



Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi pour pouvoir le consulter ultérieurement.

Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Les bâtons de marche sont conçus **pour accompagner les mouvements effectués lors de la marche nordique tout en sollicitant activement la musculature du dos, des épaules et des bras.**

Les bâtons de marche ne sont pas prévus **pour servir d'appui** pendant une randonnée, une promenade ou toute autre activité sportive, ni destinés à amortir le poids du corps ou à rester en équilibre sur des surfaces verglacées ou glissantes.

Ils ne sont pas conformes à la norme ISO 7331 et ne doivent pas être utilisés pour skier. N'utilisez pas les bâtons comme canne.

Ils ne sont pas conformes à la norme DIN EN 1985.

Les bâtons de marche sont conçus pour une utilisation privée et ne conviennent pas à un usage commercial ou professionnel.

DANGER: risque pour les enfants

• Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants.

• Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.

Il y a notamment risque d'étouffement!

AVERTISSEMENT: risque de blessure

• Ne visez, ne piquez ou ne frappez pas de personnes ou d'animaux avec la pointe du bâton. En cas d'utilisation incorrecte, les pointes des bâtons peuvent occasionner des blessures.

• Faites attention aux personnes qui vous entourent. Veillez toujours à poser vos bâtons de façon à ne blesser personne par inadvertance. Pensez que la concentration faiblit notamment lors de marches longues et fatigantes. Gardez donc une distance suffisante avec la personne qui vous précède.

• Vérifiez le bon état des bâtons avant chaque utilisation. Si vous constatez des détériorations, les bâtons sont hors d'usage et il ne faut plus les utiliser.

• Ne transportez pas les bâtons en les attachant à un sac à dos. En cas de vent fort, ils pourraient être déplacés de manière incontrôlée et occasionner des blessures. Si vous évoluez dans un environnement où la végétation est abondante, les rondelles pourraient p. ex. s'accrocher aux feuilles, aux branches, etc.

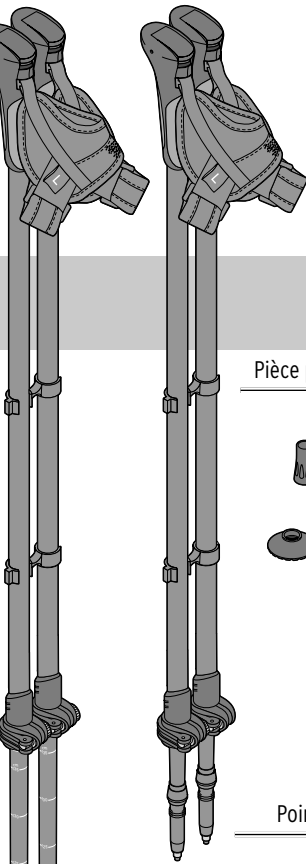
• Ne modifiez pas l'article. Ne confiez les réparations qu'à un atelier spécialisé. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.

REMARQUE – Risque de détérioration

• N'utilisez pas les bâtons à l'intérieur, car les pointes pourraient endommager le plancher. Si nécessaire, mettez les embouts en caoutchouc sur les pointes.

• Ne pliez pas les bâtons de plus de 15°, car ils pourraient se casser ou se déformer définitivement.

• Utilisez les bâtons uniquement dans le domaine d'utilisation indiqué et ne vous en servez pas pour un autre usage, par exemple comme siège, porte-manteau, etc.



Longueur, déployé:
110 – 135 cm
(env. 44 – 54 “)
Poids:
env. 560 g/paire

Longueur, replié:
env. 83 cm

Pièce plastique de maintien



Embouts en caoutchouc



Rondelles



Pointes en acier

Régler le bâton

- Enlever les pièces en plastique qui permettent de tenir les bâtons ensemble. Conservez-les pour transporter les bâtons plus facilement par la suite.

Régler la longueur des bâtons

Les bâtons sont réglables en continu jusqu'à une longueur maximum de 135 cm.

Le tableau suivant vous indique approximativement la longueur de bâton qui vous convient le mieux.

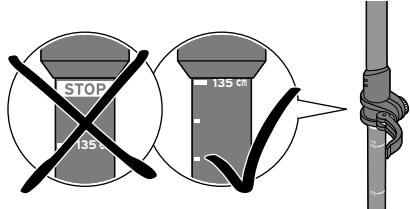
Règle de base: la longueur de bâton idéale est égale à env. 66 % de votre taille.

Taille	Longueur des bâtons
jusqu'à 170 cm	1 150 mm
171 cm – 178 cm	1 200 mm
179 cm – 185 cm	1 250 mm
186 cm – 192 cm	1 300 mm
à partir de 193 cm	1 350 mm

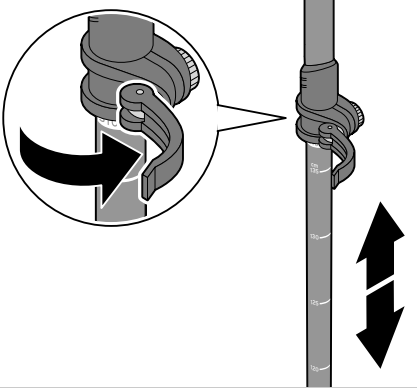
i Pour trouver la longueur adéquate, prenez le bâton par la poignée et tenez-le verticalement par rapport au sol. Le haut de votre bras et votre avant-bras doivent maintenant former un angle droit.

REMARQUE – risque de détérioration

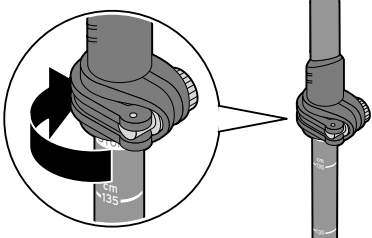
Ne tirez pas les bâtons au-delà du repère **STOP**. Le repère Stop doit rester entièrement caché dans le brin supérieur. Sinon, les bâtons de marche pourraient se casser ou se déformer définitivement quand vous les sollicitez.



- Ouvrez le levier du serrage rapide.



- Étirez le bâton pour le régler à la longueur souhaitée.
- Pour fixer, refermez le levier du serrage rapide jusqu'à la butée. Le levier doit être rabattu à fond contre le bâton.

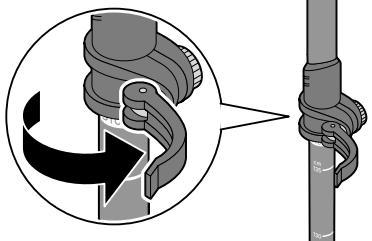


- Pour vérifier si le serrage rapide est suffisamment serré, appuyez-vous légèrement sur le bâton. Quand vous utilisez les bâtons, vérifiez régulièrement le serrage rapide.

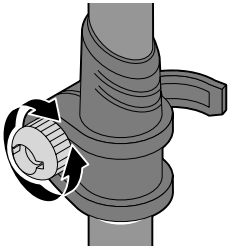
i Le serrage rapide doit opposer une résistance, mais vous devez pouvoir le manipuler sans forcer excessivement. Si le serrage rapide est trop lâche ou trop serré, vous devez régler la tension.

Régler la tension du serrage rapide

- Ouvrez le levier du serrage rapide.



- Pour régler la tension, tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse.

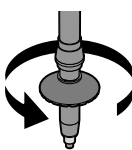


- Rabattez le levier du serrage rapide. Vérifiez si le serrage rapide est bien serré. Répétez l'opération si nécessaire.

Bien utiliser les bâtons de marche

Choisir la pointe adaptée

Vous pouvez choisir entre 3 profils différents pour la pointe du bâton:

	Pointes en acier Les pointes en acier vous procurent un bon appui sur le terrain, p. ex. sur un sol rocheux.
	Embouts en caoutchouc Si vous marchez sur une voie goudronnée ou sur un terrain aussi dur, enfillez les embouts en caoutchouc. Vous les retirerez quand le terrain sera redevenu plus meuble.
	Rondelles Les rondelles fournies empêchent les bâtons de s'enfoncer dans les terrains meubles. Vissez tout simplement les rondelles au dessus de la pointe. Vous pouvez laisser les rondelles en permanence sur les bâtons.

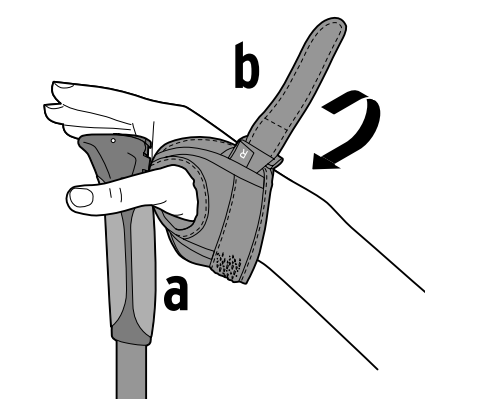
Le mieux est de toujours avoir les embouts en caoutchouc avec vous afin de pouvoir les enfiler rapidement en cas de besoin.

Mettre les dragonnes

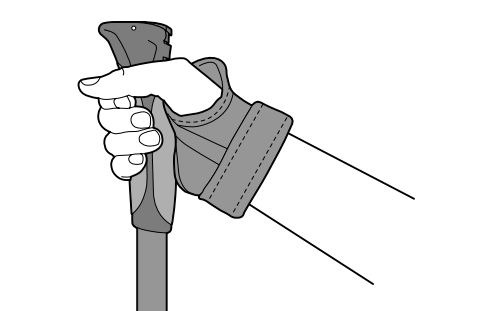
Les poignées ergonomiques permettent de tenir les bâtons avec un maximum de confort. Les dragonnes sont dotées du repère **R** pour la main droite et **L** pour la main gauche.

Les dragonnes servent à fixer les bâtons aux mains. Nous vous montrons ci-dessous comment ajuster et utiliser correctement les dragonnes et bien tenir la poignée.

- Ouvrez la fermeture auto-agrippante située sur la boucle.
- Passez la main dans la dragonne, repère **R** ou **L** pointant vers le haut, et le pouce dans l'ouverture **a** prévue à cet effet.



- Passez la sangle **b** autour du poignet, tirez dessus pour la fixer de manière à ce qu'elle offre un bon maintien, mais sans serrer.

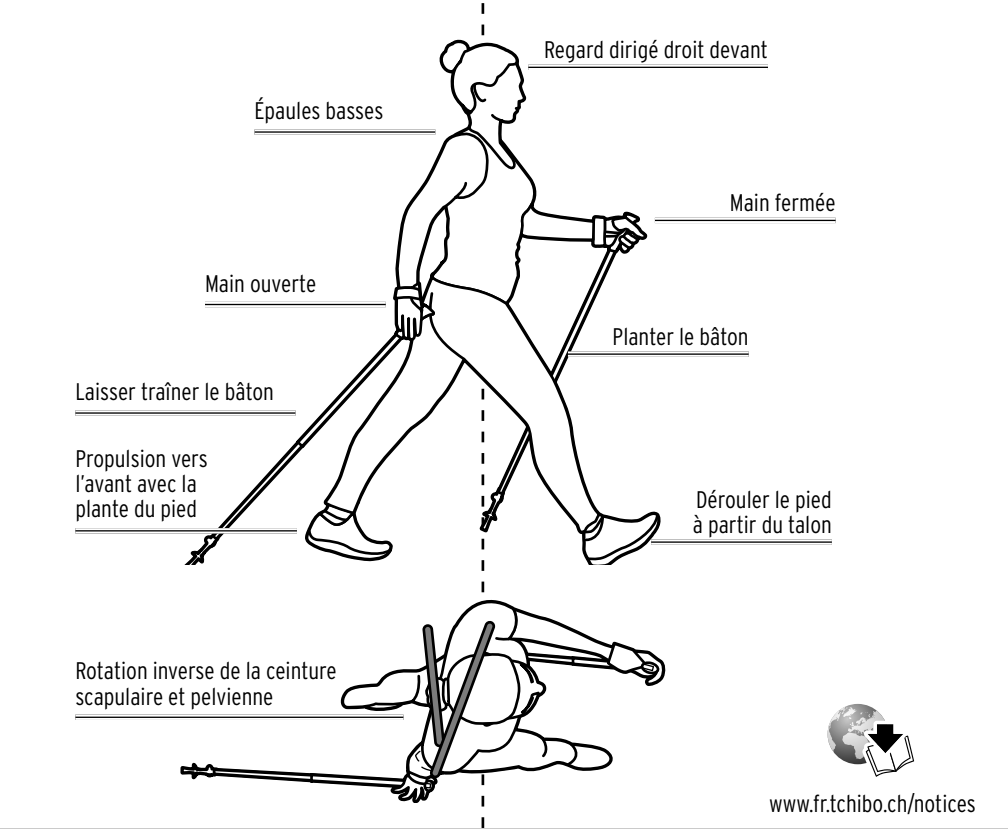


Pratiquer correctement la marche nordique

• La marche nordique reprend les mouvements de la marche ordinaire, dont l'amplitude est augmentée pour gagner en vitesse. En marche nordique, on avance toujours la jambe et le bras opposé en même temps – p. ex. jambe droite et bras gauche vers l'avant, jambe gauche et bras droit tendus vers l'arrière. Les bâtons accompagnent les mouvements. Ils créent une propulsion vers l'avant lors du passage de la jambe arrière respective vers l'avant.

• Le buste est légèrement incliné vers l'avant, le regard est dirigé droit devant.

• Pendant le mouvement, la ceinture pelvienne et la ceinture scapulaire effectuent activement une rotation inverse. Ce faisant, les épaules restent décontractées. Pensez bien à les baisser et à les tirer en arrière pendant le mouvement. Ne vous crispez pas! Poussez le thorax en avant et vers le haut.



Entretien et rangement

- ▷ Si nécessaire, nettoyez les bâtons avec un chiffon légèrement humide, sans produit nettoyant.
- ▷ Si les bâtons sont mouillés, essuyez-les bien avant de les replier afin d'éviter la formation de rouille.
- ▷ Ne rangez pas les bâtons dans un endroit où ils seront directement exposés au soleil, mais dans un local sec et bien tempéré.
- ▷ Si nécessaire, lavez les dragonnes à la main avec une lessive douce.

Retirer et remettre les dragonnes

▷ Pour détacher la dragonne, appuyez sur le bouton du haut et tirez sur le clip en plastique pour le faire sortir de la poignée.

▷ Pour remettre la dragonne, enfoncez à nouveau le clip en plastique dans la poignée jusqu'à l'entendre et le sentir s'encliqueter. Veillez à positionner la dragonne dans le bon sens.





Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni, per evitare di provocare lesioni o danni involontari. Conservare le presenti istruzioni per la consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

I bastoncini da walking sono studiati **per supportare il movimento durante il Nordic Walking e per una sollecitazione più intensiva della muscolatura del torso, delle spalle e delle braccia.**

I bastoncini da walking **non** sono adatti **come sostegno** per escursioni, passeggiate o altri tipi di sport. Non sono progettati per assorbire il peso del corpo o per offrire una tenuta su terreni ghiacciati o scivolosi. Non sono conformi alla norma DIN ISO 7331, pertanto non sono adatti all'impiego nell'ambito degli sport sciistici. Non utilizzare i bastoncini come deambulatore. Non sono conformi alla norma DIN EN 1985.

I bastoncini da walking sono destinati ad un uso privato e non sono adatti a scopi commerciali.

PERICOLO per i bambini

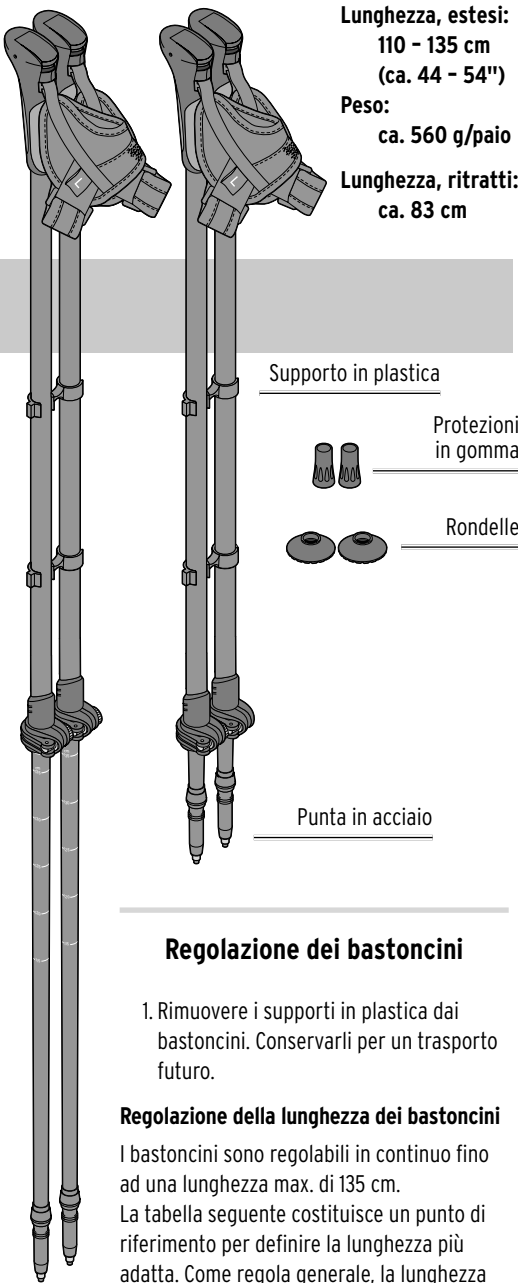
- L'articolo non è un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste il pericolo di soffocamento!

AVVERTENZA di lesioni

- Non mirare, puntare o colpire in direzione di un'altra persona o di un animale. Se impropriamente utilizzate, le punte dei bastoncini possono causare lesioni.
- Prestare attenzione ai propri compagni: verificare sempre dove poggiano i bastoncini in modo da evitare di causare lesioni involontarie ad altri. Il livello di attenzione può calare in particolare durante camminate lunghe e faticose. Pertanto mantenere sempre una distanza sufficiente da chi vi precede.
- Prima dell'utilizzo, verificare sempre che i bastoncini non siano danneggiati. Se si dovessero constatare dei danni, i bastoncini non sono più idonei all'uso, pertanto non devono più essere utilizzati.
- Non appendere i bastoncini ad uno zaino per il trasporto. In caso di vento forte, i bastoncini possono muoversi in modo incontrollabile e causare lesioni. In una vegetazione fitta, le rondelle possono impigliarsi ad esempio a foglie, rami ecc.
- Non apportare modifiche all'articolo. Far eseguire eventuali riparazioni dell'articolo solo ad un centro di assistenza specializzato. Se vengono eseguite riparazioni improprie possono insorgere notevoli pericoli per l'utilizzatore.

AVVISO - Danni materiali

- Non utilizzare i bastoncini in ambienti interni. Le punte dei bastoncini potrebbero provocare danni al pavimento. Se necessario apporre le protezioni in gomma sulle punte.
- Non curvare i bastoncini oltre i 15°, poiché potrebbero piegarsi in modo permanente o rompersi.
- Utilizzare i bastoncini solo per la finalità d'uso indicata e non per scopi impropri, ad esempio come seduta, attaccapanni, ecc.



Regolazione dei bastoncini

1. Rimuovere i supporti in plastica dai bastoncini. Conservarli per un trasporto futuro.

Regolazione della lunghezza dei bastoncini

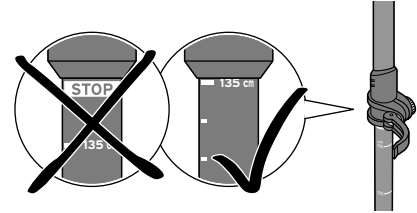
I bastoncini sono regolabili in continuo fino ad una lunghezza max. di 135 cm. La tabella seguente costituisce un punto di riferimento per definire la lunghezza più adatta. Come regola generale, la lunghezza ideale dei bastoncini corrisponde a ca.

il 66% dell'altezza dell'utilizzatore.

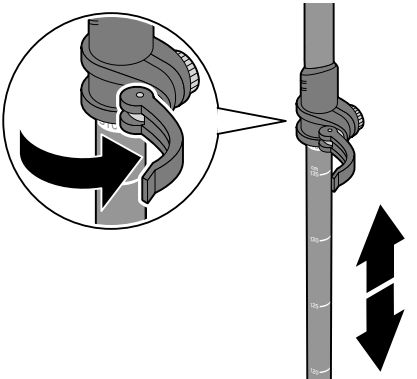
Altezza	Lunghezza bastoncini
fino a 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
da 193 cm	1350 mm

1. Per determinare l'altezza idonea, afferrare il bastoncino dall'impugnatura e posizionarlo in verticale sul pavimento. La parte alta del braccio e l'avambraccio devono formare un angolo retto.

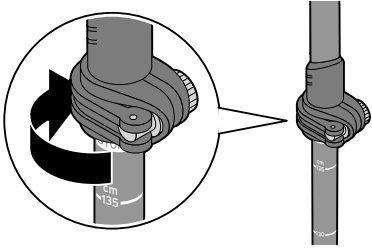
AVVISO - Danni materiali
Estrarre i bastoncini al massimo fino alla marcatura **STOP**. La marcatura Stop deve scomparire completamente nella sezione superiore. In caso contrario i bastoncini da walking potrebbero piegarsi in modo permanente o rompersi se sollecitati.



1. Aprire la leva del dispositivo di bloccaggio rapido.



2. Estrarre il bastoncino fino alla lunghezza desiderata.
3. Per fissare, richiudere la leva del dispositivo di bloccaggio rapido fino alla battuta. La leva deve poggiare completamente.

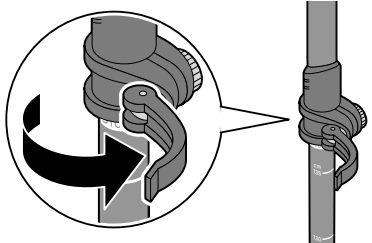


4. Per verificare che il dispositivo di bloccaggio rapido sia ben serrato, appoggiarsi delicatamente al bastoncino. Durante l'uso controllare il dispositivo di bloccaggio rapido a intervalli regolari.

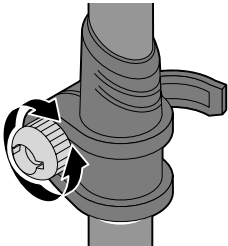
1. Il dispositivo di bloccaggio rapido deve opporre resistenza quando lo si preme, senza tuttavia che sia necessario esercitare una eccessiva forza per movimentarlo. Se il dispositivo di bloccaggio rapido è troppo allentato o troppo serrato, regolare il pretensionamento.

Regolazione del pretensionamento del dispositivo di bloccaggio rapido

1. Aprire la leva del dispositivo di bloccaggio rapido.



2. Ruotare la vite del dispositivo di bloccaggio rapido in senso orario o antiorario per regolare il pretensionamento.



3. Richiudere la leva del dispositivo di bloccaggio rapido. Verificare che il dispositivo di bloccaggio rapido sia correttamente serrato. Se necessario ripetere l'operazione.

Uso corretto durante la camminata

Scelta della punta corretta

È possibile scegliere tra 3 diversi profili delle punte dei bastoncini:



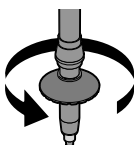
Punta in acciaio

La punta in acciaio è adatta sui terreni, ad es. su un fondo roccioso.



Protezione in gomma

Se si cammina sull'asfalto o su un fondo di simile durezza, si consiglia l'uso delle protezioni in gomma. Qualora il fondo dovesse farsi in seguito più morbido, sarà possibile rimuovere facilmente le protezioni in gomma.



Rondelle

Le rondelle in dotazione impediscono che i bastoncini affondino in terreni molto molli. Avvitare le rondelle dal basso sull'elemento in plastica al di sopra della punta. Le rondelle possono essere sempre lasciate sui bastoncini.

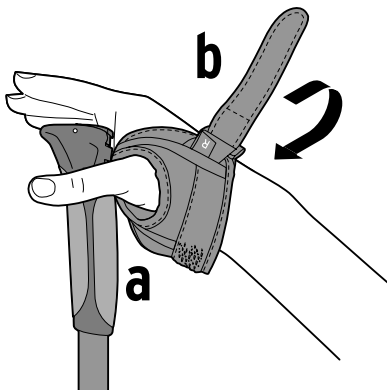
Si consiglia di portare sempre con sé le protezioni in gomma, così da poterle sostituire velocemente se necessario.

Applicazione delle dragonne

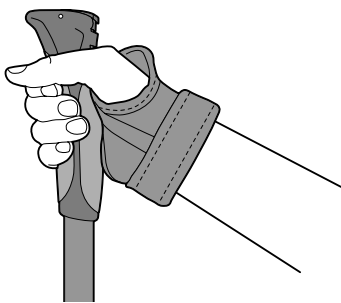
Le impugnature, realizzate secondo criteri ergonomici, consentono una comoda presa dei bastoncini. Le dragonne sono contrassegnate con **R** per la destra e **L** per la sinistra.

Le dragonne hanno la funzione di assicurare i bastoncini alle mani. Di seguito mostriamo come regolare e applicare correttamente le dragonne e come afferrare in modo ottimale l'impugnatura.

1. Aprire la chiusura in velcro sulla dragonne.
2. Infilare la mano nella dragonne in modo che la marcatura **R** o **L** sia rivolta verso l'alto, e infilare il pollice attraverso l'apertura apposta **a**.



3. Far passare il cinturino **b** una volta intorno al polso e stringere in modo che offra una buona tenuta ma non sia troppo stretto.



Cura e conservazione

- ▷ Se necessario, pulire i bastoncini con un panno umido senza usare detergenti.
- ▷ Per evitare la formazione di ruggine, asciugare bene le sezioni bagnate prima di inserirle l'una nell'altra.
- ▷ Non conservare i bastoncini alla luce diretta del sole, ma in un ambiente asciutto e a temperatura ambiente.
- ▷ Se necessario, le dragonne possono essere lavate a mano con un detergente delicato.

Rimozione e inserimento delle dragonne

- ▷ Per staccare la dragonne premere in alto sul pulsante ed estrarre la clip in plastica dall'impugnatura.

- ▷ Per fissare nuovamente la dragonne inserire la clip in plastica nell'impugnatura fino a quando scatta in modo udibile e percettibile. Assicurarsi che l'allineamento sia corretto.



www.tchibo.ch/istruzioni

(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

Camminare correttamente

- Nel Nordic Walking il movimento è simile alla normale camminata, ma con uno slancio maggiore e passi più ampi. Le braccia si muovono in senso opposto rispetto alle gambe - la gamba destra e il braccio sinistro si muovono in avanti mentre la gamba sinistra e il braccio destro si estendono all'indietro. I bastoncini supportano il movimento e danno slancio alla gamba che si muove da dietro in avanti.
- Il busto è leggermente inclinato in avanti, lo sguardo è rivolto dritto davanti a sé.
- Durante il movimento la cintura pelvica e scapolare ruotano inoltre attivamente l'una opposta all'altra. Le spalle rimangono rilassate. Tendere all'indietro/verso il basso durante il movimento. Non contrarre! Al tempo stesso tendere il busto in avanti/in alto.

