanti se fa freddo.
- Durante lunghe passeggiate, assicurarsi di assumere molti liquidi, ad es. portando con sé una borraccia.
- Iniziare l'allenamento su un terreno piano.
- Mantenere una velocità che consente di tenere una conversazione normale durante l'allenamento.

12. Pulizia

Pulire regolarmente i bastoncini da Nordic Walking. Per la pulizia, utilizzare esclusivamente un panno inumidito con acqua tiepida o saponata. Non utilizzare detergenti aggressivi o contenenti solventi: i bastoncini da Nordic Walking potrebbero danneggiarsi. Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente i bastoncini da Nordic Walking.

13. Riparazione

Prima e dopo ogni utilizzo verificare che i bastoncini da Nordic Walking non presentino danni o segni di usura. Non utilizzare più i bastoncini da Nordic Walking danneggiati. Riparazioni scorrette dei bastoncini da Nordic Walking potrebbero causare incidenti e provocare lesioni. Non apportare modifiche ai bastoncini da Nordic Walking. Non riparare i bastoncini da Nordic Walking da soli, bensì rivolgersi all'indirizzo riportato sulla scheda di garanzia.

14. Trasporto e conservazione

Trasportare i bastoncini da Nordic Walking con i cuscinetti posizionati, in modo da evitare lesioni o danni a causa delle punte di acciaio. Prima di riporre i bastoncini da Nordic Walking, pulirli e lasciarli asciugare completamente. Conservare i bastoncini da Nordic Walking in un luogo asciutto e al riparo dal gelo. Evitare l'esposizione diretta ai raggi solari e temperature elevate onde evitare la formazione di crepe e disgregazione del materiale.

15. Istruzioni per lo smaltimento

I bastoncini da Nordic Walking e tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale preposto secondo le normative vigenti. Contattare il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti per informarsi sulle possibilità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.

16. Dati tecnici

Lunghezza: 105 / 110 /115 / 120 cm



GARANTIEKARTE

CARTE DE GARANTIE • SCHEDA DI GARANZIA

NORDIC-WALKING-STÖCKE

BÂTONS DE MARCHE NORDIQUE •

BASTONCINI DA NORDIC WALKING

Bitte wenden Sie sich mit dem Produkt und
zugehörigem Kassenbon an Ihre **ALDI SUISSE Filiale.** /

Veillez rapporter le produit et le ticket de caisse
respectif dans votre **filiale ALDI SUISSE.** /

La preghiamo di recarsi nella sua **filiale ALDI SUISSE**
con il prodotto e il relativo scontrino di cassa.

09/2021



MODELL/MODÈLE/MODELLO: ANS-19-008a

ALDI SUISSE AG
Niederstettenstrasse 3
9536 Schwarzenbach, SWITZERLAND

ART.-NR. / N° RÉF. / COD.ART.

808744

HERSTELLER/IMPORTEUR

FABRICANT/IMPORTATEUR • PRODUTTORE/IMPORTATORE

aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
GERMANY

Beschreibung der Störung / description du dysfonctionnement / descrizione della problematica:

Ihre Informationen / vos coordonnées / i suoi dati:

Name / nom / nome: _____

Adresse / adresse / indirizzo: _____

E-Mail: _____  _____

Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde

Die **ALDI SUISSE Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit: 3 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme.

Garantieleistung: Kostenfreier Austausch oder Geldrückgabe.
Keine Transportkosten

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall von **ALDI SUISSE** bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Wenden Sie sich mit dem Produkt, der Garantiekarte und zugehörigem Kassenbon an Ihre **ALDI SUISSE** Filiale.

Die Garantie gilt nicht:

- **bei Schäden durch Elementarereignisse.** (z.B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.), **Unfall, Transport, ausgelaufene Batterien oder unsachgemässe Benutzung**
- **bei Beschädigung oder Veränderung** durch den Käufer/Dritte.
- **bei Missachtung der Sicherheits- und** **Wartungsvorschriften, Bedienungsfehlern**
- **bei Verkalkung, Datenverlust, Schadpro-** **grammen, Einbrennschäden**
- **auf die normale Abnutzung von** **Verschleissteilen (z.B. Akkukapazität)**

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen.

Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Conditions de garantie

Cher client,

La **garantie d'ALDI SUISSE** vous offre grand nombre d'avantages par rapport aux obligations de garantie légales:

- Période de garantie:** 3 ans à partir de la réception de la marchandise.
- Garantie:** échange gratuit ou remboursement.
pas de coûts de transport

Veuillez noter que le type de garantie est déterminé au cas par cas par **ALDI SUISSE**.

Afin de bénéficier de la présente garantie:

- rapportez le produit, la carte de garantie et le ticket de caisse respectif dans votre filiale **ALDI SUISSE**.

La garantie ne s'applique pas:

- **aux dommages causés par un phénomène naturel** (p. ex. foudre, inondation, incendie, gel, etc.), **par un accident, par le transport, par les piles qui ont fui ou par une utilisation non conforme**
- **aux dommages causés ou aux modifications effectuées par le client/par des tiers**
- **dans le cas d'un non-respect des recommandations de sécurité et d'entretien ou d'une erreur de manipulation**
- **à l'entartrement, à la perte de données, aux programmes malveillants et aux brûlures d'écran**
- **aux pièces d'usure dans le cadre d'une utilisation normale** (p. ex. capacité de charge de la batterie)

L'obligation de garantie légale du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie.

La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par une disposition légale. Dans les pays où la législation en vigueur prévoit une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le déposant sur le produit lors de l'envoi en réparation.

Condizioni di garanzia

La **garanzia ALDI SUISSE** le offre vantaggi ben superiori rispetto a quanto previsto dall'obbligo di garanzia legale:

Durata della garanzia: 3 anni a partire dal momento di ricezione della merce.

Garanzia: sostituzione gratuita oppure rimborso
Nessun costo di trasporto

La preghiamo di tenere presente che il tipo di garanzia viene definito caso per caso da **ALDI SUISSE**.

Per attivare la garanzia la preghiamo di:

- recarsi nella sua filiale **ALDI SUISSE** con il prodotto, la scheda di garanzia e il relativo scontrino di cassa.

La garanzia non si estende a danni causati da:

- **eventi naturali** (p. es. fulmini, acqua, fuoco, gelo ecc.), **incidenti, trasporto, batterie che perdono liquido oppure utilizzo improprio**
- **danni o modifiche da parte dell'acquirente/ di terzi**
- **inadempienza delle misure di sicurezza e di manutenzione, errori d'uso**
- **calcificazione, perdita di dati, programmi dannosi, bruciature dello schermo**
- **normale usura delle parti ad essa soggette (p. es. la capacità della batteria)**

L'obbligo di garanzia obbligatorio per legge da parte del venditore non viene limitato dalla presente garanzia. Il periodo di garanzia può essere prolungato solo se previsto dalle norme legislative. Nei Paesi in cui sono previste dalla legge una garanzia (obbligatoria)

e/o la conservazione delle parti di ricambio e/o un regolamento per il risarcimento valgono le condizioni minime previste dalla legge.

Il venditore e l'azienda di servizio non si assumono la responsabilità per i dati o le impostazioni eventualmente salvati da parte del cliente sul prodotto.

Kazalo vsebine

1. Splošno	45
2. Uporabljeni simboli	45
3. Namenska uporaba	46
4. Varnostni napotki	46
5. Vsebina kompleta	48
6. Preverite vsebino kompleta	48
7. Pregled izdelka	48
8. Pravilna dolžina palice	49
9. Nastavljanje zank za dlani	50
10. Vstavljanje in odstranjevanje zank za dlani.....	50
11. Nasveti za vadbo	51
12. Čiščenje	51
13. Popravila	52
14. Transport in shranjevanje	52
15. Napotki za odlaganje med odpadke	52
16. Tehnični podatki	53
Garancijski list	54

1. Splošno



Pred prvo uporabo pozorno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke, in uporabljajte pohodne palice za nordijsko hojo samo tako, kot je opisano v teh navodilih za uporabo. Neupoštevanje spodnjih napotkov lahko pripelje do hudih telesnih poškodb. Navodila za uporabo so fiksni sestavni del pohodnih palic za nordijsko hojo. Ta navodila za uporabo shranite za poznejše branje in če pohodne palice za nordijsko hojo izročite drugemu uporabniku, mu hkrati z njimi izročite tudi ta navodila.

Ta navodila za uporabo lahko kot datoteko PDF zahtevate pri naši poprodajni podpori. V ta namen se obrnite na servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

2. Uporabljeni simboli

V navodilih za uporabo, na pohodnih palicah za nordijsko hojo ali embalaži so uporabljeni naslednji simboli in opozorilne besede.



Pozor! Pred uporabo upoštevajte navodila!



OPOZORILO!

Ta opozorilni simbol/ opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katerega lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.



POZOR!

Ta opozorilni simbol/ opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katerega lahko, če se ji ne izognemo, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Preverjena varnost: Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo zahteve nemškega Zakona o varnosti izdelkov (ProdSG).

3. Namenska uporaba

Pohodne palice za nordijsko hojo so izključno predvidene za nordijsko hojo. Pohodne palice za nordijsko hojo lahko uporabljate po gozdnih poteh in asfaltiranih cestah. Pohodne palice za nordijsko hojo niso primerne za smučanje. Pohodne palice za nordijsko hojo so primerne samo za zasebno uporabo in ne za uporabo v poslovne namene.

4. Varnostni napotki

⚠ OPOZORILO!

- Če imate zdravstvene omejitve, kot so težave s srcem in krvnim obtokom, se pred prvo vadbo obvezno posvetujte z zdravnikom. Pri ukvarjanju s športom priporočamo uporabo merilnika za merjenje srčnega utripa.
- Ostre palice lahko povzročijo hude telesne poškodbe. Pohodne palice za nordijsko hojo niso igrača. Pohodne palice za nordijsko hojo shranjujte zunaj dosega otrok. Med transportom na kovinske konice namestite blažilnike. Pri

transportu na nahrbtniku pazite, da so pohodne palice za nordijsko hojo trdno pritrjene.

- Pri velikih obremenitvah s težo se lahko pohodne palice za nordijsko hojo zlomijo. Ne usedite se na pohodne palice za nordijsko hojo. Na pohodne palice za nordijsko hojo se ne naslanjajte z vso svojo težo.
- Pohodnih palic za nordijsko hojo ne uporabljajte kot pripomoček za hojo.
- Pohodnih palic za nordijsko hojo ne uporabljajte pri smučanju.



POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

- Pred vsako uporabo preverite, da pohodne palice za nordijsko hojo niso poškodovane, zlasti zanke in cevi. Poškodovanih pohodnih palic za nordijsko hojo ne uporabljajte. Pohodnih palic za nordijsko hojo palic ne popravljajte.
- Pred vsako uporabo pohodnih palic za nordijsko hojo se prepričajte, da so zanke za dlani pravilno vstavljeni in čvrsti.
- Pazite na lastno varnost. Pri uporabi pohodnih palic za nordijsko hojo uporabljajte športne copate, ki imajo zadosten profil in dober oprijem. Ne hodite v temi in mraku, v nasprotnem si na obleko namestite odsevnike na vidno mesto. Hodite, če je mogoče, v območjih, kjer ni prometa, in izogibajte se cestnemu prometu.

OBVESTILO!

Preprečevanje materialne škode

- Kovinske konice pohodnih palic za nordijsko hojo lahko poškodujejo občutljiva tla, npr. iz lesa ali kamna. Pohodne palice za nordijsko hojo uporabljajte samo na prostem.

5. Vsebina kompleta

2 pohodni palici za nordijsko hojo z zankami za dlani

2 blažilnika

1 navodila za uporabo

6. Preverite vsebino kompleta

Vzemite pohodne palice za nordijsko hojo in pripadajoče posamezne dele iz embalaže.

Preverite, ali je komplet popoln. Preverite, ali so deli iz vsebine kompleta poškodovani. Če so, pohodnih palic za nordijsko hojo ne uporabljajte in se obrnite na našo poprodajno podporo.

7. Pregled izdelka

A. Ročaj

Ergonomsko oblikovan ročaj se prilega dlani in omogoča dobro upravljanje pohodnih palic za nordijsko hojo.

B. Konica iz trde kovine

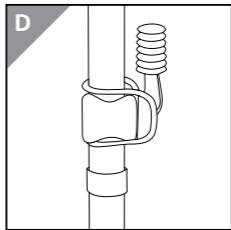
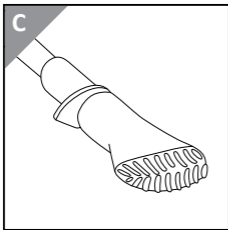
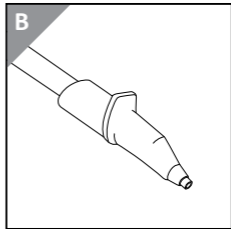
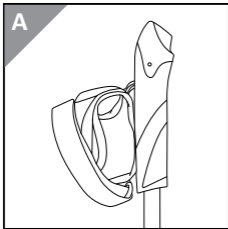
Konica je zelo primerna za uporabo na terenu, odlikujeta jo dolga življenjska doba in varnost pred zlomom.

C. Blažilniki

Blažilnik skrbi za potreben oprijem in ohranja kovinsko konico pohodnih palic za nordijsko hojo.

D. Držalo za blažilnike

V držalu za blažilnik lahko shranite blažilnike, ko jih ne uporabljate.

**8. Pravilna dolžina palice**

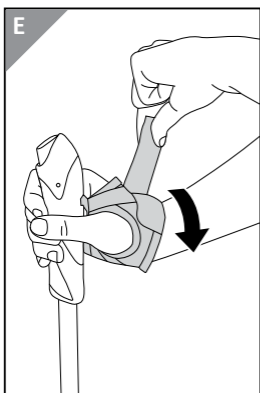
Izberite dolžino pohodnih palic za nordijsko palico ustrezno vaši telesni višini. Pri tem si pomagajte z naslednjo tabelo.

Telesna višina v cm	Dolžina palice v cm
159-165	105
166-173	110
174-181	115
182-188	120

9. Nastavljanje zank za dlani

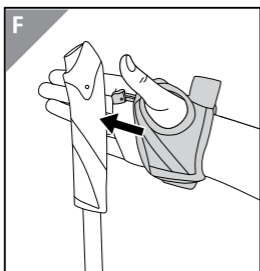
Oznako, za katero roko je primerna pohodna palica za nordijsko hojo, najdete v notranjosti zanke za dlani. **L** pomeni levo dlan, **R** pomeni desno dlan.

1. Roko vstavite od spodaj skozi zanko za dlan.
2. Zaprite sprijemalno zapiralo (sl. E).
3. Postopek ponovite na drugi roki.

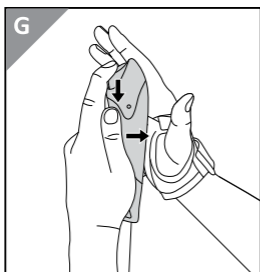


10. Vstavljanje in odstranjevanje zank za dlani

Pohodne palice za nordijsko hojo imajo magnetni sistem hitrega sestavljanja na klik, s katerim lahko zanke za dlani vstavite in odstranite z ročaja.



1. Za vstavljanje zank za dlani v pohodno palico za nordijsko hojo vstavite sponko v odprtino na ročaju (sl. F).



2. Za odstranjevanje zank za dlan s pohodne palice za nordijsko hojo pritisnite gumb na ročaju in izvlecite sponko iz ročaja (sl. G).

11. Nasveti za vadbo

- Pred vadbo naredite dovolj vaj za raztegovanje in ogrevanje.
- Naučite se pravilne tehnike in s pravilnim odrivanjem pohodnih palic za nordijsko palico s tal trenirajte ramenske in prsne mišice ter mišice na rokah.
- Nosite oblačila, primerna za vremenske razmere, npr. rokavice v mrzlem vremenu.
- Poskrbite za zadostno uživanje tekočine pri daljših turah tako, da imate s sabo npr. plastenko.
- Vadbo začnite na ravnem terenu.
- Ohranjajte hitrost, ki vam omogoča, da se lahko med vadbo normalno pogovarjate.

12. Čiščenje

Pohodne palice za nordijsko hojo redno čistite. Za čiščenje uporabljajte krpo, namočeno v mlačni vodi ali milnici. Ne uporabljajte čistilnih sredstev, ki vsebujejo topila, ali ostrih čistilnih sredstev, ker ta lahko poškodujejo pohodne palice za nordijsko hojo. Po čiščenju počakajte, da se pohodne palice za nordijsko hojo popolnoma posušijo.

13. Popravila

Pred uporabo in po njej preverite pohodne palice za nordijsko hojo, ali so na njih kakšne poškodbe in znaki obrabe. Poškodovanih pohodnih palic za nordijsko hojo ni dovoljeno uporabljati. Nestrokovna popravila pohodnih palic za nordijsko hojo lahko povzročijo nezgode s telesnimi poškodbami. Pohodnih palic za nordijsko hojo ne spreminjajte. Pohodnih palic za nordijsko hojo ne popravljajte sami, ampak se obrnite na naslov, naveden na garancijskem listu.

14. Transport in shranjevanje

Pohodne palice za nordijsko hojo prevažajte z nameščenimi blažilniki, da preprečite telesne poškodbe ali poškodbe z jeklenimi konicami. Pred skladiščenjem pohodne palice za nordijsko hojo očistite in počakajte, da se popolnoma posušijo. Pohodne palice za nordijsko hojo skladiščite v suhem in toplem prostoru. Preprečite neposredno sončno svetlobo in višje temperature, da preprečite nastajanje razpok in razgradnjo materiala.

15. Napotki za odlaganje med odpadke

Pohodne palice za nordijsko hojo in vse sestavne dele embalaže lahko skladno z veljavnimi predpisi odstranite prek podjetja za ravnanje z odpadki oziroma pristojnega urada za komunalne storitve. Zaposleni vašega podjetja za ravnanje z odpadki vas bodo na zahtevo z veseljem obvestili o možnostih pravilnega in okolju prijaznega odstranjevanja.

16. Tehnični podatki

Dolžina: 105/110/115/120 cm



GARANCIJSKI LIST

POHODNE PALICE ZA NORDIJSKO HOJO



Prosimo, da se z izdelkom in računom oglasite v vam
najbližji **HOFERjevi poslovalnici**.

09/2021



IZDELEK: ANS-19-008a

POPRAJNA PODPORA

 01 8346 600
 info@hofer.si

ŠTEVILKA IZDELKA

808744

NASLOV SERVISA

**Vam najbližja poslovalnica
Hofer**

Opis napake:

Vaši podatki:

Ime kupca: _____

Naslov: _____

E-Mail: _____  _____

Garancijski pogoji

Cenjeni kupec,
za vsak pri nas kupljeni izdelek vam zagotavljamo najboljše garancijo kakovosti. Ker smo prepričani v kakovost naših izdelkov, vam **HOFER garancija** zagotavlja še širši nabor ugodnosti, kot je to določeno z zakonskimi določili:

Veljavnost garancije: **3 leta** od prevzema izdelka

Nudimo vam: vračilo kupnine, brezplačno popravilo ali zamenjavo izdelka, v kolikor je le-ta še na voljo v kateri od HOFERjevih poslovalnic v Sloveniji

Prosimo, upoštevajte, da ima **HOFER trgovina d.o.o.** možnost o vsakem posameznem garancijskem zahtevku odločiti po lastni presoji.

Postopek uveljavljanja garancije:

- Izdelek, skupaj z vsemi pripadajočimi deli, računom in garancijskim listom vrnete v eno, vam najbližjo HOFERjevo poslovalnico.

Garancija ne velja v naslednjih primerih:

- **za škodo, ki je nastala kot posledica vremenskih vplivov** (npr. udara strele, vode, ognja, zmrzali ipd.), **nesreče, prevoza, pri izpraznjenih baterijah ali nepravilni uporabi**
- **za poškodbe ali spremembe, ki jih povzroči kupec/tretja oseba**
- **zaradi nespoštovanja varnostnih opozoril, navodil za vzdrževanje in zaradi napak pri uporabi**
- **zaradi vodnega kamna in škode, ki jo je le-ta povzročil, izgube podatkov, škodljive programske opreme in poškodbe zaradi vročine**
- **za normalno obrabo obrabljivih delov (npr. zmogljivost akumulatorja)**

Garancija velja za proizvode izročene na območju Republike Slovenije in se lahko uveljavlja na območju Republike Slovenije. Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje izdelka v garancijskem roku, ki začne teči z izročitvijo blaga. Če popravila ni mogoče izvesti v 45 dnevnem roku, bo izdelek popravljen, zamenjan ali pa bo ob soglasju kupca povrnjena kupnina. Garancijska doba se podaljša za čas popravila. Če je bila stvar zaradi nepravilnega delovanja zamenjana ali bistveno popravljena, začne garancijska doba teči znova od izročitve zamenjave oziroma vrnitve popravljene stvari.

V času veljavnosti garancije lahko izdelek posredujete v popravilo pooblaščenemu servisu v vam najbližjo HOFER poslovalnico. Če vam popravila ali izdelave predračuna ne moremo nuditi brezplačno, boste o tem vnaprej obveščeni. Proizvajalec je po poteku garancijske dobe dolžan zagotavljati servisiranje in nadomestne dele za obdobje 3 let po preteku garancijske dobe.

Ta garancija ne vpliva na druge zakonske garancijske obveznosti in ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na izdelku. Veljavnost garancije se lahko podaljša le, če to predvideva zakon. V državah, v katerih so (obvezna) garancija in/ali skladiščenje rezervnih delov in/ali odškodnina za škodo določeni z zakonom, veljajo zakonsko predpisane minimalne zahteve. Servisna služba in prodajalec pri sprejemu izdelka v popravilo ne prevzemata odgovornosti za izgubo kakršnihkoli podatkov ali nastavitev, ki jih je kupec shranil na izdelku.

Oznaka proizvajalca/uvoznika:

aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
GERMANY

Podjetje in sedež prodajalca:

HOFER trgovina d.o.o.
Kranjska cesta 1
1225 Lukovica, SLOVENIJA

Podpis prodajalca:



Stand / Version / Versione / Različica:
04/2021



**Vertrieben durch / Commercialisé par /
Commercializzato da / Distributer:**

aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
Germany

3

**JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY**

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE •
ASSISTENZA POST-VENDITA •
POPRODAJNA PODPORA**

808744

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER / ALDI SUISSE Filiale**.
Veuillez vous adresser à votre **filiale ALDI SUISSE**.
La preghiamo di rivolgersi alla sua **filiale ALDI SUISSE**.
Prosimo, oglasite se v vam najbližji **HOFERjevi poslovalnici**.

**MODELL / MODÈLE / MODELLO /
IZDELEK: ANS-19-008a**

09/2021



Gebrauchsanleitung
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso
Navodila za uporabo



ADVENTURIDGE®

Nordic-Walking-Stöcke

Bâtons de marche nordique |

Bastoncini da Nordic Walking |

Pohodne palice za nordijsko hojo

Deutsch.....02

Français.....16

Italiano26

Slovensko.....44



Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung	4
4. Sicherheitshinweise	4
5. Lieferumfang	6
6. Lieferumfang prüfen	6
7. Produktübersicht	6
8. Die richtige Stocklänge	7
9. Handschlaufen einstellen	8
10. Handschlaufen ein- und ausklicken.....	8
11. Tipps zum Training	9
12. Reinigung	9
13. Reparatur	10
14. Transport und Aufbewahrung	10
15. Entsorgungshinweise	10
16. Technische Daten	11
Garantiekarte	12

1. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie die Nordic-Walking-Stöcke nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil der Nordic-Walking-Stöcke. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie die Nordic-Walking-Stöcke an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

2. Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf den Nordic-Walking-Stöcken oder auf der Verpackung verwendet.



Vorsicht! Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mässige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Nordic-Walking-Stöcke sind ausschliesslich zum Betreiben der Sportart Nordic Walking vorgesehen. Die Nordic-Walking-Stöcke können auf Waldwegen und asphaltierten Strassen eingesetzt werden. Die Nordic-Walking-Stöcke sind nicht zum Skifahren geeignet. Die Nordic-Walking-Stöcke sind nur für den privaten Gebrauch konzipiert und nicht für den Einsatz im gewerblichen Bereich geeignet.

4. Sicherheitshinweise

WARNUNG!

- Bestehen bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Probleme, kontaktieren Sie vor dem ersten Training unbedingt einen Arzt. Es wird empfohlen, bei Ausübung des Sports einen Herzfrequenzmesser zu verwenden.
- Spitze Stöcke können schwere Verletzungen hervorrufen. Die Nordic-Walking-Stöcke sind kein Spielzeug.

Halten Sie die Nordic-Walking-Stöcke entfernt von Kindern. Setzen Sie zum Transport die Pads auf die Metallspitzen. Achten Sie beim Transport am Rucksack darauf, dass die Nordic-Walking-Stöcke fest fixiert sind.

- Bei zu hoher Gewichtsbelastung können die Nordic-Walking-Stöcke brechen. Setzen Sie sich nicht auf die Nordic-Walking-Stöcke. Lehnen Sie nicht mit Ihrem gesamten Gewicht auf die Nordic-Walking-Stöcke.
- Verwenden Sie die Nordic-Walking-Stöcke nicht als Gehhilfe.
- Verwenden Sie die Nordic-Walking-Stöcke nicht zum Skifahren.

**VORSICHT!****Verletzungsgefahr!**

- Überprüfen Sie die Nordic-Walking-Stöcke vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen, insbesondere die Schlaufen und das Rohr. Verwenden Sie keine defekten Nordic-Walking-Stöcke. Führen Sie keine Reparaturen an den Nordic-Walking-Stöcken durch.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch der Nordic-Walking-Stöcke sicher, dass Handschlaufen korrekt eingerastet und fest sind.
- Achten Sie auf Selbstsicherung. Tragen Sie beim Benutzen der Nordic-Walking-Stöcke Sportschuhe, die über ausreichend Profil verfügen und Ihnen Halt geben. Üben Sie den Sport nicht bei Dunkelheit aus und bringen Sie bei Dämmerung Reflektoren sichtbar an Ihrer Kleidung an.

Üben Sie den Sport, wenn möglich, in verkehrsberuhigten Zonen aus und meiden Sie den Strassenverkehr.

HINWEIS!

Sachschäden vermeiden

- Die Metallspitzen der Nordic-Walking-Stöcke können empfindliche Böden, z.B. aus Holz oder Stein, beschädigen. Verwenden Sie die Nordic-Walking-Stöcke nur draussen.

5. Lieferumfang

2 x Nordic-Walking-Stöcke mit Handschlaufen

2 x Pads

1 x Gebrauchsanleitung

6. Lieferumfang prüfen

Entnehmen Sie die Nordic-Walking-Stöcke aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist. Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Nordic-Walking-Stöcke nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

7. Produktübersicht

A. Griff

Der ergonomisch geformte Griff liegt gut in der Hand und ermöglicht ein gutes Handling der Nordic-Walking-Stöcke.

B. Hartmetallspitze

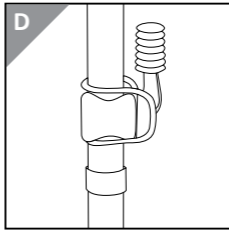
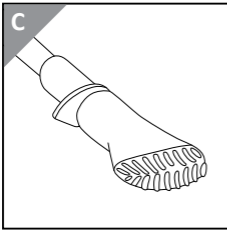
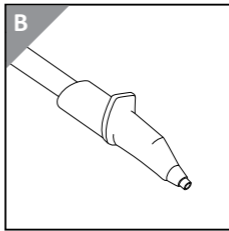
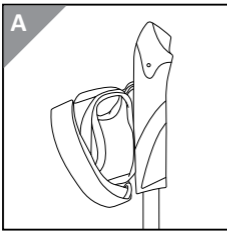
Die Spitze ist ideal für den Einsatz im Gelände und zeichnet sich durch Langlebigkeit und Bruchsicherheit aus.

C. Pads

Das Pad sorgt für den nötigen Halt und schont die Metallspitze der Nordic-Walking-Stöcke.

D. Pad-Halterung

In der Pad-Halterung können Sie Pads aufbewahren, wenn sie nicht verwendet werden.



8. Die richtige Stocklänge

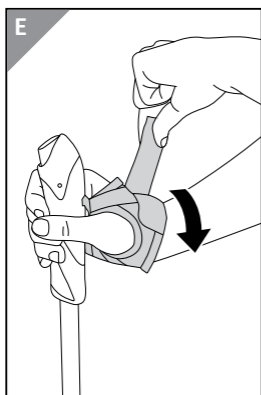
Wählen Sie die Länge der Nordic-Walking-Stöcke passend zu Ihrer Körpergröße. Orientieren Sie sich dabei an der folgenden Tabelle.

Körpergröße in cm	Stocklänge in cm
159-165	105
166-173	110
174-181	115
182-188	120

9. Handschlaufen einstellen

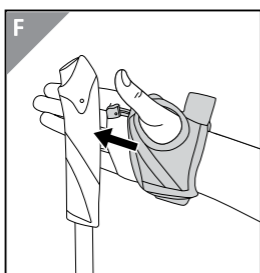
Sie können der Markierung im Inneren der Handschleife entnehmen, für welche Hand der Nordic-Walking-Stock geeignet ist. **L** steht für die linke Hand, **R** steht für die rechte Hand.

1. Führen Sie Ihre Hand von unten durch die Handschleife.
2. Schliessen Sie die den Klettverschluss (Abb. E).
3. Wiederholen Sie den Vorgang bei der anderen Hand.

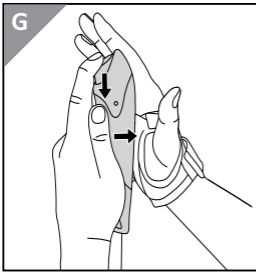


10. Handschlaufen ein- und ausklicken

Die Nordic-Walking-Stöcke verfügen über ein magnetisches Schnellklicksystem, mit dem sich die Handschlaufen am Griff ein- und ausklicken lassen.



1. Um die Handschlaufen in den Nordic-Walking-Stock einzuklicken, führen Sie den Clip in die Öffnung am Griff ein (Abb. F).



2. Um die Hand schlaufe vom Nordic-Walking-Stock auszuklicken, drücken Sie den Knopf auf dem Griff ein und ziehen Sie den Clip aus dem Griff (Abb. G).

11. Tipps zum Training

- Machen Sie vor dem Training ausreichend Stretch- und Aufwärmübungen.
- Erlernen Sie die richtige Technik und trainieren Sie durch das richtige Abdrücken der Nordic-Walking-Stöcke vom Boden Ihre Schulter-, Brust- und Armmuskulatur.
- Tragen Sie witterungsgerechte Kleidung wie z.B. Handschuhe bei kaltem Wetter.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme bei längeren Touren, indem Sie z. B. eine Trinkflasche mit sich führen.
- Starten Sie Ihr Training in einem flachen Gelände.
- Sie sollten eine Geschwindigkeit halten, die es Ihnen ermöglicht, während des Trainings eine normale Unterhaltung führen zu können.

12. Reinigung

Reinigen Sie die Nordic-Walking-Stöcke regelmäßig. Verwenden Sie zur Reinigung ein in lauwarmes Wasser oder Seifenwasser getränktes Tuch. Verwenden Sie keine lösungsmittelhaltige oder scharfe Reinigungsmittel, da diese die Nordic-Walking-Stöcke beschädigen könnten. Lassen Sie die Nordic-Walking-Stöcke nach der Reinigung vollständig trocknen.

13. Reparatur

Überprüfen Sie die Nordic-Walking-Stöcke vor und nach dem Gebrauch auf Schäden und Verschleiss. Beschädigte Nordic-Walking-Stöcke dürfen nicht weiterverwendet werden. Unsachgemässe Reparaturen der Nordic-Walking-Stöcke können zu Unfällen mit Verletzungen führen. Nehmen Sie keine Veränderungen an den Nordic-Walking-Stöcken vor. Reparieren Sie die Nordic-Walking-Stöcke nicht selbst, sondern wenden Sie sich an die in der Garantiekarte angegebene Adresse.

14. Transport und Aufbewahrung

Transportieren Sie die Nordic-Walking-Stöcke mit aufgesetzten Pads, um Verletzungen oder Beschädigungen durch die Stahlspitzen zu vermeiden.

Reinigen Sie die Nordic-Walking-Stöcke vor der Lagerung und lassen Sie sie vollständig trocknen. Lagern Sie die Nordic-Walking-Stöcke in einem trockenen, frostfreien Raum. Vermeiden Sie direkte Sonnenstrahlung und höhere Temperaturen, um Rissbildungen und Zersetzung des Materials zu vermeiden.

15. Entsorgungshinweise

Die Nordic-Walking-Stöcke sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäss geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

16. Technische Daten

Länge: 105 / 110 /115 / 120 cm



GARANTIEKARTE

NORDIC-WALKING-STÖCKE

Bitte wenden Sie sich mit dem Produkt und
zugehörigem Kassenbon an Ihre
HOFER-Filiale.

09/2021



MODELL: ANS-19-008a

HOFER KG
Hofer Straße 2
4642 Sattledt, ÖSTERREICH

ARTIKELNUMMER

808744

SERVICESTELLE


aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
GERMANY

Beschreibung der Störung:

Ihre Informationen:

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____  _____

Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde

Die **HOFER-Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit: 3 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme.

Garantieleistung: Kostenfreier Austausch oder Geldrückgabe.

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall von **HOFER** bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Wenden Sie sich mit dem Produkt, der Garantiekarte und zugehörigem Kassenbon an Ihre **HOFER-FILIALE**.

Die Garantie gilt nicht:

- **bei Schäden durch Elementarereignisse.** (z.B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.), **Unfall, Transport, ausgelaufene Batterien oder unsachgemäße Benutzung**
- **bei Beschädigung oder Veränderung durch den Käufer/Dritte**
- **bei Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften, Bedienungsfehlern**
- **bei Verkalkung, Datenverlust, Schadprogrammen, Einbrennschäden**
- **auf die normale Abnutzung von Verschleißteilen (z.B. Akkukapazität)**

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Table des matières

1. Généralités	17
2. Symboles utilisés	17
3. Utilisation conforme	18
4. Consignes de sécurité	18
5. Contenu de la livraison	20
6. Vérifier le contenu de la livraison	20
7. Aperçu du produit	20
8. La bonne longueur de bâtons	21
9. Régler les dragonnes	22
10. Clipser et déclipser les dragonnes	22
11. Conseils pour l'entraînement	23
12. Nettoyage	23
13. Réparation	24
14. Transport et rangement	24
15. Conseils relatifs à l'élimination	24
16. Données techniques	25
Bon de garantie	36

1. Généralités



Veillez lire attentivement ce mode d'emploi, en particulier les conseils de sécurité, avant la première utilisation et utiliser les bâtons de marche nordique uniquement pour l'usage décrit dans cette notice. Le non-respect des consignes suivantes peut occasionner des blessures graves. Ce mode d'emploi fait partie intégrante des bâtons de marche nordique. Veuillez la conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre aux bâtons de marche nordique si vous les remettez à un autre utilisateur.

Il est également disponible sous forme de fichier PDF auprès de notre service après-vente. Pour cela, contactez le fabricant à l'aide de l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

2. Symboles utilisés

Les symboles et les mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur les bâtons de marche nordique ou sur l'emballage.



Attention: bien lire ce mode d'emploi avant utilisation.



AVERTISSEMENT!

Ce symbole/mot signalétique indique qu'il existe un risque de degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut entraîner la mort ou une blessure grave.



ATTENTION!

Ce symbole/mot signalétique indique qu'il existe un danger avec un risque faible pouvant entraîner des blessures bénignes ou modérées s'il ne peut pas être évité.

AVIS !

Ce mot signalétique met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Sécurité vérifiée: Les produits portant ce symbole satisfont aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG).

3. Utilisation conforme

Les bâtons de marche nordique sont exclusivement conçus pour la pratique de la marche nordique. Les bâtons de marche nordique peuvent être utilisés sur les sentiers forestiers et les routes bitumées. Ils ne conviennent pas pour faire du ski. Les bâtons de marche nordique sont conçus uniquement pour un usage privé et ne sont pas adaptés à un usage commercial.

4. Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT!

- Si vous avez des problèmes de santé (p. ex. des problèmes cardiovasculaires), consultez absolument un médecin avant votre premier entraînement. Il est recommandé d'utiliser un cardiofréquencemètre lors de la pratique de ce sport.
- Les bâtons pointus peuvent provoquer des blessures graves. Les bâtons de marche nordique ne sont pas un jouet. Tenez les bâtons

de marche nordique hors de portée des enfants. Pour le transport, enfitez les embouts sur les pointes métalliques. Lors du transport sur le sac à dos, veillez à ce que les bâtons de marche nordique soient bien fixés.

- Les bâtons de marche nordique peuvent se rompre s'ils sont soumis à un poids excessif. Ne vous perchez pas sur les bâtons de marche nordique. Ne vous appuyez pas de tout votre poids sur les bâtons de marche nordique.
- N'utilisez pas les bâtons de marche nordique pour vous aider à marcher.
- N'utilisez pas les bâtons de marche nordique pour faire du ski.

**ATTENTION!****Risque de blessure !**

- Assurez-vous, avant chaque utilisation, que les bâtons de marche nordique, en particulier les dragonnes et le tube, ne sont pas endommagés. N'utilisez pas des bâtons de marche nordique défectueux. Ne réparez jamais les bâtons de marche nordique.
- Assurez-vous, avant chaque utilisation des bâtons de marche nordique, que les dragonnes sont correctement emboîtées et immobilisées.
- Veillez à l'auto-assurance. Lors de l'utilisation des bâtons de marche nordique, portez des chaussures de sport avec un profil suffisant et qui vous apportent du maintien. N'exercez pas votre sport dans l'obscurité et, au crépuscule, portez des bandes

réfléchissantes visibles sur vos vêtements. Si possible, exercez votre sport dans des zones à faible trafic et évitez la circulation routière.

AVIS !

Éviter les dommages matériels

- Les pointes métalliques des bâtons de marche nordique peuvent endommager les sols sensibles, par ex. en bois ou en pierre. Utilisez les bâtons de marche nordique uniquement à l'extérieur.

5. Contenu de la livraison

2 bâtons de marche nordique avec dragonnes

2 embouts

1 mode d'emploi

6. Vérifier le contenu de la livraison

Sortez les bâtons de marche nordique de l'emballage. Vérifiez si la livraison est complète. Vérifiez si des éléments de la livraison sont endommagés. Si tel est le cas, n'utilisez pas les bâtons de marche nordique et adressez-vous à notre service après-vente.

7. Aperçu du produit

A. Poignée

La poignée de forme ergonomique tient bien dans la main et permet de manipuler facilement les bâtons de marche nordique.

B. Point en métal dur

La pointe est idéale pour une utilisation sur le terrain et se distingue par sa longue

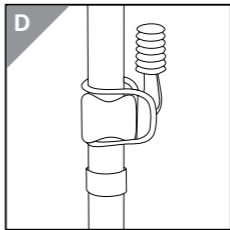
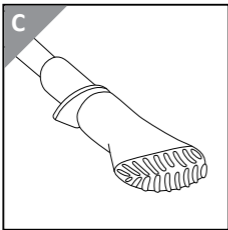
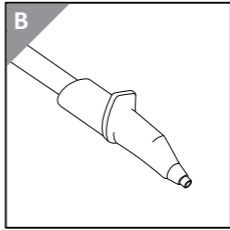
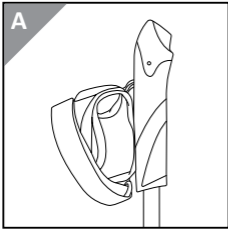
durée de vie et sa résistance à la rupture.

C. Embouts

L'embout assure le maintien nécessaire et préserve la pointe métallique des bâtons de marche nordique.

D. Support des embouts

Vous pouvez ranger les embouts dans le support lorsque vous ne les utilisez pas.



8. La bonne longueur de bâtons

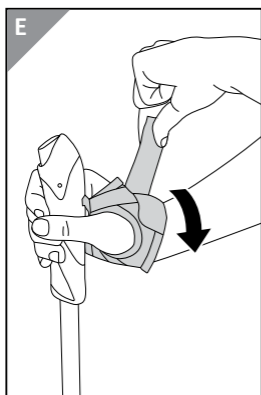
Choisissez la longueur de vos bâtons de marche nordique en fonction de votre taille. Le tableau suivant vous permettra de vous orienter.

Stature en cm	Longueur de bâton en cm
159-165	105
166-173	110
174-181	115
182-188	120

9. Régler les dragonnes

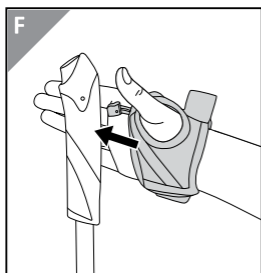
Vous pouvez lire grâce au marquage à l'intérieur de la dragonne à quelle main le bâton de marche nordique est destinée. **L** désigne la main gauche, **R** la main droite.

1. Passez votre main dans la dragonne vers le bas.
2. Fermez la fermeture velcro (ill. E).
3. Répétez la procédure pour l'autre main.

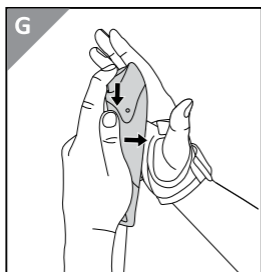


10. Clipser et déclipser les dragonnes

Les bâtons de marche nordique possèdent un système magnétique de fermeture rapide avec lequel vous pouvez clipser et déclipser les dragonnes sur la poignée.



1. Pour clipser les dragonnes dans le bâton de marche nordique, insérez le clip dans l'ouverture sur la poignée (ill. F).



2. Pour déclipser les dragonnes du bâton de marche nordique, appuyez sur le bouton sur la poignée et sortez le clip de la poignée (ill. G).

11. Conseils pour l'entraînement

- Avant l'entraînement, effectuez suffisamment d'exercices d'étirements et d'échauffement.
- Apprenez la bonne technique et entraînez vos muscles des épaules, du torse et des bras en vous appuyant correctement sur les bâtons de marche nordique.
- Portez des vêtements adaptés aux intempéries, par ex. des gants par temps froid.
- Veillez à boire suffisamment pendant les grands circuits, par ex. en emportant une gourde avec vous.
- Commencez votre entraînement sur terrain plat.
- Vous devez maintenir une vitesse qui vous permet d'entretenir une conversation normale pendant l'entraînement.

12. Nettoyage

Nettoyez régulièrement les bâtons de marche nordique. Utilisez un chiffon imbibé d'eau tiède ou savonneuse pour nettoyer les bâtons de marche nordique. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ou contenant des solvants car ils peuvent endommager les bâtons de marche nordique. Laissez sécher complètement les bâtons de marche nordique après les avoir nettoyés.

13. Réparation

Assurez-vous, avant et après chaque utilisation, que les bâtons de marche nordique ne présentent aucune trace de détérioration ou d'usure. Ne réutilisez pas des bâtons de marche nordique endommagés. Des réparations non conformes des bâtons de marche nordique peuvent entraîner des accidents et des blessures. Ne modifiez pas les bâtons de marche nordique. Ne réparez pas vous-même les bâtons de marche nordique, adressez-vous pour cela à l'adresse indiquée sur la carte de garantie.

14. Transport et rangement

Transportez les bâtons de marche nordique avec les embouts afin d'éviter toute blessure ou dégradation avec les pointes en acier. Nettoyez les bâtons de marche nordique avant de les ranger et laissez-les sécher complètement. Rangez les bâtons de marche nordique dans un endroit sec et à l'abri du gel. Évitez les rayons directs du soleil et les températures élevées pour éviter la formation de fissures et la décomposition de la matière.

15. Conseils relatifs à l'élimination

L'élimination des bâtons de marche nordique ainsi que de tous les éléments composant l'emballage peut être effectuée par une déchèterie agréée ou par le service communal compétent, conformément aux dispositions en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.

16. Données techniques

Longueur: 105 / 110 /115 / 120 cm

Indice

1. Informazioni generali	27
2. Simboli utilizzati	27
3. Utilizzo conforme all'uso previsto	28
4. Avvertenze di sicurezza	28
5. Contenuto della fornitura	30
6. Controllare il contenuto della fornitura	30
7. Presentazione del prodotto	30
8. La giusta lunghezza dei bastoncini	31
9. Regolazione dei lacci da polso	32
10. Aprire e chiudere il laccio con un clic ...	32
11. Consigli per l'allenamento	33
12. Pulizia	33
13. Riparazione	34
14. Trasporto e conservazione	34
15. Istruzioni per lo smaltimento	34
16. Dati tecnici	35
Garanzia	36

1. Informazioni generali



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le note relative alla sicurezza, e utilizzare i bastoncini da Nordic Walking soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il mancato rispetto delle seguenti istruzioni può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante dei bastoncini da Nordic Walking. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. In caso di cessione dei bastoncini da Nordic Walking a terzi, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

Le presenti istruzioni per l'uso possono essere richieste anche in formato PDF presso il nostro Servizio Clienti. Contattare l'indirizzo del Servizio Clienti riportato nella scheda di garanzia.

2. Simboli utilizzati

I seguenti simboli e parole di avvertimento sono riportati nelle istruzioni per l'uso, sui bastoncini da Nordic Walking e sull'imballaggio.



Attenzione! Leggere le istruzioni prima dell'utilizzo!



AVVERTENZA!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.



ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio minimo che, se non evitato, può causare lesioni lievi o di media intensità.

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica la possibilità di danni materiali.



Sicurezza verificata: I prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi ai requisiti stabiliti dalla legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).

3. Utilizzo conforme all'uso previsto

I bastoncini da Nordic Walking sono da utilizzare esclusivamente per praticare Nordic Walking. I bastoncini da Nordic Walking possono essere utilizzati in sentieri boschivi e strade asfaltate. I bastoncini da Nordic Walking non sono adatti per praticare lo sci. I bastoncini da Nordic Walking sono adatti esclusivamente per l'utilizzo privato e non per l'impiego in gare sportive.

4. Avvertenze di sicurezza

AVVERTENZA!

- In caso di problemi di salute, ad es. problemi cardiovascolari, contattare tassativamente un medico prima del primo allenamento. Si consiglia di utilizzare un cardiofrequenzimetro durante l'attività sportiva.
- I bastoncini appuntiti possono causare lesioni gravi. I bastoncini da Nordic Walking non sono un giocattolo. Tenere i bastoncini da

Nordic Walking lontano dalla portata dei bambini. Durante il trasporto, collocare i cuscinetti sulle punte in metallo. Durante il trasporto in zaino, fare attenzione che i bastoncini da Nordic Walking siano ben agganciati.

- I bastoncini da Nordic Walking possono rompersi se sottoposti a carichi eccessivi. Non salire sui bastoncini da Nordic Walking. Non appoggiarsi con tutto il peso sui bastoncini da Nordic Walking.
- Non utilizzare i bastoncini da Nordic Walking come ausilio per camminare.
- Non utilizzare i bastoncini da Nordic Walking per sciare.



ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

- Prima di ogni utilizzo, verificare che i bastoncini da Nordic Walking, in modo particolare i lacci e il tubo, non presentino danneggiamenti. Non utilizzare bastoncini da Nordic Walking difettosi. Non eseguire alcuna riparazione sui bastoncini da Nordic Walking.
- Prima di ogni utilizzo dei bastoncini da Nordic Walking, assicurarsi che i lacci da polso siano correttamente chiusi e fissati.
- Fare attenzione alla propria sicurezza. Durante l'utilizzo dei bastoncini da Nordic Walking indossare scarpe sportive con profilo sufficiente da poter tenere la presa. Non praticare questo sport nelle ore notturne e indossare indumenti con riflettori

al tramonto. Praticare questo sport possibilmente in zone poco trafficate ed evitare il traffico.

AVVISO!

Evitare danni materiali

- Le punte di metallo dei bastoncini da Nordic Walking potrebbero danneggiare superfici sensibili quali legno o pietra. Utilizzare i bastoncini da Nordic Walking solo all'esterno.

5. Contenuto della fornitura

2 x Bastoncini da Nordic Walking con lacci da polso

2 x Cuscinetti

1 x Istruzioni per l'uso

6. Controllare il contenuto della fornitura

Estrarre i bastoncini da Nordic Walking dall'imballaggio. Verificare che la fornitura sia completa. Controllare che i componenti della fornitura non siano danneggiati. Qualora lo fossero, non utilizzare i bastoncini da Nordic Walking e rivolgersi al nostro Servizio Clienti.

7. Presentazione del prodotto

A. Impugnatura

L'impugnatura ergonomica si adatta bene alla mano e consente una buona tenuta dei bastoncini da Nordic Walking.

B. Punta in metallo duro

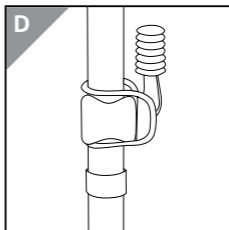
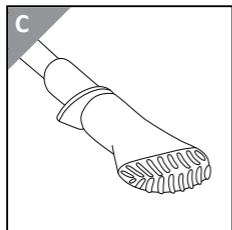
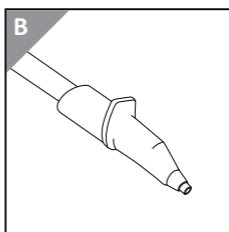
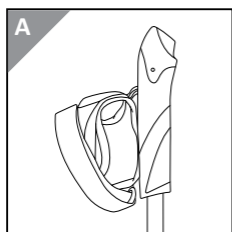
La punta è ideale per l'impiego sul terreno e si contraddistingue per lunga durata e infrangibilità.

C. Cuscinetti

Il cuscinetto fornisce la presa necessaria e protegge le punte di metallo dei bastoncini da Nordic Walking.

D. Porta-cuscinetti

Nel porta-cuscinetti è possibile conservare i cuscinetti quando non vengono utilizzati.



8. La giusta lunghezza dei bastoncini

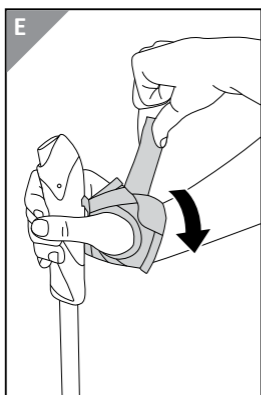
Selezionate la lunghezza dei bastoncini da Nordic Walking adeguata alla vostra altezza, utilizzando la seguente tabella come riferimento.

Altezza in cm	Lunghezza bastoncino in cm
159-165	105
166-173	110
174-181	115
182-188	120

9. Regolazione dei lacci da polso

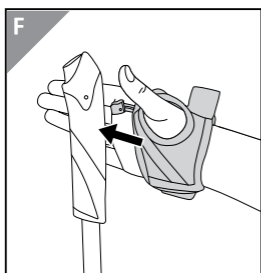
Il simbolo nella parte interna del laccio da polso indica a quale mano è destinato il bastoncino da Nordic Walking. **L** indica la mano sinistra, **R** indica la mano destra.

1. Inserire la mano attraverso il laccio da polso partendo dal basso.
2. Chiudere le chiusure a velcro (fig. E).
3. Ripetere il procedimento con l'altra mano.

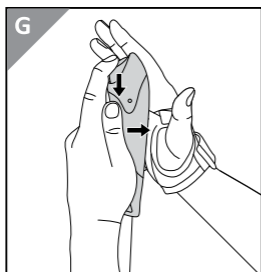


10. Aprire e chiudere il laccio con un clic

I bastoncini da Nordic Walking sono dotati di un rapido sistema a clic magnetico per cui è possibile aprire e chiudere con un clic il laccio da polso posizionato sull'impugnatura.



1. Per aprire il laccio da polso sul bastoncino da Nordic Walking, introdurre il clip nell'apertura sull'impugnatura (fig. F).



2. Per chiudere il laccio del bastoncino da Nordic Walking premere il bottone sull'impugnatura ed estrarre il clip dall'impugnatura (fig. G).

11. Consigli per l'allenamento

- Fare esercizi di stretching e riscaldamento prima dell'allenamento.
- Imparare la tecnica giusta e, con la giusta pressione del bastoncino da Nordic Walking sul terreno, allenare la muscolatura di spalle, petto e braccia.
- Indossare indumenti adatti alla stagione come ad es. guanti se fa freddo.
- Durante lunghe passeggiate, assicurarsi di assumere molti liquidi, ad es. portando con sé una borraccia.
- Iniziare l'allenamento su un terreno piano.
- Mantenere una velocità che consente di tenere una conversazione normale durante l'allenamento.

12. Pulizia

Pulire regolarmente i bastoncini da Nordic Walking. Per la pulizia, utilizzare esclusivamente un panno inumidito con acqua tiepida o saponata. Non utilizzare detergenti aggressivi o contenenti solventi: i bastoncini da Nordic Walking potrebbero danneggiarsi. Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente i bastoncini da Nordic Walking.

13. Riparazione

Prima e dopo ogni utilizzo verificare che i bastoncini da Nordic Walking non presentino danni o segni di usura. Non utilizzare più i bastoncini da Nordic Walking danneggiati. Riparazioni scorrette dei bastoncini da Nordic Walking potrebbero causare incidenti e provocare lesioni. Non apportare modifiche ai bastoncini da Nordic Walking. Non riparare i bastoncini da Nordic Walking da soli, bensì rivolgersi all'indirizzo riportato sulla scheda di garanzia.

14. Trasporto e conservazione

Trasportare i bastoncini da Nordic Walking con i cuscinetti posizionati, in modo da evitare lesioni o danni a causa delle punte di acciaio. Prima di riporre i bastoncini da Nordic Walking, pulirli e lasciarli asciugare completamente. Conservare i bastoncini da Nordic Walking in un luogo asciutto e al riparo dal gelo. Evitare l'esposizione diretta ai raggi solari e temperature elevate onde evitare la formazione di crepe e disgregazione del materiale.

15. Istruzioni per lo smaltimento

I bastoncini da Nordic Walking e tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale preposto secondo le normative vigenti. Contattare il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti per informarsi sulle possibilità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.

16. Dati tecnici

Lunghezza: 105 / 110 /115 / 120 cm



GARANTIEKARTE

CARTE DE GARANTIE • SCHEDA DI GARANZIA

NORDIC-WALKING-STÖCKE

BÂTONS DE MARCHE NORDIQUE •

BASTONCINI DA NORDIC WALKING

Bitte wenden Sie sich mit dem Produkt und
zugehörigem Kassenbon an Ihre **ALDI SUISSE Filiale.** /

Veuillez rapporter le produit et le ticket de caisse
respectif dans votre **filiale ALDI SUISSE.** /

La preghiamo di recarsi nella sua **filiale ALDI SUISSE**
con il prodotto e il relativo scontrino di cassa.

09/2021



MODELL/MODÈLE/MODELLO: ANS-19-008a

ALDI SUISSE AG
Niederstettenstrasse 3
9536 Schwarzenbach, SWITZERLAND

ART.-NR. / N° RÉF. / COD.ART.

808744

HERSTELLER/IMPORTEUR
FABRICANT/IMPORTATEUR • PRODUTTORE/IMPORTATORE

aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
GERMANY

Beschreibung der Störung / description du dysfonctionnement / descrizione della problematica:

Ihre Informationen / vos coordonnées / i suoi dati:

Name / nom / nome: _____

Adresse / adresse / indirizzo: _____

E-Mail: _____  _____

Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde

Die **ALDI SUISSE Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit: 3 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme.

Garantieleistung: Kostenfreier Austausch oder Geldrückgabe.
Keine Transportkosten

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall von **ALDI SUISSE** bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Wenden Sie sich mit dem Produkt, der Garantiekarte und zugehörigem Kassenbon an Ihre **ALDI SUISSE** Filiale.

Die Garantie gilt nicht:

- **bei Schäden durch Elementarereignisse.** (z.B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.), **Unfall, Transport, ausgelaufene Batterien oder unsachgemässe Benutzung**
- **bei Beschädigung oder Veränderung durch den Käufer/Dritte.**
- **bei Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften, Bedienungsfehlern**
- **bei Verkalkung, Datenverlust, Schadprogrammen, Einbrennschäden**
- **auf die normale Abnutzung von Verschleissteilen (z.B. Akkukapazität)**

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen.

Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Conditions de garantie

Cher client,

La **garantie d'ALDI SUISSE** vous offre grand nombre d'avantages par rapport aux obligations de garantie légales:

- Période de garantie:** 3 ans à partir de la réception de la marchandise.
- Garantie:** échange gratuit ou remboursement.
pas de coûts de transport

Veuillez noter que le type de garantie est déterminé au cas par cas par **ALDI SUISSE**.

Afin de bénéficier de la présente garantie:

- rapportez le produit, la carte de garantie et le ticket de caisse respectif dans votre filiale **ALDI SUISSE**.

La garantie ne s'applique pas:

- **aux dommages causés par un phénomène naturel** (p. ex. foudre, inondation, incendie, gel, etc.), **par un accident, par le transport, par les piles qui ont fui ou par une utilisation non conforme**
- **aux dommages causés ou aux modifications effectuées par le client/par des tiers**
- **dans le cas d'un non-respect des recommandations de sécurité et d'entretien ou d'une erreur de manipulation**
- **à l'entartrement, à la perte de données, aux programmes malveillants et aux brûlures d'écran**
- **aux pièces d'usure dans le cadre d'une utilisation normale** (p. ex. capacité de charge de la batterie)

L'obligation de garantie légale du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie.

La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par une disposition légale. Dans les pays où la législation en vigueur prévoit une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le déposant sur le produit lors de l'envoi en réparation.

Condizioni di garanzia

La **garanzia ALDI SUISSE** le offre vantaggi ben superiori rispetto a quanto previsto dall'obbligo di garanzia legale:

Durata della garanzia: 3 anni a partire dal momento di ricezione della merce.

Garanzia: sostituzione gratuita oppure rimborso
Nessun costo di trasporto

La preghiamo di tenere presente che il tipo di garanzia viene definito caso per caso da **ALDI SUISSE**.

Per attivare la garanzia la preghiamo di:

- recarsi nella sua filiale **ALDI SUISSE** con il prodotto, la scheda di garanzia e il relativo scontrino di cassa.

La garanzia non si estende a danni causati da:

- **eventi naturali** (p. es. fulmini, acqua, fuoco, gelo ecc.), **incidenti, trasporto, batterie che perdono liquido oppure utilizzo improprio**
- **danni o modifiche da parte dell'acquirente/ di terzi**
- **inadempienza delle misure di sicurezza e di manutenzione, errori d'uso**
- **calcificazione, perdita di dati, programmi dannosi, bruciature dello schermo**
- **normale usura delle parti ad essa soggette (p. es. la capacità della batteria)**

L'obbligo di garanzia obbligatorio per legge da parte del venditore non viene limitato dalla presente garanzia. Il periodo di garanzia può essere prolungato solo se previsto dalle norme legislative. Nei Paesi in cui sono previste dalla legge una garanzia (obbligatoria)

e/o la conservazione delle parti di ricambio e/o un regolamento per il risarcimento valgono le condizioni minime previste dalla legge.

Il venditore e l'azienda di servizio non si assumono la responsabilità per i dati o le impostazioni eventualmente salvati da parte del cliente sul prodotto.

Kazalo vsebine

1. Splošno	45
2. Uporabljeni simboli	45
3. Namenska uporaba	46
4. Varnostni napotki	46
5. Vsebina kompleta	48
6. Preverite vsebino kompleta	48
7. Pregled izdelka	48
8. Pravilna dolžina palice	49
9. Nastavljanje zank za dlani	50
10. Vstavljanje in odstranjevanje zank za dlani.....	50
11. Nasveti za vadbo	51
12. Čiščenje	51
13. Popravila	52
14. Transport in shranjevanje	52
15. Napotki za odlaganje med odpadke	52
16. Tehnični podatki	53
Garancijski list	54

1. Splošno



Pred prvo uporabo pozorno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke, in uporabljajte pohodne palice za nordijsko hojo samo tako, kot je opisano v teh navodilih za uporabo. Neupoštevanje spodnjih napotkov lahko pripelje do hudih telesnih poškodb. Navodila za uporabo so fiksni sestavni del pohodnih palic za nordijsko hojo. Ta navodila za uporabo shranite za poznejše branje in če pohodne palice za nordijsko hojo izročite drugemu uporabniku, mu hkrati z njimi izročite tudi ta navodila.

Ta navodila za uporabo lahko kot datoteko PDF zahtevate pri naši poprodajni podpori. V ta namen se obrnite na servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

2. Uporabljeni simboli

V navodilih za uporabo, na pohodnih palicah za nordijsko hojo ali embalaži so uporabljeni naslednji simboli in opozorilne besede.



Pozor! Pred uporabo upoštevajte navodila!



OPOZORILO!

Ta opozorilni simbol/ opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katerega lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.



POZOR!

Ta opozorilni simbol/ opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katerega lahko, če se ji ne izognemo, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Preverjena varnost: Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo zahteve nemškega Zakona o varnosti izdelkov (ProdSG).

3. Namenska uporaba

Pohodne palice za nordijsko hojo so izključno predvidene za nordijsko hojo. Pohodne palice za nordijsko hojo lahko uporabljate po gozdnih poteh in asfaltiranih cestah. Pohodne palice za nordijsko hojo niso primerne za smučanje. Pohodne palice za nordijsko hojo so primerne samo za zasebno uporabo in ne za uporabo v poslovne namene.

4. Varnostni napotki

OPOZORILO!

- Če imate zdravstvene omejitve, kot so težave s srcem in krvnim obtokom, se pred prvo vadbo obvezno posvetujte z zdravnikom. Pri ukvarjanju s športom priporočamo uporabo merilnika za merjenje srčnega utripa.
- Ostre palice lahko povzročijo hude telesne poškodbe. Pohodne palice za nordijsko hojo niso igrača. Pohodne palice za nordijsko hojo shranjujte zunaj dosega otrok. Med transportom na kovinske konice namestite blažilnike. Pri

transportu na nahrbtniku pazite, da so pohodne palice za nordijsko hojo trdno pritrjene.

- Pri velikih obremenitvah s težo se lahko pohodne palice za nordijsko hojo zlomijo. Ne usedite se na pohodne palice za nordijsko hojo. Na pohodne palice za nordijsko hojo se ne naslanjajte z vso svojo težo.
- Pohodnih palic za nordijsko hojo ne uporabljajte kot pripomoček za hojo.
- Pohodnih palic za nordijsko hojo ne uporabljajte pri smučanju.

**POZOR!****Nevarnost telesnih poškodb!**

- Pred vsako uporabo preverite, da pohodne palice za nordijsko hojo niso poškodovane, zlasti zanke in cevi. Poškodovanih pohodnih palic za nordijsko hojo ne uporabljajte. Pohodnih palic za nordijsko hojo palic ne popravljajte.
- Pred vsako uporabo pohodnih palic za nordijsko hojo se prepričajte, da so zanke za dlani pravilno vstavljeni in čvrsti.
- Pazite na lastno varnost. Pri uporabi pohodnih palic za nordijsko hojo uporabljajte športne copate, ki imajo zadosten profil in dober oprijem. Ne hodite v temi in mraku, v nasprotnem si na obleko namestite odsevnike na vidno mesto. Hodite, če je mogoče, v območjih, kjer ni prometa, in izogibajte se cestnemu prometu.

OBVESTILO!

Preprečevanje materialne škode

- Kovinske konice pohodnih palic za nordijsko hojo lahko poškodujejo občutljiva tla, npr. iz lesa ali kamna. Pohodne palice za nordijsko hojo uporabljajte samo na prostem.

5. Vsebina kompleta

2 pohodni palici za nordijsko hojo z zankami za dlani

2 blažilnika

1 navodila za uporabo

6. Preverite vsebino kompleta

Vzemite pohodne palice za nordijsko hojo in pripadajoče posamezne dele iz embalaže.

Preverite, ali je komplet popoln. Preverite, ali so deli iz vsebine kompleta poškodovani. Če so, pohodnih palic za nordijsko hojo ne uporabljajte in se obrnite na našo poprodajno podporo.

7. Pregled izdelka

A. Ročaj

Ergonomsko oblikovan ročaj se prilega dlani in omogoča dobro upravljanje pohodnih palic za nordijsko hojo.

B. Konica iz trde kovine

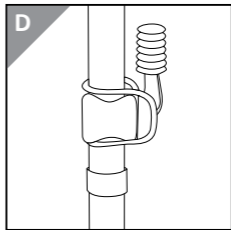
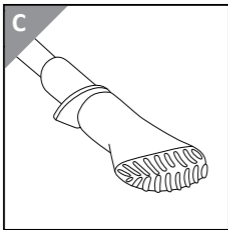
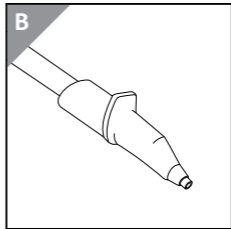
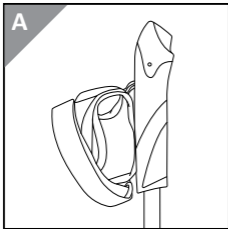
Konica je zelo primerna za uporabo na terenu, odlikujeta jo dolga življenjska doba in varnost pred zlomom.

C. Blažilniki

Blažilnik skrbi za potreben oprijem in ohranja kovinsko konico pohodnih palic za nordijsko hojo.

D. Držalo za blažilnike

V držalu za blažilnik lahko shranite blažilnike, ko jih ne uporabljate.

**8. Pravilna dolžina palice**

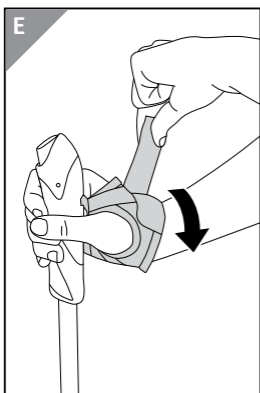
Izberite dolžino pohodnih palic za nordijsko palico ustrezno vaši telesni višini. Pri tem si pomagajte z naslednjo tabelo.

Telesna višina v cm	Dolžina palice v cm
159-165	105
166-173	110
174-181	115
182-188	120

9. Nastavljanje zank za dlani

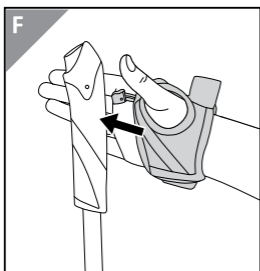
Oznako, za katero roko je primerna pohodna palica za nordijsko hojo, najdete v notranjosti zanke za dlani. **L** pomeni levo dlan, **R** pomeni desno dlan.

1. Roko vstavite od spodaj skozi zanko za dlan.
2. Zaprite sprijemalno zapiralo (sl. E).
3. Postopek ponovite na drugi roki.

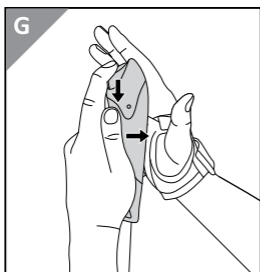


10. Vstavljanje in odstranjevanje zank za dlani

Pohodne palice za nordijsko hojo imajo magnetni sistem hitrega sestavljanja na klik, s katerim lahko zanke za dlani vstavite in odstranite z ročaja.



1. Za vstavljanje zank za dlani v pohodno palico za nordijsko hojo vstavite sponko v odprtino na ročaju (sl. F).



2. Za odstranjevanje zank za dlan s pohodne palice za nordijsko hojo pritisnite gumb na ročaju in izvlecite sponko iz ročaja (sl. G).

11. Nasveti za vadbo

- Pred vadbo naredite dovolj vaj za raztegovanje in ogrevanje.
- Naučite se pravilne tehnike in s pravilnim odrivanjem pohodnih palic za nordijsko palico s tal trenirajte ramenske in prsne mišice ter mišice na rokah.
- Nosite oblačila, primerna za vremenske razmere, npr. rokavice v mrzlem vremenu.
- Poskrbite za zadostno uživanje tekočine pri daljših turah tako, da imate s sabo npr. plastenko.
- Vadbo začnite na ravnem terenu.
- Ohranjajte hitrost, ki vam omogoča, da se lahko med vadbo normalno pogovarjate.

12. Čiščenje

Pohodne palice za nordijsko hojo redno čistite. Za čiščenje uporabljajte krpo, namočeno v mlačni vodi ali milnici. Ne uporabljajte čistilnih sredstev, ki vsebujejo topila, ali ostrih čistilnih sredstev, ker ta lahko poškodujejo pohodne palice za nordijsko hojo. Po čiščenju počakajte, da se pohodne palice za nordijsko hojo popolnoma posušijo.

13. Popravila

Pred uporabo in po njej preverite pohodne palice za nordijsko hojo, ali so na njih kakšne poškodbe in znaki obrabe. Poškodovanih pohodnih palic za nordijsko hojo ni dovoljeno uporabljati. Nestrokovna popravila pohodnih palic za nordijsko hojo lahko povzročijo nezgode s telesnimi poškodbami. Pohodnih palic za nordijsko hojo ne spreminjajte. Pohodnih palic za nordijsko hojo ne popravljajte sami, ampak se obrnite na naslov, naveden na garancijskem listu.

14. Transport in shranjevanje

Pohodne palice za nordijsko hojo prevažajte z nameščenimi blažilniki, da preprečite telesne poškodbe ali poškodbe z jeklenimi konicami. Pred skladiščenjem pohodne palice za nordijsko hojo očistite in počakajte, da se popolnoma posušijo. Pohodne palice za nordijsko hojo skladiščite v suhem in toplem prostoru. Preprečite neposredno sončno svetlobo in višje temperature, da preprečite nastajanje razpok in razgradnjo materiala.

15. Napotki za odlaganje med odpadke

Pohodne palice za nordijsko hojo in vse sestavne dele embalaže lahko skladno z veljavnimi predpisi odstranite prek podjetja za ravnanje z odpadki oziroma pristojnega urada za komunalne storitve. Zaposleni vašega podjetja za ravnanje z odpadki vas bodo na zahtevo z veseljem obvestili o možnostih pravilnega in okolju prijaznega odstranjevanja.

16. Tehnični podatki

Dolžina: 105/110/115/120 cm



GARANCIJSKI LIST

POHODNE PALICE ZA NORDIJSKO HOJO



Prosimo, da se z izdelkom in računom oglasite v vam
najbližji **HOFERjevi poslovalnici**.

09/2021



IZDELEK: ANS-19-008a

POPRODAJNA PODPORA

 01 8346 600
 info@hofer.si

ŠTEVILKA IZDELKA

808744

NASLOV SERVISA


**Vam najbližja poslovalnica
Hofer**

Opis napake:

Vaši podatki:

Ime kupca: _____

Naslov: _____

E-Mail: _____  _____

Garancijski pogoji

Cenjeni kupec,
za vsak pri nas kupljeni izdelek vam zagotavljamo najboljše garancijo kakovosti. Ker smo prepričani v kakovost naših izdelkov, vam **HOFER garancija** zagotavlja še širši nabor ugodnosti, kot je to določeno z zakonskimi določili:

Veljavnost garancije: **3 leta** od prevzema izdelka

Nudimo vam: vračilo kupnine, brezplačno popravilo ali zamenjavo izdelka, v kolikor je le-ta še na voljo v kateri od HOFERjevih poslovalnic v Sloveniji

Prosimo, upoštevajte, da ima **HOFER trgovina d.o.o.** možnost o vsakem posameznem garancijskem zahtevku odločiti po lastni presoji.

Postopek uveljavljanja garancije:

- Izdelek, skupaj z vsemi pripadajočimi deli, računom in garancijskim listom vrnete v eno, vam najbližjo HOFERjevo poslovalnico.

Garancija ne velja v naslednjih primerih:

- **za škodo, ki je nastala kot posledica vremenskih vplivov** (npr. udara strele, vode, ognja, zmrzali ipd.), **nesreče, prevoza, pri izpraznjenih baterijah ali nepravilni uporabi**
- **za poškodbe ali spremembe, ki jih povzroči kupec/tretja oseba**
- **zaradi nespoštovanja varnostnih opozoril, navodil za vzdrževanje in zaradi napak pri uporabi**
- **zaradi vodnega kamna in škode, ki jo je le-ta povzročil, izgube podatkov, škodljive programske opreme in poškodbe zaradi vročine**
- **za normalno obrabo obrabljivih delov (npr. zmogljivost akumulatorja)**

Garancija velja za proizvode izročene na območju Republike Slovenije in se lahko uveljavlja na območju Republike Slovenije. Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje izdelka v garancijskem roku, ki začne teči z izročitvijo blaga. Če popravila ni mogoče izvesti v 45 dnevnem roku, bo izdelek popravljen, zamenjan ali pa bo ob soglasju kupca povrnjena kupnina. Garancijska doba se podaljša za čas popravila. Če je bila stvar zaradi nepravilnega delovanja zamenjana ali bistveno popravljena, začne garancijska doba teči znova od izročitve zamenjave oziroma vrnitve popravljene stvari.

V času veljavnosti garancije lahko izdelek posredujete v popravilo pooblaščenemu servisu v vam najbližjo HOFER poslovalnico. Če vam popravila ali izdelave predračuna ne moremo nuditi brezplačno, boste o tem vnaprej obveščeni. Proizvajalec je po poteku garancijske dobe dolžan zagotavljati servisiranje in nadomestne dele za obdobje 3 let po preteku garancijske dobe.

Ta garancija ne vpliva na druge zakonske garancijske obveznosti in ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na izdelku. Veljavnost garancije se lahko podaljša le, če to predvideva zakon. V državah, v katerih so (obvezna) garancija in/ali skladiščenje rezervnih delov in/ali odškodnina za škodo določeni z zakonom, veljajo zakonsko predpisane minimalne zahteve. Servisna služba in prodajalec pri sprejemu izdelka v popravilo ne prevzemata odgovornosti za izgubo kakršnihkoli podatkov ali nastavitev, ki jih je kupec shranil na izdelku.

Oznaka proizvajalca/uvoznika:

aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
GERMANY

Podjetje in sedež prodajalca:

HOFER trgovina d.o.o.
Kranjska cesta 1
1225 Lukovica, SLOVENIJA

Podpis prodajalca:



Stand / Version / Versione / Različica:
04/2021



**Vertrieben durch / Commercialisé par /
Commercializzato da / Distributer:**

aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
Germany

3

**JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY**

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE •
ASSISTENZA POST-VENDITA •
POPRODAJNA PODPORA**

808744

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER / ALDI SUISSE Filiale**.
Veuillez vous adresser à votre **filiale ALDI SUISSE**.
La preghiamo di rivolgersi alla sua **filiale ALDI SUISSE**.
Prosimo, oglasite se v vam najbližji **HOFERjevi poslovalnici**.

**MODELL / MODÈLE / MODELLO /
IZDELEK: ANS-19-008a**

09/2021