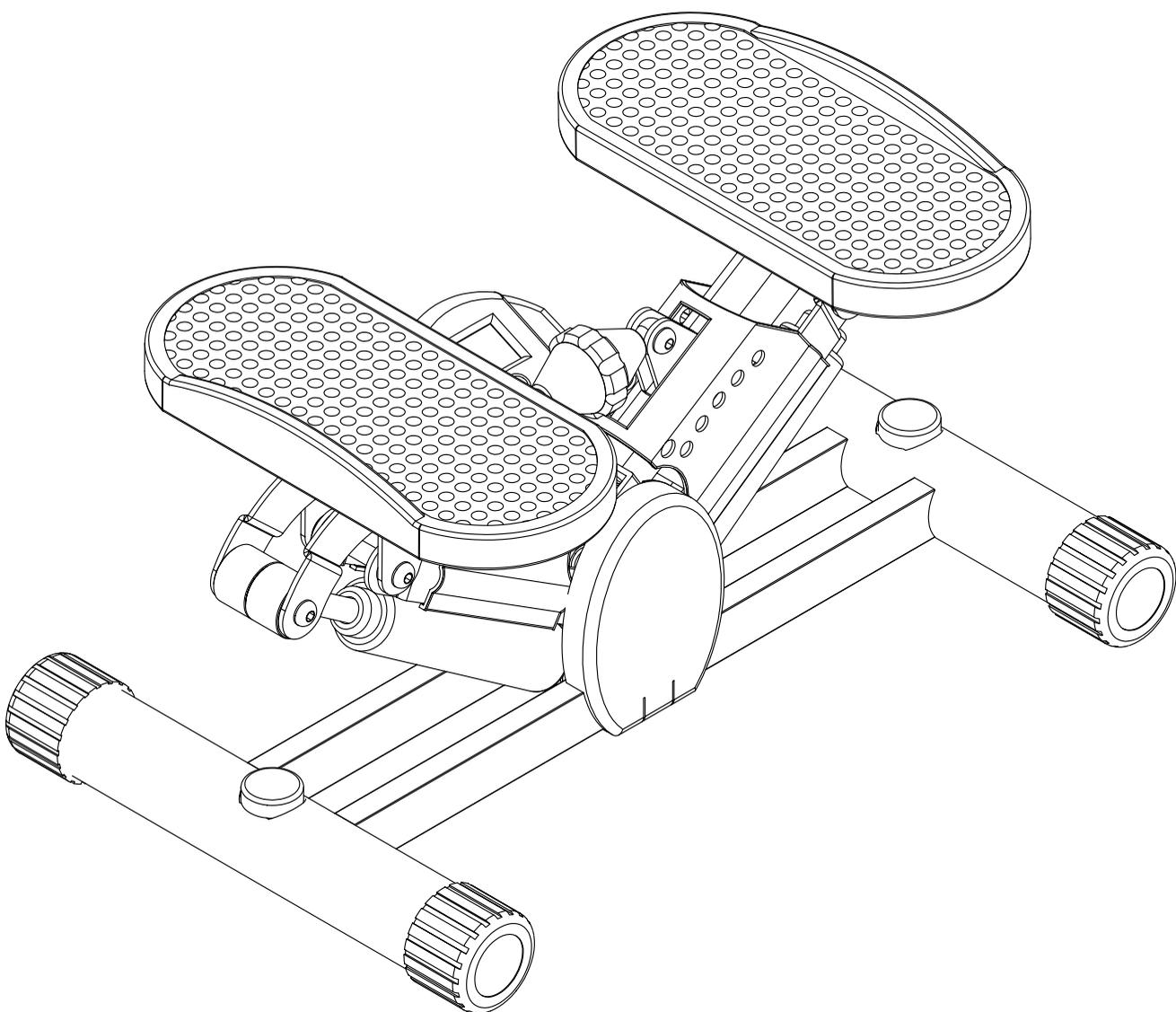


ST 330

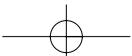
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书



D O M Y O S



ST 330

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
请妥善保管说明书

DECATHLON

4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com

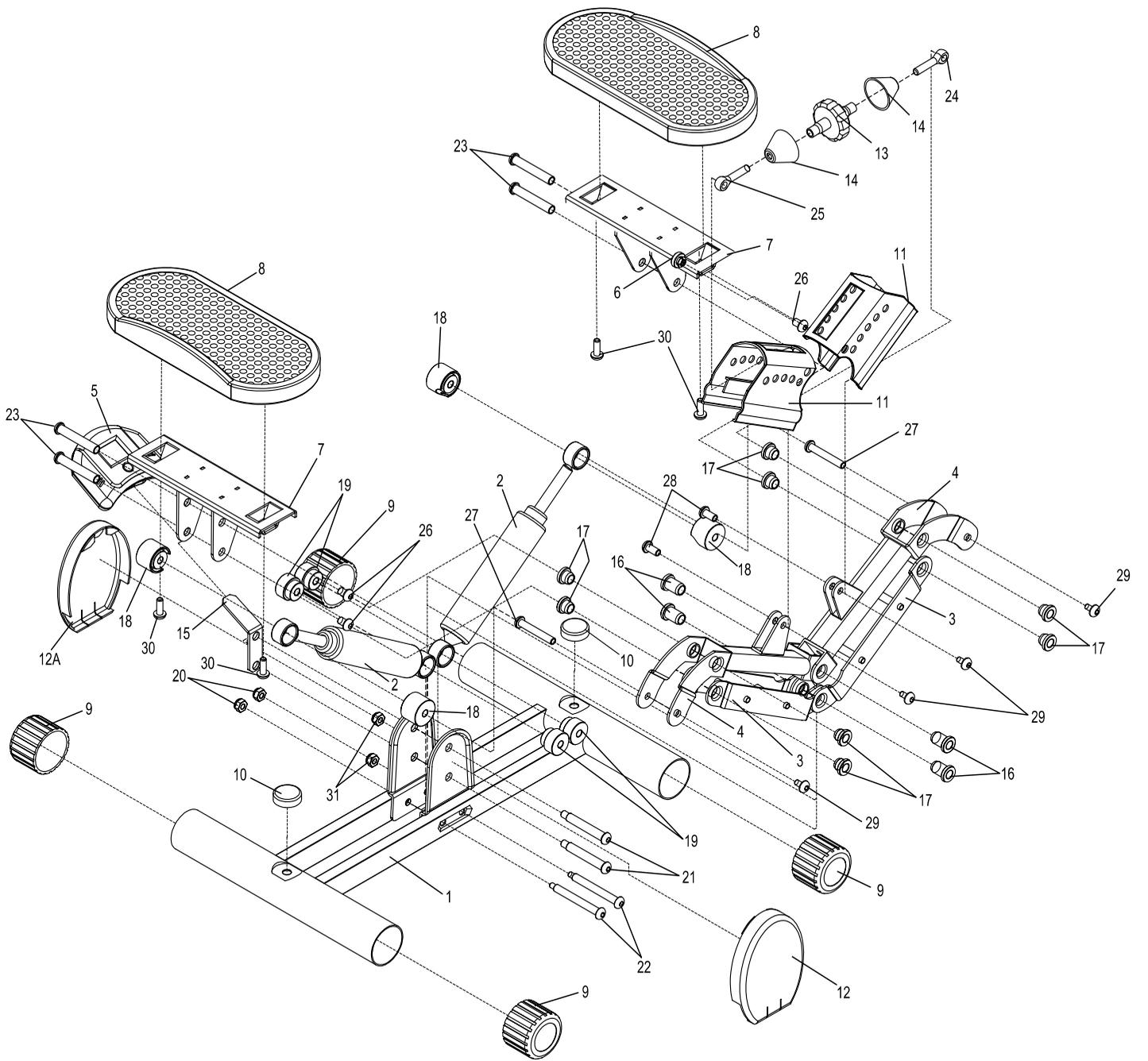
D O M Y O S



Réf. pack : 660.038

**decathlon
creation©**

Made in Taiwan



E S P A Ñ O L

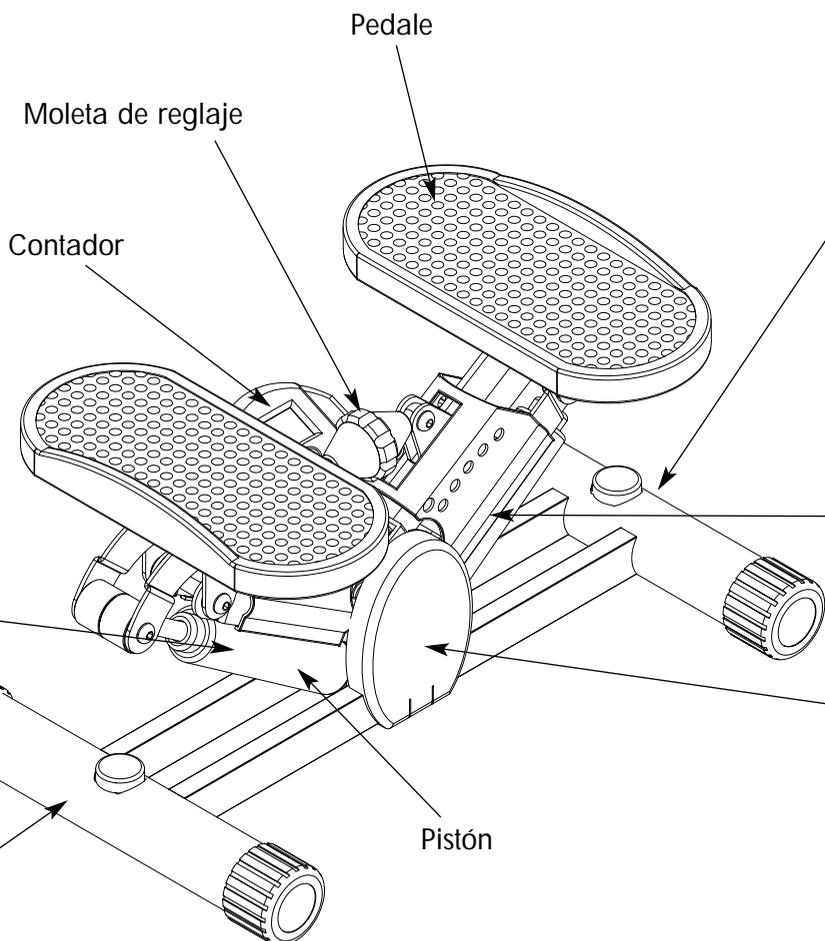
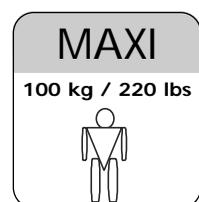
Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma.

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

PRESENTACIÓN

El STEP es un simulador de subida de peldaño por bombas hidráulicas que permiten efectuar este esfuerzo en el mismo. El STEP es un aparato de cardio-training. Por el principio de trabajo cardio-training (ejercicio aerobio), los ejercicios efectuados con el STEP permiten mejorar su resistencia (capacidad máxima de absorción de oxígeno), su condición física y quema calorías (control y pérdida de peso asociándolo a un régimen). Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el STEP tonifica los glúteos, muslos, pantorrillas por un gesto sin impacto.



⚠ ADVERTENCIA

- Conserve este área despejada.

⚠ ADVERTENCIA

- La varilla y el cilindro pueden ponerse calientes durante la utilización.
- No tocar.
- Mantener a los niños apartados.

⚠ ADVERTENCIA

- La varilla y el cilindro pueden ponerse calientes durante la utilización.
- No tocar.
- Mantener a los niños apartados.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ ADVERTENCIA

- Conserve este área despejada.



REGLAJES

Warning : es necesario bajar del stepper para proceder a cualquier reglaje.

A fin de ajustar la resistencia del movimiento afloje o apriete la moleta a fin de actuar sobre la altura y la distancia inter peldaño.

Si disminuye la altura de los peldaños respecto al suelo tendrá un movimiento más fácil.

Aumentando la altura de los peldaños respecto al suelo tendrá un movimiento más difícil.

E S P A Ñ O L

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. Este aparato es conforme a las normas europeas y chinas, relativas a los productos Fitness para una utilización doméstica y no terapéutica. (EN-957-1 y 8 clase HC - GB17498)
4. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.
5. DOMYOS se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona (válido únicamente para el territorio de los Estados Unidos).
6. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.
7. Este producto está previsto para solo ser utilizado por una persona
8. 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.
9. El utilizador tiene la responsabilidad de examinar a menudo el producto para detectar cualquier desgaste o daño y sustituir inmediatamente cualquier elemento defectuoso por una pieza de origen suministrada por el Servicio Posventa DECATHLON, y conservar fuera de servicio hasta reparación. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje. Sustituya inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa.
10. 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.
11. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.
12. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.
13. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.
14. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.
15. No modifique su ST330.
16. En caso de degradación de su ST330, lleve su producto a su tienda Décathlon y no utilice más ST330 hasta la reparación total. Utilice únicamente las piezas de recambio Décathlon.
17. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...).
18. Conserve su espalda recta cuando utiliza el producto. No curve la espalda.
19. 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.
20. Tenga cuidado cuando sube o baja del producto.
21. Los cilindros de resistencia pueden llegar a ponerse calientes tras un periodo de utilización. Deje enfriar los cilindros antes de tocarlos.
22. Proceda con cuidado al montaje/desmontaje del producto.
23. Parar progresivamente el ejercicio.
24. 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.

UTILIZACIÓN

El stepper consta de pedales que dependen el uno del otro. El sistema de frenado va a depender de la velocidad que aplica durante su entrenamiento.

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

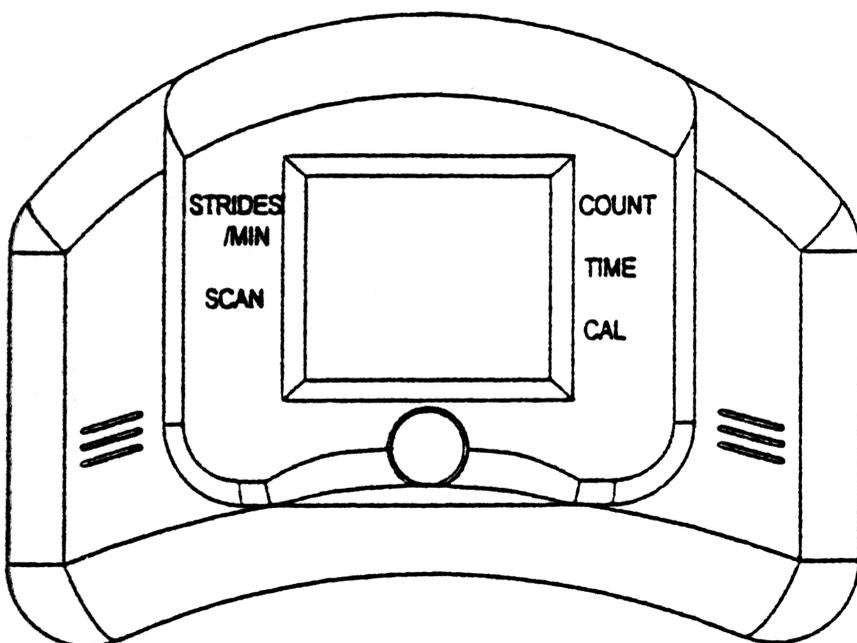
Para aumentar la tonicidad muscular, ajuste los pistones sobre una posición más bien dura y efectúe el ejercicio en series entrecortadas de tiempos de descanso. Para este tipo de ejercicio, puede entrenarse cada dos días.

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

SUBA ANTES DEL IMPACTO DE LOS PEDAÑOS EN LA BASE para conservar una mayor eficacia del ejercicio y proteger sus articulaciones.

E S P A Ñ O L

CONTADOR ST 330



FÚNCIÓN DEL CONTADOR :

Pulse para seleccionar cada función y mantener el botón pulsado durante 3 segundos, todos los valores serán puestos a cero.

- SCAN: escanea automáticamente cada función en secuencia.
- TIME: cuenta a partir de cero hasta 99:59 por incremento de un segundo.
- CALORIAS (CAL): calcula el consumo de calorías durante el ejercicio. Esto solo es aproximativo y debe ser utilizado a título de comparativo en varias sesiones de ejercicio.
- RECUESTO (COUNT): calcula el número de zancadas durante una sesión de ejercicio.
- ZANCADAS / MIN (STRIDES/MIN): muestra las zancadas en cada momento.

NOTA :

1. Para poner en marcha, pulse simplemente cualquier botón o empiece el ejercicio
2. El ordenador apagará automáticamente la pantalla de cristales líquidos si ninguna señal es transmitida durante 4 minutos.

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.

E S P A Ñ O L

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 ST330 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 ST330 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.

PRINCIPIO GENERAL CARDIO-TRAINING

Si debuta, empiece entrenándose durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo floja, sin forzar, y tomando si necesario tiempos de descanso. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

Mantenimiento/Calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.

Para un trabajo cuyo objetivo es mantenerse en forma o una reeducación, puede entrenarse todos los días durante unos diez minutos. Este tipo de ejercicio tiende a despertar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizado como calentamiento en vista de una actividad física.

Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia más importante y aumente el tiempo de ejercicio.

Evidentemente, puede hacer variar la velocidad de carrera a lo largo de su sesión de ejercicio.

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

Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, asociado a un régimen, es la única manera

de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para esto, es inútil forzar más allá de estos límites. La regularidad del entrenamiento permitirá obtener mejores resultados.

Elija una velocidad de carrera relativamente floja y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor sobre la piel pero no debe bajo ningún concepto sofocarse. Es la duración del ejercicio, a un ritmo lento que va a pedir a su organismo tomar su energía en sus grasas a condición de pedalear más allá de unos treinta minutos, tres veces a la semana como mínimo.

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

Este tipo de entrenamiento tiende a reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejora el trabajo respiratorio.

La resistencia y/o la velocidad de carrera es aumentada de manera a aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma.

A medida de sus entrenamientos, puede sostener este esfuerzo más tiempo, a un mayor ritmo o con una resistencia superior. Puede entrenarse como mínimo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento.

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

Tras cada entrenamiento, dedique unos minutos a correatar disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y devolver progresivamente el organismo al descanso.

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 -

E S P A Ñ O L

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

CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aerobico (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 anaerobio para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aerobio para desarrollar la resistencia cardio-pulmonar.

C Retorno reposo

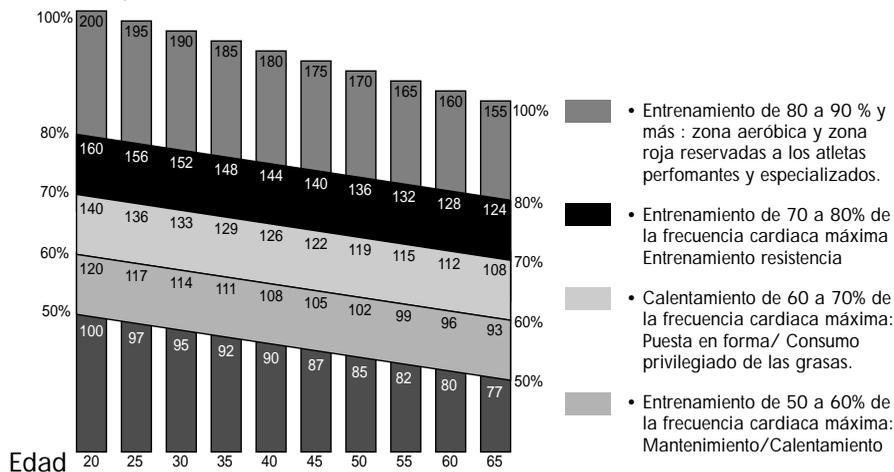
Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraesfuerzos 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



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.