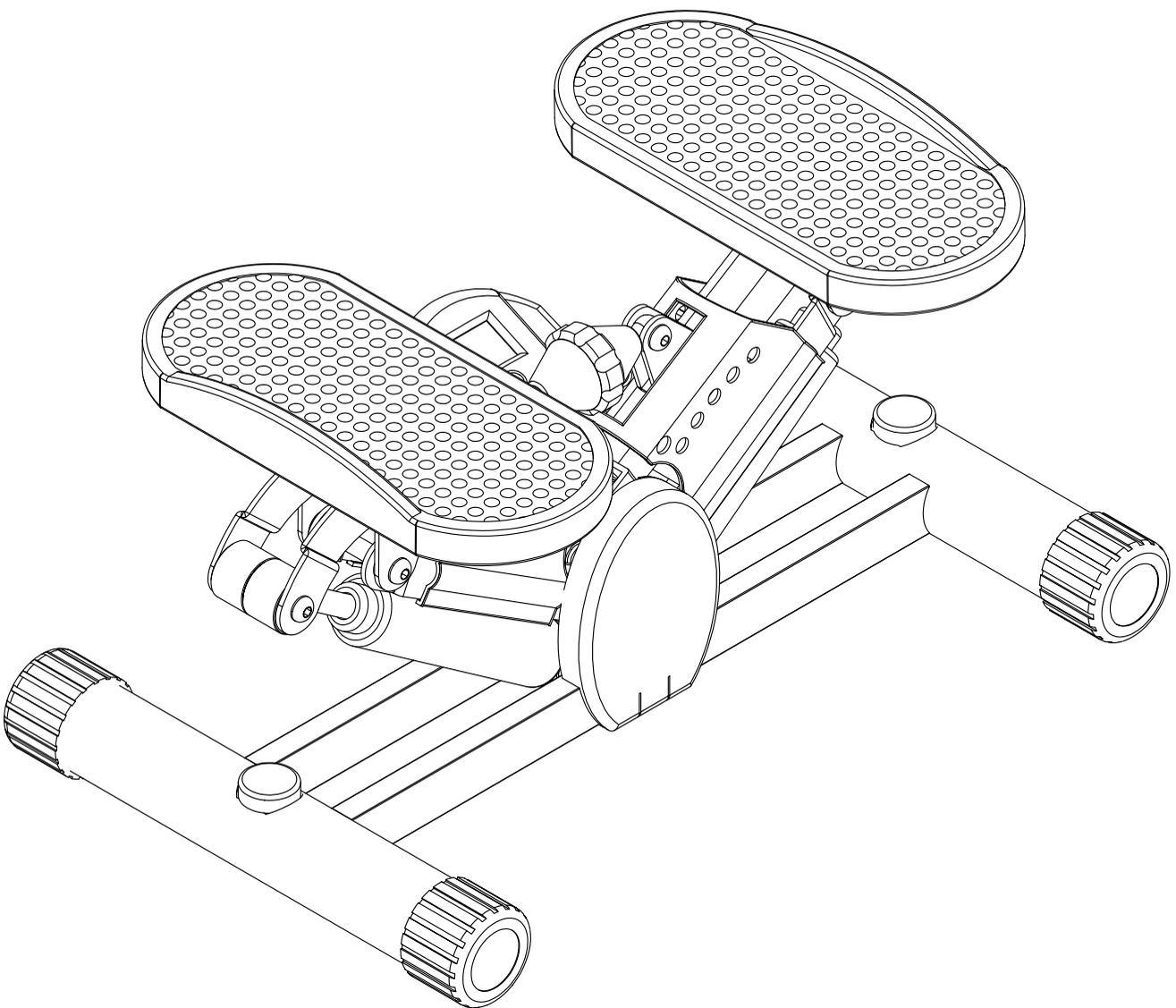


# ST 330

**NOTICE D'UTILISATION**  
**OPERATING INSTRUCTIONS**  
**MODO DE EMPLEO**  
**GEBRAUCHSANWEISUNG**

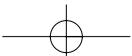
**ISTRUZIONI PER L'USO**  
**GEBRUIKSHANDLEIDING**  
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

**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](http://www.decathlon.com)

**D O M Y O S**

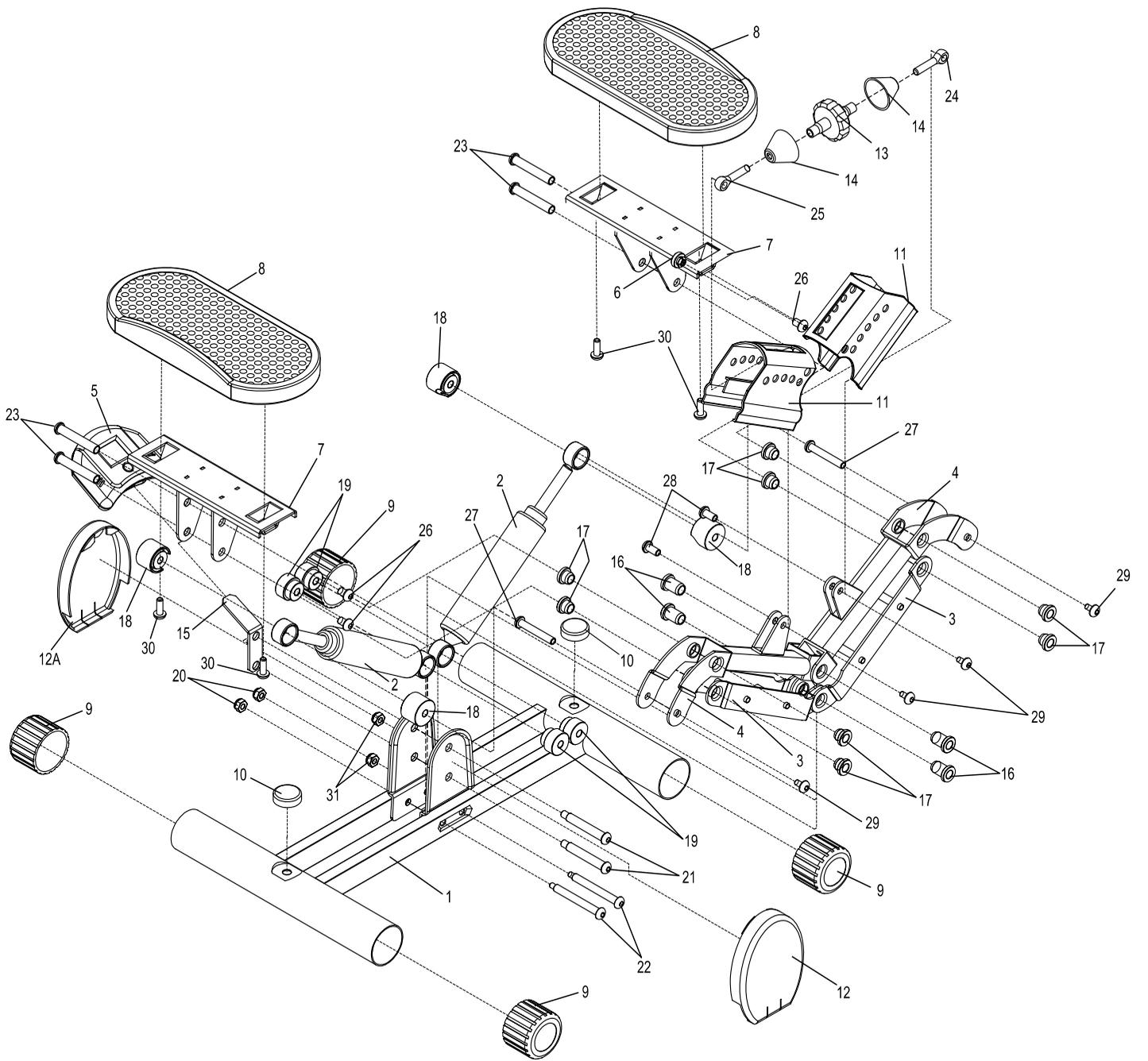


Réf. pack : 660.038

**decathlon  
creation©**

Made in Taiwan

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89



# F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.

Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.fr

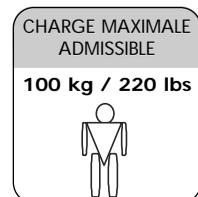
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

## PRESENTATION

Le stepper est un simulateur de montée d'escaliers par des pompes hydrauliques qui permettent d'effectuer cet effort sur place.

Le stepper est un appareil de cardio-training. Par le principe de travail cardio-training (exercice aérobic), le stepper permet d'améliorer votre endurance (capacité maximale d'absorption d'oxygène), votre condition physique et vous brûlez des calories (maîtrise et perte de poids en association avec un régime).

Outre les bénéfices cardio-vasculaires et respiratoires de l'exercice, le stepper tonifie fesses, cuisses, mollets par un geste sans impact.



Molette de réglage

Pédale

Compteur

### AVERTISSEMENT

- Eloignez-vous de cette zone.

### AVERTISSEMENT

- La tige et le cylindre peuvent devenir chauds en cours d'utilisation.
- Ne pas toucher.
- Tenir les enfants à l'écart.

### AVERTISSEMENT

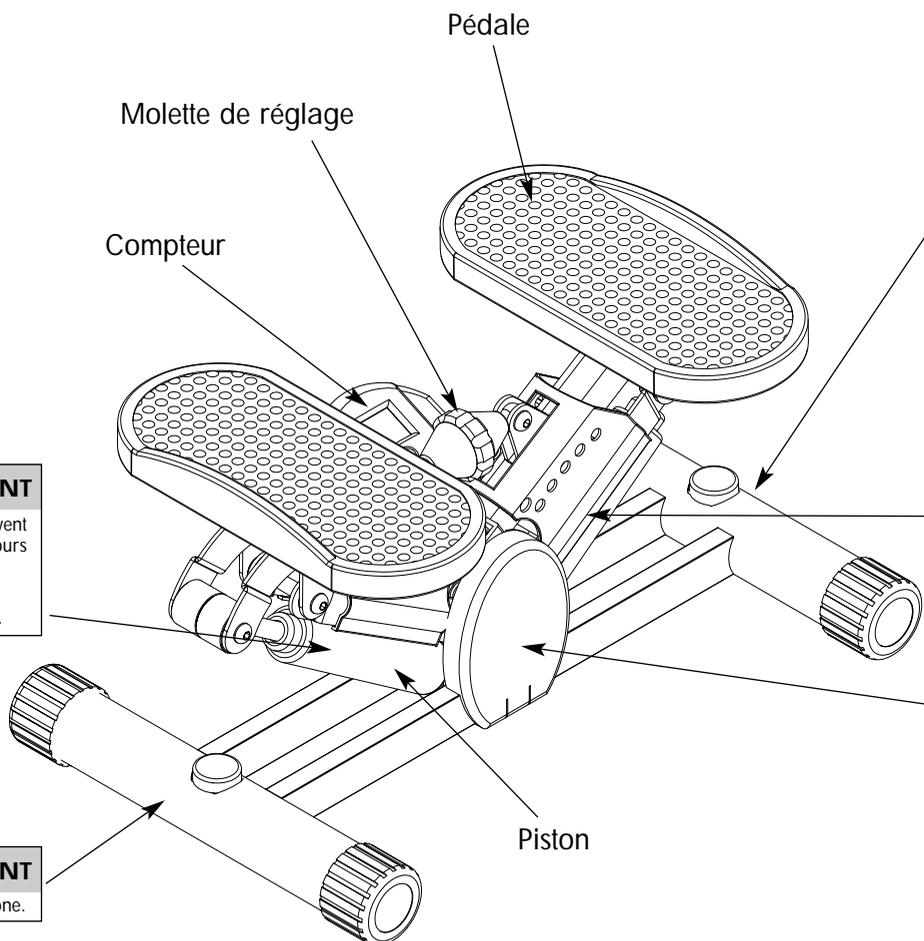
- La tige et le cylindre peuvent devenir chauds en cours d'utilisation.
- Ne pas toucher.
- Tenir les enfants à l'écart.

### AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

### AVERTISSEMENT

- Eloignez-vous de cette zone.



Piston



## RÉGLAGES

**Attention : il est nécessaire de descendre du stepper pour procéder à tous réglages.**

Afin de régler la résistance du mouvement desserrez ou resserrez la molette afin d'agir sur la hauteur et la distance inter-marche.

Si vous diminuez la hauteur des marches par rapport au sol vous aurez un mouvement plus facile.

En augmentant la hauteur des marches par rapport au sol vous aurez un mouvement plus difficile.

# F R A N Ç A I S

## SÉCURITÉ

**Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.**

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
3. Cet appareil est conforme aux normes européennes et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique. (EN-957-1 et 8 classe HC - GB17498)
4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
5. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne (valable uniquement sur le territoire des Etats-Unis)
6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
7. Le produit ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
8. Utilisez le produit à l'intérieur sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières et dans un endroit dégagé. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et le passage autour de l'appareil en toute sécurité. Pour sa protection, recouvrez le sol en dessous du produit.
9. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'examiner régulièrement le produit pour détecter toute usure ou endommagement et de remplacer immédiatement tout élément défectueux par une pièce d'origine fournie par le SAV DECATHLON, et garder hors service jusqu'à réparation. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
10. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice. De même, portez des vêtements appropriés à l'entraînement. NE PAS porter de vêtements amples qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
11. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
12. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement et reposez-vous.
13. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
14. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
15. Ne bricolez pas votre ST330.
16. En cas de dégradation de votre ST330, rappez votre produit dans votre magasin Décathlon et n'utilisez plus le ST330 jusqu'à réparation totale. Utilisez uniquement les pièces de rechange Décathlon.
17. Stockez à l'abri de l'humidité (salle de bain, piscine)
18. Ne pas courber votre dos pendant l'exercice et vous tenir bien droit.
19. Pendant l'exercice, faire des mouvements réguliers et en douceur. Pendant que vous pédalez, laissez toujours vos pieds sur les pédales. En effet, à défaut de respecter cette consigne, les pédales risquent d'être séparées des cylindres de résistance, ce qui peut provoquer des blessures graves.
20. Pour monter ou descendre du stepper et pendant l'exercice, toujours tenir le guidon.
21. Après un certain temps d'utilisation de votre stepper les cylindres de résistance deviennent chauds. Laissez refroidir les cylindres avant de les toucher.
22. Procédez avec soin au montage/démontage du produit.
23. Arrêtez l'exercice progressivement.
24. Poids maxi de l'utilisateur : 100 kg – 220 pounds.

## AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait du sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

## ENTRETIEN

Le stepper ne nécessite qu'un minimum d'entretien : nettoyez-le avec une éponge imprégnée d'eau savonneuse et le sécher avec un chiffon sec.

## UTILISATION

Le stepper est équipé de pédales dépendantes l'une de l'autre. Le système de freinage va donc dépendre de la vitesse que vous appliquez lors de votre entraînement.

Pour augmenter l'intensité aérobie de l'exercice, réglez les pistons sur une position plutôt faible mais effectuez l'exercice sur un rythme rapide (entraînement d'un minimum de 30 minutes). Pour ce type d'exercice, entraînez-vous 3 fois par semaine.

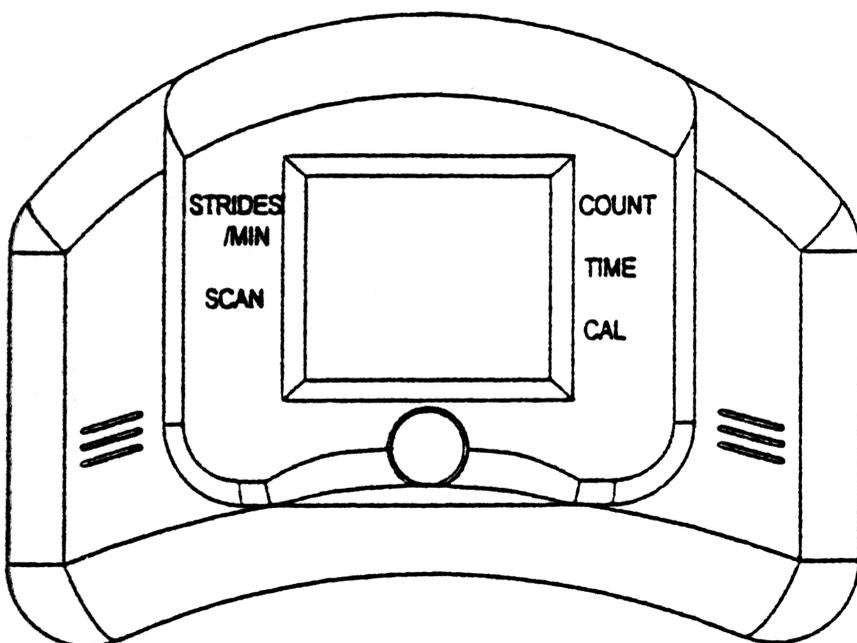
Pour augmenter la tonicité musculaire, réglez les pistons sur une position plutôt dure et effectuez l'exercice sous forme de séries entrecoupées de temps de repos. Pour ce type d'exercice, vous pouvez vous entraîner un jour sur deux.

Commencez toujours par vous échauffer à un rythme lent et une résistance faible pendant plusieurs minutes.

REMONTÉZ AVANT L'IMPACT DES MARCHES SUR LA BASE pour garder une meilleure efficacité de l'exercice et protéger vos articulations.

# F R A N Ç A I S

## COMPTEUR ST 330



### FONCTIONS DU COMPTEUR :

Appuyez pour sélectionner chaque fonction et maintenir le bouton appuyé pendant 3 secondes, toutes les valeurs seront mises à zéro.

- SCAN : scanne automatiquement chaque fonction en séquence.
- TIME : décompte à partir de zéro jusqu'à 99:59 par incrément d'une seconde.
- CALORIES (CAL) : calcule la consommation de calories pendant l'exercice. Cela n'est qu'approximatif et doit être utilisé à titre de comparatif sur plusieurs sessions d'exercice.
- COMPTE (COUNT) : calcule le nombre de foulées pendant une session d'exercice.
- FOULEES/MIN (STRIDES/MIN) : affiche les foulées à chaque instant.

### REMARQUE :

1. Pour mettre en marche, appuyez simplement sur n'importe quel bouton ou commencez l'exercice.
2. L'ordinateur éteindra automatiquement l'affichage à cristaux liquides si aucun signal n'est transmis pendant 4 minutes.

### PRÉCAUTIONS :

- Ne pas exposer au soleil.
- Ne pas mettre en contact avec l'eau.

**Attention : le calcul des calories dépensées est une estimation et ne doit pas être pris comme une donnée médicale.**

**Nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre diététicien pour adapter votre alimentation et vos apports énergétiques à votre condition physique et aux activités sportives que vous projetez de pratiquer.**

### REMPACEMENT DE LA PILE :

- Veillez à installer la pile LR6 (AA) 1.5 Volts dans l'emplacement au dos du compteur.
- Assurez-vous que la pile est correctement mise en place et respectez les polarités.
- Si toutefois, l'affichage n'apparaît pas ou partiellement, retirez la pile, attendez 15 secondes et remettez-la en place.
- Les valeurs d'affichage sont systématiquement remises à zéro si vous enlevez la pile.
- Si vous n'utilisez pas le compteur pendant une longue période, retirez la pile afin d'éviter une oxydation des contacts préjudiciable au bon fonctionnement de votre appareil.
- Afin de protéger l'environnement, ramenez les piles usagées et déposez-les dans une borne prévue à cet effet.

# F R A N Ç A I S

## EXERCICES

Pour obtenir un travail homogène des jambes et des fesses, il faut observer une position strictement verticale (position de base). Cependant, le stepper peut permettre des sollicitations localisées sur certains groupes musculaires.

### 1 • POSITION DE BASE :

Position complètement verticale, dos droit, abdominaux contractés, bassin basculé sur l'avant, pousser sur les talons, bras fléchis.

### 2 • LOCALISATION DES MUSCLES DE L'ARRIERE DE LA CUISSE :

Les muscles situés à l'arrière de cuisse ont pour rôle de fléchir la jambe et ainsi de ramener le talon à la fesse.

Sur le stepper il suffit donc d'essayer de reproduire ce mouvement du talon vers la fesse : pour cela on se penche légèrement sur l'arrière afin de trouver une position semi-assise sans être exagérément penché.

## PRINCIPE GENERAL CARDIO-TRAINING

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

### Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.

Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance tout au long de votre séance d'exercice.

### Travail aérobic pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie

consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

### Entraînement aérobic pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.

La résistance est augmentée de façon à aug-

menter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure.

Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobic et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à marcher en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

## GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France -

# F R A N Ç A I S

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

### L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

### CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

### LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ÊTRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN ÉVEIL DU SYSTÈME MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ÉTIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
- 2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

#### B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

#### C Retour au calme

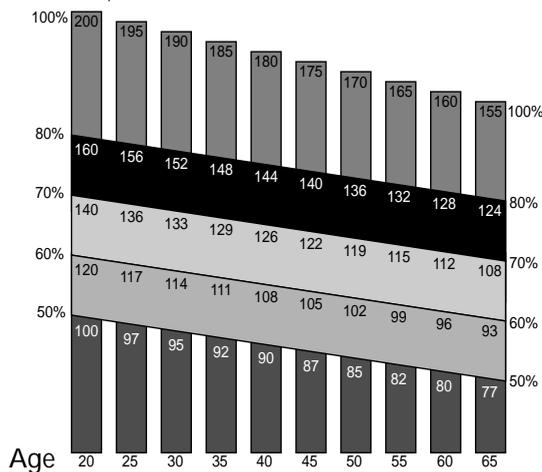
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

#### D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

### Zone d'exercice

Pulsations par minute



• Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.

• Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.

• Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.

• Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.

### ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

**AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.**