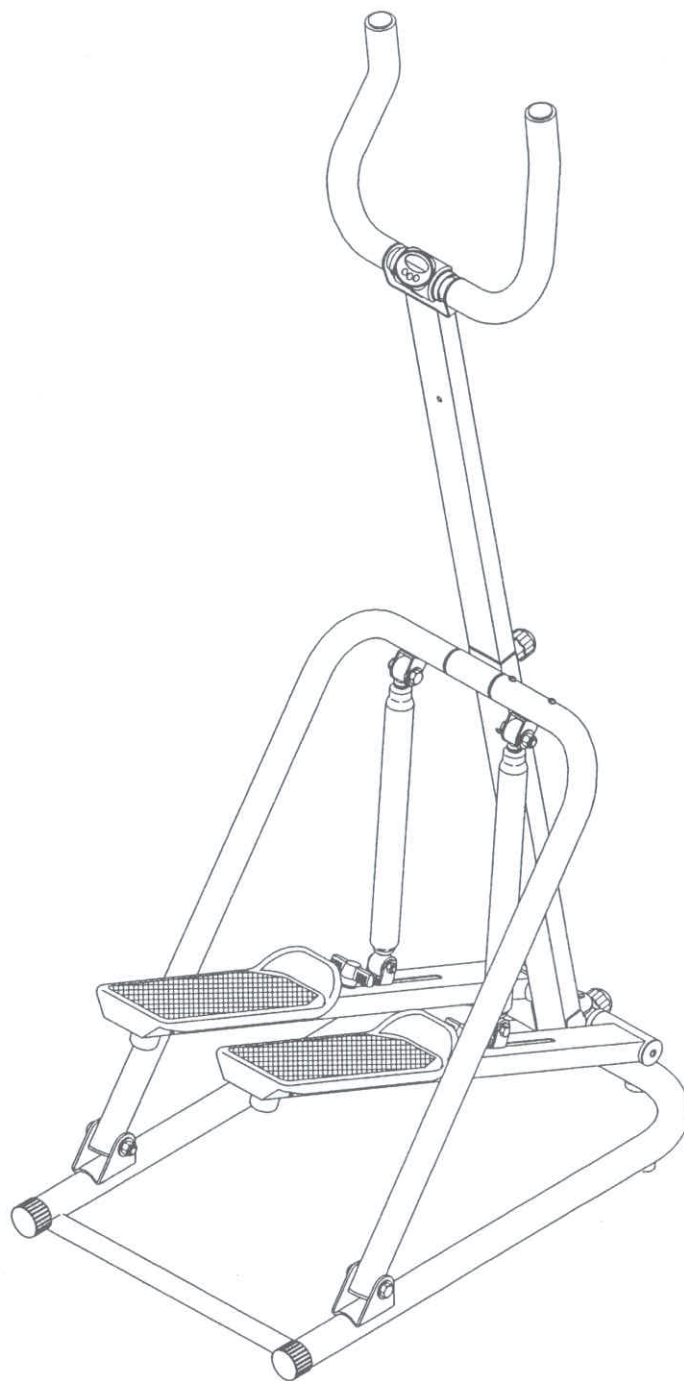
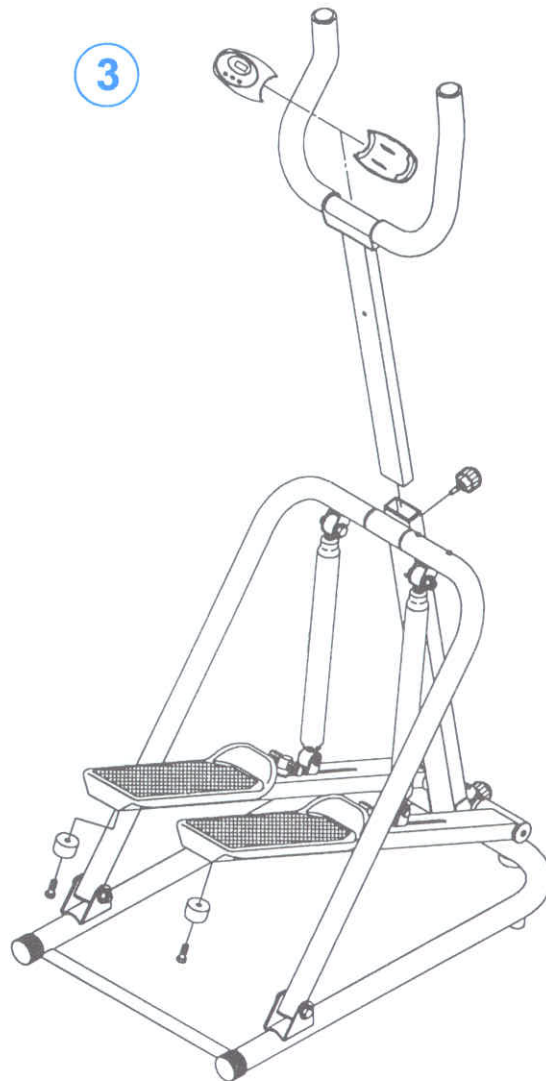
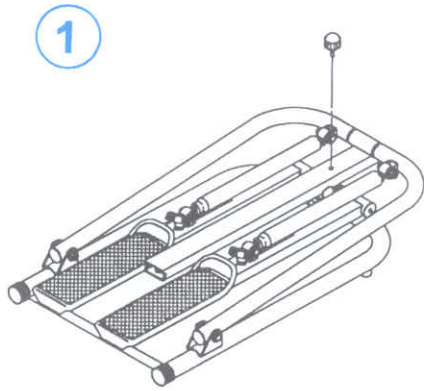


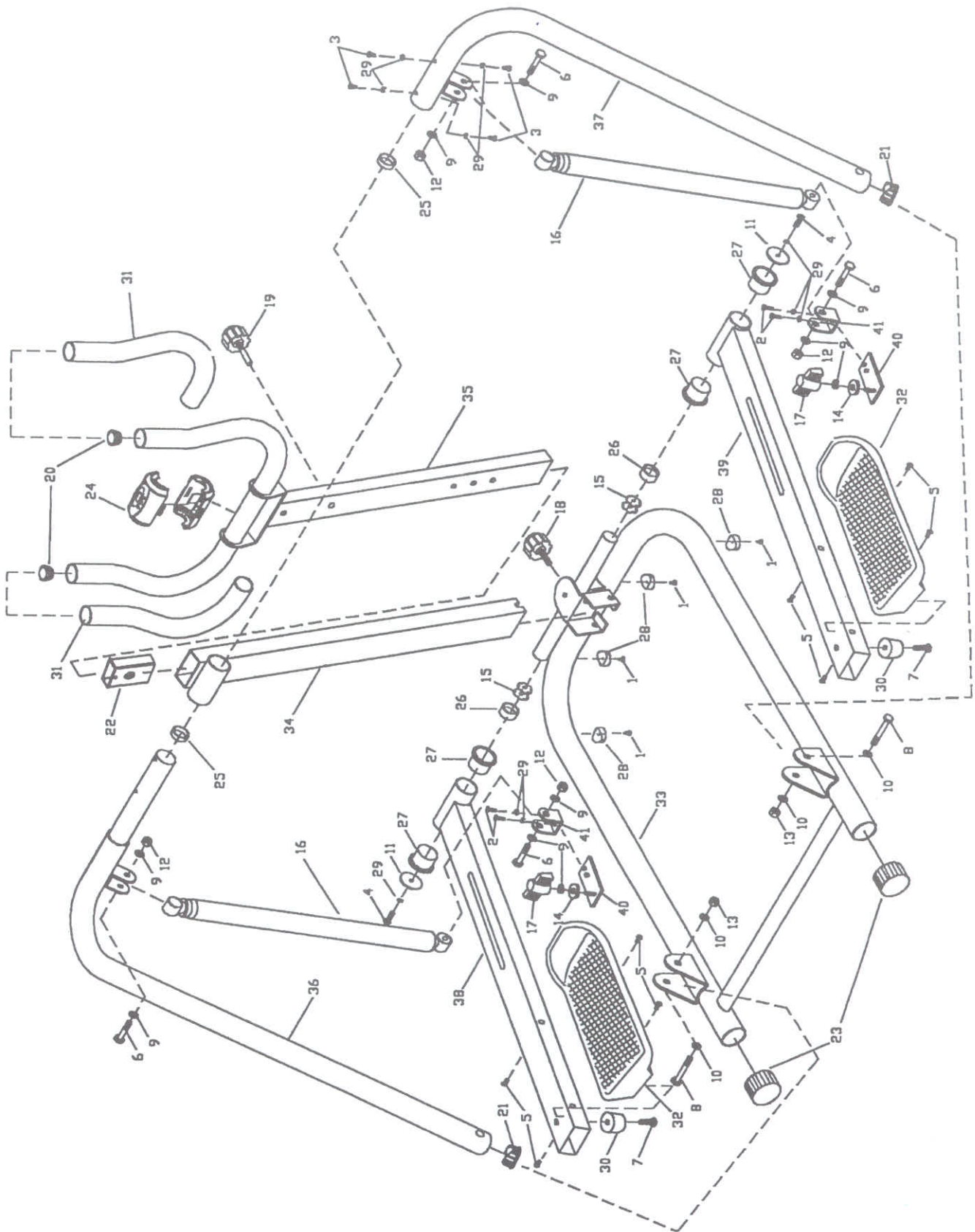
ST 3000

- NOTICE D'UTILISATION
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- INSTRUCTIONS OF USE
- ISTRUZIONI PER L'USO
- MODO DE EMPLEO

- GEBRUIKSHANDLEIDING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA







PRESENTACIÓN

El stepper es un simulador de subida de escaleras con bombas hidráulicas que permiten efectuar este esfuerzo in situ.

El stepper es un aparato de cardio-training. Gracias al principio de trabajo cardio-training (ejercicio aeróbico), el stepper permite mejorar su resistencia (capacidad máxima de absorción de oxígeno), su condición física y quemar además calorías (dominio y pérdida de peso conjuntamente con un régimen).

Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el stepper tonifica nalgas, muslos y pantorrillas con un gesto sin impacto.

SEGURIDAD

- Verifique que todos los elementos de fijación estén bien apretados antes de la utilización.
- La instalación de este aparato debe ser realizada por un adulto.
- Consulte con su médico antes de emprender este programa de ejercicios.
- Lea cuidadosamente todas las recomendaciones sobre la utilización del stepper antes de empezar el entrenamiento.
- El nivel de seguridad de este producto podrá mantenerse sólo si es controlado regularmente. Para detectar cualquier daño o desgaste, prestar un cuidado especial a las piezas las más sujetas al desgaste (pistones y sus ejes). Sustituya inmediatamente todo elemento defectuoso y mantenga el aparato fuera de servicio hasta su reparación.
- Sitúe su stepper en un lugar suficientemente amplio para ser utilizado con toda seguridad y sobre una base estable y nivelada.
- No deje a los niños jugar a proximidad del stepper durante su entrenamiento o utilizar este aparato.
- Note que los pistones se pondrán muy calientes durante el ejercicio.
- En el caso de un uso intensivo, partículas (gotas de aceite) podrían colar de los pistones. Para evitar daños, es aconsejable prever una protección debajo del aparato.
- Carga máxima del utilizador: 110 kg.

MANTENIMIENTO

El stepper necesita un mínimo de mantenimiento:

- Limpiar con un trapo ligeramente húmedo.
- Si el stepper está mojado con cualquier líquido (sudor, bebida, otro...), límpielo con un trapo seco, para evitar cualquier riesgo de herrumbre.
- Verifique regularmente el ajuste de todos los tornillos (ejes de pistón, tornillos de fijaciones de las marchas, los dos tornillos del armazón principal).

GARANTÍA

El stepper está garantizado 2 años contra todo vicio que podría resultar de un defecto de fabricación o de materia.

Las piezas de desgaste normal están garantizadas 1 año (en un stepper los pistones y travesaños están considerados como piezas de desgaste). Para un stepper con contador, las pilas están suministradas con el aparato pero no entran en la garantía. Para cualquier problema de Servicio Clientela, acérquese a su tienda DECATHLON.

UTILIZACIÓN

Este stepper es concebido para una utilización a domicilio (clase HC) y para un uso ocasional, o sea una media de 1 h a la semana.

Utilizar los ganchos de seguridad del reposabarra para cargar y descargar la barra.

El Stepper está equipado con pedales independientes el uno del otro. El sistema de freno dependerá entonces de la velocidad que usted aplicará durante el entrenamiento.

Ajuste cada pistón a la misma fuerza.

Para aumentar la intensidad aeróbica del ejercicio, ajuste los pistones a una posición bastante débil, pero ejecute el ejercicio con ritmo rápido (entrenamiento de un mínimo de 30 minutos). Para este tipo de ejercicio, ha de entrenarse tres veces semanalmente. La resistencia del ejercicio aumenta con las graduaciones indicadas en el step.

Para aumentar la tonicidad muscular, ajuste los pistones en una posición bastante dura y ejecute el ejercicio en forma de series entrecortadas con tiempos de reposo. Para este tipo de ejercicio, puede entrenarse cada dos días.

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

VUELVA A SUBIR ANTES DEL IMPACTO DE LAS MARCHAS SOBRE LA BASE para mantener una mayor eficacia del ejercicio y proteja sus articulaciones.

Funcionamiento del contador de tiempo:

El contador del stepper indica la duración del ejercicio.

Modo CUENTA ATRAS :

- 1/ Pulse el botón ON/OFF (Marcha/Parada),
- 2/ Con el botón SET, incremente el tiempo deseado (en minutos),
- 3/ Arranque el descuento pulsando el botón ST/STOP (Salida/Stop),
- 4/ Para parar el descuento en cualquier momento, pulse el botón ST/STOP.

Modo CRONOMETRO :

- 1/ Pulse el contador en marcha gracias al botón ON/OFF,
- 2/ Pulse el botón ST/STOP para disparar el cronómetro,
- 3/ Para parar el cronómetro en cualquier momento, pulse de nuevo el botón ST/STOP,
- 4/ Ponga el cronómetro a cero apagando y encendiendo el contador.

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 stepper puede permitir sollicitaciones localizadas sobre ciertos grupos musculares.

POSTURA DE BASE : Postura completamente vertical, espalda recta, abdominales contraídos, pelvis inclinada hacia adelante, empujar sobre los talones, brazos doblados:

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 stepper 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 inclinada.

LOCALIZACIÓN A LAS PANTORRILLAS : Para sollicitar de manera importante a las pantorrillas, es suficiente trabajar sobre la punta de los pies.