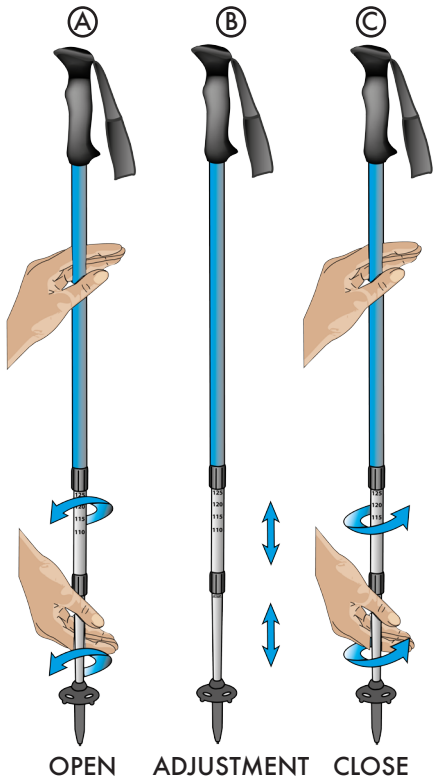




# INSTRUCTIONS





OPEN

ADJUSTMENT

CLOSE

### **REGOLAZIONE**

A) sbloccare svitando leggermente il sistema di fissaggio B) allungare o accorciare il bastone fino alla lunghezza desiderata C) bloccare avvitando il sistema di fissaggio

### **ADJUSTMENT**

A) To unlock the poles gently twist each section until the section can move freely B) Extend or shorten the pole lengths to the required lengths C) To lock the pole twist the section until firm, do not over tighten

### **EINSTELLUNG**

A) Das Blockierungssystem durch leichtes drehen gegen den Uhrzeigersinn lösen B) Den Stock bis zur gewünschten Länge herausziehen C) Das Blockierungssystem durch drehen im Uhrzeigersinn fixieren

### **REGLAGE**

A) débloquer le système de fixation en dévissant légèrement B) allonger ou raccourcir le bâton jusqu'à la longueur désirée C) bloquer en vissant le système de fixation

### **AJUSTE**

A) Para desbloquear el bastón, desenrosquelo ligeramente hasta que la sección se pueda desplazar suavemente. B) Extienda o acorte las secciones hasta lograr la longitud deseada. C) Bloquee las secciones enroscándolas. Evite sobrepasarse cuando las enrosque.

### **UŻYTKOWANIE**

A) poluźnij system blokujący poprzez lekkie odkręcenie w kierunku odwrotnym do wskazówek zegara B) ustaw kij do odpowiedniej długości. C) dokręć system blokujący w kierunku wskazówek zegara

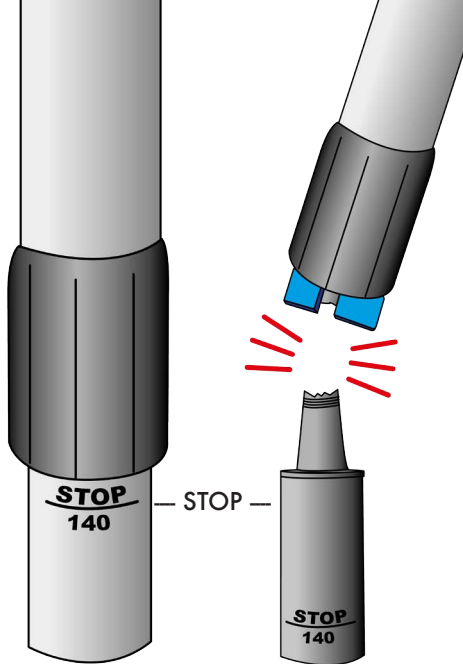
### **INSTRUKCE**

A) jednotlivé části hůlky jemně uvolněte otočením proti směru hodinových ručiček B) hůlku prodlužte nebo zkrátte na požadovanou délku C) k uzamčení hůlky otáčejte jednotlivé části po směru hodinových ručiček tak dlouho, až to půjde ztuhla, NEPŘETAČEJTE !!!

### **РЕГУЛИРОВКА**

A) Для разблокировки палки осторожно поверните каждую секцию до тех пор, пока она не будет свободно перемещаться B) Раздвиньте или сложите палку до необходимой длины C) Для фиксации палки крепко закрутите секцию, но не затягивайте

# FLEXY Locking System



## REGOLAZIONE

MAI bloccare oltre il segno "STOP"



## ADJUSTMENT

Never extend the section past the STOP mark



## EINSTELLUNG

Den Stock nicht über die mit „Stop“ gekennzeichnete Markierung hinaus Verlängern



## AJUSTEMENT

Ne jamais dépasser le « Stop » lorsque vous dépliez le bâton



## REGLAJE

Nunca extienda la sección más allá de la marca STOP



## REGULACJA

Nie przedłużaj kijka powyżej znaku STOP



## DOTAŽENÍ

Pro nastavení délky hole pootočte kroužkem doleva max.o polovinu otáčky. Pro dotažení pootočte kroužkem doprava a mírně dotáhněte.



## Корректировка

Не увеличивайте секцию после отметки «Стоп»

**FLEXY SYSTEM**

# Lever Locking System



## REGOLAZIONE

- 1) Utilizzare la levetta per bloccare il bastoncino alla misura desiderata.
- 2) Per regolare la tenuta del sistema utilizzare la rotella.



## ADJUSTMENT

- 1) Use the Lever Lock system to adjust the pole's length.
- 2) Lever tension can be altered using the adjustment wheel.



## EINSTELLUNG

- 1) Mit dem Hebel können Sie den Stock in die gewünschte Länge einstellen.
- 2) Mit dem Rad können Sie die Zugstärke des Systems anpassen.



## AJUSTEMENT

- 1) Utiliser le levier de serrage pour bloquer le bâton à la longueur voulue.
- 2) Utiliser la roulette pour régler le serrage du système.



## AJUSTE

- 1) Utilizar la palanca para fijar el bastón a la altura deseada.
- 2) Para ajustar la presión del sistema utilizar la arandela.



## REGULACJA

- 1) Odblokuj system aby dopasować długość kijka
- 2) Użyj pokrętki w celu uszczelnienia



## NASTAVENÍ

- 1) Použijte páčku k uzamčení hole na požadovanou velikost.
- 2) Pomocí kolečka nastavte sílu uzavření systému

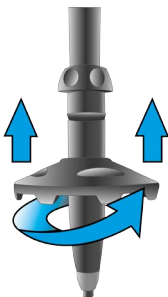


## Корректировка

- 1) Используйте рычаг, чтобы отрегулировать высоту палки.
- 2) Используйте «колесо» для регулировки жесткости системы фиксации.



# Baskets



## **ROTELLE**

Per montare la rotella spingere e ruotare contemporaneamente verso l'alto, fino a fine corsa. Per toglierla, tirare e ruotare verso il basso.

## **BASKETS**

To fit the basket, rotate and push simultaneously upwards until it stops. To remove, pull and rotate downwards.

## **TELLER**

Den Teller durch gleichzeitiges Drehen und Drücken nach oben in Position bringen. Durch gleichzeitiges Drehen und Ziehen den Teller wieder entfernen.

## **PANIER**

Pour mettre en place le panier, tourner et pousser en même temps vers le haut jusqu'au bout. Pour le retirer, tirer et tourner vers le bas.

## **ESTRELLAS**

Para ajustar la estrella, gire y empuje al mismo tiempo hacia arriba hasta que se detenga. Para retirarlo, estire y gire hacia abajo.

## **TALERZYKI**

W celu zamocowania talerzyka maksymalnie docisnij jednocześnie przekręcając do momentu blokady. Aby go usunąć, przekręć i pociągnij.

## **TALÍŘEK**

Při nasazování talířku na hůl s ním otáčejte a současně tlačte nahoru až do zaklapnutí Pro sundání talířku postupujte obráceně.

## **Кольцо**

Чтобы кольцо оказалось на своем месте, поверните и одновременно надавите вверх до упора. Для перемещения кольца обратно, потяните и поверните в обратную сторону.



# MANTEINANCE



## MANUTENZIONE

- Dopo ogni utilizzo separare gli elementi e pulire da sporco, polvere e umidità (senza usare lubrificanti).
- Periodicamente, a seconda dell'uso, controllare la perfetta tenuta del sistema di bloccaggio.



## MAINTENANCE

- After each use, separate each section, clean them of any dirt or dampness and store away from dust or humidity. (Do not use lubricants).
- Periodically check that the locking mechanism is clean and working correctly.



## WARTUNG

- Nach jeder Verwendung die einzelnen Stocksegmente separat innen und außen von Staub und Schmutz befreien. Kein Schmiermittel verwenden.
- Das Verriegelungssystem periodisch auf Schmutz und technisch einwandfreie Funktion hin kontrollieren.



## ENTRETIEN

- Après chaque utilisation, séparer les sections du bâton, nettoyer la saleté et les traces d'humidité puis stocker à l'abri de l'humidité et de la poussière (ne pas utiliser de lubrifiant).
- Vérifier périodiquement que le mécanisme de serrage est propre et fonctionne correctement.



## MANTENIMIENTO

- Después de cada uso, separe cada sección, límpielos de cualquier suciedad o humedad y almacene el bastón lejos de polvo y humedad. (No utilice lubricantes).
- Verifique periódicamente que el mecanismo de bloqueo está limpio y funciona correctamente.



## KONSERWACJA

- Po każdym użyciu oczyścić każdą część z osobna, usuwając brud, kurz i wilgoć. Przechowywać w suchym i czystym miejscu. (Nie używać smarów).
- Cyklicznie sprawdzać czystość i poprawność działania mechanizmu blokującego.



## ÚDRŽBA

- Po použití očistěte všechny vnitřní i vnější části od prachu, nečistot a vlhkosti.
- Je vhodné pravidelně kontrolovat utahovací mechanismus a v případě, že správně nefunguje, vyměňte utahovací expandery.



## УХОД И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

- После использования палки очистите каждую секцию, внутри и снаружи, от пыли, грязи и окисления. (не используйте смазки)
- Периодически проверяйте, что фиксатор чистый и исправно работает.



## FR SYSTEM



Press to release

## FAST RELEASE Strap System



### UTILIZZO

Inserire il sistema FR fino al "click". Per rimuoverlo premere il pulsante sopra la manopola ed estrarre il passamano.



### FITTING

Insert the FR System until it 'Clicks'. To release the strap, press the button above the handle and remove the clip from the pole.



### VERWENDUNG

Das FR System bis zum 'Klick' in die Halterung im Griff einrasten. Durch Drücken des Knopfs am Griff und gleichzeitigem Ziehen die Handschlaufe wieder Lösen.



### REGLAGE

Insérer le système FR jusqu'au « Clic ». Pour retirer la dragonne, appuyer sur le bouton sur le dessus de la poignée et retirer le clip du bâton.



### ACCESORIO

Introduzca el FR System hasta que haga click. Para soltar la correa, apriete el botón por encima de la empuñadura y retire el clip del bastón.



### WPINANIE PASKA

Wepnij element FR do uchwytu do momentu kliknięcia. Aby wypiąć rękawicę, naciśnij przycisk zwalniający w górnej części rękawicy.



### UPNUTÍ POUTKA

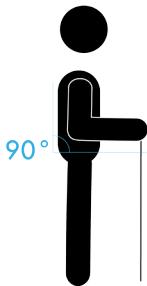
Vložte FR systém do rukojeti až uslyšíte kliknutí. Pro uvolnění poutka, stiskněte horní tlačítko a odtáhněte klip z rukojeti.



### Крепление

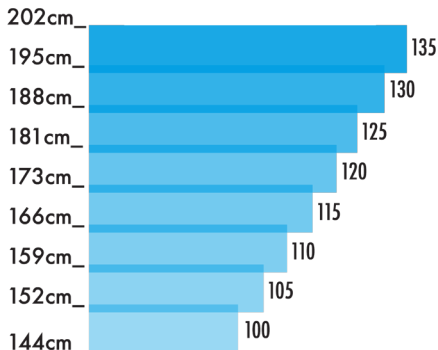
Совместите зажим FR System и основание палки до щелчка. Чтобы отстегнуть её, нажмите кнопку на основании и удалите зажим от палки.

# NORDIC WALKING



HEIGHT

POLE SIZE



## SCEGLIERE LA GIUSTA MISURA DEL BASTONCINO

Utilizzare la tabella a lato e confrontare la propria altezza. In posizione eretta il braccio deve avere un angolo di 90°.



## CHOOSING THE CORRECT SIZE OF THE POLE

Use the chart to compare your height. With the pole in the upright position, the elbow should be at an angle of 90 degrees.



## DIE RICHTIGE STOCKGRÖßE WÄHLEN

Nutze die Tabelle um deine Größe zu vergleichen. In aufrechter Position sollte der Ellenbogen einen 90° Winkel bilden.



## CHOISIR LA BONNE TAILLE DE BATON

Utiliser le tableau de correspondance taille/longueur de bâton. Avec le bâton en position debout, le coude doit faire un angle de 90°.



## ELEGIR EL TAMAÑO CORRECTO DEL BASTÓN

Use el cuadro para comparar su altura. Con el bastón en la posición vertical, el codo debe estar en un ángulo de 90°.



## DOBÓR ODPOWIEDNIEJ DŁUGOŚCI KIJĄ

Użyj wykresu, aby dopasować odpowiednią długość kija. Trzymając kijek będąc w pozycji stojącej, łokieć powinien tworzyć kąt 90°.



## SPRÁVNÝ VÝBĚR VELIKOSTI HOLE NW

Pro určení správné výšky hole můžete použít příloženou tabulku. Ve vzpřímeném postoji by měla ruka svírat uhel 90°.



## Выбирайте правильный размер палок

Используйте таблицу, чтобы выбрать палки в соответствии с вашим ростом. К палке, находящейся в строго вертикальном положении, локти должны располагаться под углом 90°.





FLAT



90°

UPHILL



SHORTER

DOWNHILL



LONGER