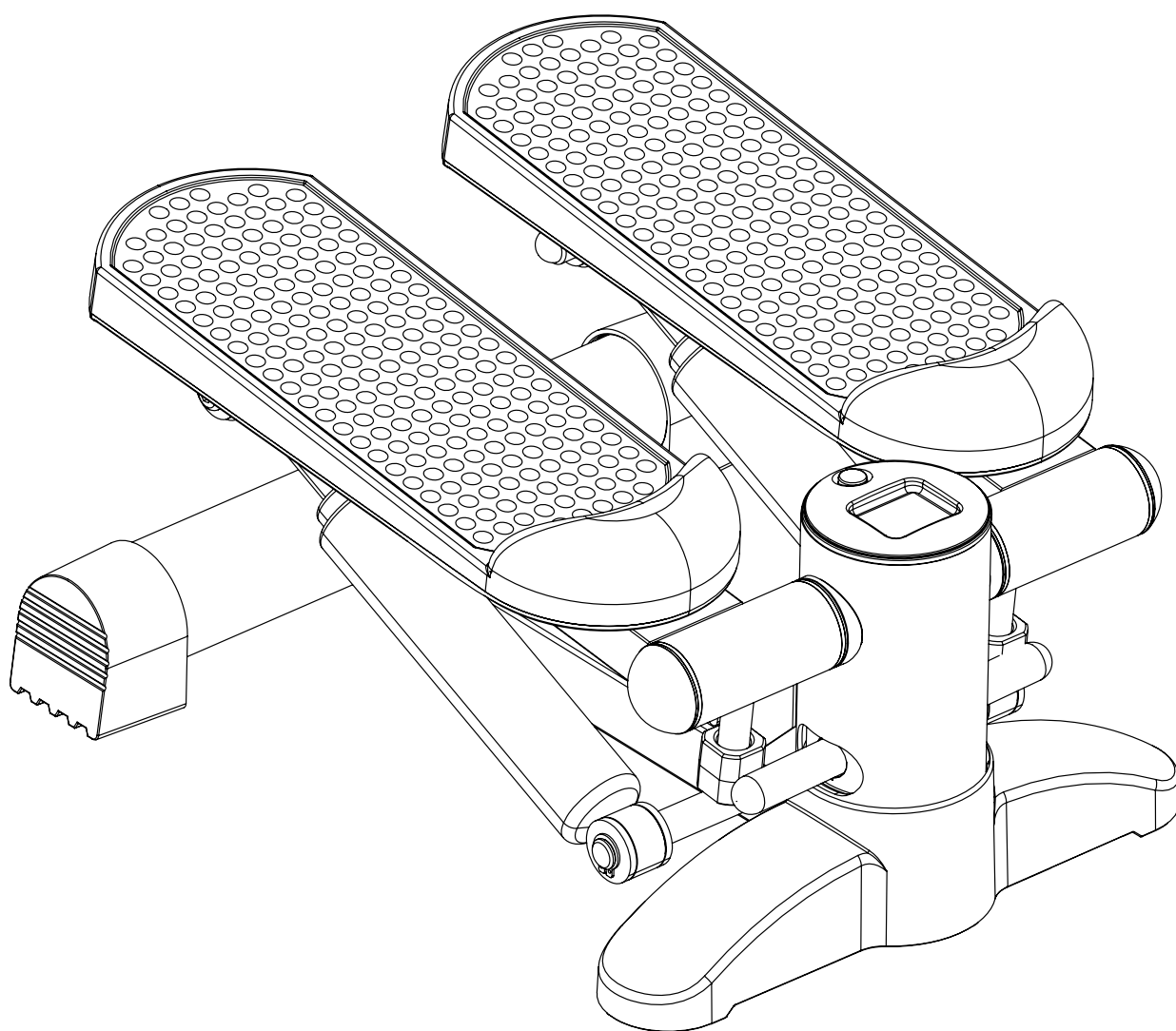


# MINI-STEPPER ESSENTIAL



## MINI-STEPPER ESSENTIAL

6,6 kg / 14,5 lbs  
38 x 35 x 21 cm  
15 x 14 x 8 in

## MAXI

100 kg  
220 lbs



DOMYOS

1

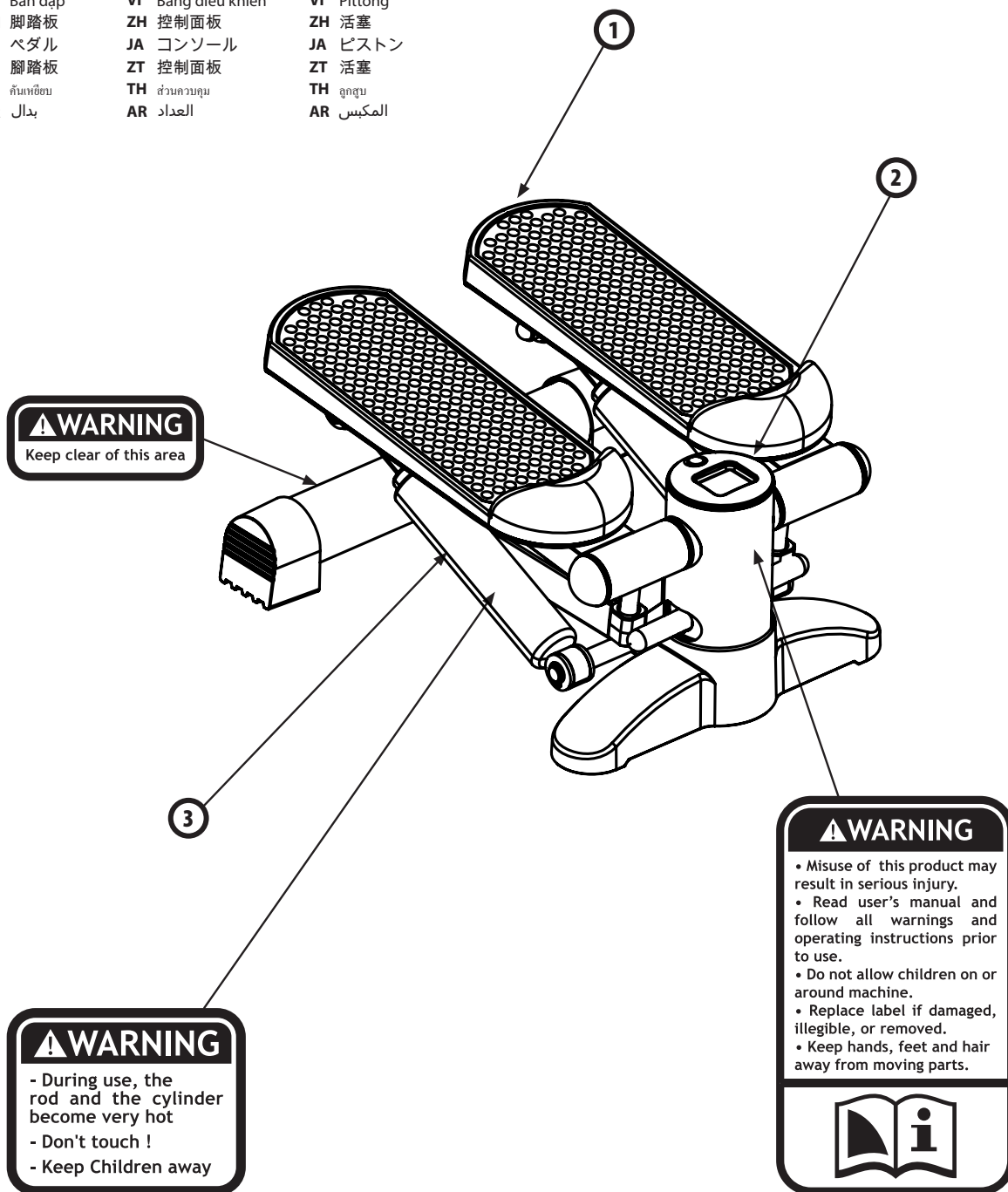
EN Pedal  
 FR Pédale  
 ES Pedal  
 DE Pedal  
 IT Pedale  
 NL Pedaal  
 PT Pedal  
 PL Pedał  
 HU Pedál  
 RU Педаль  
 RO Pedală  
 SK Pedál  
 CS Pedál  
 SV Pedal  
 BG Педал  
 TR Pedal  
 HR Pedala  
 SL Pedal  
 VI Bàn đạp  
 ZH 脚踏板  
 JA ベダル  
 ZT 脚踏板  
 TH ปั๊มเหยียบ  
 AR بَدَال

2

EN Console  
 FR Console  
 ES Consola  
 DE Konsole  
 IT Console  
 NL Console  
 PT Consola  
 PL Konsola  
 HU Konzol  
 RU Консоль  
 RO Consolă  
 SK Konzola  
 CS konzole  
 SV Konsol  
 BG Конзола  
 TR Konsol  
 HR Konzola  
 SL Nadzorna plošča  
 VI Bảng điều khiển  
 ZH 控制面板  
 JA コンソール  
 ZT 控制面板  
 TH ส่วนควบคุม  
 AR العداد

3

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  
 JA ピストン  
 ZT 活塞  
 TH ลูกสูบ  
 AR المكبس



**⚠ WARNING**  
 Keep clear of this area

**⚠ WARNING**  
 - During use, the rod and the cylinder become very hot  
 - Don't touch !  
 - Keep Children away

**⚠ WARNING**

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hair away from moving parts.



Avete scelto un prodotto di marca DOMYOS e vi ringraziamo per la vostra fiducia. Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di progettare i prodotti migliori. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito DOMYOS.COM. Vi troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno. Vi auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sia di vostro gradimento.

## PRESENTAZIONE

Lo stepper consente un'attività di allenamento cardio che imita l'azione di salire le scale. L'utilizzo regolare dello stepper ti consentirà di migliorare la tua forma fisica e la resistenza mentre bruci calorie (ideale per il controllo del peso e/o per perdere peso, se associato ad una dieta equilibrata). Oltre ai benefici cardiovascolari e respiratori dell'esercizio, lo stepper tonifica natiche, cosce e polpacci con un movimento senza impatto.

## AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di oltre 35 anni o quelle che hanno avuto precedentemente dei problemi di salute e che non hanno fatto sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

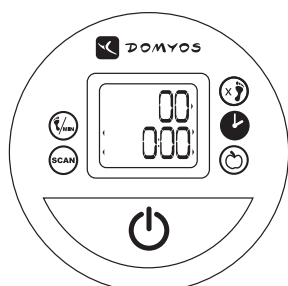
## RACCOMANDAZIONI GENERALI

1. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso.
2. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni ed originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
3. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
4. È responsabilità dell'utilizzatore ispezionare e avvitare se necessario tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto.
5. Qualsiasi operazione di montaggio/smontaggio sul prodotto deve essere effettuata con cura.
6. Indossare scarpe sportive per proteggere i piedi e abiti appropriati durante l'esercizio. Non indossare abiti ampi o svolazzanti che potrebbero impigliarsi nella macchina. Non portare gioielli. Raccogliere i capelli affinché non diano fastidio durante l'esercizio.
7. Se si prova dolore o si percepiscono vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.

## CONSOLE

### ■ FUNZIONI

Per attivare la consolle, inizia la sequenza di allenamento o premi il pulsante centrale.  
Premi nuovamente il pulsante centrale per visualizzare le informazioni di tua scelta.



- Numero di gradini saliti al minuto
- Numero totale di gradini saliti
- Tempo trascorso
- Stima delle calorie bruciate

Le selezioni della modalità **SCAN** consente di scorrere le informazioni in modo continuo.  
Per resettare la consolle, premi il pulsante centrale per 3 secondi.  
La consolle si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività.

### ■ DIAGNOSI DELL'E ANOMALIE

1. Visualizzazione di default: Controllare le batterie e sostituirle se necessario. Utilizzare una pila di tipo UM3 o AA da 1,5 V e rispettare la polarità +/- della batteria.
2. In caso di errore di conteggio: Accertarsi che i cavi sul retro della consolle siano collegati.

### ■ RICICLAGGIO



Il simbolo rappresentante un cestino barrato significa che il prodotto e le pile in esso contenute non possono essere gettati nei normali rifiuti urbani. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Riportare le pile ed il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

## UTILIZZO

---

Iniziare sempre riscaldandosi a un ritmo lento per parecchi minuti.

Risalire prima dell'impatto dei pedali sulla base per una maggiore efficacia dell'esercizio e per proteggere le articolazioni. Si noti che i pedali dipendono l'uno dall'altro.

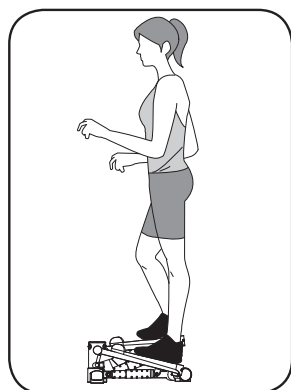
Si noti inoltre che la resistenza dei pedali dipende dalla velocità. Per aumentare l'intensità aerobica dell'esercizio, effettuare l'esercizio su un ritmo rapido (allenamento di minimo 20 minuti/giorno). Per questo tipo di esercizio, conviene allenarsi 3 volte a settimana.

Per aumentare la tonicità muscolare, effettuare l'esercizio rapidamente sotto forma di serie intervallate da tempi di riposo.

Per questo tipo di esercizio, ci si può allenare a giorni alterni.

## ESERCIZI

---



**POSIZIONE DI BASE**

### **POSIZIONE DI BASE:**

Posizione completamente verticale, con la schiena dritta, addominali contratti, bacino ruotato in avanti, spingere sui talloni, con le braccia piegate.

### **LOCALIZZAZIONE DEI MUSCOLI DEL RETRO COSCIA:**

I muscoli situati sul retro della coscia hanno il compito di flettere la gamba e così di portare il tallone al gluteo. Sullo stepper basta quindi cercare di riprodurre questo movimento del tallone verso il gluteo: per farlo inclinarsi leggermente indietro per trovare una posizione semi-seduta senza essere esageratamente piegata.

### **LOCALIZZAZIONE DEI MUSCOLI DEI GLUTEI:**

Per accentuare il movimento dei muscoli glutei, posizionare i piedi per metà fuori dai pedali e contrarre gli addominali per mantenere la schiena dritta ed evitare la curvatura.

### **LOCALIZZAZIONE AI POLPACCI:**

Per sollecitare in modo notevole i polpacci basta lavorare in punta dei piedi.

## GARANZIA COMMERCIALE

---

DOMYOS garantisce questo prodotto, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per gli altri pezzi e la manodopera, a partire dalla data di acquisto: fa fede la data sullo scontrino di cassa.

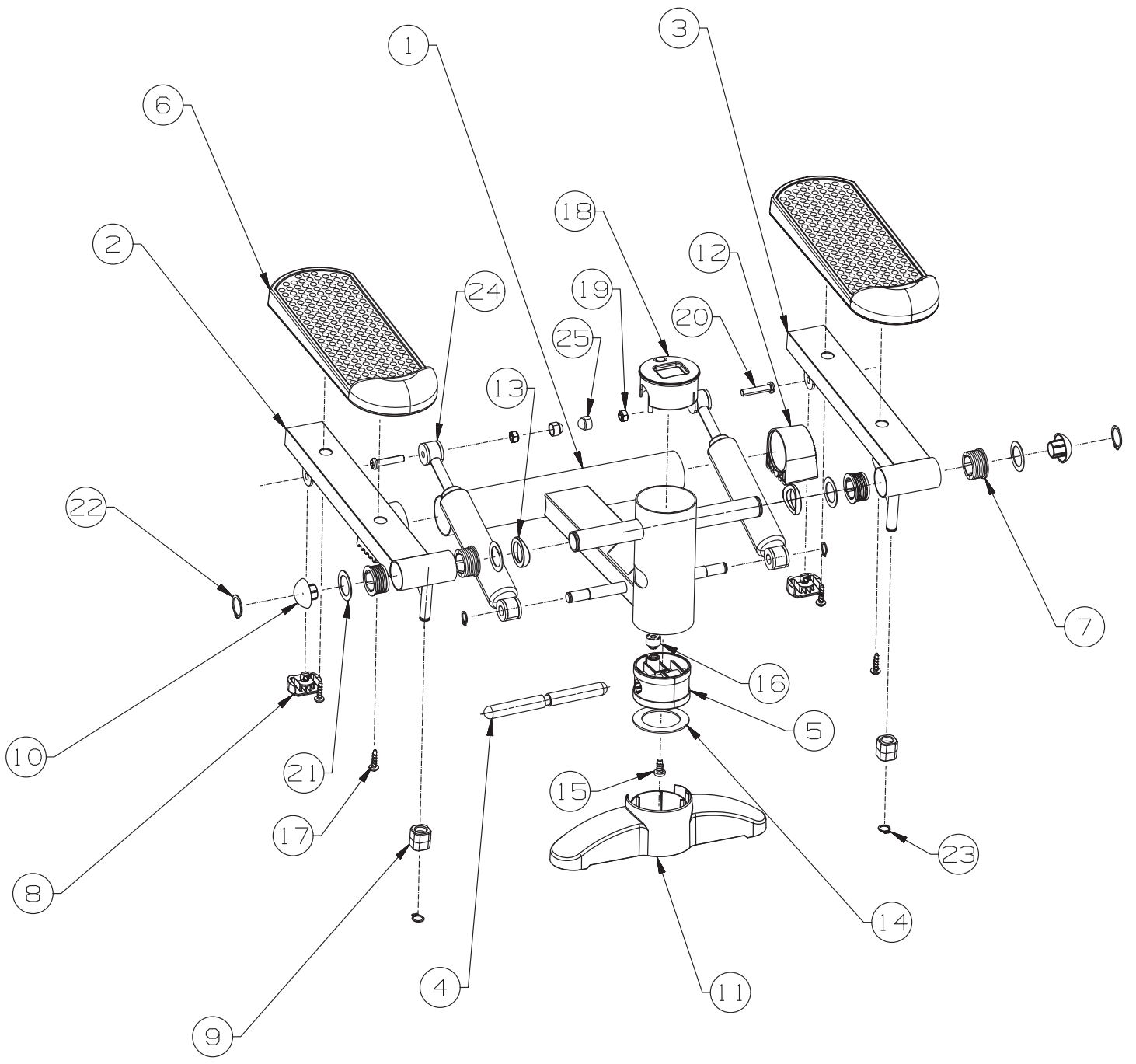
L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo e/o stoccaggio in esterni o in un ambiente umido (tranne trampolini)
- Montaggio sbagliato
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Manutenzione sbagliata
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Uso al di fuori dell'ambito privato

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese d'acquisto.

Per beneficiare della garanzia sul prodotto consultate la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni d'uso.



**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 • DİCH VU 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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**

Potrebujeťte asistenciu?  
Nájdite si nás na internetových stránkach [www.domyos.com](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.domyos.com) (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ หรือที่แผนกหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

**دول أخرى**

هل تحتاج إلى مساعدة?  
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني [www.domyos.com](http://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 ESSENTIAL

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: 2023978



DOMYOS.COM