

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.

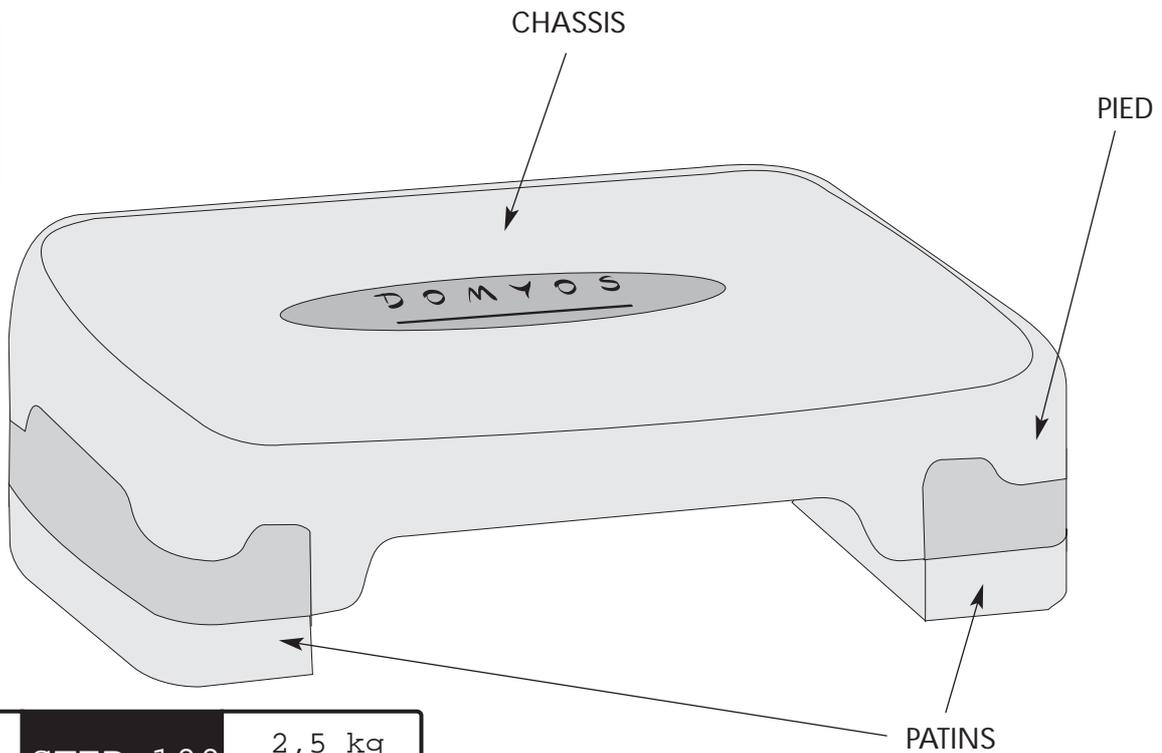
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

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.



	STEP 100	2,5 kg 5,5 lbs
	27 x 67 cm 10,6 x 26,3 inch	

PRESENTATION

Le STEP est un simulateur de montée de marche avec comme résistance votre propre poids.

Les pieds sur lesquels reposent le STEP font partie intégrante du châssis et sont réglables en hauteur (10cm et 15 cm - 3,9 and 5,9 inch)

Le STEP est un appareil de cardio-training. Par le principe de travail cardio-training (exercice aérobic), les exercices effectués à l'aide du STEP permettent 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 STEP tonifie fesses, cuisses, mollets par un geste sans impact.

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.

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. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
4. 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 la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
5. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, local ou institutionnel.
6. 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. Veillez à ce que le STEP 100 n'endommage pas votre sol, et veillez à la bonne adhérence des patins sur le sol.
7. Ne stockez pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...).
8. Évitez d'exposer le STEP aux rayons du soleil et à une chaleur excessive (supérieure à 122° F, 50° C).
9. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter toutes les pièces après le montage et avant chaque utilisation du produit. 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. Attachez 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. Si vous commencez à sentir vos muscles se fatiguer, reposez-vous un moment avant de continuer. N'épuisez pas vos muscles ! Cela pourrait uniquement engendrer un épuisement ou une possible blessure.
14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
15. Ce produit est prévu pour n'être utilisé que par une personne.
16. Ne bricolez pas votre STEP 100.
17. En cas de dégradation de votre STEP 100, rapportez votre produit dans votre magasin Décathlon et n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale. Utilisez uniquement les pièces de rechange Décathlon.
18. Echauffez-vous toujours avant l'exercice. Commencez l'entraînement doucement et fixez-vous des objectifs réalistes.
19. En cours d'exercice, maintenez un mouvement continu et régulier.
20. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 pounds.

ENTRETIEN

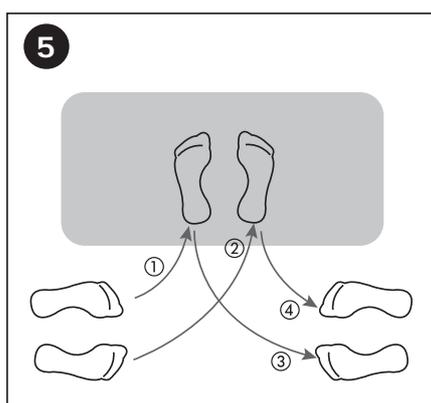
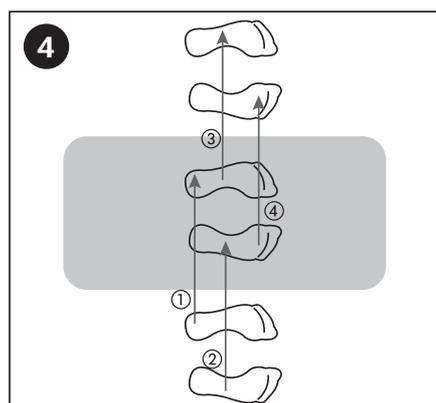
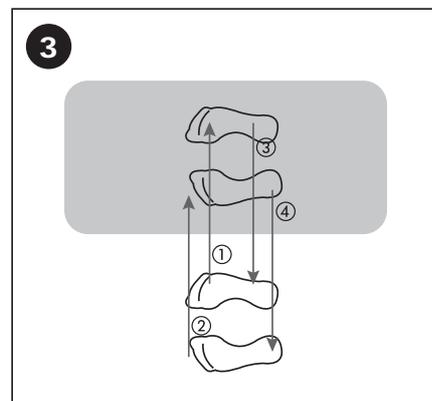
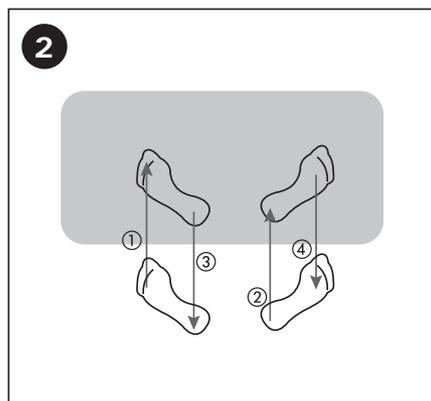
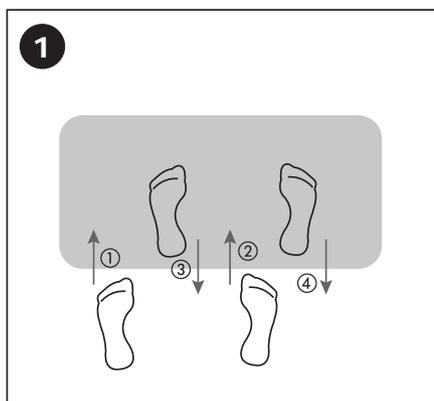
Le stepper ne nécessite qu'un minimum d'entretien :

- Nettoyez-le avec une éponge imprégnée d'eau savonneuse et séchez-le avec un chiffon sec.

UTILISATION

Réglez chaque pied sur la même hauteur. Veillez au bon emboîtement des pieds dans leur logement. Gardez votre dos droit.

EXERCICES



GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans 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 -

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 EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS 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

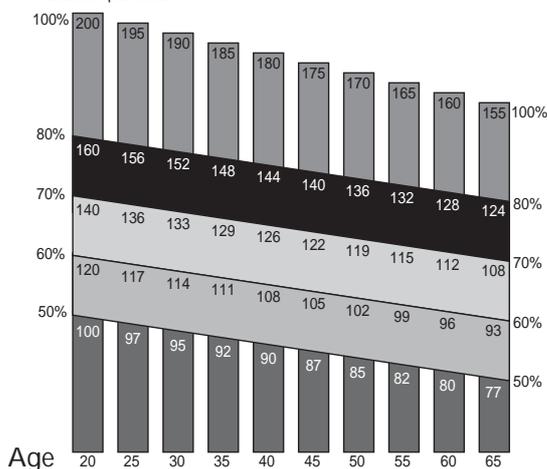
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques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