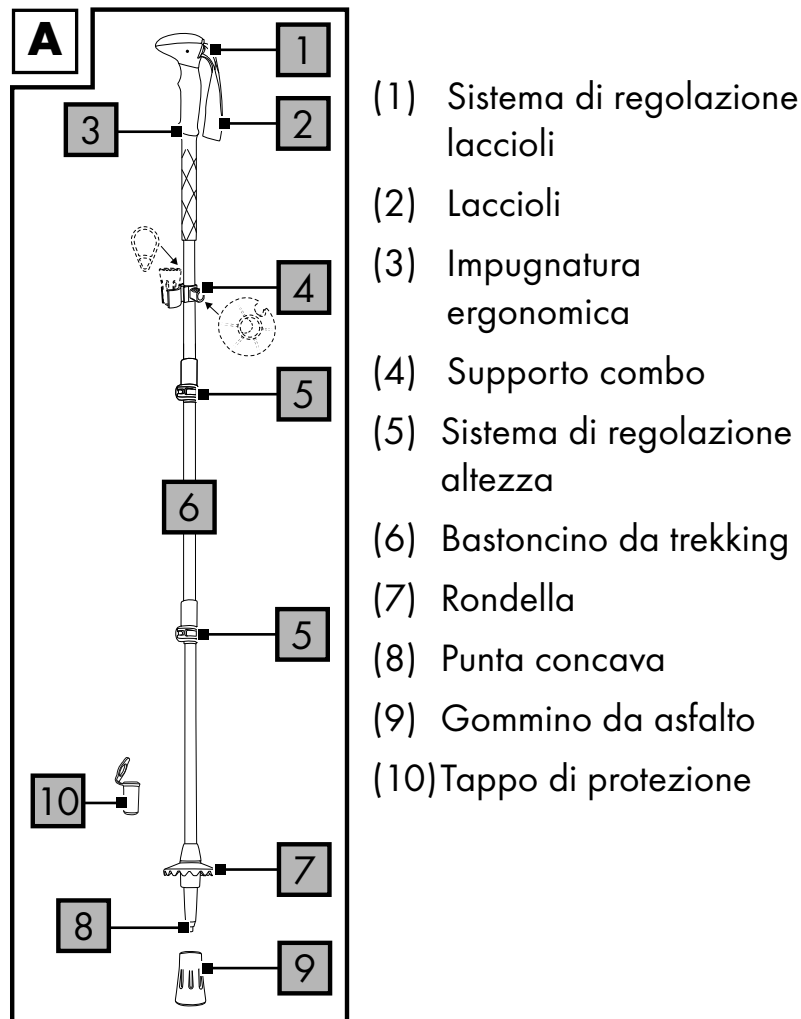


Elenco delle componenti



Indicazioni di sicurezza

- Non effettuare alcuna riparazione che possa compromettere la sicurezza!
- Si consiglia di utilizzare un cardiofrequenzimetro.
- Qualora si soffre di problemi cardiovascolari è necessario consultare un medico prima di praticare lo sport.
- Utilizzare calzature sportive con profilo e sostegno laterale adeguati.
- Evitare di praticare lo sport al buio e utilizzare dei riflettori catarifrangenti al sopraggiungere del crepuscolo, che dovranno essere portati al corpo.
- Prima di ogni utilizzo controllare i punti di fissaggio dell'articolo.
- Verificare che l'articolo non sia danneggiato prima di ogni utilizzo.

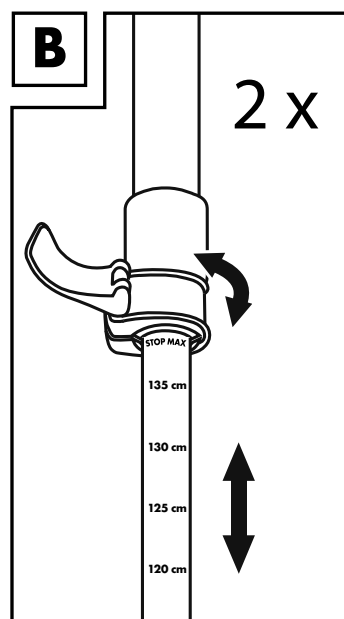
- Non utilizzare l'articolo e procedere al suo smaltimento non appena si riscontri una crepa sui segmenti del bastoncino o un suo malfunzionamento.
- Ove possibile, evitare strade pubbliche per ridurre al minimo il rischio di incidenti.
- L'articolo non è adatto per lo sci alpinistico.
- Non utilizzare oli, poiché potrebbero alterare negativamente la forza di tenuta del meccanismo di regolazione.
- Le punte dell'articolo potrebbero danneggiare il terreno.
- Non sedersi sull'articolo in quanto potrebbe rompersi.
- Gli articoli appuntiti sono pericolosi per i bambini!
- L'articolo è destinato al solo uso privato. Non vi è alcuna garanzia in caso di utilizzo professionale.
- Controllare frequentemente il sistema di regolazione/chiusura anche durante l'utilizzo. Assicurarsi che la forza di serraggio della chiusura sia impostata in modo tale da evitare lo spostamento dei segmenti del bastone.
- Non utilizzare l'articolo come deambulatore.

Lunghezza del bastone – determinare la misura corretta:

L'articolo è regolabile in otto lunghezze differenti. Per fini semplificativi, le misure sono riportate nella tabella.

Lunghezza bastone	Altezza corporea
100 cm	140 cm - 146 cm
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm
130 cm	183 cm - 189 cm
135 cm	190 cm - 196 cm

Regolare la lunghezza del bastone (fig. B)



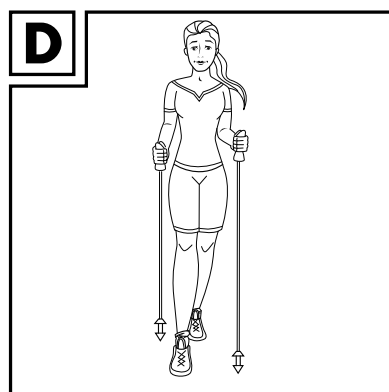
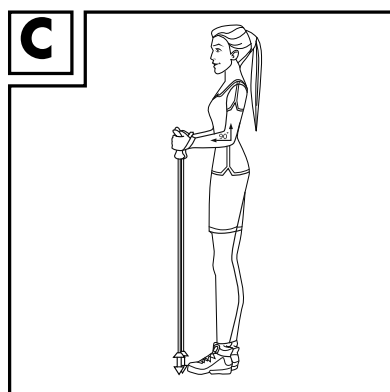
Aprire entrambe le levette della chiusura rapida e tirare l'estremità inferiore del bastone fino alla misura opportuna. Richiudere quindi le levette.

Importante: non allungare i segmenti del bastone oltre la tacca "STOP MAX" segnata sui segmenti stessi, altrimenti non sarà garantita una sufficiente stabilità.

Se la tensione della chiusura rapida non dovesse più essere sufficiente, serrare il dado sul lato opposto della levetta.

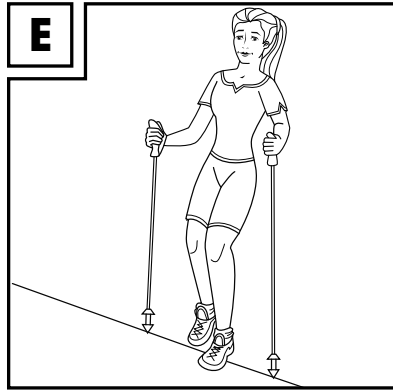
• Camminare su un terreno piano (fig. C/D)

Regolare la lunghezza del bastone in modo tale che il braccio e l'avambraccio disegnino un angolo di 90 gradi. Accertarsi di aver impostato la stessa lunghezza su entrambi i bastoncini. Sul segmento centrale e quello inferiore del bastoncino sono presenti delle tacche indicanti la lunghezza del bastoncino. Se si desidera impostare la lunghezza del bastoncino a 120 cm, regolare il segmento centrale e il segmento inferiore in modo tale che la tacca 120 cm sia appena visibile sul segmento superiore.



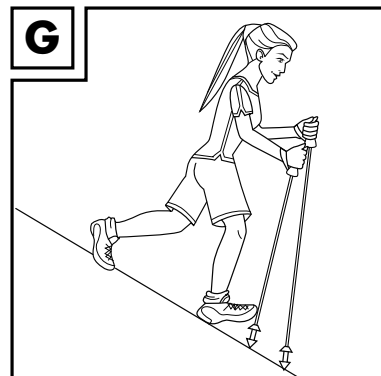
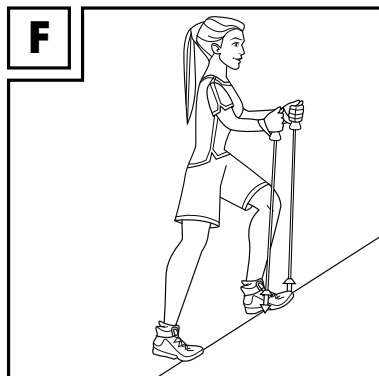
• **Camminare su traversi (fig. E)**

In questo caso occorre accorciare il bastoncino superiore e allungare quello inferiore, in modo che entrambi possano offrire un sostegno adeguato.

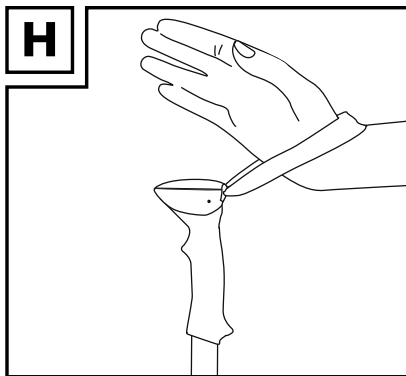


• **Salita/discesa (fig. F/G)**

In salita, accorciare i bastoncini in modo tale da avere un sostegno confortevole. In discesa, allungare i bastoncini in modo tale da mantenersi comodamente in posizione eretta con il sostegno dei bastoncini.



Utilizzo dei laccioli (fig. H)



Indossare i laccioli in modo tale da avere i dorsi circondati dalla parte superiore del lacciolo.

Ora afferrare l'impugnatura.

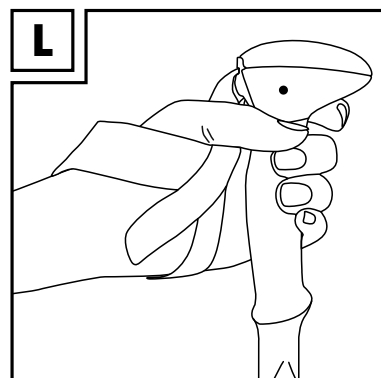
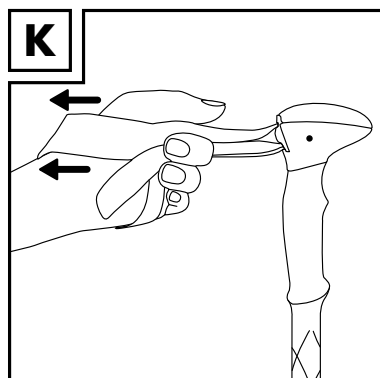
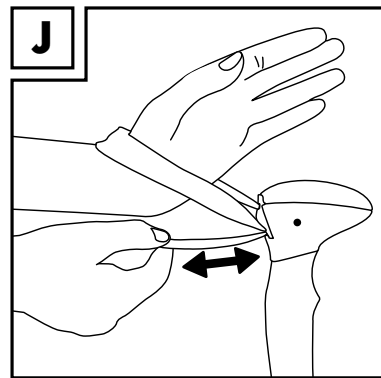
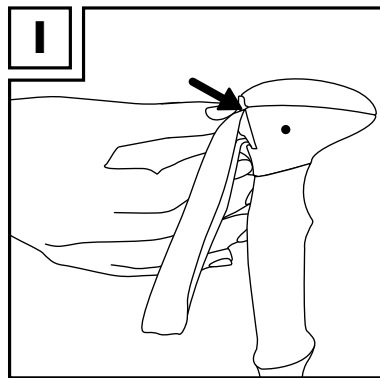
Regolazione dei laccioli (fig. I-L)

Con il pulsante sull'impugnatura è possibile regolare l'ampiezza del lacciolo. Per aprire il meccanismo di bloccaggio, premete con il pollice il tasto del sistema di regolazione del lacciolo (fig. I).

Il lacciolo ora è sbloccato ed è possibile impostarne l'ampiezza desiderata. Tirare l'estremità inferiore, aperta del lacciolo per ridurne l'ampiezza. Tirare in senso contrario per aumentare l'ampiezza (fig. J).

Fissare infine il lacciolo, tenendo il bastoncino con una mano e tirando il lacciolo superiore con l'altra mano in modo tale da far scattare il pulsante (fig. K).

Regolare l'ampiezza del lacciolo in modo tale che non dia fastidio quando si afferra l'impugnatura (fig. L).



Indicazioni utili per l'uso

- Indossare dei guanti se il clima è freddo.
- In caso di lunghe escursioni, assicurarsi di avere con sé bevande sufficienti (utilizzare eventualmente la cintura idrica e lo zaino idrico appositi).
- Indossare un abbigliamento adeguato al clima.

Supporto combo per gommino da asfalto e rondella

Utilizzare il supporto combo per trasportare il gommino da asfalto e la rondella. Il gommino da asfalto viene utilizzato su superfici dure e rocciose, la rondella invece è adatta su superfici morbide, per evitare che il bastoncino affondi.

Inserire la pad per asfalto nell'incavo della punta, e toglierla quando non serve. Avvitare il piatto del bastone da trekking alla filettatura del segmento inferiore del bastone. Assicurarsi che le punte del piatto siano rivolte verso il terreno. Per smontarlo, ruotare il piatto in senso opposto.

È possibile rimuovere il supporto combo.

Per farlo, tirare la linguetta dell'anello di gomma rosso per rimuoverlo dalla guida del supporto.

Ora è possibile rimuovere il supporto dal bastoncino. Per agganciare il supporto combo riposizionarlo sul bastoncino, far passare l'anello di gomma intorno al bastoncino e reinserirlo nella guida del supporto combo.

Se i gommini da asfalto o le rondelle non vengono utilizzati per l'escursione, è possibile agganciarli o inserirli sul dispositivo di cambio rondelle.

Riscaldamento e stretching

Prima di praticare trekking è necessario riscaldarsi adeguatamente e fare stretching (vedere fig. M-P).

• **Fig. M: Muscolatura anteriore della coscia**

Tirare il piede verso il sedere.

- **Fig. N: Muscolatura posteriore della coscia**

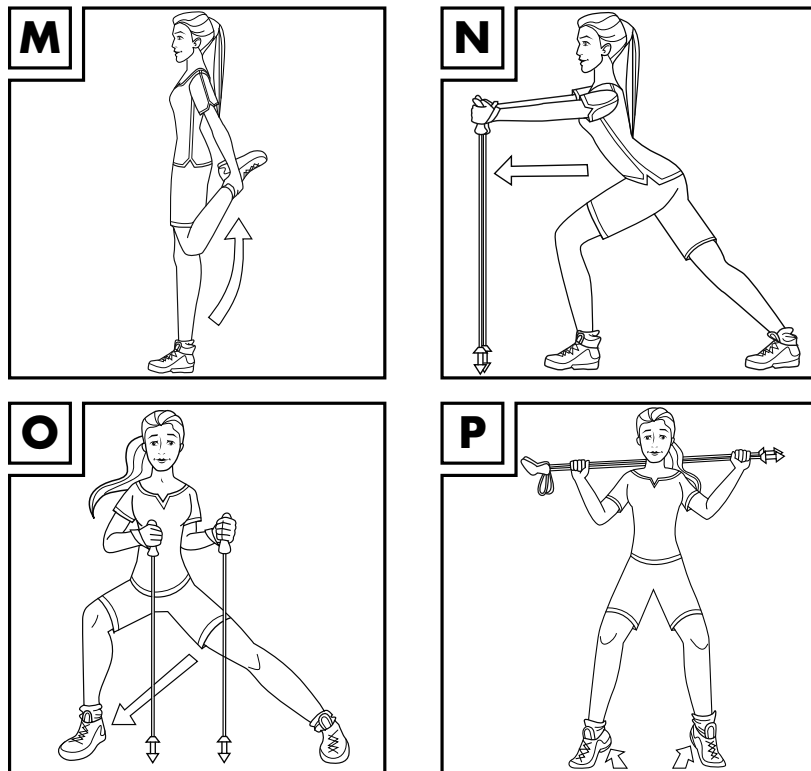
Spingere il tallone sul pavimento e piegarsi in avanti con il busto.

- **Fig. O: Muscolatura interna dell'anca**

Spostare il bacino diagonalmente verso il basso.

- **Fig. P: Muscoli del polpaccio**

Sollevarne leggermente i talloni e riabbassarli diverse volte.



Pulizia e manutenzione

Per pulire l'articolo è possibile utilizzare un panno intriso di acqua tiepida o insaponata. Non usare mai detersivi che contengono solventi o che sono troppo aggressivi per pulire l'articolo.

Questi potrebbero intaccare i materiali in plastica e le marcature, danneggiandoli in modo permanente.