



ISTRUZIONI PER L'USO

BASTONCINI DA NORDIC WALKING



ADVENTURIDGE

ASSISTENZA POST-VENDITA	857865
CH IT LA PREGHIAMO DI RIVOLGERSI ALLA SUA FILIALE ALDI (SUISSE).	
MODELLO: ANS-25-164	04/2026

3

ANNI GARANZIA

MADE IN CHINA / 11 PRODOTTI IN CINA

ASPIRIA NORFOD GMBH
LADEMANNOGEN 17-23
22339 HAMBURG
GERMANY / GERMANIA
WWW.ASPIRIA-SENTRIC.DE

1 INFORMAZIONI GENERALI



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare 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 basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni lievi o di media entità.

AVVISO!

» Questa parola di avvertimento indica la possibilità di danni materiali.

5 LA GIUSTA LUNGHEZZA DEI BASTONCINI

5.1 REGOLA GENERALE PER CALCOLARE LA LUNGHEZZA DEL BASTONCINO:

La lunghezza ottimale del bastoncino può essere calcolata utilizzando la seguente formula:

statura (in cm) x 0,66 = lunghezza del bastoncino (in cm).

Esempio: per una statura di 170 cm, si calcola: 170 x 0,66 = 112,2 cm.

5.2 VERIFICA DELLA LUNGHEZZA DEL BASTONCINO:

Braccia a 90 gradi: stando in piedi, tenere i bastoncini da Nordic Walking in verticale. Le impugnature devono essere sufficientemente alte da formare un angolo di 90 gradi con i gomiti.

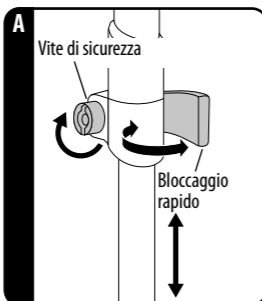
Ergonomia: i bastoncini da Nordic Walking devono accompagnare la camminata in modo naturale e non devono essere né troppo lunghi né troppo corti.

5.3 PERSONALIZZAZIONE:

Spesso i camminatori esperti preferiscono bastoncini da Nordic Walking leggermente più lunghi (statura in cm x 0,68) per consentire un movimento più intenso delle braccia.

I principianti o coloro che hanno problemi alle articolazioni dovrebbero scegliere bastoncini da Nordic Walking più corti (statura in cm x 0,64) per ridurre la pressione sulle articolazioni.

1. Allentare il bloccaggio rapido e regolare il bastone alla lunghezza desiderata.
2. Richiudere il bloccaggio rapido e serrare la vite di sicurezza



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

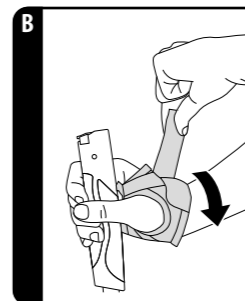
AVVERTENZA!

- » 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.

6 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.

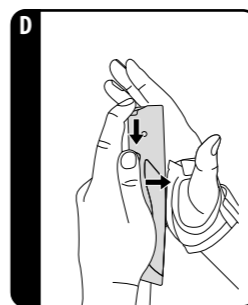
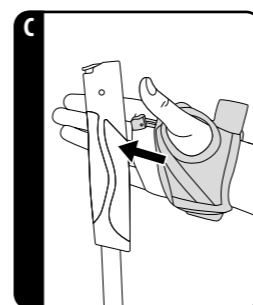
1. Inserire la mano attraverso il laccio da polso partendo dal basso.
2. Chiudere le chiusure a velcro (fig. B).
3. Ripetere il procedimento con l'altra mano.



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



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

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.

8 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.

9 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.

10 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.



11 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.

12 DATI TECNICI

Lunghezza: 95-120 cm

7

11

13 GARANZIA

Contattare la nostra ASSISTENZA POST-VENDITA telefonicamente.

13.1 CONDIZIONI DI GARANZIA CONVENZIONALE

Gentile cliente,

La garanzia convenzionale ALDI S.r.l. (di seguito: garanzia) si aggiunge alla garanzia legale di due anni prevista dal Codice del Consumo, consentendole di richiedere, alle condizioni che seguono, le seguenti prestazioni:

Durata della garanzia:	3 anni dalla data di acquisto o di consegna della merce
Prestazioni:	Sostituzione o rimborso gratuiti

ALDI si riserva di valutare caso per caso quale delle sopra indicate modalità di prestazione della garanzia applicare.

Per attivare la garanzia la preghiamo di:

- Recarsi nel punto vendita in cui prodotto è stato acquistato e tenere a portata di mano la scheda di garanzia compilata e la ricevuta o lo scontrino originale

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**
- Sono esclusi dalla presente garanzia i componenti prevedibilmente soggetti ad usura (ad es. lampade, batterie, pneumatici ecc.)**

8

12

La presente garanzia si aggiunge alla garanzia legale ed i conseguenti diritti previsti dalla legge a favore dei consumatori, che acquistano i prodotti nei punti vendita di **ALDI S.r.l.**, non sono in alcun modo pregiudicati e/o limitati dalla presente garanzia ai sensi degli articoli da 128 a 135 del Codice del Consumo ove tali prodotti presentino un difetto di conformità nei 24 mesi successivi alla data di acquisto o consegna. Il difetto deve essere denunciato entro 2 mesi dalla scoperta. Per maggiori dettagli rinviamo al seguente link www.aldi-service.it sul nostro sito web. Per quanto riguarda l'informativa ai sensi del Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 196/2003) si rinvia al sito: <https://www.aldi.it/informativa-sulla-privacy/>.

14 GARANZIA

Per attivare la garanzia è necessario recarsi nel punto vendita ALDI in cui il prodotto è stato acquistato.

14.1 CONDIZIONI DI GARANZIA CONVENZIONALE

Gentile cliente,

La **garanzia convenzionale ALDI S.r.l.** (di seguito: garanzia) si aggiunge alla garanzia legale di due anni del venditore prevista dal Codice del Consumo, consentendole di richiedere, alle condizioni che seguono, le seguenti prestazioni:

Durata della garanzia:	3 anni dalla data di acquisto o di consegna della merce
Prestazioni:	Riparazione, sostituzione o rimborso gratuiti Nessun costo di trasporto

ALDI si riserva di valutare caso per caso quale delle sopra indicate modalità di prestazione della garanzia applicare.

9

13

Per attivare la garanzia la preghiamo di:

- Recarsi nel punto vendita in cui prodotto è stato acquistato e tenere a portata di mano la scheda di garanzia compilata e la ricevuta o lo scontrino originale

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**
- Sono esclusi dalla presente garanzia i componenti prevedibilmente soggetti ad usura (ad es. lampade, batterie, pneumatici ecc.)**

La presente garanzia si aggiunge alla garanzia legale ed i conseguenti diritti previsti dalla legge a favore dei consumatori, che acquistano i prodotti nei punti vendita di **ALDI S.r.l.**, non sono in alcun modo pregiudicati e/o limitati dalla presente garanzia ai sensi degli articoli da 128 a 135 del Codice del Consumo ove tali prodotti presentino un difetto di conformità nei 24 mesi successivi alla data di acquisto o consegna. Il difetto deve essere denunciato entro 2 mesi dalla scoperta. Per maggiori dettagli rinviamo al seguente link www.aldi-service.it sul nostro sito web.

Per quanto riguarda l'informativa ai sensi del Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 196/2003) si rinvia al sito:

<https://www.aldi.it/informativa-sulla-privacy/>.

10

14