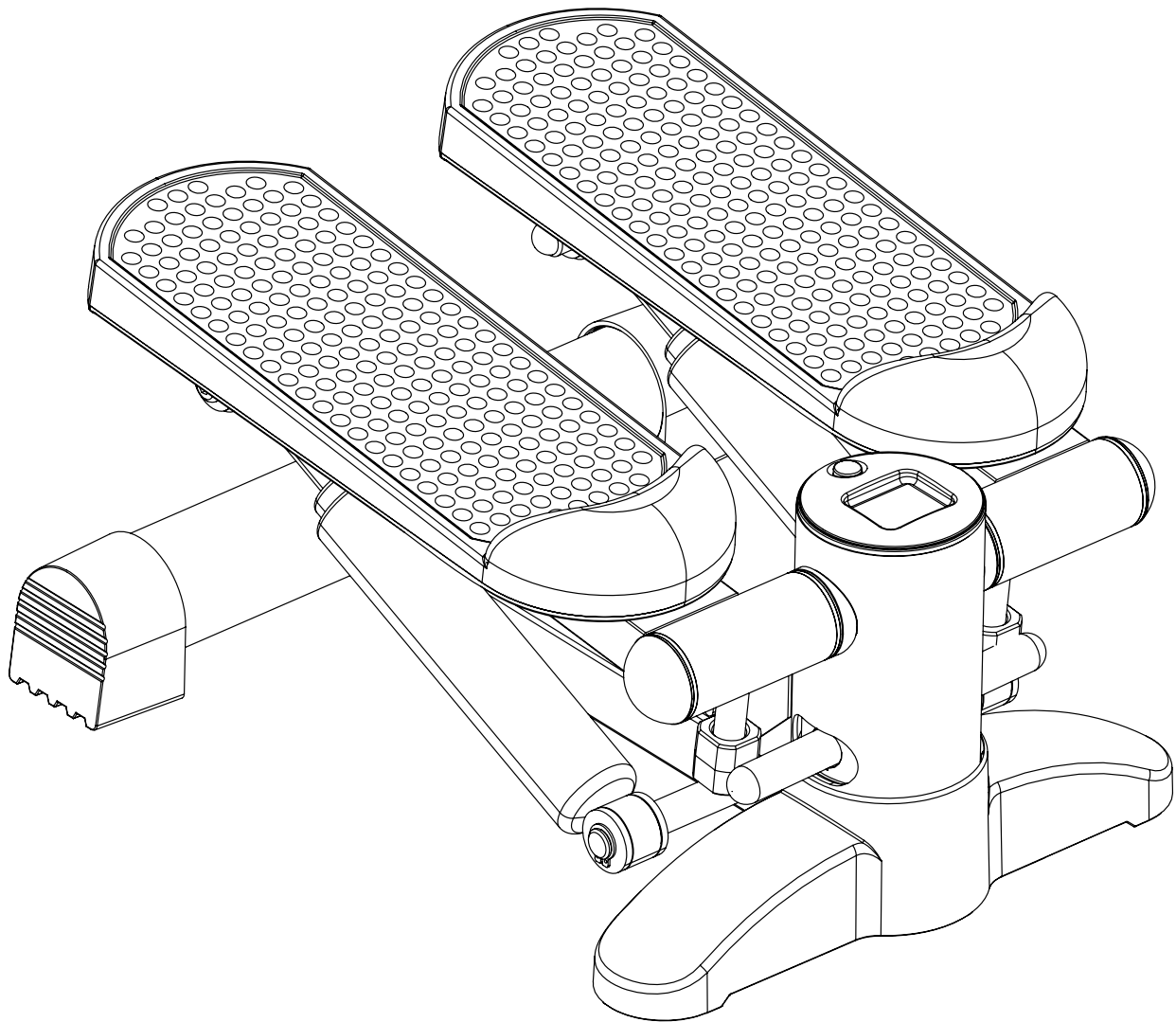


# MINI-STEPPER ESSENTIAL



## 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

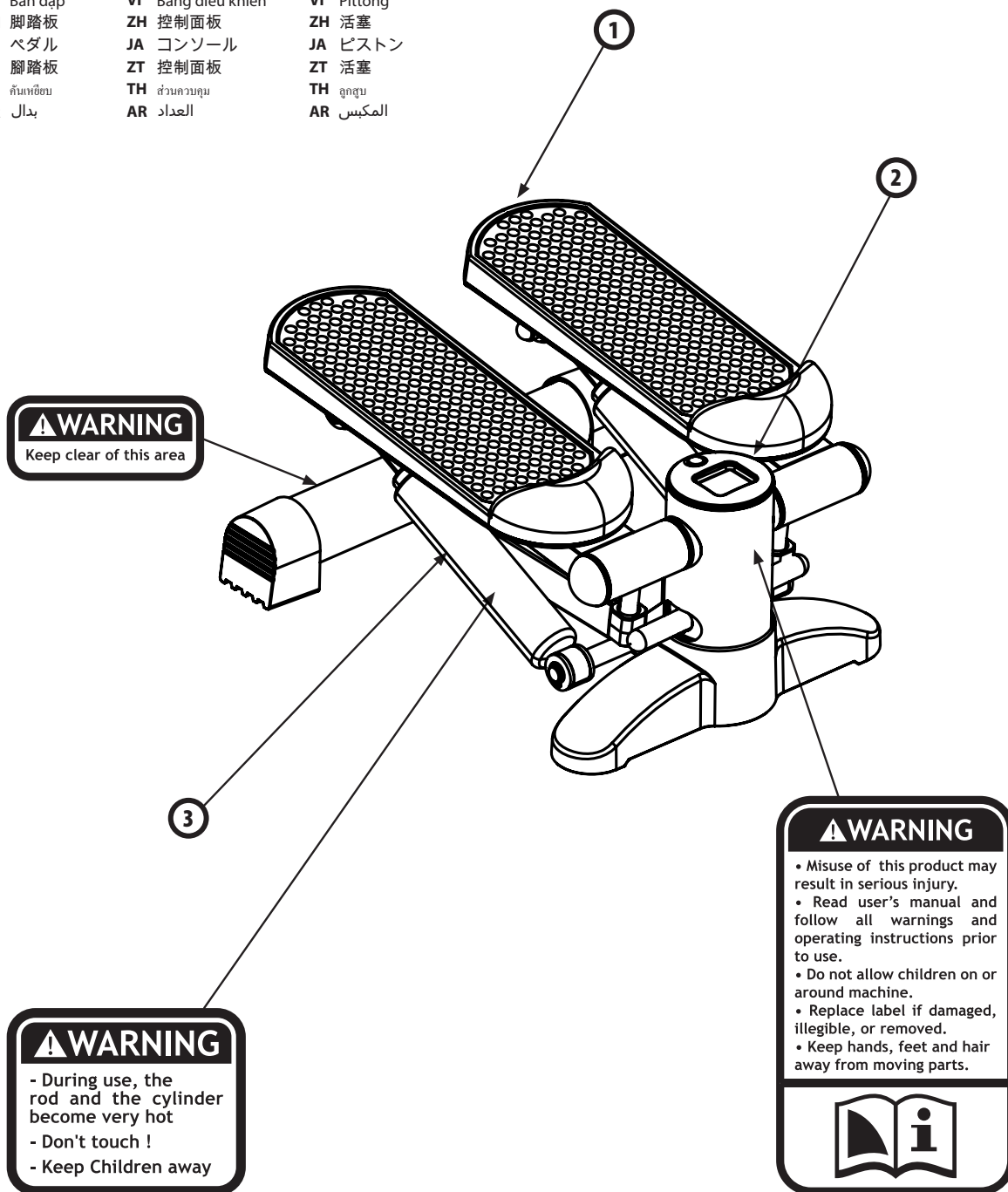
EN Pedal  
 FR Pédale  
 ES Pedal  
 DE Pedal  
 IT Pedale  
 NL Pedaal  
 PT Pedal  
 PL Pedał  
 HU Pedál  
 RU Педаль  
 RO Pedală  
 SK Pedál  
 CS Pedál  
 SV Pedal  
 BG Педал  
 TR Pedal  
 HR Pedala  
 SL Pedal  
 VI Bàn đạp  
 ZH 脚踏板  
 JA ベダル  
 ZT 脚踏板  
 TH ปั๊มเหยียบ  
 AR بَدَال

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



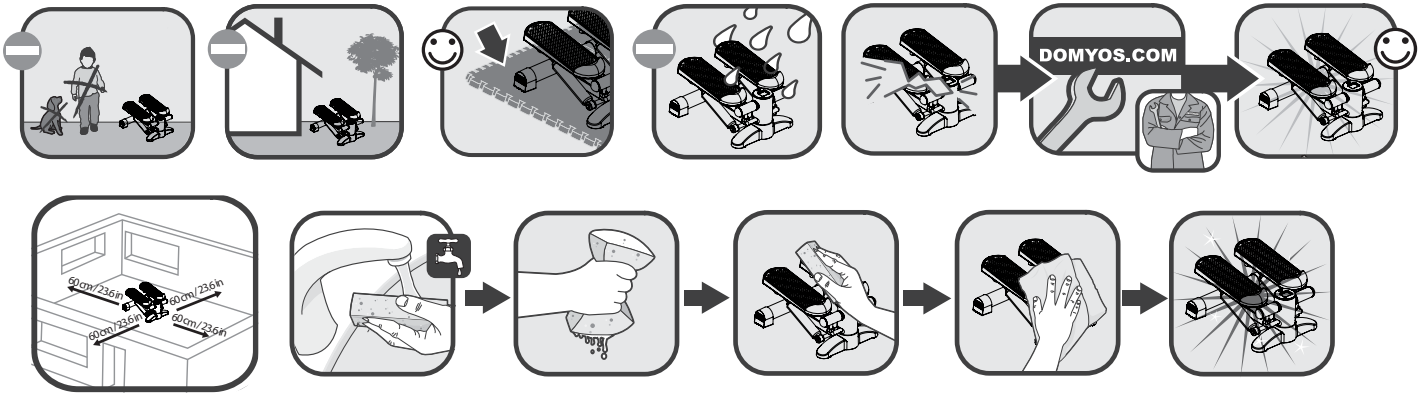
**WARNING**  
 Keep clear of this area

**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.

**SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •  
SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •  
BEZPEČNOST' • 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 zamieszczonych 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.
- Mantenha as crianças afastadas.
- Mantenha-se afastada desta zona.

**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 ненадлежащего 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.
- Руки, 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, nečitateľný alebo chýba, odporúčame ho vymeniť.
- Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.
- Týč a valec sa môžu počas používania zahrievať.
- Nedotýkajte sa.
- Uchovávajte mimo dosah detí.
- Vyhňte sa tejto oblasti.

**UPOZORNĚNÍ CS**

- Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
- Před použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte všechny upozornění a pokyny v něm obsažené.
- Nedovoľte deťom používať tento stroj a uchovávaťe jej mimo dosah detí.
- Je-li samolepící pokročena, nečitelná nebo pokud chybí, doporučuje se ji vymenit.
- 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, kullanim kilavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıları ve talimatları tamami dikkate alın.
- Çocukları bu makineyi kullanmasına izin vermayın ve onları makineden uzak tutun.
- Kendinden yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yenisini konulması gerekir.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın.
- Sap ve silindiri kullanim sırasında sıcak olabilir.
- Dokunmayın.
- Çocukları yaklaştırmayın.
- Bu bölgeden uzak durun.

**UPOZORENJE HR**

- Svaka zloruporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne oštećenje.
- 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 naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostajna, trebalo bi je zamijeniti.
- Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.
- Sipka 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 nalepkica poškodovana, neberljiva ali manjka, namestite novo nalepkico.
- Rok, nog in las ne približujte premičnim delom naprave.
- Drog in cilindri se lahko med uporabo segrejejo.
- Sipka i cilindar mogu zagrijati tijekom uporabe.
- Ne dirati.
- Držite djeću podalje.
- Držite se podalje od ovog područja.

**CHÚ Ý VI**

- Làm 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后果。
- 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。
- シールが破損、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。
- 如貼紙有損壞、模糊或消失，必須進行更換。
- 請勿將手脚或頭部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**

- การใช้อุปกรณ์อย่างไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงได้
- ก่อนการใช้งาน โปรดอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งหมดอย่างเคร่งครัด
- โปรดอย่าปล่อยให้เด็กใช้เครื่องนี้ และอย่าปล่อยให้เด็กเข้าใกล้เครื่องนี้
- หากสติ๊กเกอร์ชำรุด อ่านไม่ออก หรือหายไป โปรดหาสติ๊กเกอร์ใหม่มาแทน
- โปรดอย่าปล่อยให้มือหรือเท้า หรือผมสัมผัสกับชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหวของเครื่อง
- ส่วนที่เคลื่อนที่ของเครื่องอาจร้อนได้
- โปรดอย่าแตะต้อง
- โปรดอย่าให้เด็กเข้าใกล้อุปกรณ์
- โปรดอย่าอยู่ใกล้พื้นที่นี้

**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 الأجزاء.
- في حالة تلف الملصق، أو فقدته أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة.
- لا تقرب يدك وقدمك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركة.
- قد يصبح القضيب والأسطوانة ساخنان أثناء الاستخدام.
- لا تلمسها.
- يجب إبعاد الأطفال بعيدا.
- يجب البقاء بعيدا عن هذه المنطقة.

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.

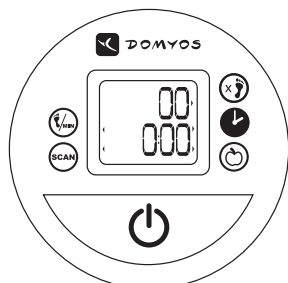
## ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

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.

## 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 wyłącza się samoczynnie po 4 minutach bezczynności.

### ■ DIAGNOSTYKA NIEPRAWIDŁOŚCI

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 rozpocząć trening, wykonując ćwiczenie przez kilka minut z niewielką prędkością.

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

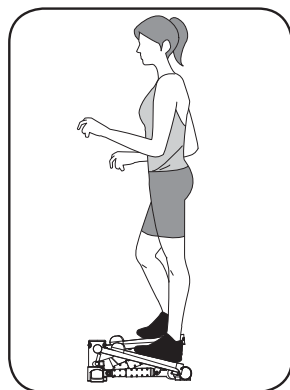
Należy zauważyć, że pedały są od siebie zależne.

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 HANDŁOWA

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.

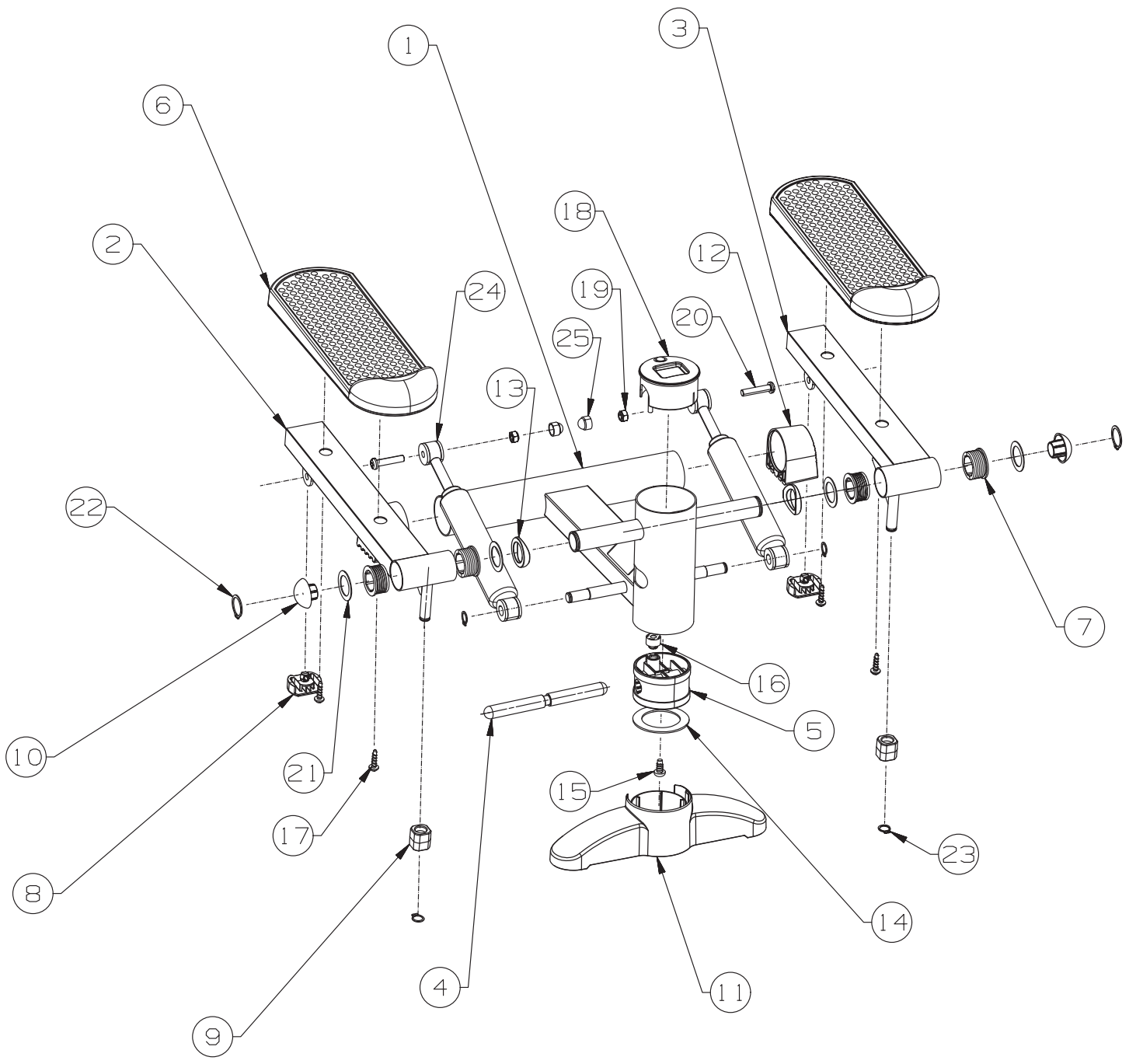
Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS.

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 • DİCH VŨ 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 predocjenje 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 หรือที่แผนกข้อมูลการขายผลิตภัณฑ์

**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 اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص 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