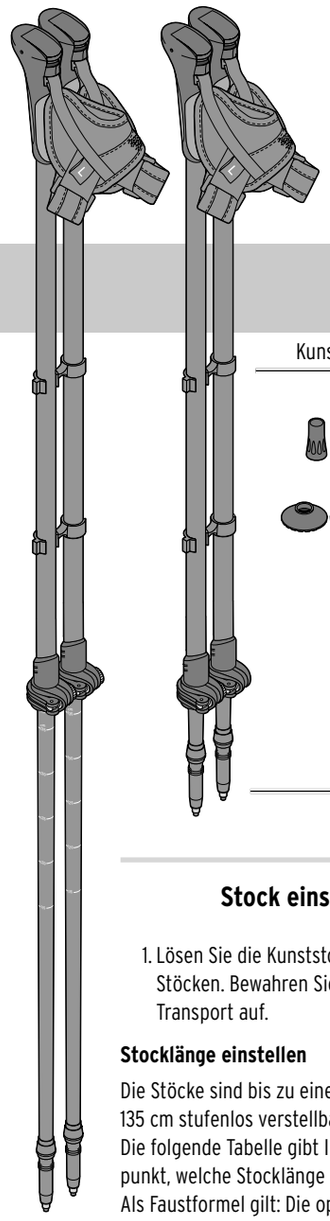
Walking-Stöcke



Länge, ausgezogen:
110 – 135 cm
(ca. 44 – 54 “)
Gewicht:
ca. 560 g/Paar

Länge, zusammengeschoben:
ca. 83 cm

de Gebrauchsanleitung

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 132894AB5X6XIII · 2023-03

Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Die Walking-Stöcke sind **zur Unterstützung des Bewegungsablaufs beim Nordic Walking und der intensiveren Beanspruchung der Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur** vorgesehen.

Die Walking-Stöcke sind **nicht zum Abstützen** beim Wandern, Spazierengehen oder anderen Sportarten geeignet. Sie sind nicht dafür ausgelegt, das Körpergewicht abzufangen oder auf eisigen oder rutschigen Untergründen Halt zu geben.
Sie entsprechen nicht der DIN ISO 7331 und sind nicht für den Einsatz im Skisportbereich geeignet.
Verwenden Sie die Stöcke nicht als Gehhilfe.
Sie entsprechen nicht der DIN EN 1985.

Die Walking-Stöcke sind für den privaten Gebrauch konzipiert und für gewerbliche Zwecke ungeeignet.

GEFAHR für Kinder

- Der Artikel ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder von dem Artikel fern.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

WARNUNG vor Verletzung

- Zielen, stechen oder schlagen Sie nicht in Richtung anderer Personen oder Tiere. Die Spitzen der Stöcke können bei unsachgemäßer Verwendung Verletzungen verursachen.
- Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Mitmenschen: Achten Sie immer darauf, wohin Sie die Stöcke setzen, sodass Sie niemanden versehentlich verletzen. Besonders bei langen und anstrengenden Walking-Strecken kann die Aufmerksamkeit nachlassen. Halten Sie daher immer ausreichend Abstand zu Ihrem Vordermann.
- Überprüfen Sie die Stöcke vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen. Stellen Sie dabei Beschädigungen fest, sind die Stöcke nicht mehr gebrauchsfähig und dürfen somit nicht mehr verwendet werden.
- Hängen Sie die Stöcke zum Transport nicht an einen Rucksack. Bei starkem Wind können die Stöcke unkontrolliert hin und her wehen und Verletzungen verursachen. Bei starker Vegetation können sich z.B. die Teller in Blättern, Ästen etc. verfangen.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Artikel vor. Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerk-statt durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

HINWEIS – Sachschäden

- Benutzen Sie die Stöcke nicht in Innenräumen. Die Spitzen der Stöcke können den Fußboden beschädigen. Setzen Sie ggf. die Gummipuffer auf die Spitzen.
- Biegen Sie die Stöcke nicht weiter als max. 15° durch, da sie sonst dauerhaft verbiegen oder brechen können.
- Benutzen Sie die Stöcke nur für den angegebenen Verwendungszweck und zweckentfremden Sie sie nicht als Sitzgelegenheit, Kleiderständer o.Ä.

Stock einstellen

1. Lösen Sie die Kunststoffhalter von den Stöcken. Bewahren Sie sie für späteren Transport auf.

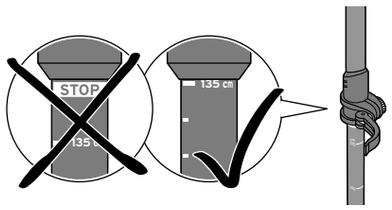
Stocklänge einstellen

Die Stöcke sind bis zu einer Länge von max. 135 cm stufenlos verstellbar.
Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Anhaltspunkt, welche Stocklänge für Sie geeignet ist. Als Faustformel gilt: Die optimale Stocklänge entspricht ca. 66% der Körpergröße.

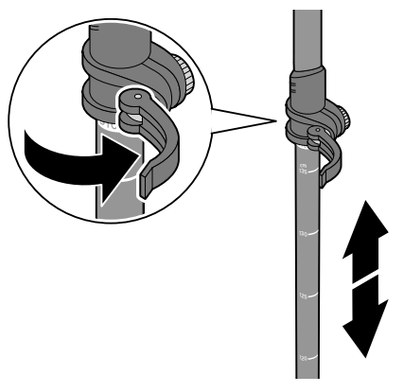
Körpergröße	Stocklänge
bis 170 cm	1150 mm
171 cm – 178 cm	1200 mm
179 cm – 185 cm	1250 mm
186 cm – 192 cm	1300 mm
ab 193 cm	1350 mm

Um die passende Länge zu ermitteln, greifen Sie den Stock am Griff und stellen ihn senkrecht auf den Boden. Ihr Ober- und Unterarm sollten jetzt einen rechten Winkel bilden.

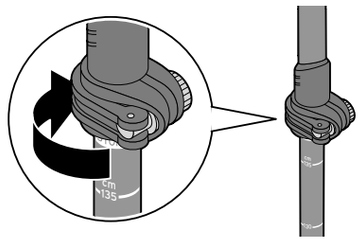
HINWEIS – Sachschaden
Ziehen Sie die Stöcke maximal bis zur Markierung **STOP** heraus. Das Stop-Zeichen muss vollständig im oberen Segment verschwunden bleiben.
Sonst können die Walking-Stöcke bei Belastung dauerhaft verbiegen oder brechen.



1. Klappen Sie den Hebel des Schnellspanners auf.



2. Ziehen Sie den Stock auf die gewünschte Länge aus.
3. Zum Fixieren klappen Sie den Hebel am Schnellspanner bis zum Anschlag zu. Der Hebel muss vollständig anliegen.

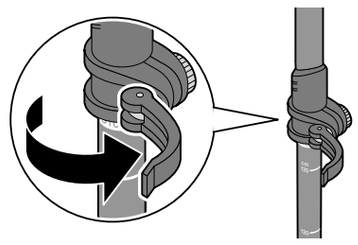


4. Um zu prüfen, ob der Schnellspanner fest genug greift, stützen Sie sich leicht auf den Stock. Während des Gebrauchs sollten Sie den Schnellspanner in regelmäßigen Abständen prüfen.

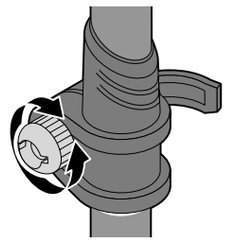
Der Schnellspanner muss beim Zudrücken Widerstand leisten, sich jedoch ohne Gewalt bewegen lassen. Wenn der Schnellspanner zu locker oder zu fest ist, muss die Vorspannung nachgestellt werden.

Vorspannung des Schnellspanners nachstellen

1. Öffnen Sie den Hebel des Schnellspanners.



2. Drehen Sie die Schraube am Schnellspanner im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die Vorspannung einzustellen.



3. Klappen Sie den Hebel des Schnellspanners wieder zu. Prüfen Sie, ob der Schnellspanner richtig gespannt ist. Wiederholen Sie den Vorgang ggf.

Der richtige Gebrauch beim Walken

Die passende Spitze wählen

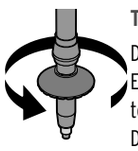
Sie können zwischen 3 verschiedenen Profilen für die Stockspitze wählen:

Stahlspitze

Die Stahlspitze gibt Halt im Gelände, z.B. auf felsigem Untergrund.

Gummipuffer

Wenn Sie auf Asphalt oder einem ähnlich harten Untergrund walken, setzen Sie am besten die Gummipuffer auf. Wenn der Untergrund dann weicher wird, ziehen Sie die Gummipuffer einfach wieder ab.



Teller

Die beiliegenden Teller verhindern ein Einsinken der Stöcke in sehr weichem Untergrund.
Drehen Sie die Teller von unten auf das Kunststoffelement oberhalb der Spitze auf. Die Teller können Sie immer an den Stöcken lassen.

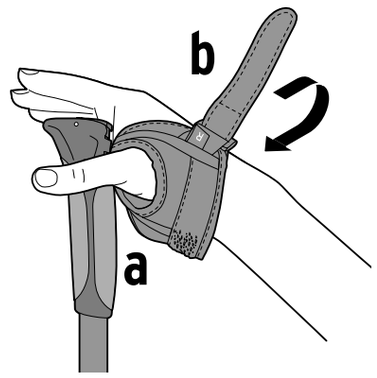
Tragen Sie die Gummipuffer am besten immer mit sich, so dass Sie bei Bedarf schnell wechseln können.

Handschlaufe anlegen

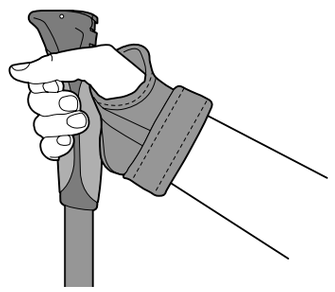
Die ergonomisch geformten Griffe ermöglichen einen komfortablen Halt der Stöcke.
Die Handschlaufen sind mit **R** für rechts und **L** für links gekennzeichnet.

Die Handschlaufen dienen zur Fixierung der Stöcke an den Händen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen, wie Sie die Schlaufen richtig einstellen, anlegen und optimal den Griff fassen.

1. Öffnen Sie den Klettverschluss an der Schlaufe.
2. Stecken Sie die Hand durch die Handschlaufe, so dass die Markierung **R** bzw. **L** nach oben zeigt, und den Daumen durch die Daumenöffnung **a**.



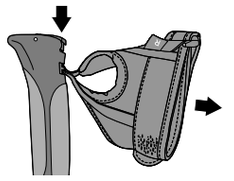
3. Führen Sie den Riemen **b** einmal um das Handgelenk und ziehen Sie ihn so fest, dass er guten Halt bietet, aber nicht einschnürt.



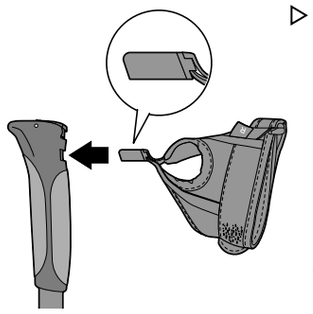
Pflege und Aufbewahrung

- ▷ Wischen Sie die Stöcke bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ohne Reinigungsmittel ab.
- ▷ Um Rostbildung zu vermeiden, trocknen Sie nasse Stöcke vor dem Zusammenschieben gut ab.
- ▷ Lagern Sie die Stöcke nicht in direkter Sonneneinstrahlung, sondern in einem trockenen, wohltemperierten Raum.
- ▷ Die Handschlaufen können Sie bei Bedarf per Handwäsche mit einem milden Waschmittel waschen.

Handschlaufen abnehmen und anstecken



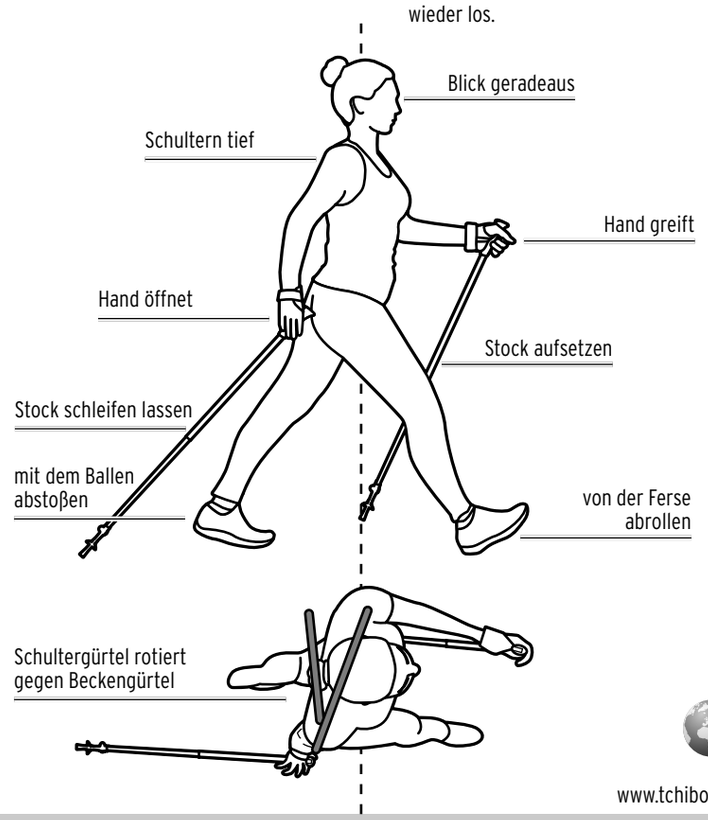
▷ Zum Lösen der Handschlaufe drücken Sie oben auf den Knopf und ziehen den Plastikclip aus dem Griff.



▷ Um die Handschlaufe wieder zu befestigen, stecken Sie den Plastikclip wieder in den Griff, bis er hör- und spürbar einrastet. Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung.

Richtig walken

- Beim Nordic Walking bewegt man sich wie beim normalen Gehen, nur mit etwas mehr Schwung und raumgreifenderen Schritten. Die Arme werden gegenläufig zu den Beinen bewusst mitgeführt – also das rechte Bein und der linke Arm gehen nach vorne, während das linke Bein und der rechte Arm nach hinten gestreckt werden. Hierbei unterstützen die Stöcke den Bewgungsablauf, und geben Schwung beim Führen des jeweiligen Beins von hinten nach vorne.
- Der Oberkörper ist leicht vorgeneigt, der Blick geht geradeaus.
- Während der Bewegung verdrehen Sie auch aktiv Beckengürtel und Schultergürtel gegeneinander. Dabei bleiben die Schultern entspannt. Ziehen Sie während der Bewegung nach hinten/unten. Nicht verkrampfen! Ziehen Sie den Brustkorb dabei nach vorne/oben.
- Das vordere Bein nie ganz durchstrecken, das Knie bleibt immer leicht in der Beuge.
- Den Fuß mit der Ferse zuerst aufsetzen und dann nach vorne abrollen, bis man sich mit dem Ballen und den Zehen wieder abstößt. Dafür setzt man den gleichläufigen Stock (linkes Bein = linker Stock) unterm Schwerpunkt des Körpers auf den Boden und drückt sich nach vorne.
- Die Arme werden aus der Schulter heraus nach vorne und hinten geführt. Der Schwung der Arme überträgt sich automatisch auf den Schwung der Schritte. In der vorderen Position bleibt der Arm gebeugt, nach hinten streckt er sich, dabei nicht ganz durchstrecken. Führen Sie die Arme dicht am Körper.
- Die Hände schließen sich beim Vorschwingen des Stocks um den Griff und lassen ihn beim Rückführen wieder los.

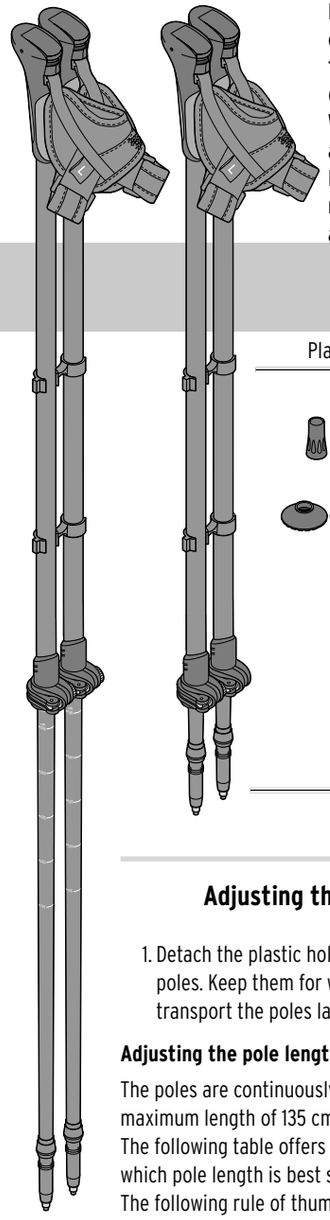


www.tchibo.de/anleitungen

Walking poles

(en) Instructions for use

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 132894AB5X6XIII · 2023-03



Length when extended: 110 – 135 cm (approx. 44 – 54 “)
Weight: approx. 560 g/pair
Length when retracted : approx. 83 cm

For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The walking poles are intended to **support the body's movement patterns when Nordic walking and during more intensive use of the core, shoulder and arm muscles** .

The walking poles are **not suitable for leaning on** when hiking, walking or doing other sports. They are not designed to support body weight or provide grip on icy or slippery surfaces.
They do not comply with DIN ISO 7331 and are not suitable for skiing.
Do not use the poles as a walking aid.
They do not comply with DIN EN 1985.

The walking poles are designed for private use and are not suitable for commercial purposes.

DANGER to children

- This product is not a children's toy. Keep the product out of the reach of children.
- Keep the packaging materials out of the reach of children. They pose several risks, including the risk of suffocation!

WARNING – risk of injury

- Do not use the poles to point, stab or hit in the direction of people or animals. The tips of the poles can cause injuries if not used appropriately.
- Be considerate of the people around you: always pay attention to where you place the poles so as not to accidentally injure anybody. Concentration can waver, especially on long and difficult walks. Always leave enough distance between yourself and the person in front of you.
- Check the poles for signs of damage before use. If you notice any signs of damage, then the poles are no longer suitable for use and you must discontinue use.
- Do not hang the poles from a rucksack to transport them. The poles can swing erratically from side to side in strong winds and cause injuries. In dense vegetation, the discs can get caught in leaves, branches and so on.
- Do not make any modifications to the product. Only have repairs to the product carried out by a specialist workshop. Improper repairs can result in considerable risks to the user.

NOTICE – material damage

- Do not use the poles in indoor rooms.
  The tips of the poles can damage flooring. If necessary, place the rubber buffers on the tips.
- Do not bend the poles by more than 15° as this could result in them being permanently bent or broken.
- Only use the poles for their intended purpose and do not use them as a substitute for a seat, a clothes rail or anything similar.

Adjusting the poles

1. Detach the plastic holders from the poles. Keep them for when you need to transport the poles later.

Adjusting the pole length

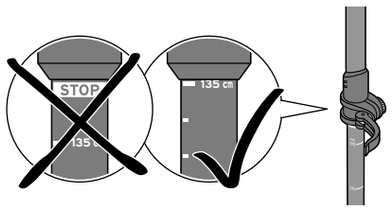
The poles are continuously adjustable up to a maximum length of 135 cm.
The following table offers a guideline as to which pole length is best suited to you.
The following rule of thumb applies: the ideal pole length is approx. 66% of your height.

Height	Pole length
Up to 170 cm	1150 mm
171 cm – 178 cm	1200 mm
179 cm – 185 cm	1250 mm
186 cm – 192 cm	1300 mm
Above 193 cm	1350 mm

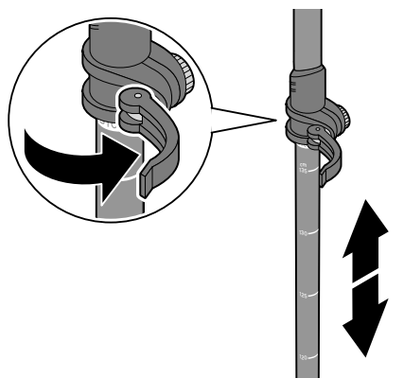
To determine the appropriate length, grasp the pole by the handle and place it vertically on the ground. Your upper and lower arms should form a right angle.

NOTICE – material damage

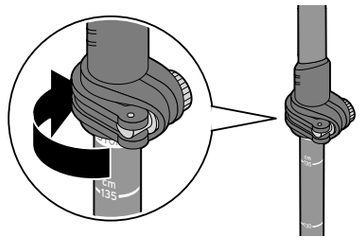
Only pull out the poles up to the **STOP** mark. The stop mark must disappear into the upper segment completely and stay hidden. If not, the walking poles could bend or break for good when under load.



1. Open the lever of the quick-release lock.



2. Pull the pole apart as far as necessary to set the required length.
3. To fix it in place, fold the lever on the quick-release lock as far as it will go. The lever must be touching the pole completely.

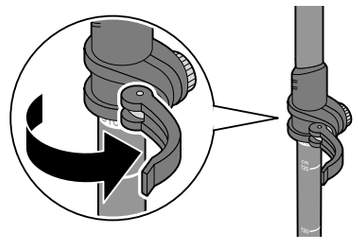


4. To check whether the quick-release lock is secure enough, use the pole to support your weight slightly. During use, you should check that the quick-release lock at regular intervals.

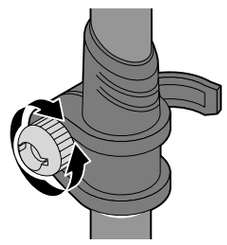
The quick release lock must demonstrate resistance when pressed down but must not require force.
If the quick-release lock is too loose or too tight, the tension must be adjusted.

Adjusting the tension of the quick-release lock

1. Open the lever of the quick-release lock.



2. Turn the screw on the quick-release lock clockwise or anticlockwise to set the tension.



3. Fold the lever of the quick-release lock shut again. Check that the quick-release lock is correctly tensioned. Repeat these steps if necessary.

Using the poles correctly when walking

Selecting the appropriate tip

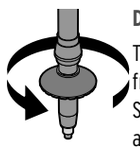
You can select between three different types of pole tip profile:

Steel tip

The steel tip provides grip, e.g. on rocky terrain.

Rubber buffers

If you are walking on tarmac or a similarly hard surface, we recommend that you put on the rubber buffers. Then simply remove the rubber buffers once the ground becomes softer.



Discs

The discs provided prevent the poles from sinking into very soft ground. Screw the discs onto the plastic element above the tip from underneath.
You can always leave the discs on the poles.

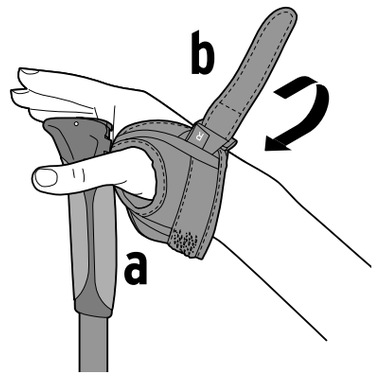
Always carry the rubber buffers with you so that you can change them quickly if necessary.

Wearing the hand strap

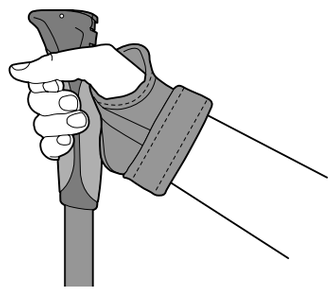
The ergonomically formed handles ensure you have a firm hold and that your wrists are in a comfortable position. The hand straps are marked **R** for right and **L** for left.

The hand straps serve to attach the poles to your hands. The following demonstrates how to adjust the straps properly, put them on and how to best hold the handle.

1. Open the hook-and-loop fastener on the strap.
2. Put your hand through the strap so that the **R** or **L** mark points upwards and your thumb goes through the thumb hole **a**.



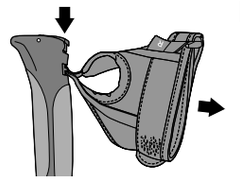
3. Pass the strap **b** once around your wrist and pull it tight. It should provide a good amount of support but not constrict your wrists.



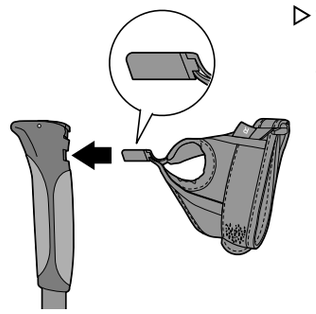
Care and storage

- If necessary, wipe the poles clean with a damp cloth without using any cleaning agent.
- To avoid rust stains developing, dry wet poles thoroughly before collapsing them.
- Do not store the poles in a location that is exposed to direct sunlight, but rather in a dry indoor room at ambient temperature.
- You can wash the hand straps by hand with a mild detergent as needed.

Removing and attaching the hand straps



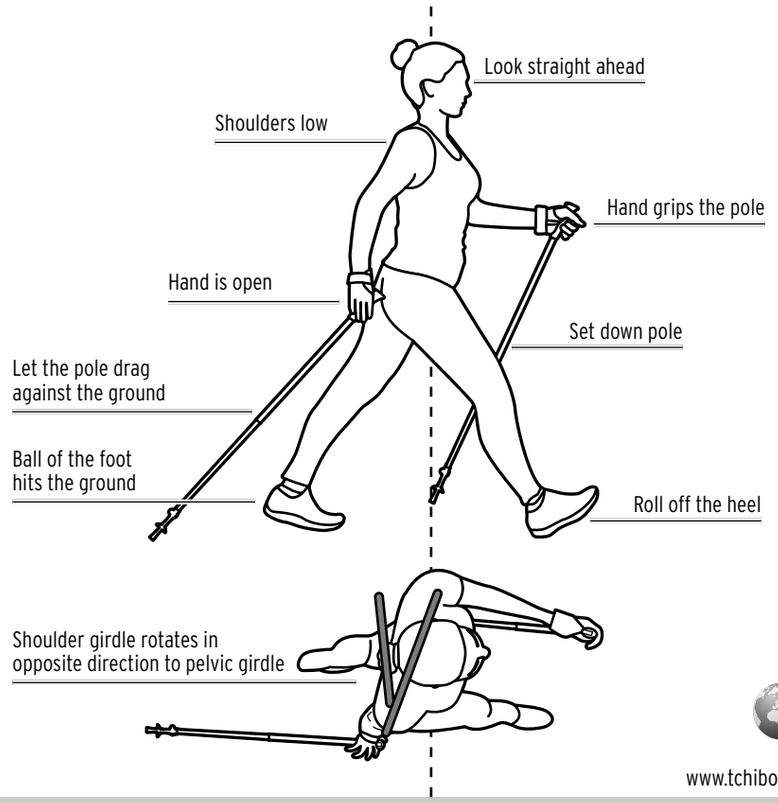
- To release the hand strap, press the button at the top and pull the plastic clip out of the handle.



- To reattach the hand strap, insert the plastic clip back into the handle until you hear and feel it click into place. Make sure that it is the correct way round.

How to walk properly

- Nordic walking is similar to normal walking, except the movement involves a little more momentum and bigger strides. You should consciously move your arms in the opposite direction to your legs - i.e. the right leg and the left arm go forward, while the left leg and the right arm are stretched backwards. The poles support this movement sequence and provide momentum when you are moving your leg from the back to the front.
- Your upper body should be slightly bent forward, your gaze straight ahead.
- During the movement you should also actively twist your pelvic girdle and shoulder girdle against each other. At the same time, the shoulders remain relaxed. Pull them backwards/downwards during the movement. Don't tense up! Pull your chest forward/upwards as you do this.
- Never fully extend the front leg; the knee should always remain slightly bent.
- Set down the heel first and then roll your foot forward until you can push off again from the ball of the foot and the toes. To do this, place the parallel pole (left leg = left pole) on the floor under the body's centre of gravity and push yourself forward.
- The arms are brought forward and back from the shoulder. The swing in the arms automatically transfers to the swing of the steps. In the front position the arm remains bent, stretching backwards: do not fully extend it. Bring your arms close to your body.
- The hands close around the handle when swinging the pole forward and release it when bringing the pole back.



www.tchibo.de/instructions