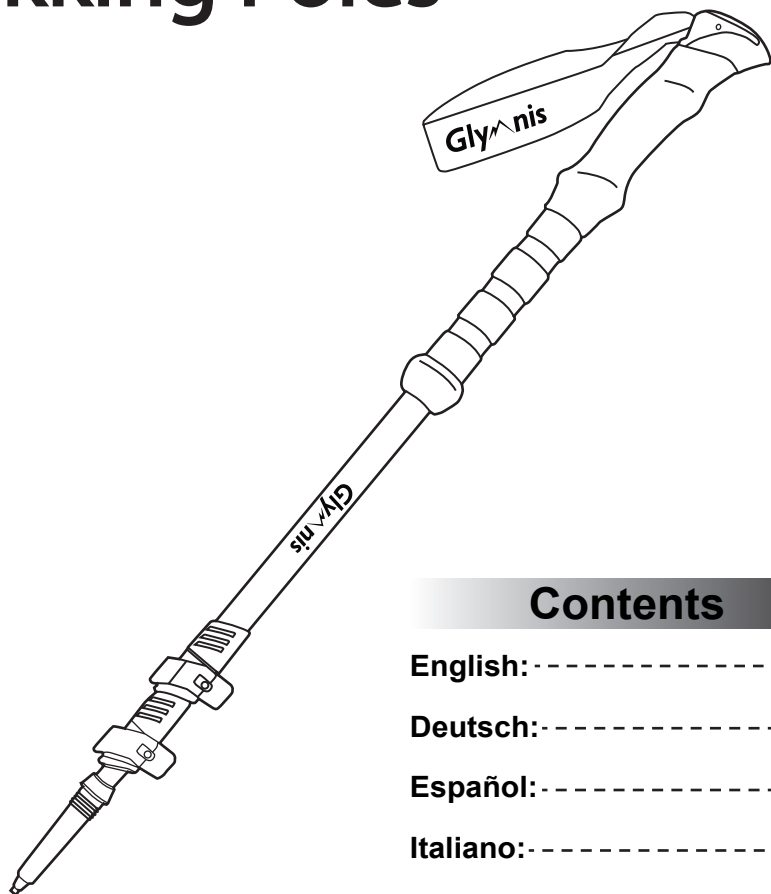


Gly[^]nis

Trekking Poles



Contents

English:.....	1~3
Deutsch:.....	4~6
Español:.....	7~9
Italiano:.....	10~12
Français:.....	13~15

Instruction Manual

Type:TP-M775301

Benefit

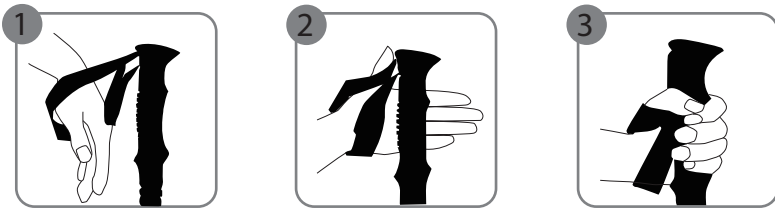
Reduce stress on your feet by 22%. Using trekking poles when hiking or uphill on flat terrain can help you achieve more sustainable and dynamic hiking. By combining the upper part of the body while hiking, you can reduce the pressure on your legs by using arms and trekking poles as support and exercise aid.

Trekking poles fit all terrain and help you keep your balance. In ice, snow, rocks and other environments, you can use trekking poles to maintain additional contact points with the ground, which can keep you stable on the terrain.

Use Of Trekking Pole Wrist Strap

1. Pass your hand through the wrist strap.
2. Hold the trekking pole handle.
3. Fix the wrist strap.

Use a wrist strap can prevent trekking poles from falling out of your hands.



Notes:

1. When using the trekking pole, please remember to use a wrist strap, otherwise the trekking pole may slip off during climbing. The wrist strap can prevent this situation from happening.
2. The direction of the handle: please turn the curved side forward when using, so that the palm of your hand can be prevented from being worn if you accidentally fall.

How To Adjust The Length Of Trekking Poles

Quick lock lever: Open and close quick locks.

Quick lock adjusting knob: Adjust the tightness of the quick lock.

1. Open the lock, so that each section of the tube can be retracted freely.
 2. To pull or contract to the desired length.
 3. Close the lock, if the lock is too tight or too loose, you can fine-tune the screws on the back.
- The adjustable range of this trekking pole is 65 ~ 135cm.

How To Adjust The Trekking Pole To The Height That Suits You Best?

1. Please follow the formula:

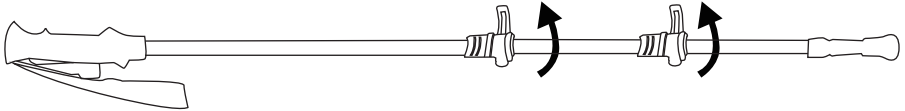
The most suitable height for trekking poles = height * 0.68

Example: Your height is 180cm, so the height of your trekking pole is

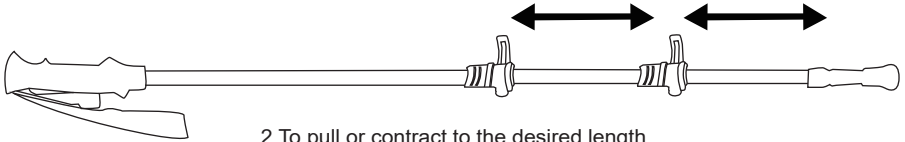
$$180 * 0.68 = 122.4 \text{ cm}$$

So please adjust the trekking pole to 122.4 cm

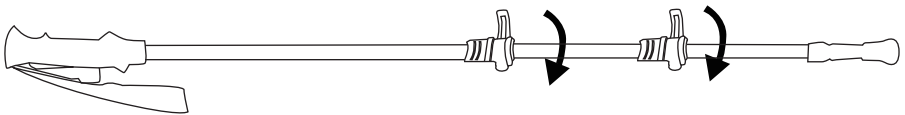
2. If your height is not within the height range corresponding to our trekking pole scale, please raise your forearm, then make it parallel to the ground and at a 90° angle to your upper arm. Now the height of holding the poles is the correct height.



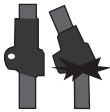
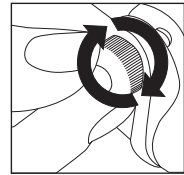
1. Open the lock, so that each section of the tube can be retracted freely.



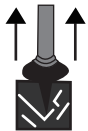
2. To pull or contract to the desired length.



3. Close the lock, if the lock is too tight or too loose, you can fine-tune the screws on the back.



4. Do not pull the tube over STOP mark while you are adjusting the length, otherwise the trekking pole will break.

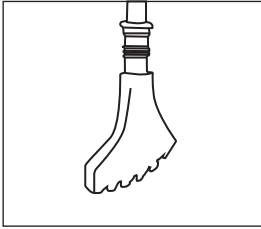


5. If the tip of the stick is stuck in the stone gap, do not shake it, and try to pull it out vertically.

If you need to adjust the length, for example, if you want to adjust the length to 110cm, then both the second and third sections need to be adjusted to 110cm.

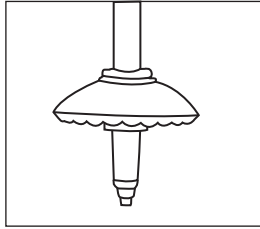
Attention:

1. Do not pull the tube over STOP mark while you are adjusting the length, otherwise the trekking pole will break.
2. If the tip of the stick is stuck in the stone gap, do not shake it, and try to pull it out vertically.
3. This trekking pole is used to reduce foot pressure and assist mountain climbing. Do not apply the whole body's force to the trekking pole, otherwise the trekking poles may bend and break.
4. Do not place trekking poles in seawater or water with high calcium content, otherwise it will be difficult to clean and severely corrode trekking poles.
5. When going up the mountain, please pay attention to the distance from other people, so as not to poke others.



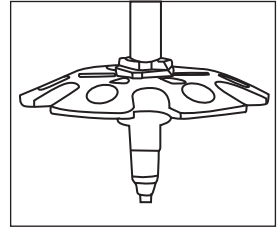
1. Nordic Tip

Concrete floor, Slate floor,
Asphalt road



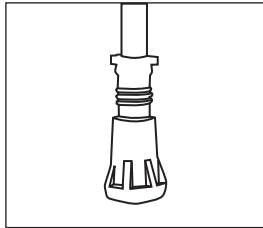
2. Mud Tip

Mud, Desert



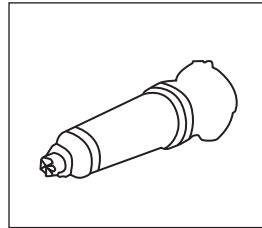
3. Snow Tip

Light snow, Sand



4. Cone Tip

Normal terrain, Protection tip



5. Tungsten Steel Tip

Soft Soil

Note: This foot pad is consumable items. Please purchase a new one after use.

Trekking Poles Daily Maintenance And Care

1. Split. Open the quick lock and pull out the joints of the trekking pole.
2. Brush clean. Use a soft bristle brush to remove the dust from the trekking poles.
3. Dry. Wipe the trekking poles with a dry cloth and dry them in a cool and ventilated place.
Re-assemble after drying.

Note: Do not use lubricating oil, do not wash directly with water.

After-Sales Support

Thank you for purchasing and using our trekking poles. If you have any questions or inquiries, please contact us at support-uk@glymnis.com, we will reply you within 24 hours.

Website: www.glymnis.com

Vorteil

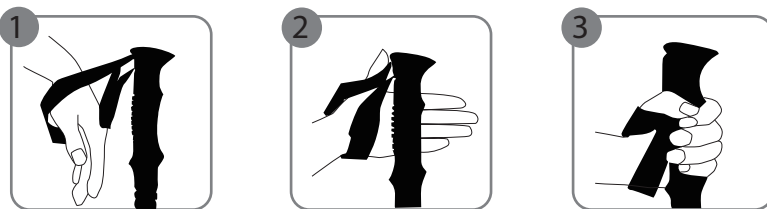
Reduzieren Sie die Belastung Ihrer Füße um 22%. Die Verwendung von Wanderstöcken beim Wandern, ob bergauf oder im flachen Gelände kann zu einem nachhaltigeren und dynamischeren Wandern beitragen. Durch die Kombination des Oberkörpers beim Wandern können Sie den Druck auf Ihre Beine verringern, indem Sie Arme und Wanderstöcke als Unterstützung und Übungshilfe verwenden.

Trekkingstöcke passen sich jedem Gelände an und helfen Ihnen, das Gleichgewicht zu halten. In Eis, Schnee, Felsen und anderen Umgebungen können Sie Trekkingstöcke verwenden, um zusätzliche Kontaktpunkte zum Boden zu erhalten, um mehr Stabilität zu gewährleisten.

Verwendung von Trekking-Pole-Handschlaufe

1. Führen Sie Ihre Hand durch die Handschlaufe.
2. Halten Sie den Trekkingstockgriff.
3. Befestigen Sie die Handschlaufe.

Verwenden Sie eine Handschlaufe, um zu verhindern, dass die Trekkingstöcke aus Ihren Händen fallen.



Notiz:

1. Wenn Sie den Trekkingstock benutzen, denken Sie bitte daran, ein Armband zu verwenden, da der Trekkingstock sonst beim Klettern abrutschen kann. Das Armband kann dies verhindern.
2. Richtung des Griffs: Bitte drehen Sie die gebogene Seite nach vorne, damit die Handfläche nicht verletzt wird, wenn Sie versehentlich fallen.

So stellen Sie die Länge der Trekkingstöcke ein

Schnellverschlusshebel: Schnellverschlüsse öffnen und schließen.

Einstellknopf für die Schnellverriegelung: Stellen Sie die Dichtheit der Schnellverriegelung ein.

1. Öffnen Sie das Schloss, so dass jeder Rohrabschnitt frei eingefahren werden kann.
2. Zum Ziehen oder Zusammenziehen auf die gewünschte Länge.
3. Schließen Sie das Schloss. Wenn das Schloss zu fest oder zu locker ist, können Sie die Schrauben auf der Rückseite fein einstellen.

Der einstellbare Bereich dieses Trekkingstocks beträgt 65 ~ 135 cm.

Wie stelle ich den Trekkingstock auf die Höhe ein, die am besten zu Ihnen passt?

1. Bitte folgen Sie der Formel:

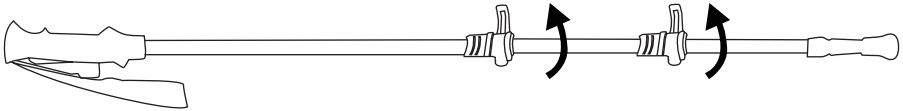
Die am besten geeignete Höhe für Trekkingstöcke = Höhe * 0,68

Beispiel: Ihre Höhe beträgt 180 cm, die Höhe Ihres Trekkingstocks also

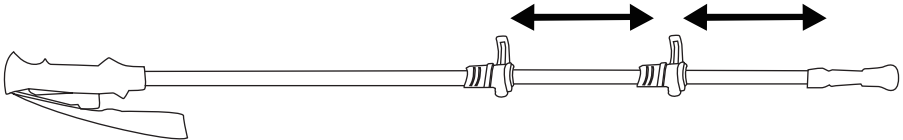
$$180 \times 0,68 = 122,4 \text{ cm}$$

Stellen Sie den Trekkingstock also bitte auf 122,4 cm ein.

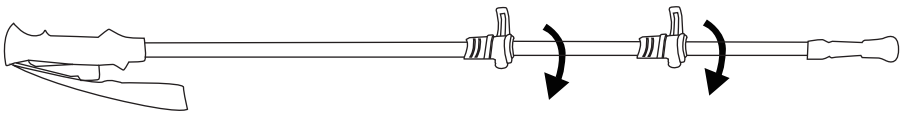
2. Wenn Ihre Größe nicht innerhalb der Skala der Wanderstöcke liegt, ideale Höhe der Wanderstöcke für Sie: Beim Greifen des Griffs der Wanderstöcke verläuft Ihr Unterarm parallel zum Boden und im rechten Winkel von 90 ° zum Oberarm.



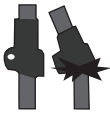
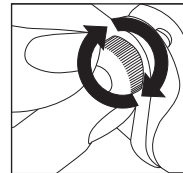
1. Öffnen Sie das Schloss, so dass jeder Rohrabschnitt frei eingefahren werden kann.



2. Zum Ziehen oder Zusammenziehen auf die gewünschte Länge.



3. Schließen Sie das Schloss. Wenn das Schloss zu fest oder zu locker ist, können Sie die Schrauben auf der Rückseite fein einstellen.



4. Ziehen Sie den Schlauch nicht über die STOP-Markierung, während Sie die Länge einstellen, da sonst der Trekkingstock bricht.

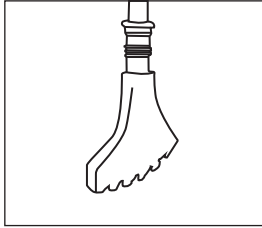


5. Wenn die Spitze des Stabs feststeckt, schütteln Sie ihn nicht und versuchen Sie, ihn senkrecht herauszuziehen.

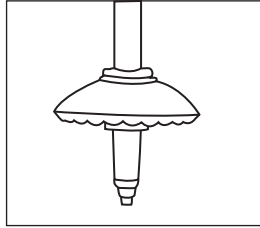
Wenn Sie die Länge von der Wanderstöcke einstellen möchten, stellen Sie bitte beide Teile gleichzeitig ein. Beispiel: Wenn Sie eine Länge auf 110 cm vornehmen möchten, müssen Sie den zweiten und dritten Teil von der Wanderstöcke gleichzeitig auf eine Skala von 110 cm einstellen.

Achtung:

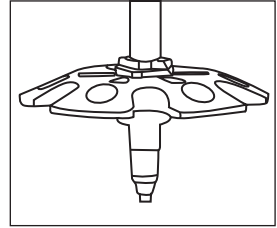
1. Ziehen Sie den Schlauch nicht über die STOP-Markierung, während Sie die Länge einstellen, da sonst der Trekkingstock bricht.
2. Wenn die Spitze des Stabs feststeckt, schütteln Sie ihn nicht und versuchen Sie, ihn senkrecht herauszuziehen.
3. Dieser Trekkingstock reduziert den Fußdruck und unterstützt das Bergsteigen. Üben Sie nicht die Kraft des ganzen Körpers auf den Trekkingstock aus, da sich die Trekkingstöcke sonst verbiegen und brechen können.
4. Stellen Sie Trekkingstöcke nicht in Meerwasser oder Wasser mit hohem Kalziumgehalt, da es sonst schwierig ist, Trekkingstöcke zu reinigen und stark zu korrodieren beginnen.
5. Achten Sie beim Aufstieg auf den Abstand zu anderen.



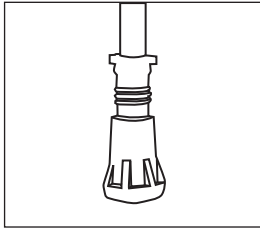
1. Nordic Tipp
Betonboden, Schiefer-
boden, Asphaltstraße



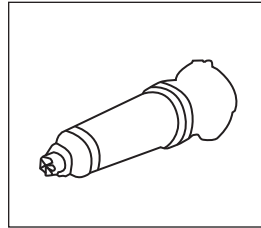
2. Schlammspitze
Schlamm, Wüste



3. Schneetipp
Leichter Schnee, Sand



4. Kegelspitze
Normales Gelände, Schutzipp



5. Wolfram Stahlspitze
Weicher Untergrund

Hinweis: Dieses Aufsätze sind Verbrauchsmaterial. Bitte kaufen Sie nach Verbrauch einen.

Trekkingstöcke Tägliche Wartung und Pflege

1. Teilen: Öffnen Sie den Schnellverschluss und ziehen Sie die Gelenke des Wanderstocks heraus.
2. Sauber Bürsten: Entfernen Sie mit einer weichen Bürste den Staub von den Wanderstöcken.
3. Trocknen: Wischen Sie die Wanderstöcke mit einem trockenen Tuch ab und trocknen dieses an einem kühlen und belüfteten Ort. Nach dem Trocknen wieder zusammenbauen.

Hinweis: Kein Schmieröl verwenden, nicht direkt mit Wasser abwaschen.

Kundendienst

Vielen Dank für den Kauf und die Nutzung unserer Trekkingstöcke. Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail: support-de@glymnis.com, wir werden Ihnen innerhalb von 24 Stunden antworten.

Webseite: www.glymnis.com

Beneficios

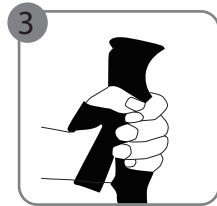
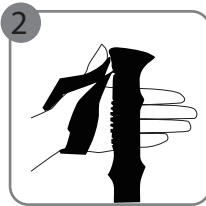
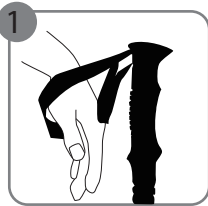
Reduce el 22% de estrés en sus pies. El uso de bastones de senderismo al caminar en terreno plano o cuesta arriba puede darle una forma más sostenible y dinámica de caminar. Al combinar la parte superior del cuerpo mientras camina, puede reducir la presión sobre sus piernas utilizando brazos y bastones de trekking como apoyo y ayuda para hacer ejercicio.

Los bastones pueden ayudarle a equilibrarse en diferentes terrenos. En hielo, nieve, rocas y otros entornos terrestres, puede usar los bastones de trekking para agregar puntos de apoyo adicionales al suelo, lo que puede mantenerle estable en el terreno.

El uso de la correa de muñeca:

1. Mano pasa la correa
2. Sostenga el mango del bastón
3. Fije la correa

Use la correa para evitar que los bastones se caigan de sus manos.



NOTAS:

Cuando usa los bastones de senderismo, asegúrese de recordar usar la correa de muñeca para evitar que los bastones se caigan de sus manos.

El uso del mango: el mango debe tener el lado del arco hacia adelante, de modo que si se usted cae accidentalmente, puede evitar que la palma se desgaste.

¿Cómo ajustar la longitud de los bastones?

Palanca de bloqueo rápido: abrir y cerrar

Perilla de ajuste de bloqueo rápido: ajuste la elasticidad de bloqueo rápido

1. Abra la cerradura para que cada sección del tubo pueda retraerse libremente.
2. Ajuste a la longitud deseada.
3. Cierre la cerradura, si la cerradura está demasiado apretada o floja, puede ajustar los tornillos en la parte posterior.

El rango ajustable de este bastón de trekking es 65 ~ 135cm

¿Cómo ajustar el bastón a la altura que más le convenga?

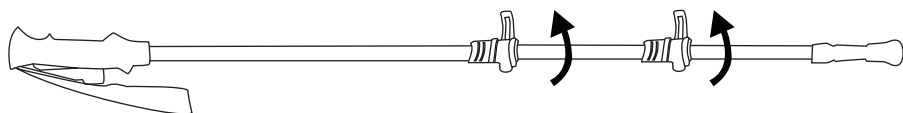
1. Siga este método de cálculo:

La altura más adecuada para bastones de senderismo = Su altura * 0,68

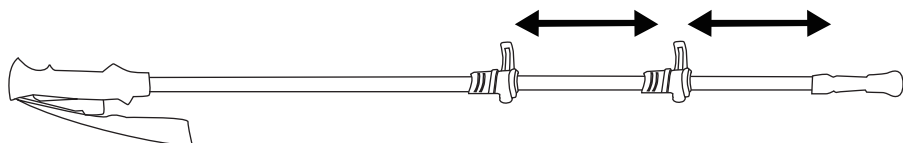
Por ejemplo: Si tiene 180 cm de altura, la mejor altura de sus bastones es: $180 * 0,68 = 122,4$ cm

Por eso, ajuste la altura de los bastones a 122,4 cm.

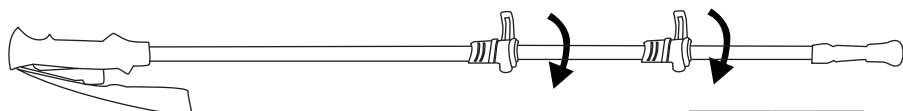
2. Si su altura no está dentro de la escala del poste de trekking, levante su antebrazo, póngalo paralelo al suelo y en un ángulo de 90 ° con respecto a la parte superior de su brazo. En ese momento, la altura de sostener los postes es la altura correcta.



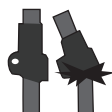
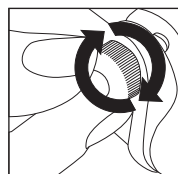
1. Abra la cerradura para que cada sección del tubo pueda retraerse libremente.



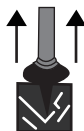
2. Ajuste a la longitud deseada.



3. Cierre la cerradura, si la cerradura está demasiado apretada o floja, puede ajustar los tornillos en la parte posterior.



4. Por favor, no ajuste la longitud más de la marca "STOP", de lo contrario el poste de trekking se romperá.

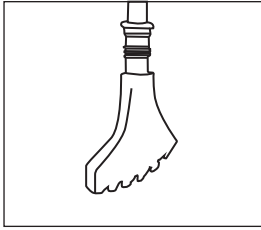


5. Si la punta del palo está atascada en el espacio de piedra, no lo agite, intente sacarlo verticalmente.

Si quiere ajustar la longitud de los bastones, por ejemplo, si quiere ajustar la longitud a 110 cm, debe ajustar la segunda y tercera secciones a la escala de 110 cm al mismo tiempo.

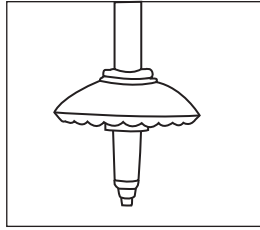
Atención:

1. Por favor, no ajuste la longitud más de la marca "STOP", de lo contrario el poste de trekking se romperá.
2. Si la punta del palo está atascada en el espacio de piedra, no lo agite, intente sacarlo verticalmente.
3. Este bastón de senderismo se utiliza para reducir la presión del pie y ayudar al senderismo. No aplique peso de todo el cuerpo al bastón, de lo contrario, se dañará los bastones.
4. No coloque los bastones en agua de mar o agua con alto contenido de calcio, de lo contrario será difícil de limpiar e incluso corroerá los palos de senderismo.
5. Cuando vaya cuesta arriba, preste atención a la distancia con otras personas, para no tocarlas con su bastón de trekking.



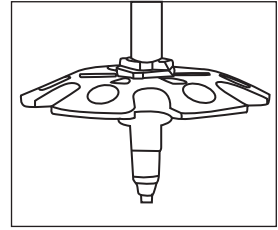
1. Puntas de botas

Piso de cemento, de pizarra y de asfalto verticalmente.



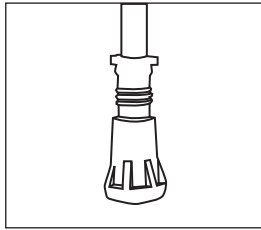
2. Cestos de barro

Barro y desierto



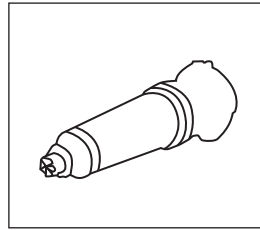
3. Cestos de nieve

Tierra nevada, arena



4. Puntas de goma

Terreno normal para proteger la punta de bastones



5. Puntas de acero de tungsteno

Suelo blando

Nota: las puntas y cestos son consumibles, debe volver a comprarlos cuando se agoten.

Mantenimiento de los bastones de senderismo.

1. Desmontar: Abra el bloqueo rápido y divida cada parte del poste de trekking.
 2. Cepillar: Use un cepillo de cerdas suaves para limpiar el polvo de los bastones.
 3. Secar: Limpie los bastones de trekking con un paño seco y séquelos en un lugar fresco y ventilado.
- Nota: no utilice aceite lubricante, no lave directamente con agua.

Soporte postventa

Gracias por comprar y usar nuestros bastones de senderismo. Si tiene algún problema, envíenos un correo electrónico a support-es@glymnis.com y le responderemos dentro de las 24 horas.

Sitio web: www.glymnis.com

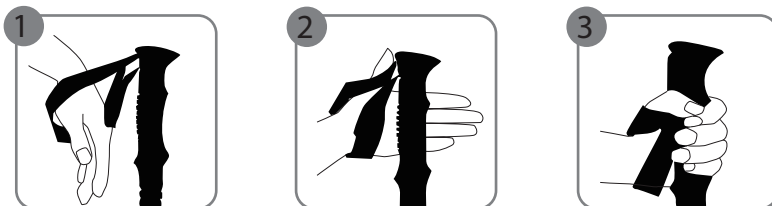
Vantaggio

Ridurre il 20% della pressione dei piedi. Quando utilizzare i bastoncini da trekking durante un'escursione in salita o su un terreno pianeggiante, i bastoncini trekking possono aiutare a camminare più stabile e persistente. Combinando la parte superiore del corpo durante le escursioni, e con la braccia e bastoncini da trekking come supporto e aiuto dell'esercizio per ridurre la pressione dei piedi.

Uso del cinturino da polso di bastoncini trekking

1. Passare la mano attraverso il cinturino
2. Tenere la maniglia del bastoncino da trekking
3. Fissare il cinturino da polso

Usare il cinturino da polso per evitare che i bastoncini da trekking cadano dalle mani



NOTA:

1. Quando si usano i bastoncini da trekking, ricordarsi di usare il cinturino da polso, altrimenti il bastoncino da trekking potrebbe scivolare.
2. La direzione dell'impugnatura: l'impugnatura deve essere curva in avanti, in modo da evitare che il palmo della mano ferito dopo una caduta accidentale.

Come regolare la lunghezza dei bastoncini da trekking?

Blocco rapido: Aprire e bloccare il blocco

Manopola di regolazione del bloccaggio rapido: Regolare il blocco rapido

1. Aprire il blocco, in modo che ciascuna sezione del tubo tira liberamente.
2. Regolare la lunghezza desiderata.
3. Chiudere il blocco, se il blocco è troppo stretto o troppo allentato, si prega di regolare un po' la vite che sul retro.

La lunghezza regolabile di bastoncino da trekking è 65 ~ 135cm.

Come regolare il bastoncino da trekking all'altezza più adatta a Lei?

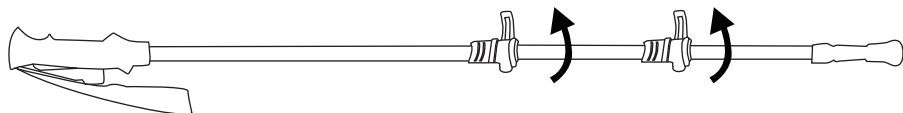
1. Si prega di seguire la formula:

L'altezza più adatta per i bastoncini da trekking = Altezza * 0,68

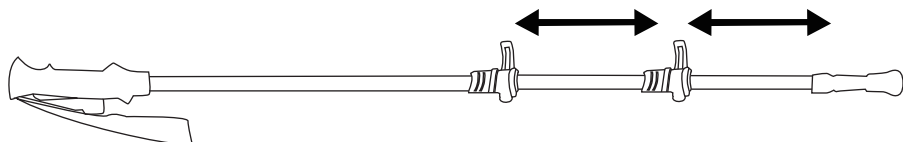
Esempio: la Sua altezza è di 180 cm, quindi l'altezza dei bastoncini da trekking adatta a Lei è: $180 * 0,68 = 122,4$ cm

Si prega di regolare l'altezza di bastoncini da trekking su 122,4 cm.

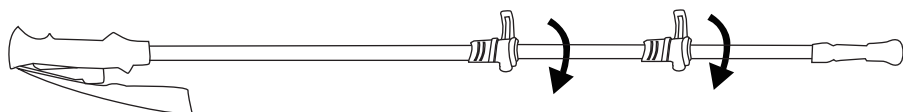
2. Se la tua altezza non in la scala dei nostri bastoncini da trekking, si prega di sollevare l'avambraccio in modo che l'avambraccio sia parallelo al terreno e ad un angolo retto di 90 ° rispetto al braccio superiore. Quest'altezza di tenere i bastoncini trekking è l'altezza corretta.



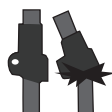
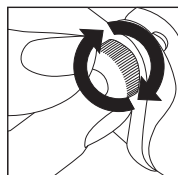
1. Aprire il blocco, in modo che ciascuna sezione del tubo tira liberamente.



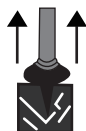
2. Regolare la lunghezza desiderata.



3. Chiudere il blocco, se il blocco è troppo stretto o allentato, si prega di regolare un po' la vite che sul retro.



4. Non tirare i bastoncini trekking superare il segno "STOP", altrimenti potrebbe causare i bastoncini trekking rompere.

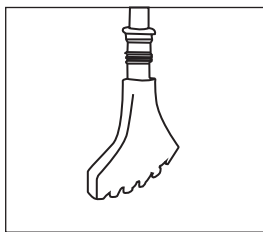


5. Se la punta del bloccata è bloccata nella crepa di pietra, non agitarla e provare ad estrarla verticalmente.

Se è necessario regolare la lunghezza, ad esempio, desidera regolare la lunghezza a 110 cm, si prega di regolare le scale della seconda e della terza sezione a 110 cm.

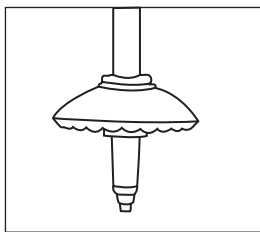
Nota:

1. Non tirare i bastoncini trekking superare il segno "STOP", altrimenti potrebbe causare i bastoncini trekking rompere.
2. Se la punta del bastoncino è bloccata nella crepa di pietra, non agitarla e provare ad tirarla verticalmente.
3. Il bastoncino da trekking è utilizzato per ridurre la pressione del piede e aiutare l'alpinismo, non applicare la forza di tutto il corpo sul bastoncino da trekking, altrimenti potrebbe causare si piegherà e si spezzerà.
4. Non posizionare i bastoncini da trekking in acqua di mare o acqua a i calcio, altrimenti sarà difficile pulire e corrodere gravemente i bastoncini da trekking.
5. Quando si sale in montagna, si prega di prestare attenzione alla distanza dagli altri, in modo da non accoltellare gli altri.



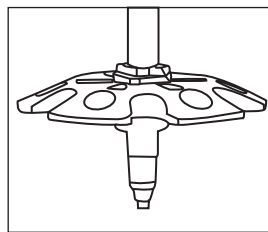
1. Testina per terreni morbidi

Pavimento in cemento,
Pavimento in ardesia, Strada
asfaltata



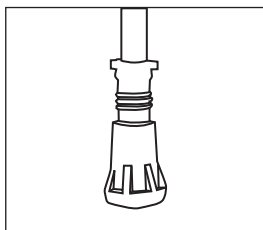
2. Testina a piede

Fango, Deserto



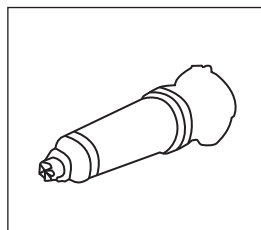
3. Testina per neve

Neve leggera, Sabbia



4. Testina in gomma di protezione

Terreno normale, Proteggere
la punta di bastoncini trekking



5. Punta in acciaio al tungsteno

Terreno morbido

Nota: Gli accessori sono gli articolo di consumo, è necessario comprare nuovamente dopo l'utilizzo.

Manutenzione dei bastoncini da trekking

1. Smontare. Aprire il blocco ed tirare fuori ogni giunto di bastoncini trekking.
 2. Spazzolare pulito. Usare una spazzola a setole morbide per rimuovere la polvere dai bastoncini da trekking.
 3. Asciutto. Pulire i bastoncini da trekking con un panno asciutto e asciugarli in un luogo fresco e ventilato, e rimontare dopo l'asciugatura.
- Nota: Non usare olio lubrificante, e non lavare direttamente con acqua.

Supporto post-vendita

Grazie per aver acquistati e usati i nostri bastoncini da trekking. Se Lei ha domande o richieste, si prega di inviarmi un'e-mail a indirizzo mail:support-it@glymnis.com,si risponderemo entro 24 ore.
Sito Ufficiale: www.glymnis.com

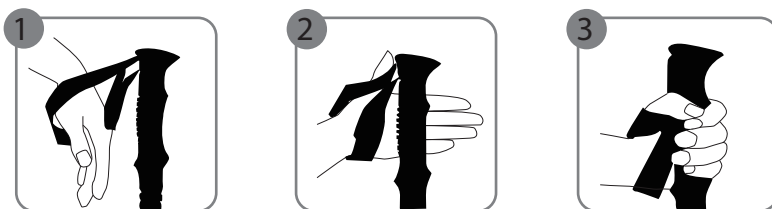
Avantage

Réduisez 22% de la pression sur vos pieds. En randonnée ou en montée sur un terrain plat, l'utilisation de bâtons de randonnée peut vous aider à atteindre une méthode de randonnée dynamique plus durable. En combinant le haut du corps pendant la randonnée, vous pouvez réduire la pression sur vos jambes en utilisant les bras et les bâtons de randonnée comme support et aide à l'exercice. Le bâton de randonnée convient à tous les types de terrain et vous aide à maintenir l'équilibre. Dans la glace, la neige, les rochers et d'autres environnements, vous pouvez utiliser des bâtons de randonnée pour rester en contact avec le sol, ce qui peut vous maintenir stable sur le terrain.

Utilisation du bracelet du bâton de randonnée

1. Main à travers la dragonne
2. Tenez la poignée du bâton de randonnée
3. Dragonne fixe

Utilisez une dragonne pour empêcher le bâton de randonnée de glisser de votre main



Remarque:

1. Lorsque vous utilisez un bâton de trekking, assurez-vous d'utiliser une dragonne, sinon le bâton de trekking peut glisser pendant l'escalade, la dragonne peut empêcher cette situation
2. La direction de la poignée: la poignée doit être courbée vers l'avant, afin que vous puissiez empêcher la paume de votre main d'être portée après une chute accidentelle

Comment ajuster la longueur du bâton de randonnée

Levier de verrouillage rapide: ouverture et fermeture du verrouillage rapide

Bouton de réglage du verrouillage rapide: ajustez l'étanchéité du verrouillage rapide

1. Ouvrez la boucle pour que chaque tube de section se dilate et se contracte librement
 2. Tirez ou rétrécissez à la longueur désirée
 3. Fermez la boucle, si la boucle est trop serrée ou trop lâche, vous pouvez affiner la vis à l'arrière
- La plage réglable de ce bâton de randonnée est de 65~135cm

Comment régler le bâton de trekking à la hauteur qui vous convient le mieux?

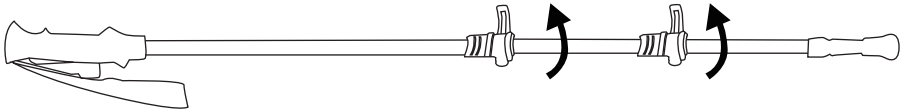
1. Veuillez suivre la formule:

La taille la plus appropriée = votre taille * 0,68

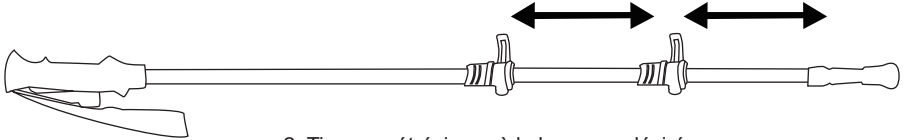
Exemple: Votre hauteur est de 180 cm, la hauteur du bâton de randonnée qui vous convient est: $180 * 0,68 = 122,4$ cm

Pour le moment, veuillez régler le bâton de randonnée à 122,4 cm

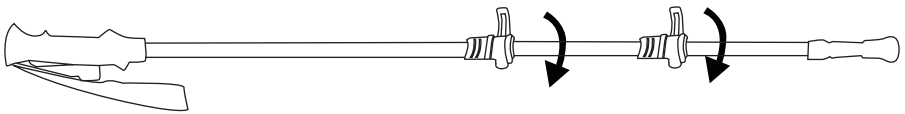
2. Si votre taille ne se situe pas dans l'échelle du bâton de randonnée, soulevez votre avant-bras de sorte que l'avant-bras soit parallèle au sol et à un angle de 90 ° par rapport au bras supérieur, à ce moment, la hauteur de maintien du bâton de randonnée est la bonne hauteur.



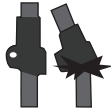
1. Ouvrez la boucle pour que chaque tube de section se dilate et se contracte librement



2. Tirez ou rétrécissez à la longueur désirée



3. Fermez la boucle, si la boucle est trop serrée ou trop lâche, vous pouvez affiner la vis à l'arrière



4. Ne tirez pas sur la marque "STOP" pour le réglage de la longueur, sinon cela entraînerait la rupture du bâton de randonnée.

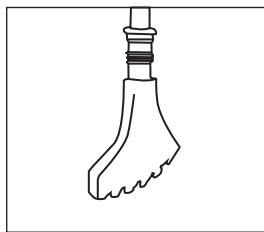


5. Si le bout du bâton est coincé dans la fissure de la pierre, ne le secouez pas, essayez de le retirer verticalement.

Si vous devez régler la longueur, par exemple, si vous souhaitez régler la longueur à 110 cm, vous devez régler les deuxième et troisième sections à 110 cm.

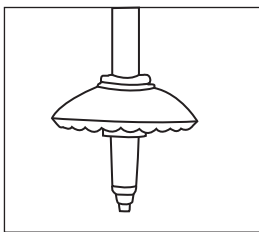
Remarque:

1. Ne tirez pas sur la marque "STOP" pour le réglage de la longueur, sinon cela entraînerait la rupture du bâton de randonnée.
2. Si le bout du bâton est coincé dans la fissure de la pierre, ne le secouez pas, essayez de le retirer verticalement.
3. Ce bâton de randonnée est utilisé pour réduire la pression du pied et aider l'alpinisme. N'exercez pas de pression sur tout le corps sur le bâton de randonnée, sinon il entraînerait la flexion et la rupture du bâton de randonnée.
4. Ne placez pas le bâton de randonnée dans de l'eau de mer ou de l'eau à haute teneur en calcium, sinon il sera difficile de nettoyer et même de corroder le bâton de randonnée.
5. Lorsque vous montez la montagne, veuillez faire attention à la distance avec les autres, afin de ne pas pousser les autres.



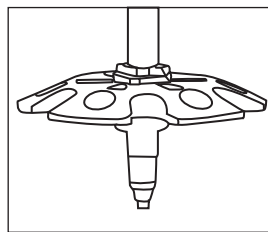
1. Tampon en caoutchouc

Sol en ciment, sol en dalles,
route goudronnée



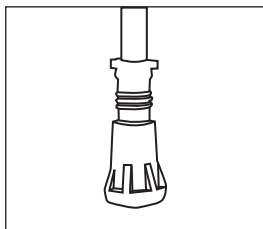
2. Conseils de boue

Saleté, désert



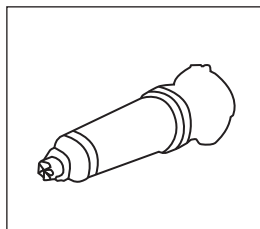
3. Conseils de neige

Neige fine, sable



4. La protecteur

Terrain normal, protégez
la pointe du bâton



5. Pointe de tige en acier tungstène

Sol mou

Remarque: Les cale-pieds sont des consommables, vous devez les racheter une fois les cale-pieds épuisés.

Entretien quotidien des bâtons de randonnée

1. Séparez. Ouvrez le verrouillage rapide et sortez les bâtons de randonnée
2. Utilisez une brosse à poils doux pour enlever la poussière du bâton de randonnée
3. Sécher. Essayez le bâton de randonnée avec un chiffon sec et placez-le dans un endroit frais et aéré pour le sécher. Après séchage, remontez

Remarque: N'utilisez pas d'huile lubrifiante et ne lavez pas directement avec de l'eau

Support client

Merci d'avoir acheté et utilisé nos bâtons de randonnée. Si vous avez des questions ou des demandes, veuillez nous envoyer un e-mail: support-fr@glymnis.com, nous vous répondrons dans les 24 heures
Site officiel: www.glymnis.com

Manufacturer: Ninghai Sanmin Metal Products Co., Ltd.
Address: Xibin Village, Shenzhen Town, Ninghai County, China
Made in China
EU Importer: Blue Sea GmbH
Address: Monschauer Straße 12
40549 Düsseldorf
Nordrhein-Westfalen
Germany

EC REP