

MONTAGE • ZUSAMMENBAU • ASSEMBLY
 MONTAGGIO • MONTAJE • AFWERKING
 SAMLING • MONTAGEM • MONTAŽ

p 3-5

FRANÇAIS

p 6-7

DEUTSCH

p 8-9

ENGLISH

p 10-11

ITALIANO

p 12-13

ESPAÑOL

p 14-15

NEDERLANDS

p 16-17

DANSK

p 18-19

PORTUGUÊS

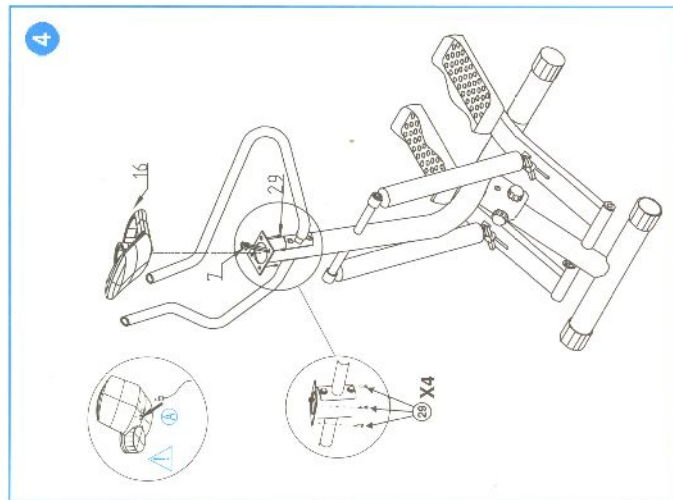
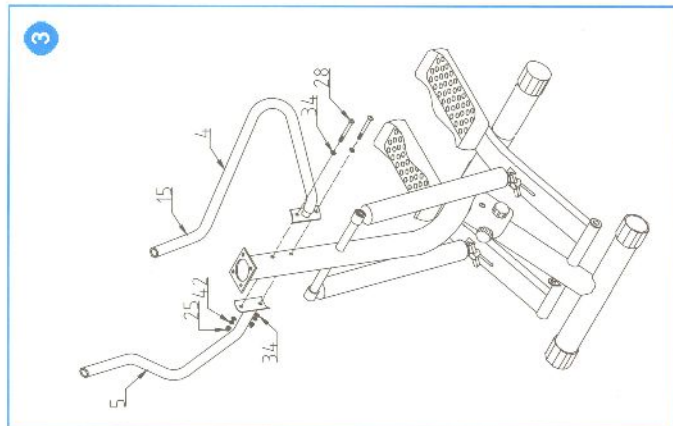
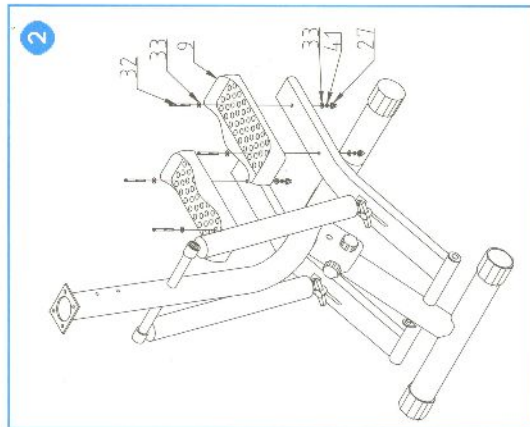
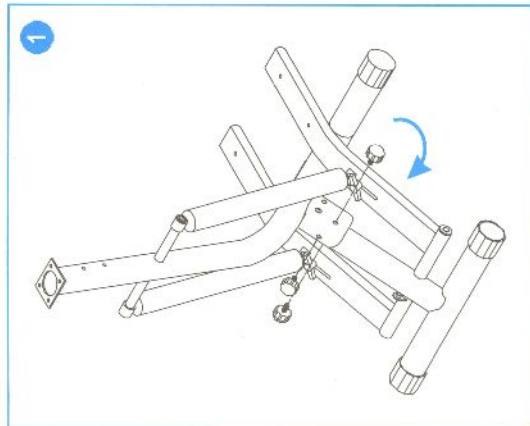
p 20-21

WJĘZYKU POLSKIM

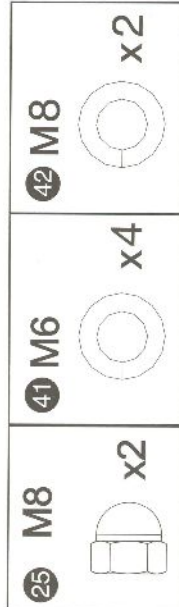
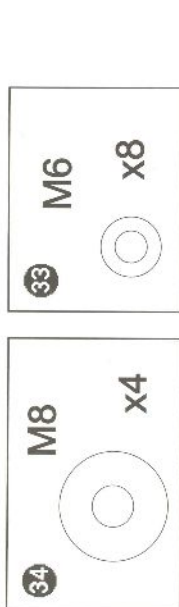
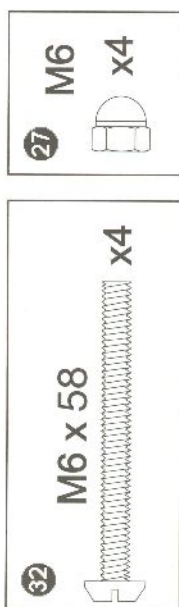
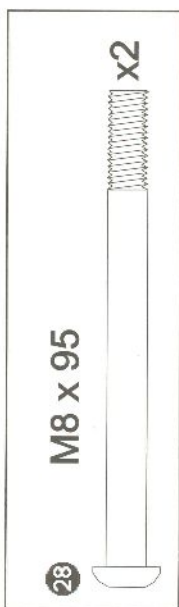
p 22-23

PLIAGE • FOLDING • PLEGADO
 ZUSAMMENKLAPPEN • PIEGATURA
 OPVOUWEN • SÁDAN KLAPPER
 DESMONTAGEM • SKŁADANIE

p 24



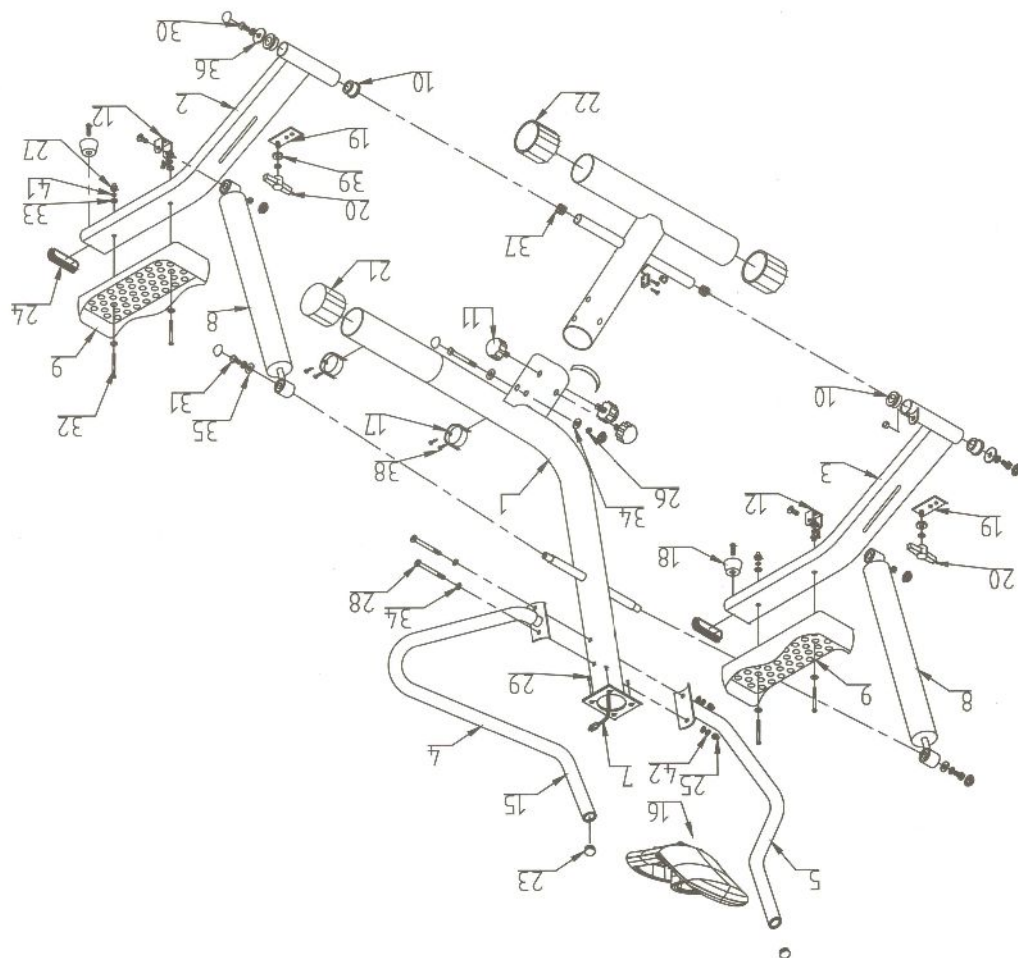
ST 400 :

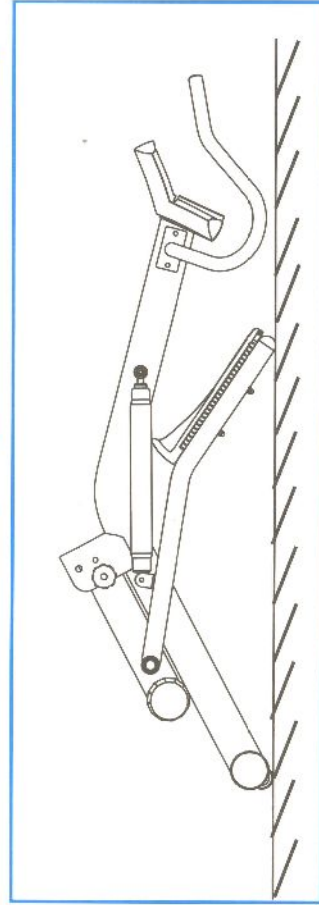
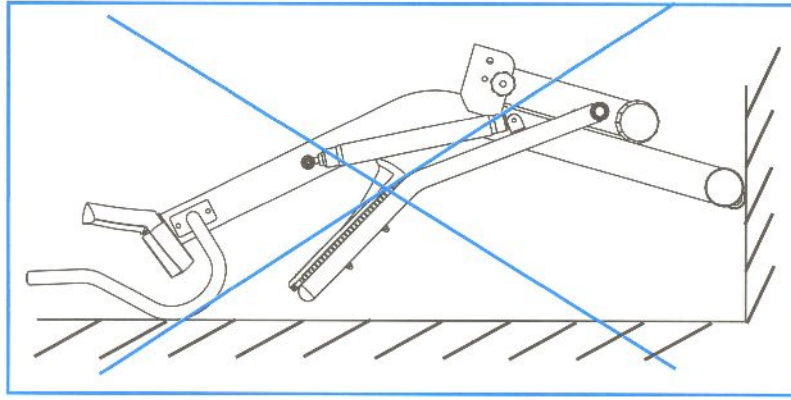
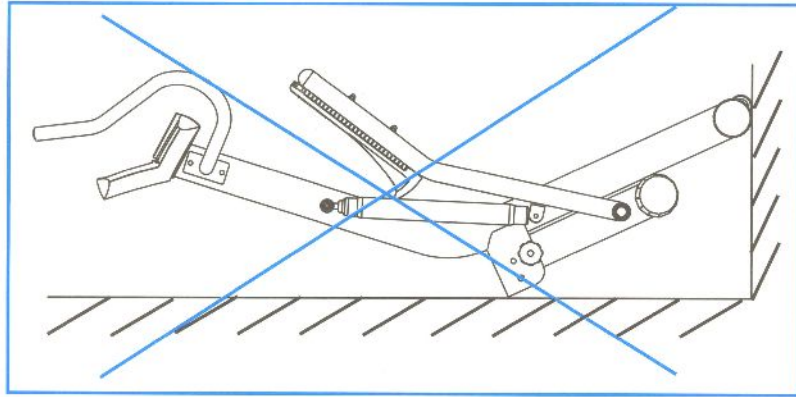
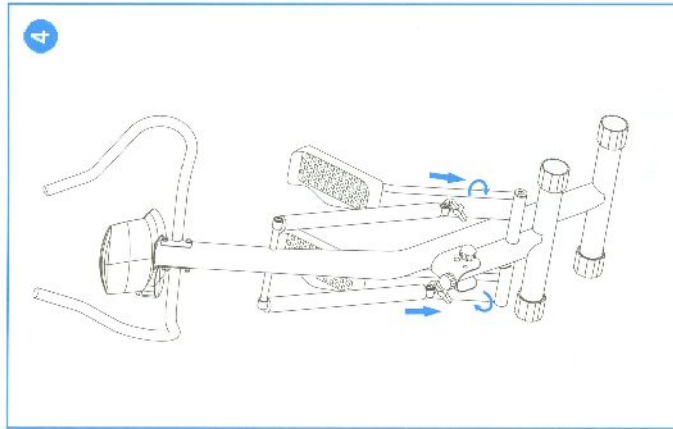
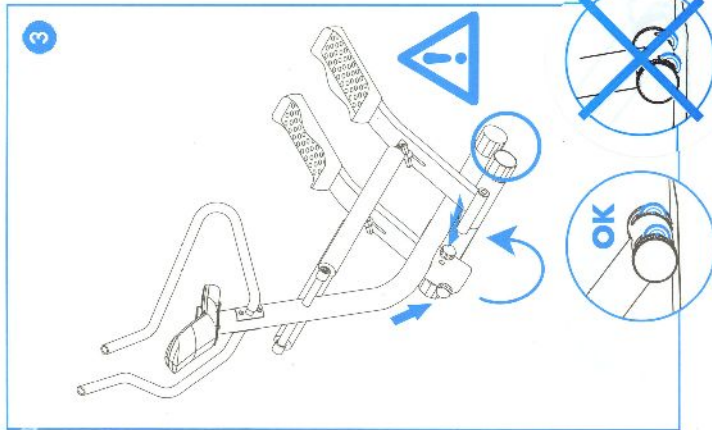
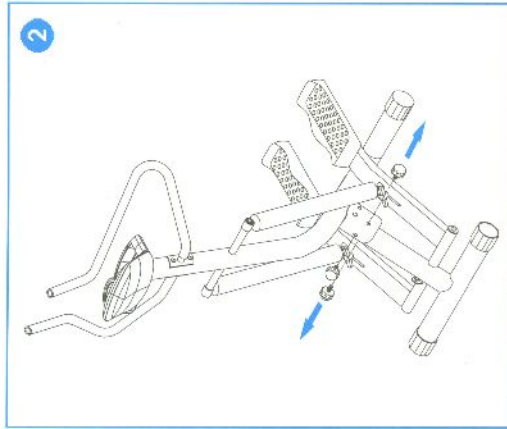
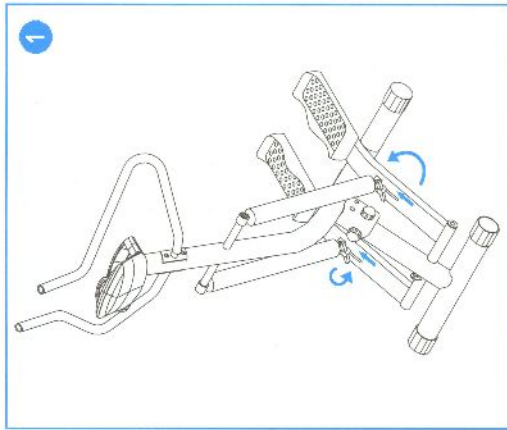


FC 200 :



| Repère Marker Referenciao Riferimento Markering Indice Tabellnummer Oznaczenia | Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Mængde Ilość | Code Item Serial Código artículo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod |
|---|---|--|
| 1 | 1 | 2/999.080 |
| 2 | 1 | 2/999.099 |
| 3 | 1 | 2/999.102 |
| 4 | 1 | 9/999.116 |
| 5 | 1 | 8/999.120 |
| 7 | 1 | 8/290.539 |
| 8 | 2 | 1/999.125 |
| 9 | 2 | 9/999.035 |
| 10 | 4 | 4/999.035 |
| 11 | 3 | 2/999.137 |
| 12 | 2 | 5/999.138 |
| 15 | 2 | 8/999.112 |
| 16 | 1 | 0/292.672 |
| 17 | 2 | 3/999.114 |
| 18 | 2 | 1/999.117 |
| 19 | 2 | 4/999.118 |
| 20 | 2 | 0/999.121 |
| 21 | 2 | 3/999.122 |
| 22 | 2 | 9/999.124 |
| 23 | 2 | 7/999.127 |
| 24 | 2 | 2/999.129 |
| 25 | 2 | 1/998.994 |
| 26 | 1 | 1/998.994 |
| 27 | 4 | 1/998.994 |
| 28 | 2 | 1/998.994 |
| 29 | 4 | 1/998.994 |
| 30 | 2 | 1/998.994 |
| 31 | 2 | 1/998.994 |
| 32 | 4 | 1/998.994 |
| 33 | 8 | 1/998.994 |
| 34 | 4 | 1/998.994 |
| 35 | 2 | 1/998.994 |
| 36 | 2 | 1/998.994 |
| 37 | 2 | 1/998.994 |
| 38 | 4 | 1/998.994 |
| 39 | 2 | 1/998.994 |
| 40 | 1 | 1/998.994 |





PRÉSENTATION

Le ST 400 est un simulateur de montées d'escaliers par des pompes hydrauliques qui permettent d'effacer cet effort sur place.

Le ST 400 est un appareil de cardio-training.

Pour le principe de travail cardio-training (exercice aérobie), le ST 400 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 ST 400 tonifie, fessés, cuisses et mollets par un geste sans impact.

SÉCURITÉ

- Il est nécessaire de descendre du ST400 pour procéder à tous réglages.
- Vérifiez le bon serrage de tous les éléments de fixation avant l'utilisation.
- Le montage de cet appareil doit être effectué par un ouvrier.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme d'exercices.
- Lisez attentivement toutes les recommandations quant à l'utilisation du ST 400 avant de commencer votre entraînement.
- Le niveau de sécurité de ce produit ne pourra être conservé que s'il est examiné régulièrement. Pour détecter tout endommagement ou toute usure, prêter une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure (pistons et ses axes). Remplacez immédiatement tout élément détecté et gardez l'appareil hors-service jusqu'à sa réparation.
- Placez votre ST 400 dans un endroit suffisamment large pour être utilisé en toute sécurité et sur une base stable avec un bon nivellement.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité du ST 400 pendant votre entraînement ou utiliser cet appareil.
- Notez que les pistons vont devenir très chauds pendant l'exercice.
- Dans le cas d'un usage intensif, des particules (gouttes d'huile) peuvent être amenées à s'écouler des pistons. Pour éviter tout dégât, il est conseillé de prévoir une protection sous l'appareil.
- Charge maximale de l'utilisateur : 100 kg.

ENTRETIEN

- Le ST 400 nécessite un minimum d'entretien :
- Nettoyez-le avec un chiffon légèrement humide
- Si le ST 400 est humidifié par un liquide quelconque (sueur, boisson, urine), nettoyez-le avec un chiffon sec, pour éviter tout risque de rouille.
- Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis (axes de piston, vis des fixations des marches, les vis de l'armature principale).

GARANTIE

Le ST 400 est garanti 5 ans contre tout vice pouvant résulter d'un défaut de fabrication ou de matière. Les pièces d'usure normale sont garanties 2 ans (sur un ST 400 les pistons et entraînements sont considérés comme des pièces d'usure). Pour un ST 400 avec compteur, les piles sont fournies avec l'appareil mais n'entrent pas dans la garantie. Pour tout problème SAV, rapprochez-vous de votre magasin DECATHLON.

UTILISATION

Le ST 400 est conçu pour une utilisation à domicile (classe HQ) et pour un usage occasionnel, soit en moyenne 1 h par semaine.

Le ST 400 est équipé de pédales indépendantes l'une de l'autre. Le système de freinage va donc dépendre de la vitesse que vous appliquez lors de votre entraînement.

Régulez chaque piston sur la même force.

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 20 minutes). Pour ce type d'exercice, entraînez-vous trois fois par semaine.

La résistance de l'exercice augmente avec les graduations indiquées sur le ST 400.

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.

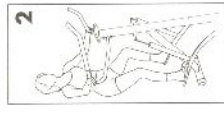
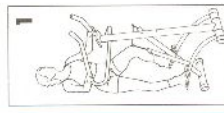
Commencez toujours par vous échauffer à un rythme lent et une résistance faible pendant plusieurs minutes.

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

EXERCICES

Pour obtenir un travail homogène des jambos et des fesses, il faut observer une position strictement verticale (position de base). Cependant le ST 400 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'ARRIÈRE DE LA CUISSE :** les muscles situés à l'arrière des cuisses ont pour rôle de fléchir la jambe et ainsi de ramener le talon à la fesse. Sur le ST 400, il suffit donc d'essayer de reproduire ce mouvement du talon vers la fesse : pour cela, penchez-vous légèrement sur l'arrière afin de trouver une position semi-ossée, sans être extrêmement penché.
- 3• LOCALISATION DES MUSCLES DES FESSIERS :** pour accentuer le mouvement sur les fesses, sortez les pieds de moitié des pédales, penchez-vous sur l'avant en vous appuyant sur le guidon et contractez vos abdominaux afin de maintenir le dos droit et éviter la cambrure.
- 4• LOCALISATION AUX MOLLETS :** pour solliciter d'une façon importante les mollets, il suffit de travailler sur la pointe du pied.



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 améliorerez 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

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 VEIL DU SYSTÈME MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ENTRAÎNEMENTS SPÉCIFIQUES qui doit permettre de PRÉPARER 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. Néanmoins l'échauffement doit être plus long : à partir de 35 ans, le même.

B Entraînement

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

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

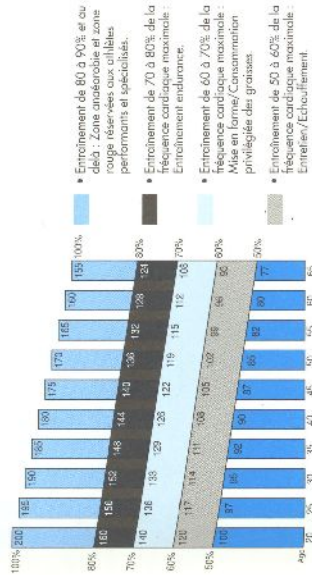
C Retour au calme

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 courbures musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Effortment

L'effortment doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'arrêter après l'effort : minimise le BANGEUR MUSCULAIRE et évite l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice



ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

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

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MÉDECIN sportif 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 MÉDECIN.

| | |
|------------------------------|------|
| FRANÇAIS | p.3 |
| DEUTSCH | p.5 |
| ENGLISH | p.7 |
| ITALIANO | p.9 |
| ESPAÑOL | p.11 |
| NEDERLANDS | p.13 |
| DANSK | p.15 |
| PORTUGUÊS | p.17 |
| WJĘZYKU POLSKIM | p.19 |

Cher Client,

Vous venez d'acheter un compteur **FC200** conçu et produit par DECATHLON. Nous vous remercions de l'intérêt et de la confiance que vous nous témoignez.

Le compteur **FC200** est multifonction et très simple à utiliser. Il s'utilise sur votre vélo, rameur, stepper de marque DOMYOS. Pour toute remarque ou suggestion, vous pouvez vous adresser à :

DECATHLON CAMPUS-Service Electronique-4, Bd de Mons-B.P. 299-59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex
domyos@decathlon.fr

AFFICHAGE

DISTANCE :

Vélo : affiche la distance partielle ou totale (en kilomètres ou miles) jusqu'à une valeur maximale de 999,9 km ou 999,9 mi.

Stepper : affiche le nombre de pas effectués au cours de l'exercice ou le nombre total de pas jusqu'à une valeur maximale de 9999.

Rameur : affiche le nombre de rames effectués au cours de l'exercice ou le nombre total de coups de rames jusqu'à une valeur maximale de 9999.

VITESSE/CADENCE :

Vélo : affiche la vitesse instantanée jusqu'à une vitesse maximale de 99,9 km/h ou 99,9 mi/h.
Stepper : affiche la cadence en nombre de pas par minute jusqu'à une valeur maximale de 99 pas/mn.

Rameur : affiche la cadence en nombre de coups par minute jusqu'à une valeur maximale de 99 coups/mn.

TEMPS : affiche la durée de l'exercice jusqu'à une valeur maximale de 99h59mn

Calories : affiche la consommation totale de calories tout au long de l'exercice jusqu'à une valeur maximale de 999 calories (Attention : Il s'agit d'une estimation des calories dépensées et non pas de valeurs médicales).

FONCTION DES BOUTONS

RESET

- Appui long (plus de 2 secondes) remet à zéro toutes les valeurs sauf le totaliseur (distance, pas et coups de rames).
- Appui court remet à zéro la valeur de la fonction sélectionnée.

SET

Permet de régler les différents paramètres.

- Durée de l'exercice :
Incréméntation par **saut** de 1 minute.
Saut peut être remplacé par **intervalle**
- Calories :
Incréméntation par **saut** de 1 calorie.
- Vélo :
Incréméntation de la distance par **saut** de 0,1 kilomètre ou de 0,1 mile.
- Stepper :
Incréméntation des pas par **saut** de 10.
- Rameur :
Incréméntation du nombre de coups de rames par **saut** de 10.

Un appui long sur le bouton SET permet d'incrémenter en continu la valeur. Pour l'arrêter, appuyer de nouveau sur SET.

FONCTION DES BOUTONS

MODE

Permet de sélectionner la fonction à régler (distance ou nombre de pas ou nombre de coups de rames, durée de l'exercice, nombre de calories).

Permet d'afficher

- Pour un vélo, la distance parcourue pendant l'exercice ou la distance totale.
- Pour un stepper, le nombre de pas effectués pendant l'exercice ou le nombre total de pas.
- Pour un rameur, le nombre de coups de rames effectués pendant l'exercice ou le nombre total de coups de rames.

ODO

UTILISATION

Installation des piles

Ouvrir la trappe pile située au dos de la console et installer les deux piles de type AA ou UM3. Attention à bien respecter la polarité. Remarque : lorsque vous enlevez vos piles, les données du totaliseur sont perdues. La console s'allume automatiquement dès qu'on appuie sur un bouton ou dès qu'on commence un exercice.

Sans aucun signal pendant 5 minutes, l'affichage LCD se stoppe automatiquement, mais toutes les valeurs sont conservées et réapparaîtront dès que l'exercice reprendra.

Programmation d'exercice

Un seul paramètre est programmé : la console se met à décompter dès le début de l'exercice et sonne lorsque cette donnée arrive à zéro pour signaler la fin de l'exercice. Si l'utilisateur poursuit son exercice, ce paramètre va alors s'incrémenter.

Plusieurs paramètres programmés : tous les paramètres se mettent à décompter dès le début de l'exercice. Le premier qui arrive à zéro sonne pour avertir l'utilisateur et se met ensuite à s'incrémenter si on poursuit l'exercice. De même, la console va sonner à chaque fois qu'un paramètre arrive à zéro.

Vous avez la possibilité d'activer ou de désactiver la sonnerie en appuyant simultanément sur les deux boutons **[MODE]** et **[SET]**.

NOTE

- Si vous constatez un dysfonctionnement de l'affichage, enlever et remettre les piles afin d'avoir de meilleurs résultats.
- Piles : 1.5V UM3 ou AA (x2)
- Pas d'informations affichées sur le compteur : Assurez vous que la polarité des piles est bien respectée./ Vos piles sont peut-être usagées, légèrement humide.

Verehrter Kunde,

Sie haben gerade den von DECATHLON entwickelten und hergestellten Trainingscomputer **FC200** erworben. Wir danken Ihnen für das Interesse und Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen.

Der Trainingscomputer **FC200** ist multifunktional und benutzerfreundlich. Er wird zusammen mit dem Heimtrainer, Rudergehärt und Stepper der Marke DOMYOS verwendet.

Bei Anmerkungen oder Vorschlägen wenden Sie sich bitte an

DECATHLON CAMPUS-Service Electronique-4, Bd de Mons-B.P. 299-59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex
domyos@decathlon.fr

ANZEIGE

STRECKE

Heimtrainer: Anzeige der Teil- oder Gesamtstrecke (in Kilometern oder Meilen) bis zu einem Maximalwert von 99,9km bzw. 99,9ml.

Stepper: Anzeige der Anzahl der bei einer Übung ausgeführten Steps bis zu einem Maximalwert von 9999.

Rudergehärt: Anzeige der Anzahl der bei der Übung ausgeführten Ruderschläge bis zu einem Maximalwert von 9999.

GESCHWINDIGKEIT/TAKTZAHL

Heimtrainer: Anzeige der momentanen Geschwindigkeit bis zu einer Maximalgeschwindigkeit von 99,9 km/h bzw. 99,9 ml/h.

Stepper: Anzeige der Schrittzahl pro Minute bis zu einem Maximalwert von 99 Steps/Minute.

Rudergehärt: Anzeige der Schlagzahl pro Minute bis zu einem Maximalwert von 99 Schlägen /Minute.

ZEIT

Anzeige der Übungsdauer bis zu einem Maximalwert von 99h59min

Kalorien

Anzeige des Gesamtkalorienverbrauchs während der Übung bis zu einem Maximalwert von 999 Kalorien (Hinweis: Es handelt sich um einen geschätzten Kalorienverbrauch und nicht um medizinisch gesicherte Werte).

FUNKTIONEN DER KNÖPFE

RESET

- Bei längerem Drücken (mehr als 2 Sekunden) werden alle Werte außer dem Summenzähler (Strecke, Schritte und Ruderschläge) auf Null gestellt.
- Bei einem kurzen Druck wird der Wert der angewählten Funktion auf Null gestellt.

SET

Dient zur Einstellung der einzelnen Parameter.

- Übungsdauer: Steigerung durch Sprung (**saut**) von 1 Minute. **Sprung** kann durch **Intervall** ersetzt werden.
 - Kalorien: Steigerung durch Sprung (**saut**) von 1 Kalorie.
 - Heimtrainer: Steigerung der Strecke durch Sprung (**saut**) von 0,1 Kilometer bzw. 0,1 Meile.
 - Stepper: Steigerung der Schrittzahl durch Sprung (**saut**) von 10 Schritten.
 - Rudergehärt: Steigerung der Schlagzahl durch Sprung (**saut**) von 10 Schlägen.
- Bei längerem Drücken auf den SET-Knopf wird der entsprechende Wert fortlaufend erhöht. Stoppen durch erneutes Drücken auf SET.