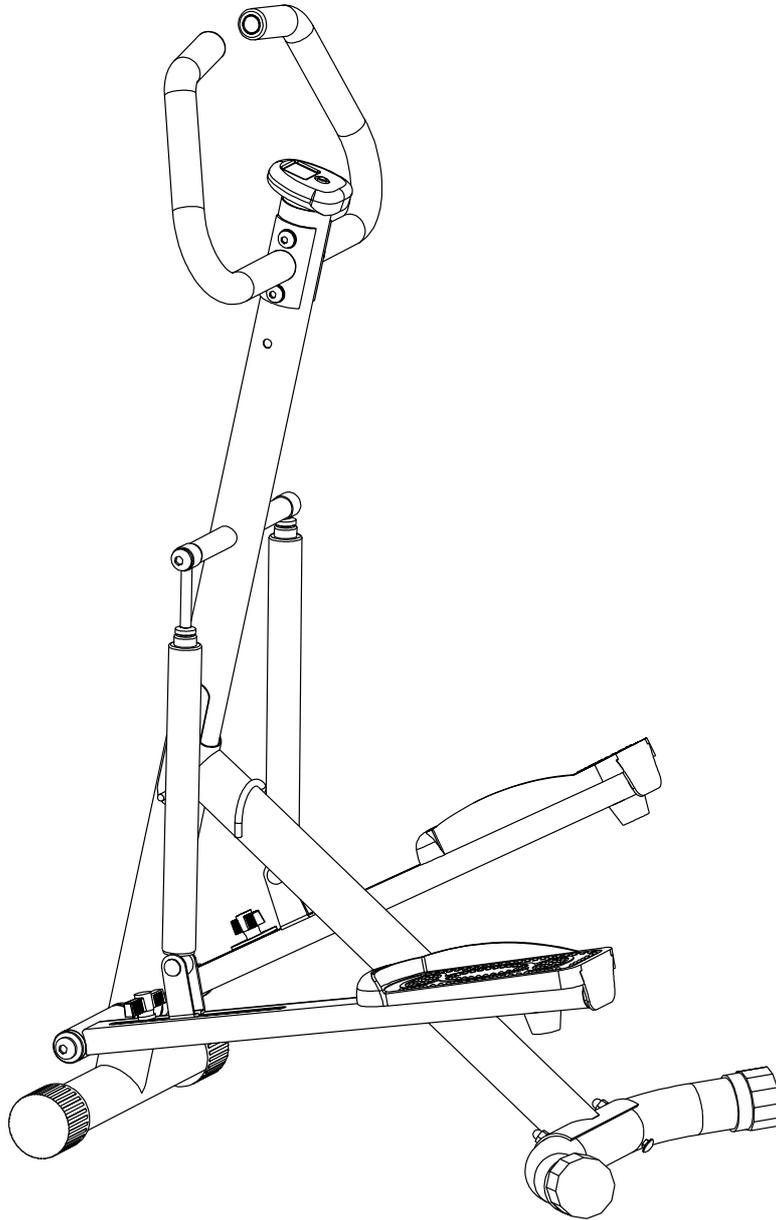


ST 230

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

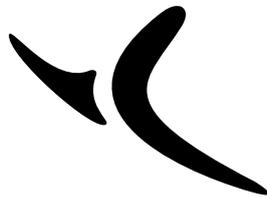
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



D O M Y O S

ST 230

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningene
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书
Őrizze meg a használati útmutatót



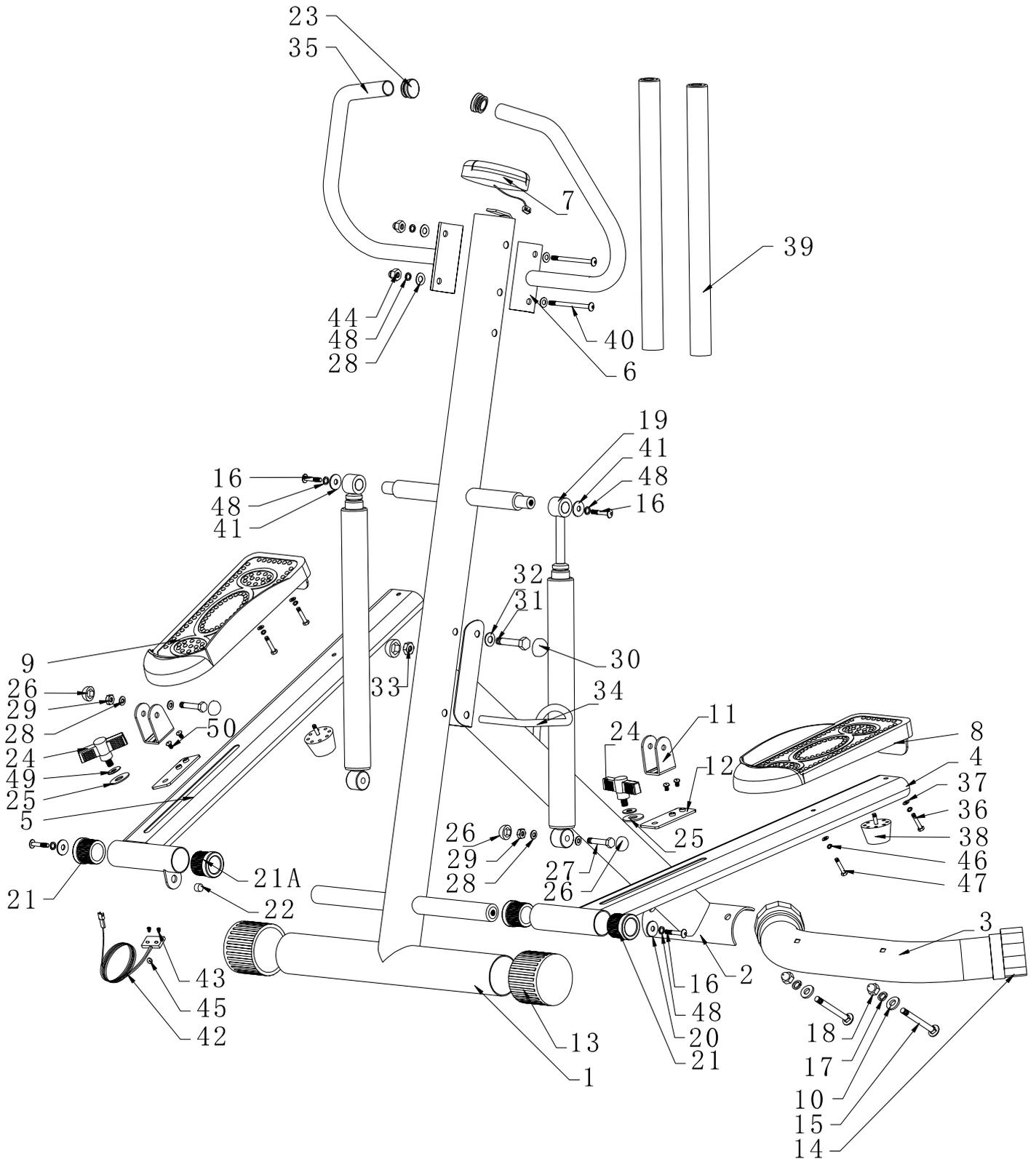
D O M Y O S

decathlon
creation©

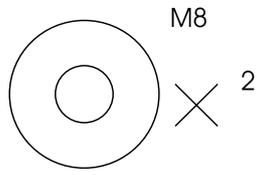
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 制造中国

Réf. pack : 611.509 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

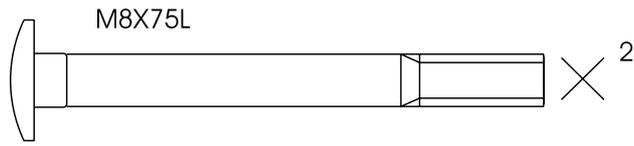




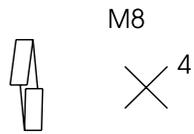
10



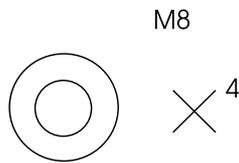
15



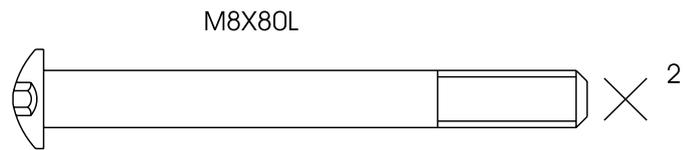
17



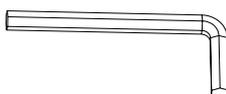
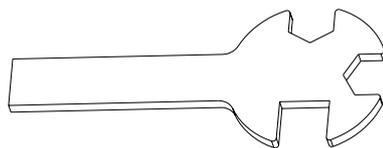
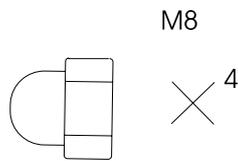
35

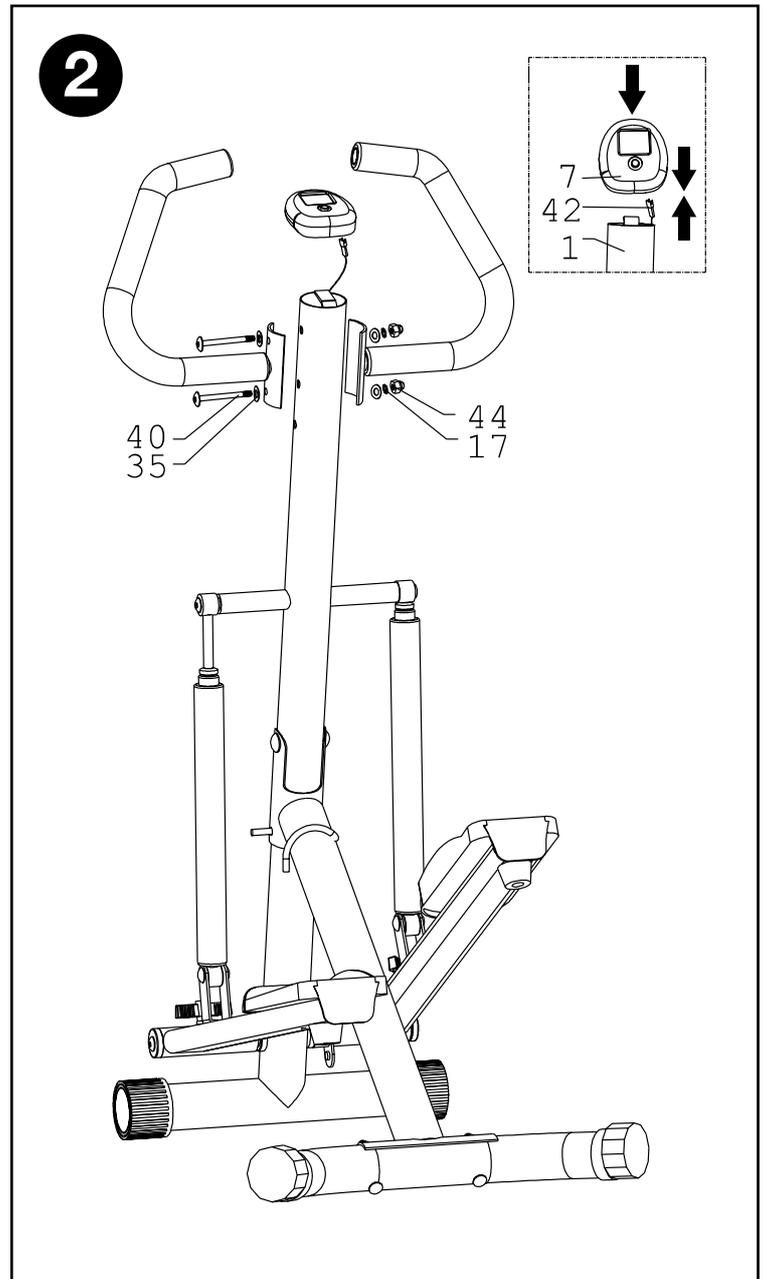
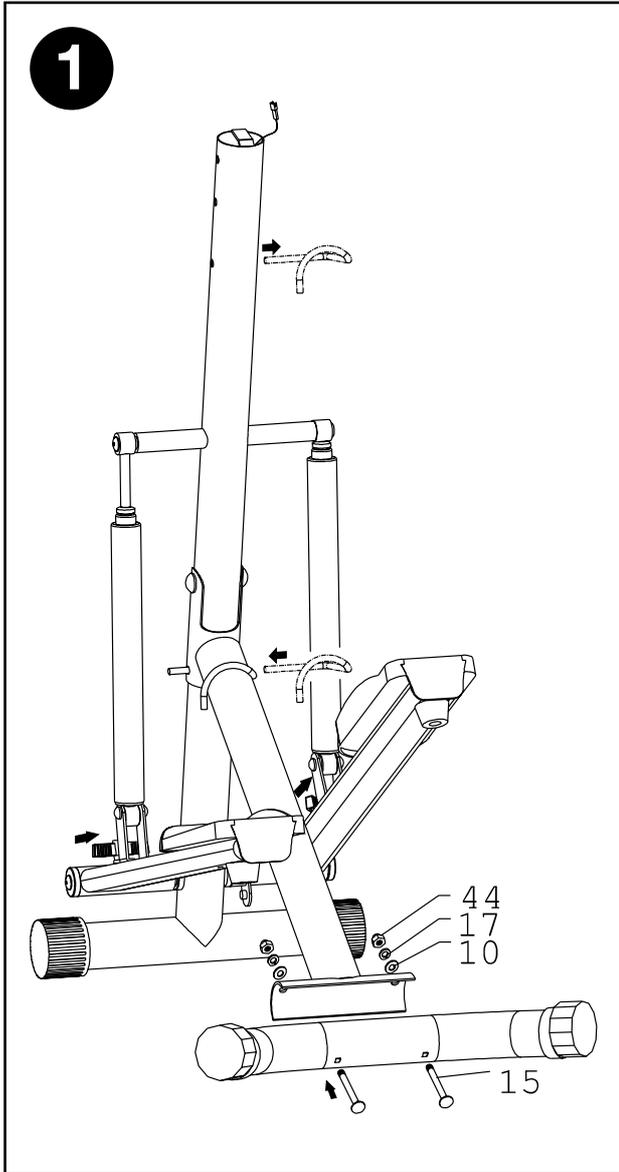


40



44





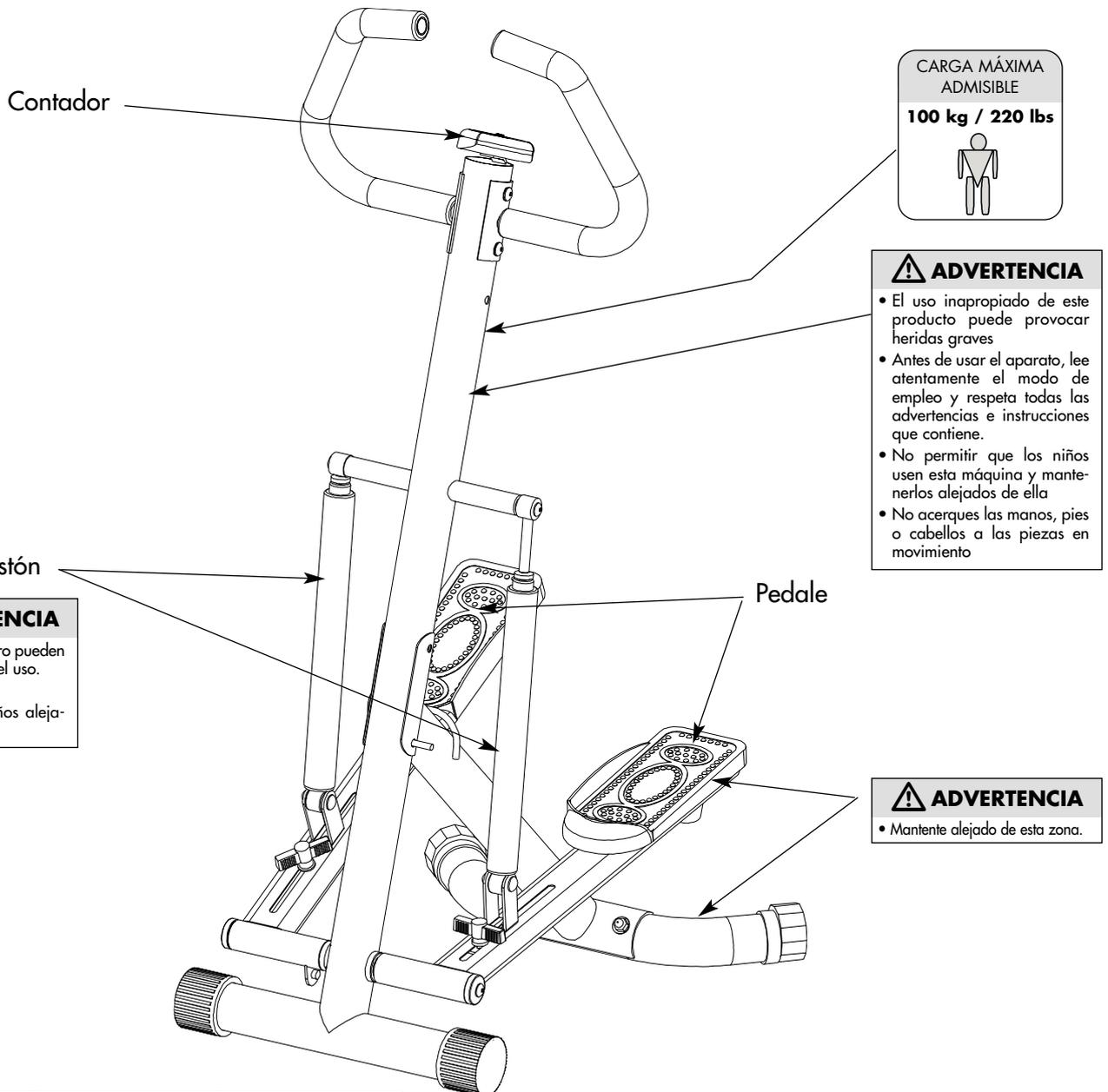
Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.

Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com.

Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

PRESENTACIÓN

El stepper es un simulador de subida de escaleras por bombas hidráulicas que permiten efectuar este esfuerzo en el sitio. El stepper es un aparato de cardio-training. Por el principio de trabajo cardio-training (ejercicio aerobia), el stepper permite mejorar su resistencia (capacidad máxima de absorción de oxígeno), su condición física y quema calorías (control y pérdida de peso en asociación con un régimen). Además de los beneficios cardio-vasculares y respiratorios del ejercicio, el stepper tonifica glúteos, muslos, pantorrillas con un gesto sin impacto.



CARGA MÁXIMA ADMISIBLE
100 kg / 220 lbs

- ⚠ ADVERTENCIA**
- El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves
 - Antes de usar el aparato, lee atentamente el modo de empleo y respeta todas las advertencias e instrucciones que contiene.
 - No permitir que los niños usen esta máquina y mantenerlos alejados de ella
 - No acerques las manos, pies o cabellos a las piezas en movimiento

- ⚠ ADVERTENCIA**
- La varilla y el cilindro pueden calentarse durante el uso.
 - No tocar.
 - Mantener a los niños alejados del aparato.

- ⚠ ADVERTENCIA**
- Mantente alejado de esta zona.

	ST230	17 kg 37,4 lbs
	790 x 620 x 1320 mm 31 x 24 x 52 inch	

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.
2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.
3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.
4. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.
5. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor del aparato con total seguridad. Para proteger el producto, cubrir el suelo debajo del producto
6. El utilizador tiene la responsabilidad de controlar y atornillar todas las piezas tras el montaje y antes de cada utilización del producto. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
7. Lleve siempre zapatos de deporte para proteger sus pies durante el ejercicio. De la misma manera, lleve prendas apropiadas durante el entrenamiento. NO llevar prendas amplias que podrían ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas
8. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.
9. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.
10. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.
11. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.
12. Consulte a su médico antes de emprender este programa de ejercicios.
13. Consulte a su médico si no ha hecho deporte desde hace varios años.
14. No modifique su ST230.
15. En caso de degradación de su ST230, lleve su producto a su tienda Décathlon y no utilice más ST230 hasta la reparación total. Utilice únicamente las piezas de recambio Décathlon.
16. No encorvar su espalda durante el ejercicio y mantenerse bien recto.
17. Durante el ejercicio, hacer movimientos regulares y suavemente. Mientras pedalea, Deje siempre sus pies sobre los pedales. En efecto, si no respeta esta consigna, los pedales pueden ser separados de los cilindros de resistencia, lo que puede provocar heridas graves.
18. Tras un cierto tiempo de utilización de su stepper los cilindros de resistencia se ponen muy calientes. Deje enfriar los cilindros antes de tocarlos.
19. Para subir o bajar del stepper y durante el ejercicio, agarrar constantemente el manillar.
20. Proceda con cuidado al montaje/desmontaje del producto.
21. Parar progresivamente el ejercicio.
22. Peso máximo del usuario: 100 kg – 220 pounds

ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud y si no han practicado deporte desde hace varios años.
Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

MANTENIMIENTO

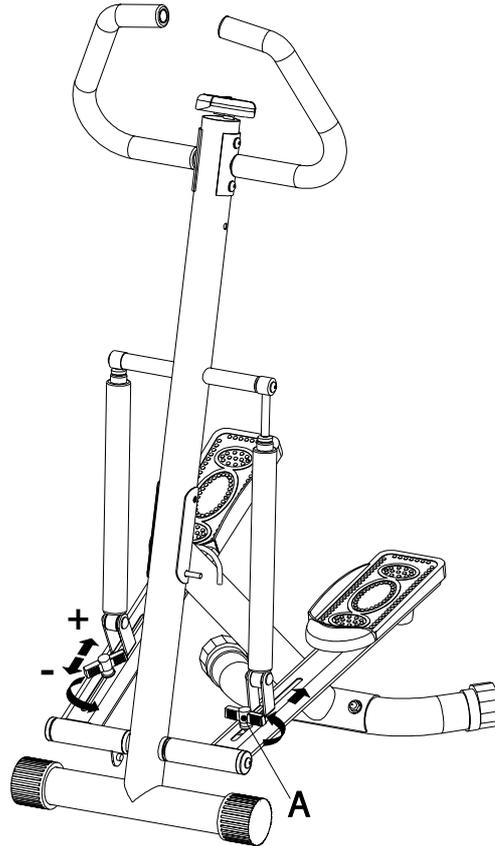
El stepper solo necesita un mínimo de mantenimiento:

- Limpiarlo con un trapo impregnado de agua jabonosa y secarlo con un trapo seco.
- Verifique a menudo el apriete de todos los tornillos (ejes de pistón, tornillos de las fijaciones de los peldaños, los tornillos del armazón principal).

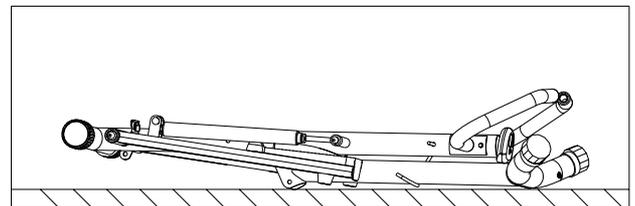
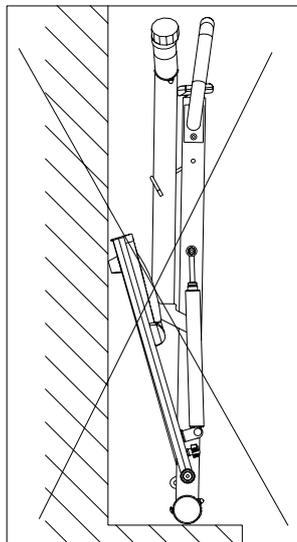
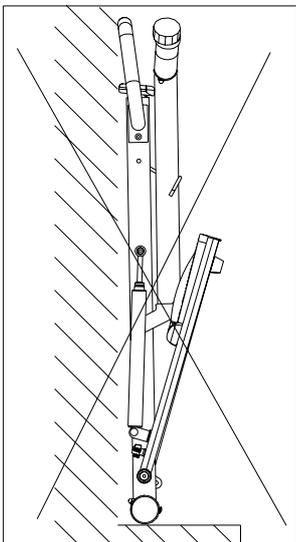
REGLAJES

Atención: es necesario bajar del stepper para proceder a cualquier reglaje (Resistencia, manillar)

A fin de ajustar la resistencia de cada base afloje la moleta (A) y colóquela en frente de la fuerza deseada.
Una vez colocada apriete la moleta enérgicamente.
Repita la operación con la otra moleta.



ALMACENAMIENTO



CONTADOR ST 230

BOTÓN RESET :

Permite pasar de una función a otra, un apoyo prolongado permite poner a cero todas las funciones.

INICIO :

El contador se apaga automáticamente al cabo de cuatro minutos si el no se utiliza el aparato. La puesta a cero tiene lugar únicamente cuando el contador se enciende de nuevo, el contador empieza a contar 5 segundos tras su puesta en marcha.

FUNCIONES :

- SCAN :** Muestra automáticamente cada función (tiempo, repeticiones, total repeticiones, calorías) por rotación para visualizarlas.
- TIME :** Muestra el tiempo transcurrido de 0 a 99 mn 59s. El recuento empieza cuando se inicia el ejercicio y se detiene si se para.
- REP :** Muestra el número de repeticiones de 0 a 9999.
- REP/MIN :** Muestra el número de repeticiones por minuto de 0 a 240 rep /min
- CAL :** Muestra las calorías consumidas de 0 a 999.9 cal.

PILAS : Utilizar 1 pila de 1,5 V tipo AA. Llevar las pilas desgastadas en un punto de recogida.

PRECAUCIONES :

- No exponer al sol.
- No poner en contacto con agua.



Atención: el cálculo de las calorías consumidas es una estimación y no debe ser considerado como un dato médico.

Le recomendamos consultar a su médico o su bromatólogo para adaptar su alimentación y sus aportaciones energéticas a su condición física y a las actividades deportivas que piensa practicar.

SUSTITUCIÓN DE LA PILA :

- Procure instalar la pila LR6 (AA) 1.5 Voltios en la ubicación detrás del contador.
- Verifique que la pila esté correctamente colocada y respete las polaridades.
- Si los dígitos desaparecen parcialmente o totalmente, retirar las pilas, esperar 15 segundos y colocarlas de nuevo en su sitio.
- Los valores de visualización son sistemáticamente puestas a cero si retira la pila.
- Si no utiliza el contador durante un largo periodo, retire la pila a fin de evitar una oxidación de los contactos perjudicable al buen funcionamiento de su aparato.
- A fin de proteger el medio ambiente, lleve las pilas desgastadas y colóquelas en un lugar previsto para ello.



Hg/Pb/Cd

Peligro: No mezclar las pilas y los acumuladores con los demás deshechos

UTILIZACIÓN

El stepper está equipado de pedales independientes uno de otro. El sistema de frenado va a depender de la velocidad que aplica durante su entrenamiento.

Ajuste cada pistón a la misma fuerza.

Para aumentar la intensidad aeróbica del ejercicio, ajuste los pistones en una posición más bien baja pero efectúe el ejercicio a un ritmo rápido (entrenamiento de un mínimo de 30 minutos). Para este tipo de ejercicio, entréñese 3 veces a la semana.

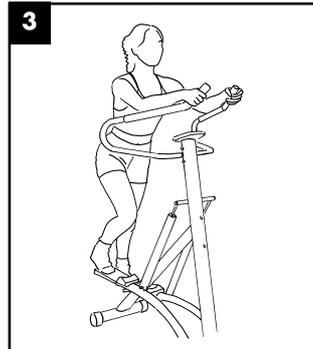
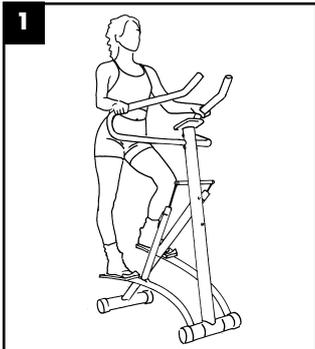
Para aumentar la tonicidad muscular, ajuste los pistones en una posición más bien dura y efectúe el ejercicio con series entrecortadas de periodos de reposo. Para este tipo de ejercicio, puede entrenarse cada dos días.

Empiece siempre a calentarse a un ritmo lento y una resistencia baja durante varios minutos.

SUBA ANTES DEL IMPACTO DE LOS PELDAÑOS SOBRE LA BASE para guardar una mayor eficacia del ejercicio y proteger sus articulaciones.

EJERCICIOS

Para obtener un trabajo homogéneo de las piernas y de las nalgas hay que mantener una postura estrictamente vertical (postura de base). Sin embargo, el ST 230 puede permitir solicitaciones localizadas sobre ciertos grupos musculares.



1 • POSTURA DE BASE :

Postura completamente vertical, espalda recta, abdominales contraídos, pelvis inclinada hacia adelante, empujar sobre los talones, brazos doblados.

2 • LOCALIZACIÓN DE MÚSCULOS DE DETRÁS DEL MUSLO:

Los músculos situados detrás de los muslos cumplen el papel de doblar la pierna y traer los talones hacia las nalgas. Con el ST 230 es entonces suficiente intentar reproducir este movimiento del talón hacia las nalgas: por esto inclínese ligeramente hacia atrás para encontrar una postura medio sentada sin estar demasiado inclinado.

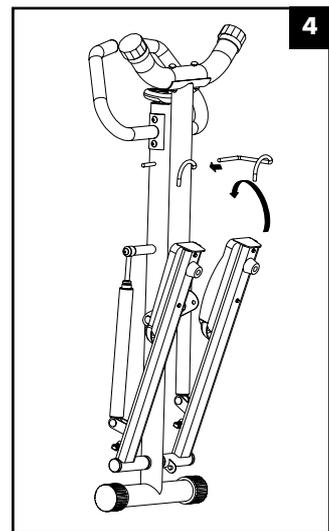
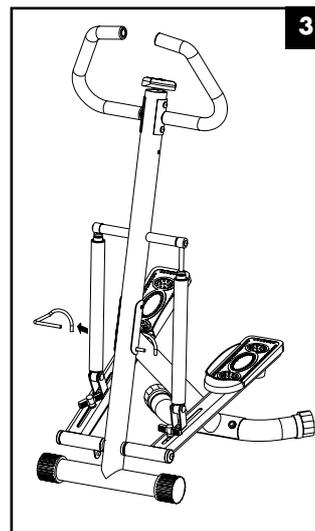
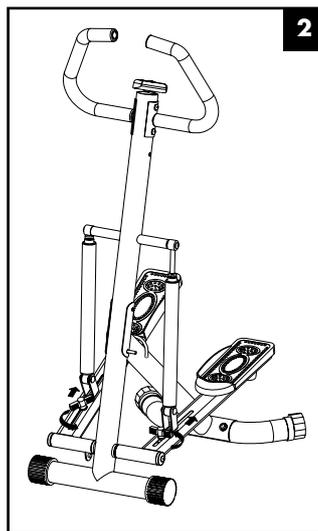
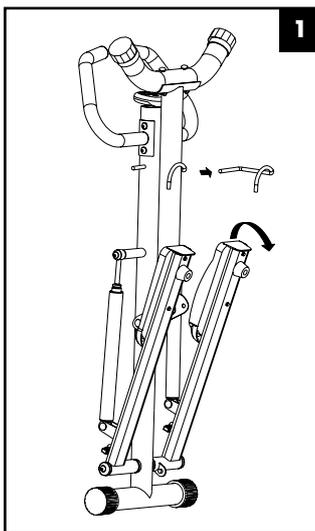
3 • LOCALIZACIÓN DE LOS MÚSCULOS DE LOS GLÚTEOS :

Para acentuar el movimiento sobre las nalgas, salga los pies de los pedales hacia la mitad, inclínese hacia adelante apoyándose sobre la manilla y contraiga los abdominales para mantener la espalda recta y evitando arquearla.

4 • LOCALIZACIÓN A LAS PANTORRILLAS :

Para solicitar de manera importante a las pantorrillas, es suficiente trabajar sobre la punta de los pies.

DESPLIEGUE/PLEGADO



Despliegue, etapa 1 : (véase fig. 1)

1. Retirar el gancho que asegura la unión entre el cuadro principal y el tubo de conexión,
2. Girar hacia abajo los tubos soportes de los pedales izquierdo y derecho.

Despliegue, etapa 2 : (véase fig. 2)

1. Reensamblar el cuadro principal y el tubo de unión sirviéndose del gancho,
2. Seleccionar la posición apropiada del cilindro gracias al sistema de reglaje.

Plegado, etapa 1 : (véase fig. 3)

1. Retirar el gancho que asegura la unión entre el cuadro principal y el tubo de unión,

Plegado, etapa 2 : (véase fig. 4)

1. Replegar los tubos soportes de los pedales izquierdo y derecho, y reensamblar el cuadro principal y el tubo de acoplamiento sirviéndose del gancho.

△ Verificar que el gancho de bloqueo esté correctamente colocado

PRINCIPIO GENERAL CARDIO-TRAINING

Si Usted es principiante, tiene que empezar a entrenarse durante varios días con resistencia baja, sin forzar y descansando cuantas veces sea necesario. Aumentar progresivamente la cantidad o la duración de los ejercicios

Entretrenamiento/Calentamiento : Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos

Para un trabajo de mantenimiento destinado a mantenerse en forma o a la reeducación, puede entrenarse cada día cerca de diez minutos.

Este tipo de ejercicio permite activar sus músculos y articulaciones o se puede utilizar para calentarse antes de una actividad física. Para aumentar la tonicidad de las piernas, escoger una resistencia más alta y aumentar el tiempo del ejercicio.

Por supuesto, puede variar la resistencia durante el ejercicio.

Trabajo aerobio para puesta en forma : Esfuerzo moderado por un tiempo bastante largo (35mn a 1 hora).

Si Usted desea perder peso, este tipo de ejercicio, asociado con régimen, es la única manera de aumentar la cantidad de energía gastada por el organismo. Con este objetivo, es inútil tratar de sobrepasar sus límites. Sólo un entrenamiento regular le permitirá obtener los mejores resultados.

Escoger una resistencia bastante baja y efectuar el ejercicio a su ritmo por un tiempo mínimo de 30 minutos. Este ejercicio tiene que provocar una leve transpiración en la piel pero de ninguna manera tiene que sofocarle. Es la duración del ejercicio a ritmo lento que exige a su organismo extraer su energía de sus grasas siempre y cuando pedalee más de treinta minutos, tres veces por semana como mínimo.

Entrenamiento anaerobio para resistencia : Esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiene como objetivo reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejorar el trabajo respiratorio. Si aumenta la resistencia para aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que durante el trabajo de puesta en forma.

A medida de sus entrenamientos, podrán mantener el esfuerzo por un tiempo más largo, con un mejor ritmo o con una resistencia más alta.

Se puede practicar este tipo de entrenamiento por lo menos tres veces por semana.

El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada.

Después de cada entrenamiento, pedalear algunos minutos disminuyendo la velocidad y la resistencia para encontrar de nuevo la calma y descansar el organismo progresivamente.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - Francia -

C A R D I O - T R A I N I N G

CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar su capacidad cardio-vascular. En concreto, mejorará la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos. El entrenamiento cardio-training transporta el oxígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa el oxígeno a todo el cuerpo y en especial a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso periódicamente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento. Si no tiene ningún aparato de medida electrónica, le presentamos la forma de hacerlo.

Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel : del cuello, o detrás de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar.

No apriete demasiado : una gran presión disminuye el flujo sanguí-

neo y puede disminuir el ritmo cardíaco. Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

Ejemplo : 75 pulsaciones contadas en un espacio de 30 segundos, corresponden a un ritmo cardíaco de 150 pulsaciones/minuto.

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A Fase de calentamiento : esfuerzo progresivo.

El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo. Permite que el practicante ESTÉ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS para practicar su deporte favorito. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MÚSCULOS. Presenta dos aspectos : Puesta en forma del sistema muscular, calentamiento global.

- 1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo : cada grupo muscular que entra en juego, las articulaciones que vas a trabajar.
- 2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción el sistema cardio-vascular y respiratorio, para permitir una mejor irrigación de los músculos y una adaptación mejor al esfuerzo. Debe ser bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, por las mañanas.

B Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de su actividad física. Gracias al entrenamiento regular podrá mejorar su condición física.

- Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardio-pulmonar.

C Retorno reposo

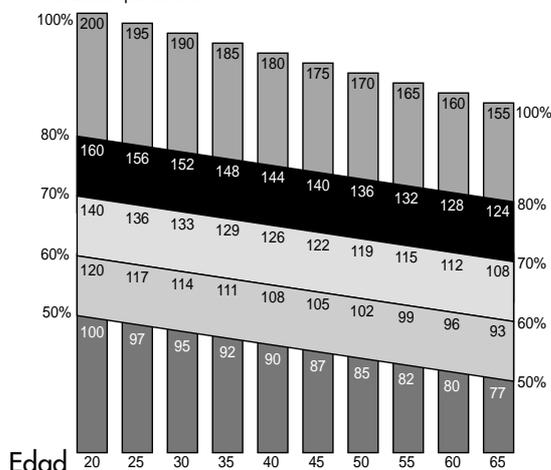
Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraesfuerzos de un ejercicio, como los ácidos lácticos cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares, es decir, los tirones y las agujetas).

D Estiramiento

El estiramiento debe seguir la fase de vuelta al reposo mientras las articulaciones están calientes, para reducir los riesgos de heridas. Estirarse después del esfuerzo : reduce al mínimo la rigidez muscular provocada por la acumulación de ácidos lácticos, estimula la circulación sanguínea.

Zona de ejercicio

Pulsaciones por minuto



- Entrenamiento de 80 a 90 % y más : zona aeróbica y zona roja reservadas a los atletas performatos y especializados.
- Entrenamiento de 70 a 80% de la frecuencia cardíaca máxima : Entrenamiento resistencia
- Calentamiento de 60 a 70% de la frecuencia cardíaca máxima: Puesta en forma/ Consumo privilegiado de las grasas.
- Entrenamiento de 50 a 60% de la frecuencia cardíaca máxima: Mantenimiento/Calentamiento

AVISO A LOS USARIOS

La búsqueda de la forma siempre debe ser realizada de forma CONTROLADA.

Antes de iniciar una actividad física, no dude en consultar a un MÉDICO, sobre todo si : no ha practicado ningún deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, no está seguro de su estado de salud, está siguiendo un tratamiento médico.

ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MEDICO.