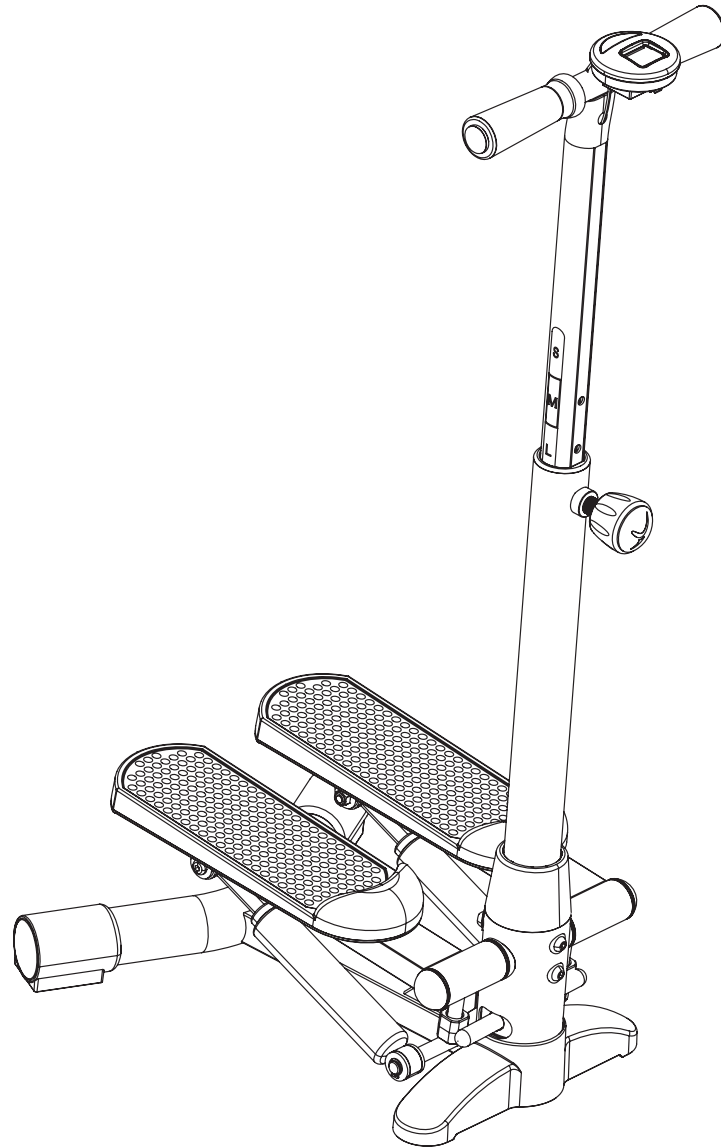


MINI-STEPPER COMFORT



MINI-STEPPER COMFORT

9,3 kg / 20.5 lbs
53 x 43 x 101 cm
21 x 17 x 40 in

MAXI

100 kg
220 lbs



DOMYOS

1

EN Counter
 FR Compteur
 ES Contador
 DE Zähler
 IT Contatore
 NL Teller
 PT Contador
 PL Licznik
 HU Számláló
 RU Счетчик
 RO Contorizator
 SK Počítač
 CS Počítadlo
 SV Räkare
 BG Брояч
 TR Sayaç
 HR Brojilo
 SL Števec
 VI Máy đếm
 ZH 脚踏板
 JA ペダル
 ZT 脚踏板
 TH คำนวณ
 AR العداد

2

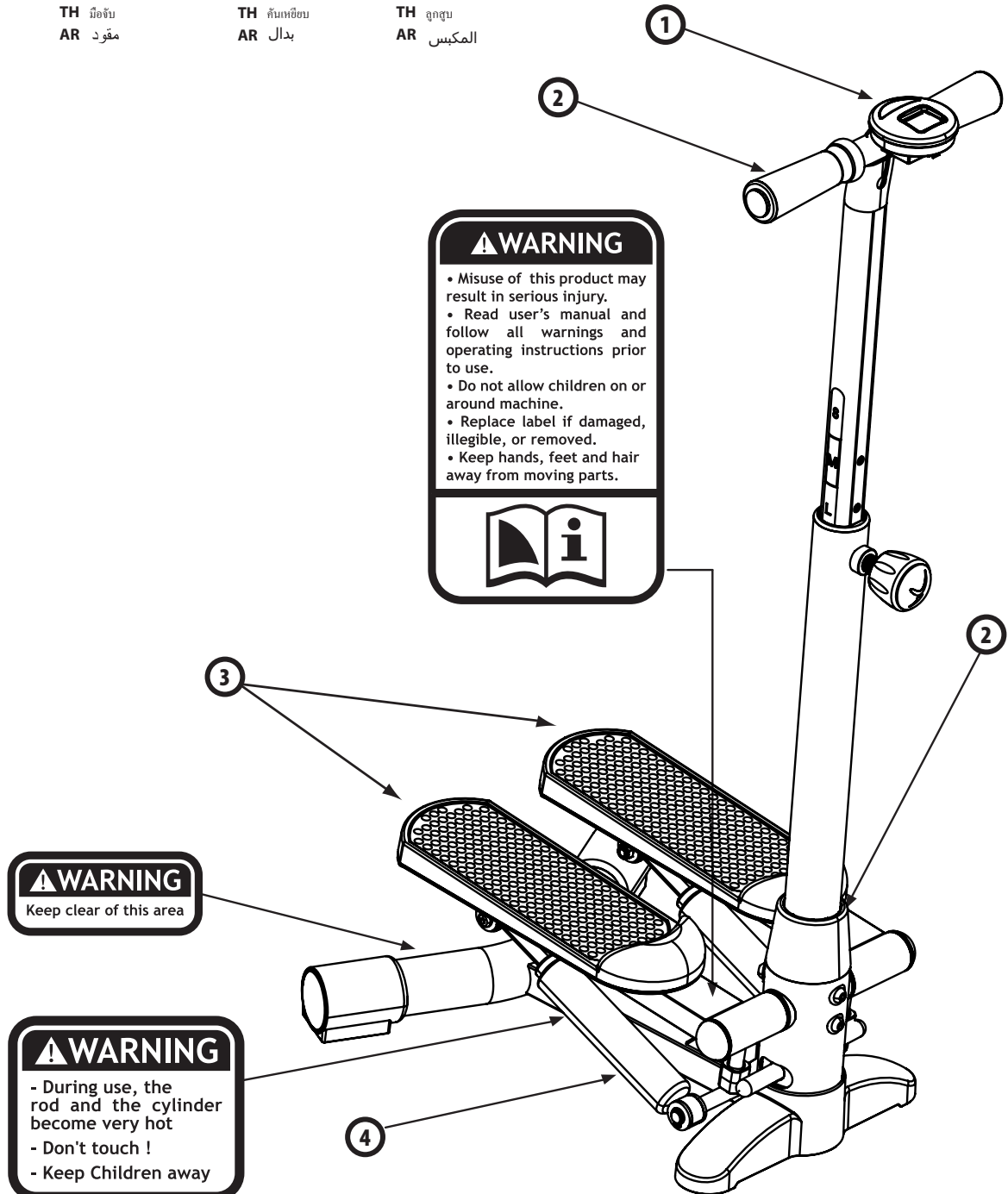
EN Handlebar
 FR Guidon
 ES Manillar
 DE Lenker
 IT Manubrio
 NL Stuur
 PT Guiador
 PL Kierownica
 HU Kormány
 RU Руль
 RO Ghidon
 SK Riadidlá
 CS Madlo
 SV Styre
 BG Корми ло
 TR Gidon
 HR Upravljač
 SL Držalo
 VI Tay cầm
 ZH 车把
 JA ハンドル
 ZT 车把
 TH มือจับ
 AR مقود

3

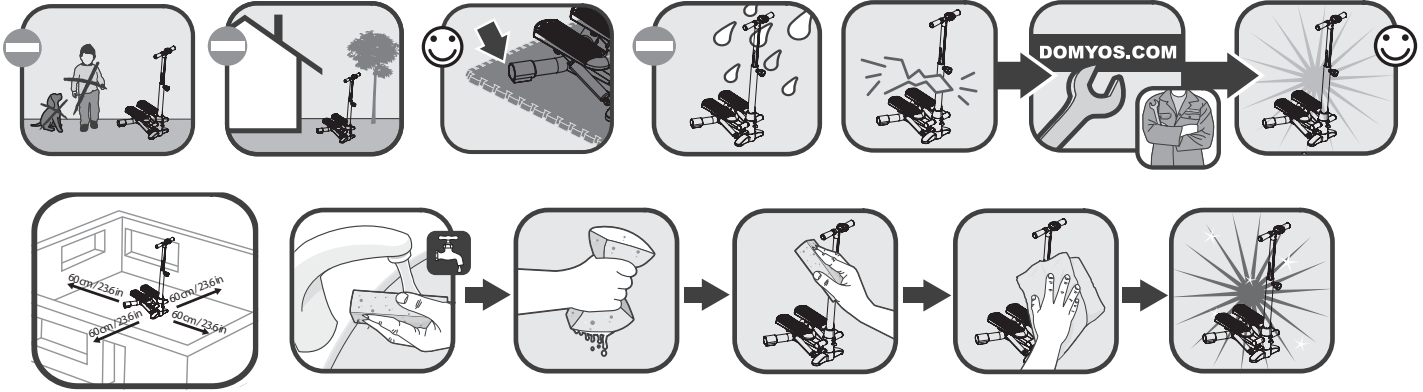
EN Pedal
 FR Pédale
 ES Pedal
 DE Pedal
 IT Pedale
 NL Pedaal
 PT Pedal
 PL Pedał
 HU Pedál
 RU Педаль
 RO Pedală
 SK Pedál
 CS Pedál
 SV Pedal
 BG Педал
 TR Pedal
 HR Pedala
 SL Pedal
 VI Bàn đạp
 ZH 脚踏板
 JA ペダル
 ZT 脚踏板
 TH คำนวณ
 AR بدال

4

EN Piston
 FR Piston
 ES Pistón
 DE Kolben
 IT Pistone
 NL Pedaal
 PT Pistão
 PL Tłok
 HU Dugattyú
 RU Поршень
 RO Piston
 SK Piest
 CS Píst
 SV Kolv
 BG Бутало
 TR Piston
 HR Klip
 SL Bat
 VI Pittông
 ZH 活塞
 JA ピストン
 ZT 活塞
 TH ลูกสูบ
 AR المكبس



**SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •
BEZPEČNOSTĚ • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNİYET •
SIGURNOST • VARNOST • AN TOÀN • 安全 • 安全 • 安全 • ความปลอดภัย • الأمان**



WARNING EN

- Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.
- Prior to use, read the user manual carefully and comply with all its warnings and instructions.
- Do not let children use this appliance; keep them away from it.
- You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.
- Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.
- The spindle and cylinder may become hot during use.
- Do not touch.
- Keep children away.
- Stay away from this area.

AVERTISSEMENT FR

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

ADVERTENCIA ES

- El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
- Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
- No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.
- El vástago y el cilindro se pueden recalentar durante el uso.
- No tocar.
- Mantener alejado del alcance de los niños.
- Manténgase a cierta distancia de esta zona.

WARNUNG DE

- Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
- Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
- Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
- Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.
- Schaft und Zylinder können während der Verwendung heiß werden.
- Nicht berühren.
- Kinder fern halten.
- Halten Sie sich von dieser Zone fern.

AVVERTENZA IT

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
- Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
- Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
- Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.
- L'asta e il cilindro possono diventare caldi durante l'uso.
- Non toccare.
- Tenere lontani i bambini.
- Tenetevi a distanza da questa zona.

WAARSCHUWING NL

- Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben.
- Lees voor gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.
- Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.
- Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen.
- Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen.
- De staaf en de cilinder kunnen tijdens het gebruik warm worden.
- Niet aanraken.
- Houd kinderen weg.
- Blijf weg van deze zone.

AVISO PT

- Qualquer uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.
- Antes de qualquer utilização, leia com atenção o manual de instruções e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
- Não permita que as crianças utilizem esta máquina e mantenha-as afastadas da mesma.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou em falta, é aconselhável proceder à sua substituição.
- Não aproxime as mãos, pés e cabelos de todas as peças em movimento.
- A tige e o cilindro podem ficar quentes durante a utilização.
- Não toque.
- Mantenha as crianças afastadas.
- Mantenha-se afastada desta zona.

OSTRZEŻENIA PL

- Jakikolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.
- Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zaleceń zawieszonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
- Nie pozwalaj dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości.
- Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową.
- Trzymaj ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.
- Pętl i cylinder mogą się rozgrzać podczas użytkowania.
- Nie dotykać.
- Trzymaj dzieci z dala od urządzenia.
- Należy pozostać w bezpiecznej odległości od tego obszaru.

FIGYELMEZTETÉS HU

- A termék bármilyen helytelen használatra súlyos sérüléseket okozhat.
- Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be a benne lévő figyelmeztetéseket és előírásokat.
- Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa őket távol tőle.
- Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
- Ne közelítse a kezét, lábait és haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.
- A rúd és a henger felmelegedhet használat közben.
- Ne nyúljon hozzá.
- Tartsa távol a gyermekeket.
- Tartsa távol magát ettől a területtől.

ВНИМАНИЕ RU

- В случае неадекватного использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
- Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.
- Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться вблизи него.
- Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информацию на ней невозможно прочитать, следует заменить наклейку.
- Рук, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей.
- Платформа и цилиндр могут нагреваться в ходе эксплуатации.
- Не прикасайтесь к ним.
- Не позволяйте детям приближаться к тренажеру.
- Не приближайтесь к данному участку.

AVERTISMENT RO

- Orice utilizare necorespunzătoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
- Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu le permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și nici nu-i lăsați să se apropie de acesta.
- În cazul în care autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește cu desăvârșire, acesta trebuie înlocuit.
- Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele componente aflate în mișcare.
- Tija și cilindrul se pot încălzi în timpul utilizării.
- Nu le atingeți.
- Nu le permiteți copiilor să se apropie de aparat.
- Păstrați distanța față de această zonă.

UPOZORNENIE SK

- Akékoľvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne poranenia.
- Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a mali k nemu prístup.
- Ak je samolepiaci štítek poškodený, nečitelný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť.
- Nedržiajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.
- Týč a valec sa môžu počas používania zahrievať.
- Nedotýkajte sa.
- Uchovávajte mimo dosahu detí.
- Vyhnite sa tejto oblasti.

UPOZORNĚNÍ CS

- Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
- Před použitím si pozorně přečtěte návod k použití a dodržujte všechny upozornění a pokyny v něm obsažené.
- Nedovoľte deťom používať tento stroj a uchovávať jej mimo ich dosahu.
- Je-li samolepící pokáženo, nečitelná nebo pokud chybí, doporučuje se ji vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, chodidla a vlasy k pohyblivým částem.
- Týč a válec se mohou při použití velmi zahřát.
- Nedotýkejte se.
- Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Nepřibližujte se k této oblasti.

VARNING SV

- Felaktigt användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.
- Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns där.
- Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
- Om dekallen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
- Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.
- Stången och cylindern kan bli varma vid användning.
- Vidrör ej.
- Håll barn på avstånd.
- Håll dig borta från detta område.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ BG

- Всяка употреба на уреда не по предназначение може да доведе до риск от сериозни наранявания.
- Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.
- Не разрешавайте на деца да ползват уреда; дръжте децата далеч от уреда.
- Ако маркировката е повредена, нечетлива или липсва, сменете я.
- Не добликавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.
- Лостът и цилиндърът може да загреят при употреба.
- Не ги пипайте.
- Дръжте децата далеч от уреда.
- Стойте далеч от тази зона.

UYARI TR

- Bu ürünü uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- Kullanmadan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıları ve talimatları tamamiyle dikkate alın.
- Çocukların bu makineyi kullanmasını izni vermiyin ve onları makineden uzak tutun.
- Kendinden yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yeniisini konulması gerekir.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın.
- Sap ve silindiri kullanım sırasında sıcak olabilir.
- Dokunmayın.
- Çocukları yaklaştırmayın.
- Bu bölgeden uzak durun.

UPOZORENJE HR

- Svaka zlorupaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ožujde.
- Prije uporabe pažljivo pročitate upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
- Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
- Ako je nalepnica oštećena, nečitljiva ili nedostajna, trebalo bi je zamijeniti.
- Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.
- Šipka i cilindar mogu zagrijati tijekom uporabe.
- Ne dirati.
- Držite djeću podalje.
- Držite se podalje od ovog područja.

OPOZORILO SL

- Neustrezna raba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.
- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila, ki jih navodila vsebujejo.
- Otroci ne smejo uporabljati te naprave. Otroci ne pustite v bližino naprave.
- Če je nalepnica poškodovana, neberljiva ali manjka, namestite novo nalepko.
- Rok, nog in las ne približujte premičnim delom naprave.
- Drogi in cilindri se lahko med uporabo segrejejo.
- Šipka i cilindar mogu zagrijati tijekom uporabe.
- Ne dirati.
- Držite djeću podalje.
- Ne približujte se temu območju.

CHŪ Ý VI

- Lam dụng máy tập này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.
- Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng, phải tuân thủ đúng theo các hướng dẫn và các cảnh báo khi sử dụng máy tập.
- Không cho trẻ em sử dụng máy tập này và không cho chúng lại gần máy tập.
- Nếu các nhãn dán bị hỏng, không đọc được hoặc bị mất, nên thay thế nhãn mới khác.
- Không để tay, chân hay tóc gần các bộ phận của máy khi đang hoạt động.
- Trong khi sử dụng, phần thân máy và phần ống có thể bị nóng lên.
- Không chạm vào máy.
- Không cho trẻ em đứng lại gần.
- Hãy đúng xa khu vực này.

注意事項 ZH

- 本产品的不当使用可能会造成严重伤害。
- 使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
- 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
- 如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
- 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。
- 连杆和气缸在使用中会发热。
- 不可触碰。
- 远离儿童。
- 请远离该区域。

警告 JA

- この商品の不適切なすべての使用法は、重傷を引き起こすおそれがあります。
- ご使用前に、使用マニュアルを注意深くお読みになり、警告と使用法を守ってください。
- 子供にはこの機器を使用させないでください。またその手の届かない場所に保管してください。
- シーリングが破損、判読不可能、はがれている場合は交換してください。
- 作動中のパーツには手や足、髪を近づけないでください。
- 機器の使用時には、軸部とシリンダーが熱を帯びる可能性があります。
- 触れないでください。
- 子供を近づけないでください。
- このゾーンには近づかないでください。

注意事項 ZT

- 本產品的不適當使用可能造成嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明並遵注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接觸或使用該器材。
- 若貼紙有損壞、模糊或缺失，必須進行更換。
- 請勿將手脚或頭發靠近正在轉動的部件。
- 連桿和氣缸在使用中會發熱。
- 不可觸碰。
- 遠離兒童。
- 請遠離該區域。

คำเตือน TH

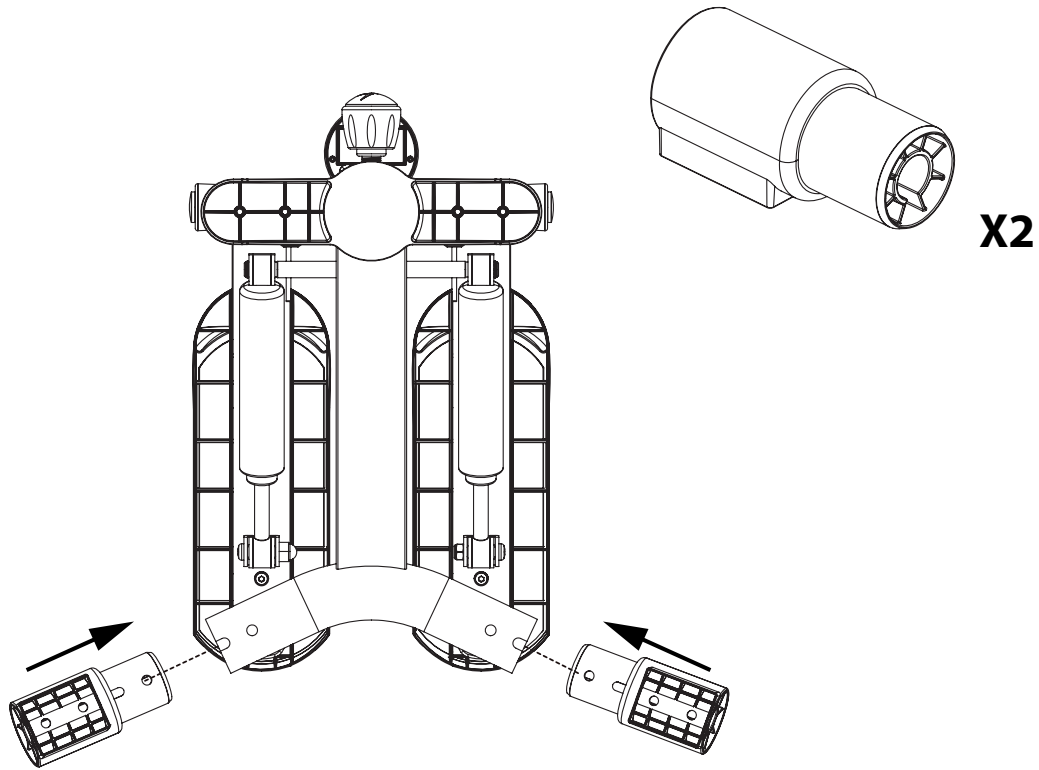
- การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงได้
- ก่อนการใช้งาน โปรดอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งหมดอย่างระมัดระวัง
- โปรดอย่าปล่อยให้เด็กใช้เครื่องนี้ และอย่าปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้เครื่องนี้
- หากสติ๊กเกอร์ฉีกขาด อ่านไม่ออก หรือหายไป โปรดหาสติ๊กเกอร์ใหม่มาแทน
- โปรดอย่าปล่อยให้มือหรือเท้า หรือผมสัมผัสกับชิ้นส่วนที่กำลังเคลื่อนไหวของเครื่อง
- ชิ้นส่วนและกระบอกสูบที่ทำงานขณะใช้งานอาจมีอุณหภูมิสูง
- โปรดอย่าสัมผัส
- โปรดอย่าให้เด็กเข้าใกล้อุปกรณ์
- โปรดอย่าปล่อยให้เด็กเข้าใกล้พื้นที่นี้

AR

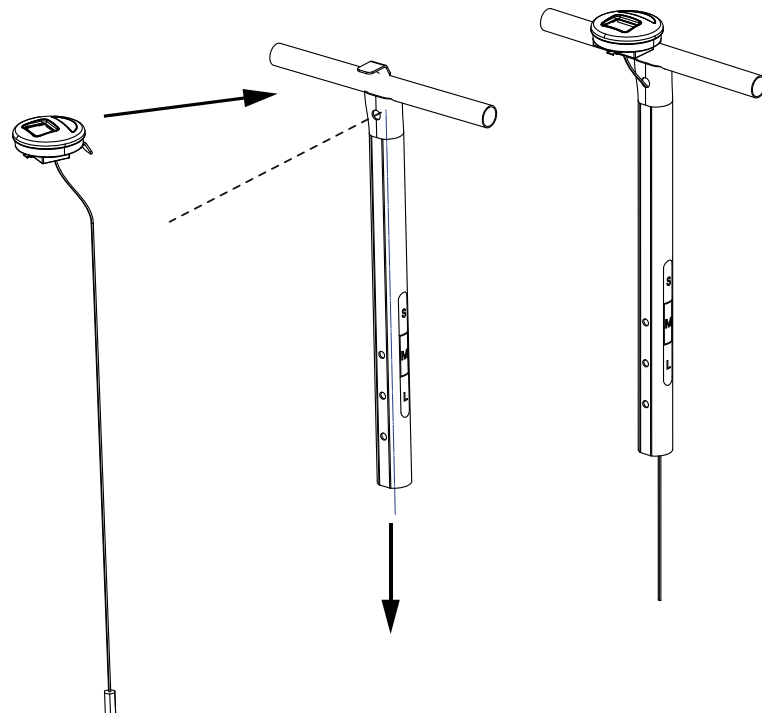
- يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يسبب في إصابات خطيرة
- قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتبع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه.
- لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخير.
- في حالة تلف الملصق، أو فقده أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة.
- لا تقرب يديك وقدميك وشعرهم من جميع الأجزاء المتحركة.
- قد يصبح المضرب والأسطوانة ساخنان أثناء الاستخدام.
- لا تلمس.
- يجب إبقاء الأطفال بعيداً عن هذه المنطقة.
- يجب إبقاء بعيداً عن هذه المنطقة.

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA •
MONTAŽA • 安装 • 組み立て • 安装 • การประกอบ • التركيب

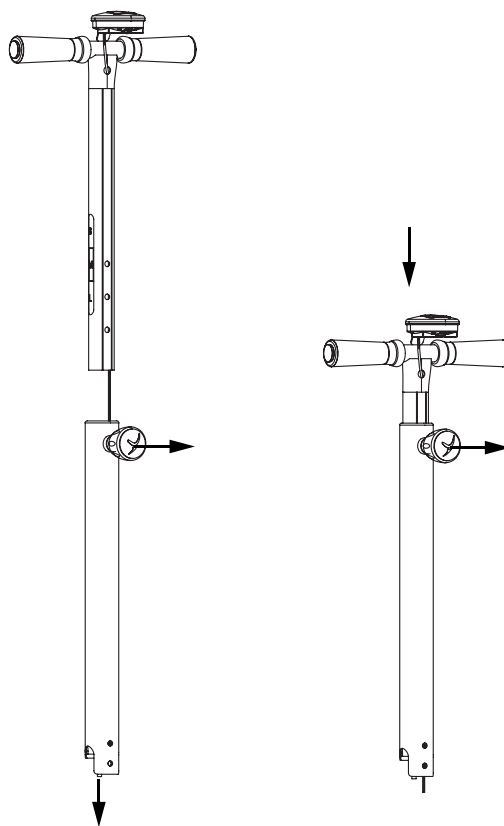
1



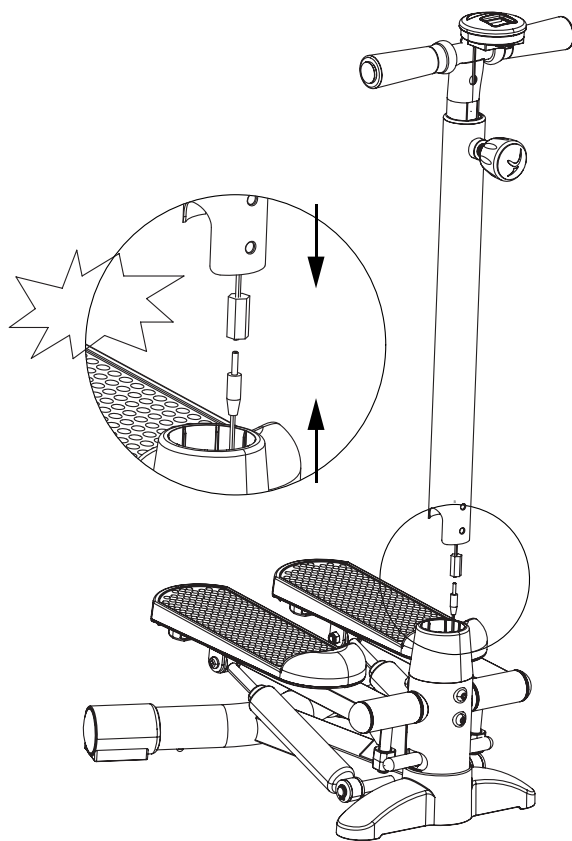
2



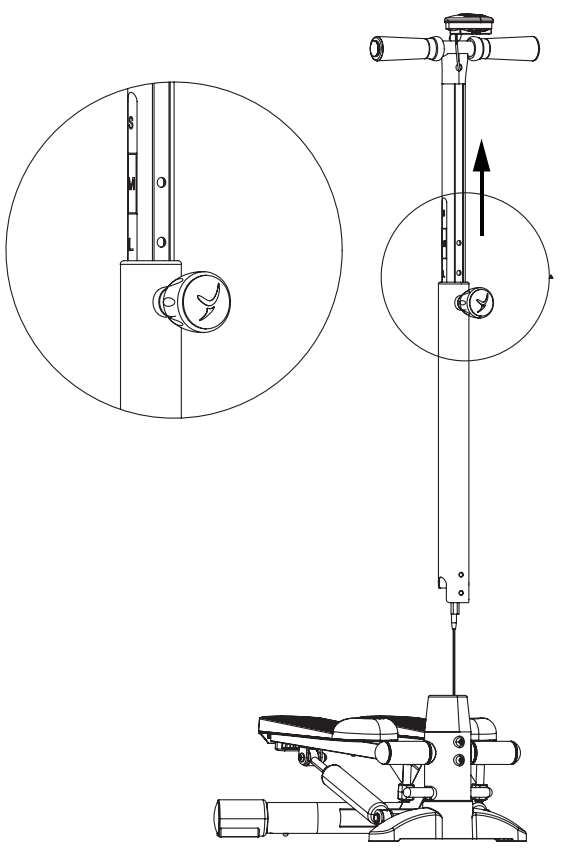
3




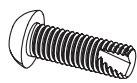

4

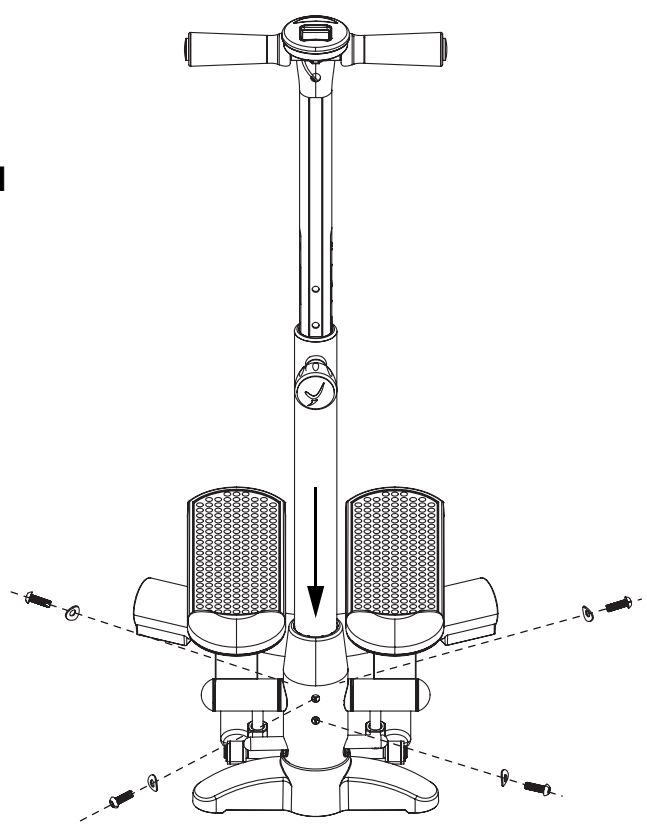


5



6

-  **X1**
-  **X4**
-  **X4**



Wybrałeś produkt marki DOMYOS i dziękujemy Ci za okazane zaufanie.

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli jednak masz jakiegokolwiek uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Twojej dyspozycji na stronie DOMYOS.COM. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

Życzymy Państwu udanych ćwiczeń i mamy nadzieję, że ten właśnie produkt DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem przyjemności.

PREZENTACJA

Stepper to rodzaj ćwiczeń wzmacniających serce, który przypomina wchodzenie po schodach. Regularne uprawianie ćwiczeń na stepperze poprawia kondycję fizyczną i wytrzymałość przy równoczesnym spalaniu kalorii (w połączeniu ze zbilansowaną dietą stepper jest idealny przy utrzymywaniu i/lub zrzucaniu nadmiernych kilogramów). Poza korzyściami dla układu krwionośnego i oddechowego stepper wzmacnia także pośladki, uda i łydki w ruchu.

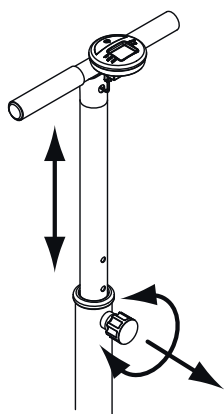
ZALECENIA OGÓLNE

Formę fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub które posiadały problemy zdrowotne bądź nie uprawiały sportu od wielu lat. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

1. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
2. Firma Domyos nie ponosi odpowiedzialności w przypadku jakichkolwiek roszczeń dotyczących obrażeń ciała lub szkód majątkowych spowodowanych nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
3. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
4. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolę prawidłowego zamocowania, a w razie konieczności dokręcenie poszczególnych części przed przystąpieniem do użytkowania produktu.
5. Wszystkie prace dotyczące montażu i demontażu produktu powinny być wykonywane z dużą dbałością.
6. Dla ochrony nóg w czasie ćwiczenia, zakładać obuwie sportowe. NIE ZAKŁADAĆ obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć całą biżuterię. Spiąć włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.
7. W przypadku odczuwania bólu lub wystąpienia zawrotów głowy w czasie wykonywania ćwiczeń należy natychmiast przerwać ćwiczenie, odpocząć i skontaktować się z lekarzem.

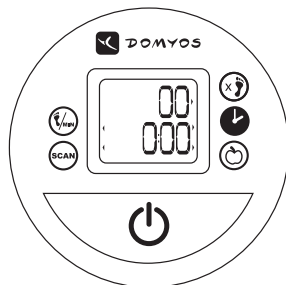
USTAWIENIA



Regulowana w wysokości kierownica pomaga utrzymać równowagę podczas ćwiczeń, niezależnie od wzrostu.

KONSOLA

■ FUNKCJE



Aby włączyć konsolę należy rozpocząć sesję treningową lub nacisnąć środkowy przycisk. Ponownie nacisnąć środkowy przycisk, aby wyświetliła się informacja na temat wyboru.

- 🕒 Liczba „schodów” na minutę
- 📊 Całkowita liczba pokonanych „schodów”
- 🕒 Zmierzony czas
- 🔥 Szacowana ilość spalonych kalorii

Wybór trybu **SCAN** umożliwia nieprzerwane wyświetlanie informacji.

Aby zrestartować konsolę do zera, należy przycisnąć i przytrzymać środkowy przycisk przez 3 sekundy. Konsola wyłączy się samoczynnie po 4 minutach bezczynności.

■ DIAGNOSTYKA NIEPRAWIDŁOWOŚCI

1. Błąd wyświetlania: Sprawdź baterie i wymień je w razie konieczności. Używaj jednej baterii typu UM3 lub AA o mocy 1,5V i zachowaj jej biegunowość +/-.
2. Błąd obliczeń: Sprawdź, czy kable z tyłu konsoli są prawidłowo podłączone.

■ UTYLIZACJA



Symbol „przekreślony kosz” oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do śmieci komunalnych. Podlegają one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Utylizacja odpadów elektronicznych pomaga chronić środowisko i Twoje zdrowie.

UŻYTKOWANIE

Należy zawsze rozpoczynać trening, wykonując ćwiczenie przez kilka minut z niewielką prędkością.

Ustąp przed naporem pedałów na podstawę, aby uzyskać większą efektywność i chronić stawy.

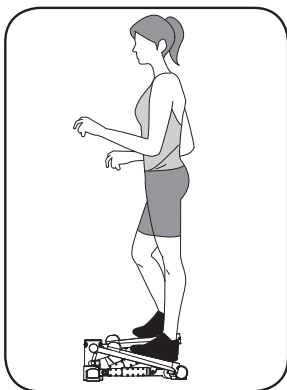
Należy zauważyć, że pedały są od siebie zależne.

Proszę także zauważyć, że opór pedałów zależy od prędkości.

Aby zwiększyć intensywność aerobową ćwiczenia, należy wykonywać je w szybszym rytmie (ćwiczenie musi trwać co najmniej 20 minut dziennie). Tego rodzaju ćwiczenia muszą być wykonywane co najmniej 3 razy w tygodniu.

W przypadku treningu dotyczącego rozwoju masy mięśniowej, należy wykonywać szybkie ćwiczenia, przerywając je od czasu do czasu dla odpoczynku. Tego rodzaju ćwiczenia mogą być wykonywane co drugi dzień.

ĆWICZENIA



POZYCJA PODSTAWOWA

POZYCJA PODSTAWOWA:

Postawa stojąca całkowicie pionowa, plecy proste, mięśnie brzucha skurczone, dolna część tułowia wyprężona do przodu, ciężar ciała spoczywający na piętach, ramiona ugięte.

ĆWICZENIE MIĘŚNI TYLNEJ CZĘŚCI UD:

Mięśnie znajdujące się w tylnej części ud odpowiadają za uginanie nóg, czyli podciąganie pięty w kierunku pośladków. Korzystając ze steppera, należy starać się naśladować ten ruch pięty w kierunku pośladków: w tym celu należy lekko pochylić się do tyłu, aby znaleźć się w pozycji pół-siedzącej. Nie należy odchyłać się zbyt mocno.

ĆWICZENIE MIĘŚNI POŚLADKÓW:

Aby zwiększyć intensywność pracy mięśni pośladków, należy wysunąć stopy z pedałów do połowy i utrzymywać plecy prosto, kurcząc mięśnie brzucha – nie należy garbić grzbietu.

ĆWICZENIE MIĘŚNI ŁYDEK:

Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia mięśni łydek, należy wykonywać ćwiczenia stojąc na palcach.

GWARANCJA HANDLOWA

Licząc od daty zakupu (paragon stanowi dowód zakupu), w normalnych warunkach użytkowania, DOMYOS udziela na produkt 5-letniej gwarancji na konstrukcję oraz 2-letniej na pozostałe elementy oraz serwis.

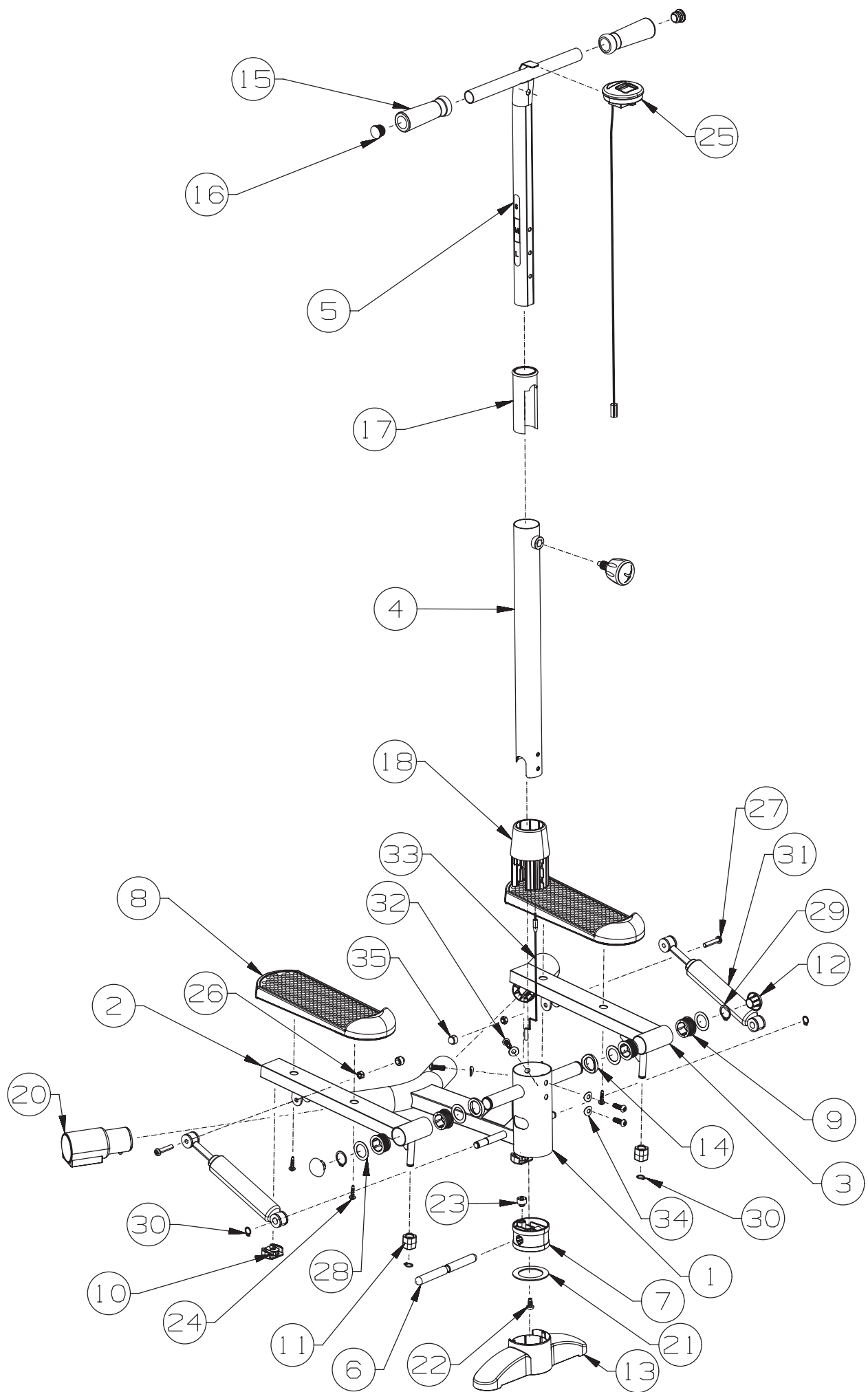
Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS.

Gwarancja nie ma zastosowania w przypadku:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Użytkowania i/lub przechowywania na zewnątrz lub w wilgotnych pomieszczeniach (nie dotyczy trampolin)
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- Użytkowania poza przeznaczeniem prywatnym

Gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem w kraju zakupu.

Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • POPRODAJNA SLUŽBA • DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG • 售后服务 • アフターサービス • 售後服務 • บริการหลังการขาย • بعد خدمة البيع

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet <http://www.domyos.fr/sav> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web <http://www.domyos.es/sav> (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.domyos.it/sav per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Servizio Clienti, munito dello scontrino al num 199 122 326 (11,88 cent/euro al min. + IVA) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet <http://www.domyos.be/sav> (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË / NEDERLAND

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website <http://nl.domyos.be/sav> (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL

Necessita de assistência?
Encontre-nos no site [domyos.pt](http://www.domyos.pt) ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Brauchen Sie Hilfe?
Sie finden uns auf der Internetseite: www.Domyos.com oder Sie rufen unser Customer-Relationship-Center an unter: 0049-7153-5759900
Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

中国

你需要帮助吗?
请访问我们的网站
<http://www.domyos.cn/sav>
或拨打我们的全国免费客服电话
4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES

Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDE

Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ȚĂRI

Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujeťe asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DÍGER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığımız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

DRUGE DRŽAVE

Potrebuje te pomoć?
Obišćite našo spletno stran www.domyos.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?
Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.domyos.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng

其他国家

需要帮助?
请登陆 www.domyos.com 与我们联系 (普通上网费用) 或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

その他の国

ヘルプが必要ですか?
サイト www.domyos.com をご覧ください (インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

其他國家

需要幫助?
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

ประเทศไทย

ต้องการรับความช่วยเหลือ?
พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ หรือที่แผนกข้อมูลการขายผลิตภัณฑ์

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة?
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، وأحرص على تقديم إثبات الشراء.

MINI-STEPPER COMFORT

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
انظر الإرشادات الموجودة بالداخل.

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3 - +7(495)6414446 - мини степпер - сырье: сталь / полипропилен - для занятий спортом

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮编: 201108 - 产品等级: 合格品 - 质检证明: 合格 - 中国 制造 - 执行标准: GB 17498-1 2008 - EN ISO 20957-1 2013 - GB 17498-8 2008 - EN 957-8 1998 - 品名: 踏步机 - 主要成分: 钢 / 聚丙烯 - 商标: DOMYOS

540-0011 - 大阪市中央区農人橋1-1-22 - 大江ビル10階 - ナチュラムイーコマース株式会社

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 品名: 踏步機 - 主要部件: 鋼 / 聚丙烯

Made in China - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国 制造 - 中國 製造 - ผลิตในจีน

PACK REF: 2023981



DOMYOS.COM