

# ST 190

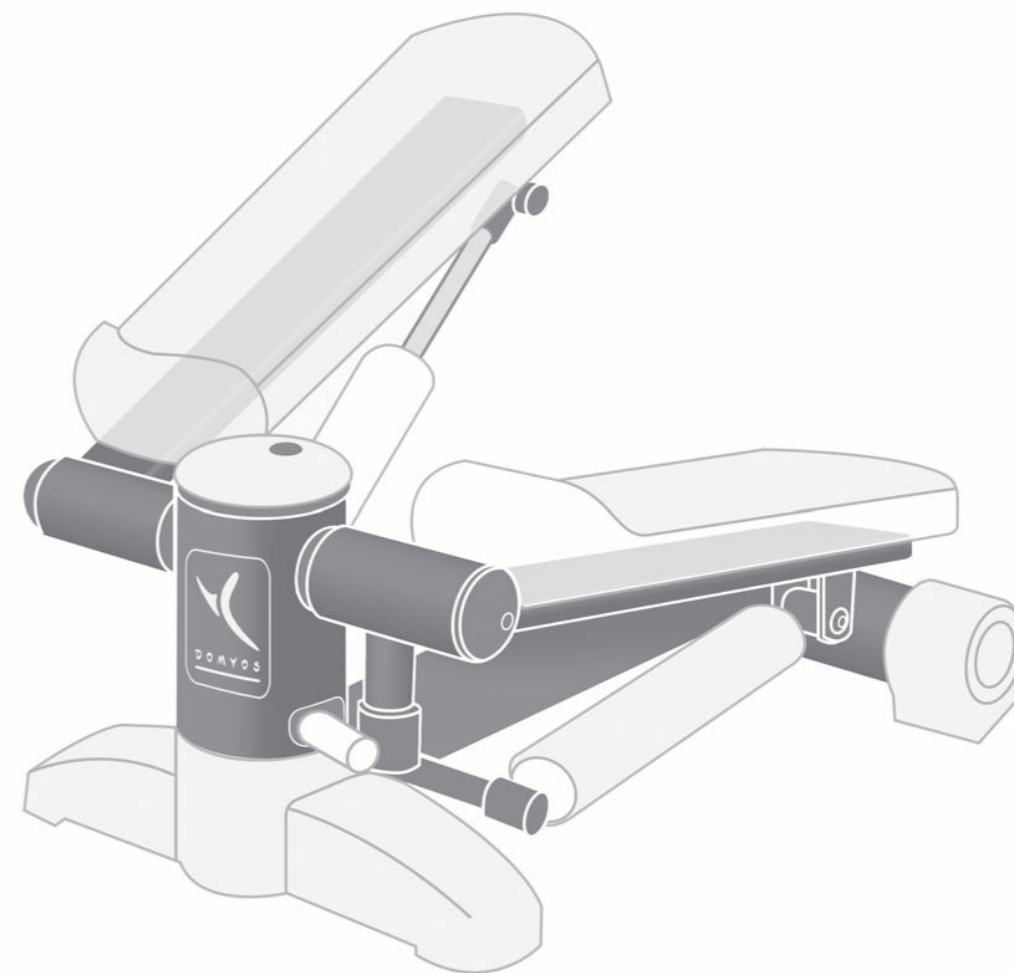
# ST 190

Keep these instructions  
Notice à conserver  
Conservar instrucciones  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Zachowaj instrukcję  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию  
Păstrați instrucțiunile  
Návod je potrebné uchovať  
Návod je třeba uchovat  
Spara bruksanvisningen  
Запазете упътването  
Bu kılavuzu saklayınız  
Збережіть цю інструкцію  
دليل يجب الاحتفاظ به  
请妥善保存说明书

**OPERATING INSTRUCTIONS  
NOTICE D'UTILISATION  
MODO DE EMPLEO  
GEBRAUCHSANWEISUNG  
ISTRUZIONI PER L'USO  
GEBRUIKSHANDLEIDING  
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE  
NÁVOD NA POUŽITIE  
NÁVOD K POUŽITÍ  
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ  
KULLANIM KILAVUZU  
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ  
دليل استخدام  
使用说明书**



 **DOMYOS**

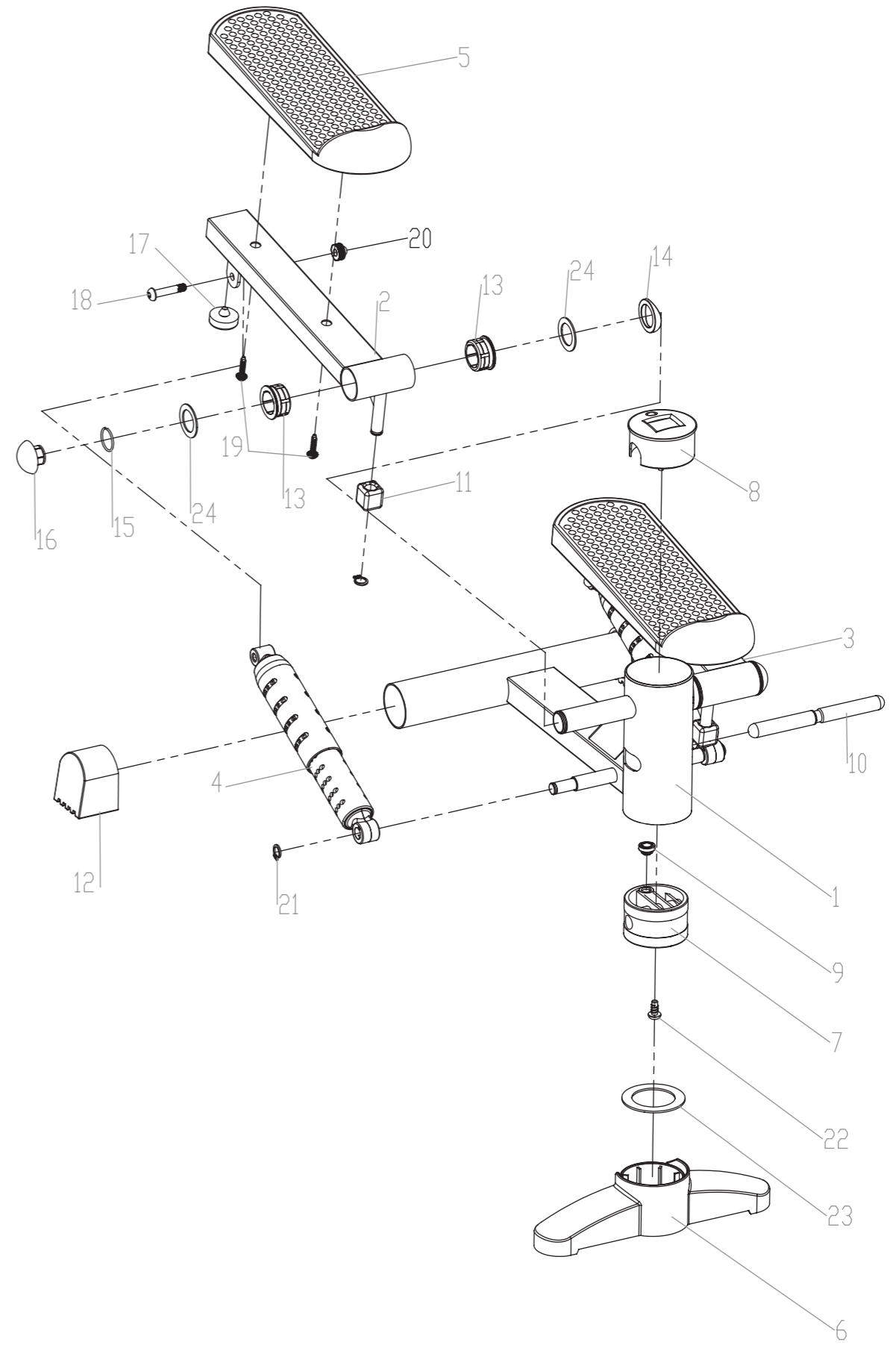
 **DOMYOS**

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

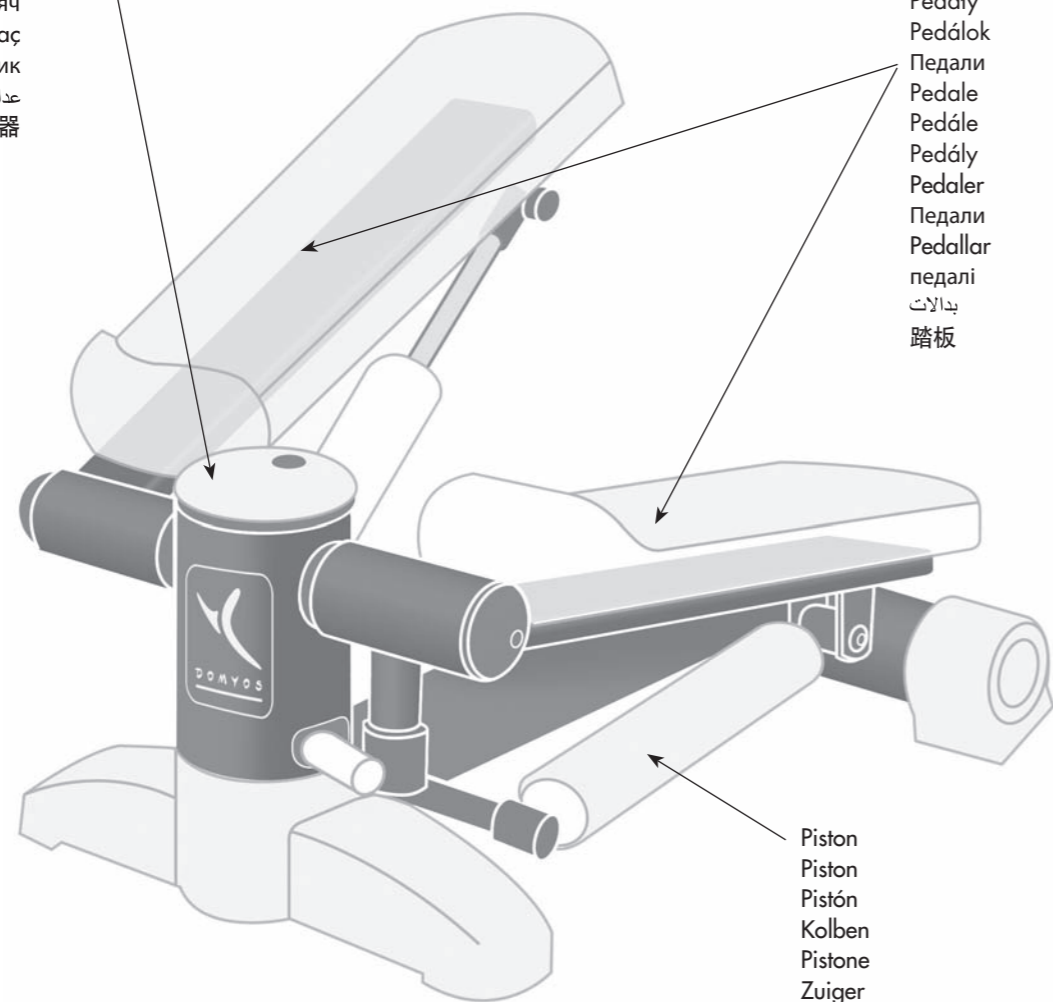
ИМПОРТЕР : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3



**www.domyos.com** OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France  
Made in Taiwan - Fabricado em Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване - Ímal edildigi yer Tayvan  
Réf. Pack : 1017.925 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



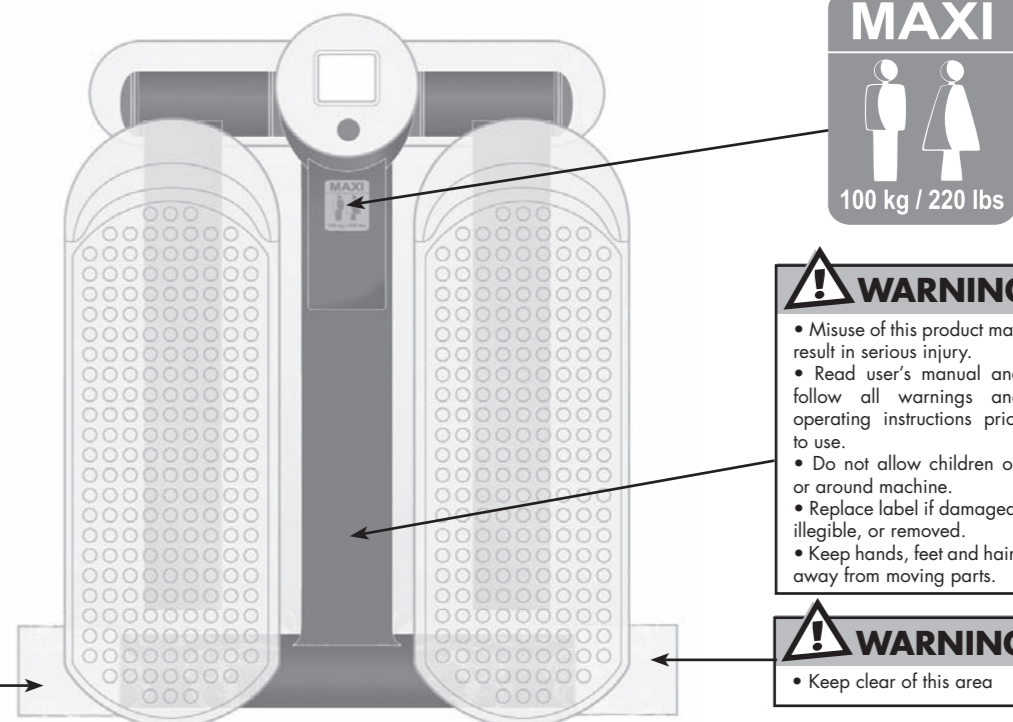
Counter  
Compteur  
Contador  
Zähler  
Contatore  
Teller  
Contador  
Licznik  
Számláló  
Счетчик  
Contor  
Počítač  
ročítadlo  
Mätare  
Брояч  
Sayac  
лічильник  
عداد  
计数器



Pedals  
Pédales  
Pedales  
Pedale  
Pedali  
Pedalen  
Pedais  
Pedaly  
Pedálok  
Педали  
Pedale  
Pedále  
Pedály  
Pedaler  
Педали  
Pedallar  
педали  
بدالات  
踏板

Piston  
Piston  
Pistón  
Kolben  
Pistone  
Zuiger  
Ěmbolo  
Tłok  
Dugattyú  
Кнопка  
Piston  
Piest  
Píst  
Kolv  
Бутало  
Piston  
толок  
مكبس  
活塞

	<b>ST 190</b>	<b>6 kg</b> <b>13,2 lbs</b>
	<b>37,5 x 35 x 21 cm</b> <b>14,8 x 13,7 x 8,3 inch</b>	



**MAXI**  
100 kg / 220 lbs

**! 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 hairs away from moving parts.

**! WARNING**  
• Keep clear of this area

**! WARNING**  
• Keep clear of this area

**! AVERTISSEMENT**

- 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.
- Tenez-vous à distance de cette zone

**! AVISO**

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.
- Mantenha-se afastado desta área

**! UPOZORNENIE**

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a respektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčasťam, ktoré sa pohybujú.
- Vyhnite sa tejto oblasti.

**! ЗАСЕРЕЖЕННЯ**

- Вське не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклеїтка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.
- Доступ заборонено.

**! ADVERTENCIA**

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.
- No permanezca en esta zona

**! UWAGA**

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwólaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, niezczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj ręk, nog i włosów do elementów w ruchu.
- Nie należy przebywać w tym obszarze

**! UPOZORNĚNÍ**

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.
- Uchovávejte toto místo čisté

**! تحذير**

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.
- احرص على نظافة هذه المنطقة

**! WARNHINWEIS**

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.
- Diesen Bereich nicht betreten

**! FIGYELMEZTÉS**

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről
- Tartsa távol magát ettől a helytől

**! VARNING**

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att försaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om deklaren är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.
- Var utvärderad detta område

**! 注意**

- 誤用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和規定。
- 不要讓兒童使用本产品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。
- 請保持暢通

**! AVVERTENZA**

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.
- Stare lontani da quest'area

**! ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата
- Остерегайтесь попадания в эту зону

**! ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.
- Стойте далече от тази зона

**! WAARSCHUWING**

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.
- Blijf hier uit de buurt

**! ATENȚIE**

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.
- Nu stați în apropierea acestei zone

**! UYARI**

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağı yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uymanız gerekir.
- Çocukları bu makinenin kullanımına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yarışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.
- Bu bölgeden uzak tutun



U koos een fitnessstoel van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken. We creëerden het merk DOMYOS om sporters te helpen in vorm te blijven. Dit product werd gecreëerd door sportieve mensen voor sportieve mensen. Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS-producten zijn steeds welkom. U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdienst van de DOMYOS-producten. U kunt ons ook terugvinden op [www.domyos.com](http://www.domyos.com). We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is aan sportplezier.

## OVERZICHT

Een stepper is een apparaat dat het traplopen simuleert met behulp van hydraulische pompen. U kunt de traplooppbeweging uitvoeren terwijl u op de plaats blijft staan. De stepper is een apparaat voor cardiotraining. Met behulp van de stepper kunt u door cardiotraining (aerobe training) uw uithoudingsvermogen verbeteren (het maximale zuurstof-absorptievermogen). U verbetert daarnaast uw lichamelijke conditie en verbrandt calorieën (gewicht-beheersing- of verlies in combinatie met een dieet). Naast de gunstige effecten voor uw hart, longen en bloedvaten, zorgt de stepper ervoor dat uw billen, dijën en kuiten steviger worden, zonder dat uw lichaam een schokbelasting ondergaat.

## WAARSCHUWING

U dient op een GECONTROLEERDE wijze aan uw conditie te werken. Raadpleeg uw arts voor u met een oefenprogramma begint.

Dat is vooral belangrijk wanneer u ouder dan 35 jaar bent, vroeger gezondheidsproblemen heeft gehad, of indien u al jaren niet aan sport heeft gedaan. Lees alle instructies voor gebruik.

## BEVEILIGING

Om het risico op ernstige verwondingen tot het uiterste te beperken, leest hieronder belangrijke waarschuwingen voor het gebruik van dit product.

1. Lees alle aanwijzingen van deze handleiding alvorens het product te gebruiken. Gebruik dit product alleen op de wijze zoals beschreven is in deze handleiding. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product
2. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen
3. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen, die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product, door de koper of een andere persoon
4. Het product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
5. Gebruik dit product binnen, beschut tegen vochtigheid en stofdeeltjes, op een plat en stevig oppervlak en in een ruimte die groot genoeg is. Overtuig u ervan dat er genoeg bewegingsruimte rondom het apparaat is waardoor het apparaat veilig te gebruiken is.
6. Om de vloer te beschermen, leg een tapijt op de vloer onder het product. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het oefenen. Draag GEEN ruimzittende of loshangende kleding; dit zou vast kunnen komen te zitten in het toestel. Doe al uw sieraden af.
7. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint
8. Als u pijn voelt of u wordt duizelig tijdens het doen van een oefening, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw dokter.
9. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel
10. Houd uw handen en voeten uit de buurt van de bewegende onderdelen
11. Sleutel niet zelf aan uw product
12. Wanneer het product beschadigd is, breng het dan naar de Décathlonwinkel.
13. Het product niet opstellen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer, ...)
14. De cilinders die zorgen voor de weerstand kunnen warm worden wanneer het apparaat enige tijd wordt gebruikt.
15. Laat het apparaat eerst afkoelen voordat u het aanraakt.

## CARDIOTRAINING

De cardiotraining is aëroob (ontwikkeling in aanwezigheid van zuurstof) en verbetert de cardiovasculaire capaciteit.

### ALGEMEEN DOEL CARDIOTRAINING

**Conditie/Warming-up: Na 10 minuten een geleidelijke verhoging van de inspanning.**

Voor het behoud van uw conditie, of voor het opnieuw opbouwen van uw conditie kunt u elke dag gedurende 10 minuten trainen. Deze oefening stimuleert uw spieren en gewrichten, en kan eveneens worden gebruikt als warming-up voor andere sportieve activiteiten.

**Aërobe training voor conditieopbouw: Gematigde inspanning gedurende een vrij lange tijd (35 minuten tot 1 uur).**

Wanneer u gewicht wilt verliezen is deze training, gecombineerd met een dieet, de enige manier op het calorieverbruik van uw lichaam te vergroten. Hiervoor is het niet nodig om over uw eigen grenzen te gaan. Het is de regelmaat van de training die ervoor zorgt dat u de beste resultaten bereikt. Voer de oefening op uw eigen tempo uit, maar oefen minimaal 30 minuten. Deze oefening mag ervoor zorgen dat u wat zweet op de huid ziet verschijnen, maar u mag niet buiten adem raken. Juist door de oefening

uit te voeren op een langzaam tempo, vraagt u het lichaam om energie te putten uit vetten. U dient daarvoor echter wel minimaal 3 maal per week rond de 30 minuten te trainen.

**Aërobe training voor het weerstandsvermogen: Doorlopende inspanning gedurende 20 tot 40 minuten.**

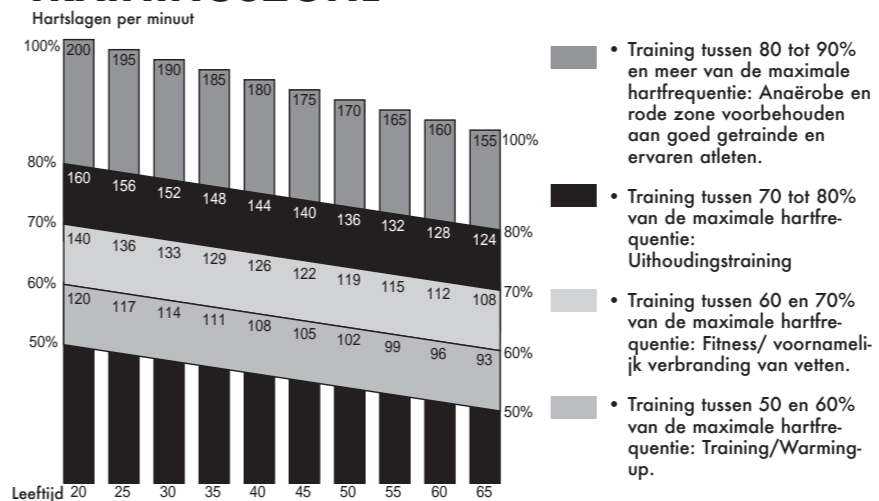
Dit type training is gericht op een aanzienlijke versterking van de hartspier. De training verbetert de ademhalingscapaciteiten.

Naarmate u langer traint, zult u deze inspanning langer vol kunnen houden en een hoger tempo kunnen volhouden.

Aerobe training voor het weerstandsvermogen veronderstelt minstens drie trainingssessies per week.

Trainen op een zeer hoog tempo (anaerobe training en in de rode zone trainen) is alleen bedoeld voor atleten en vereist een aangepaste voorbereiding. Na elke training dient u enkele minuten te dribbelen en de snelheid te verminderen, zodat uw lichaam kan bijkomen en u geleidelijk aan weer tot rust komt.

### TRAININGSZONE



### UW POLS CONTROLEREN

Voor het bijhouden van de trainingseffecten is het noodzakelijk dat u tijdens het trainen regelmatig uw pols opneemt.

Wanneer u niet over een elektronisch meetinstrument beschikt, gaat u als volgt te werk:

Om uw pols op te nemen, plaatst u 2 vingers op een van de volgende plaatsen:

in uw nek, onder uw oor, of aan de binnenkant van uw pols aan de kant van de duim

Druk niet te hard: door te hard te drukken kan de bloedstroom afnemen en het hartritme vertragen.

Nadat u gedurende 30 seconden uw pols heeft geteld, vermenigvuldigt u het getal maal 2, waardoor het aantal slagen per minuut krijgt.

Bijvoorbeeld: 75 getelde slagen betekent 150 slagen/minuut

### DE FASES TIJDENS EEN LICHAAMELIJKE INSPANNING

#### A Opwarmingsfase progressieve inspanning.

De warming-up gaat vooraf aan elke inspanning, en zorgt ervoor dat de OPTIMALE LICHAAMELIJKE GESTELDHEID te verkrijgen voordat de training begint. Het is een MANIER OM PEES- EN SPIERPROBLEMEN TE VOORKOMEN. Dit is gebaseerd op twee aspecten: HET SPIERSTELSEL ACTIVEREN, ALGHELE WARMING-UP.

1) Het spierstelsel wordt opgewarmd door een sessie van SPECIFIEKE OEFENINGEN VAN STRETCHING die u moeten VOORBEREIDEN OP DE INSPANNING: elke spiergroep wordt aangesproken en alle gewrichten worden belast.

2) De algemene warming-up is nuttig om het cardiovasculaire- en ademhalingsstelsel geleidelijk op gang te brengen en zo te zorgen voor een betere doorbloeding van de spieren, en een beter uithoudingsvermogen. Deze fase dient lang genoeg te duren: 10 min voor een sportactiviteit op laag niveau, 20 min voor een sportactiviteit op wedstrijdniveau. Let erop dat de warming-up langer moet duren: wanneer u 55 jaar of ouder bent, of wanneer u s'ochtends traint.

#### B Training

De training is de belangrijkste fase van de lichamelijke activiteit. Dankzij een REGELMATIGE training kunt u uw lichamelijke conditie verbeteren. Anaëroobe inspanning om het uithoudingsvermogen te verbeteren. Aëroobe inspanning om de weerstand van hart en longen te verbeteren.

#### C Terug naar de rusttoestand

Deze fase komt overeen met het voortzetten van de activiteit bij lagere inspanning en een progressieve terugkeer naar de « rusttoestand ». DE TERUGKEER NAAR DE RUSTTOESTAND betekent het herstel van de « normale » toestand van het cardiovasculaire stelsel, de bloedstroom en de spieren (om nawerkingen te voorkomen zoals de opbouw van melkzuur, een van de belangrijkste oorzaken van spierpijn, krampen en stijfheid).

#### D Rekken

Het rekken moet volgen op de fase waarbij men terugkeert naar de rusttoestand. Stretching na de inspanning: beperkt SPIERSTIJFHEID als gevolg van MELKZUUROPHOPING, en stimuleert de BLOEDSOMLOOP

## WERKING VAN DE TELLER



### STARTEN:

Druk op de knop totdat de indicator voor de functie staat die u wenst te gebruiken.

Let op: druk gedurende 3 seconden op de knop om voor elke oefening de teller weer op nul te zetten.

Om het systeem te activeren, drukt u op de knop van de standaard, of begint u met een oefening.

Wanneer er gedurende 4 minuten geen beweging meer plaatsvindt, zal het apparaat automatisch naar de modus stand-by overgaan.

### FUNCTIES:

**STRIDE MIN:** aantal treden per minuut. telt het aantal treden dat u per minuut loopt.

**SCAN :** geeft automatisch de waarden van de functies TIME, CAL en STRIDE MIN achter elkaar weer.

**COUNT:** totaal aantal treden. Hier wordt het totaal aantal gelopen treden vanaf de eerste training weergegeven.

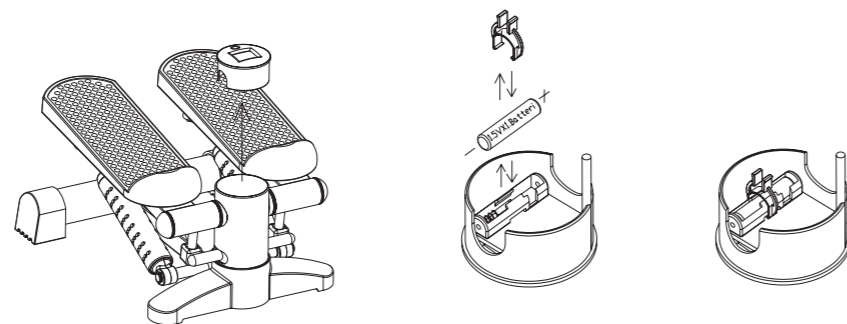
**TIME:** weergave van de verstreken tijd tot 99:59 min.

**CAL :** berekent het geschatte aantal verbruikte calorieën, gebaseerd op een gemiddelde inspanning, voor een gemiddeld zware en sterke persoon.

**Opgelet: de berekening van het aantal verbruikte calorieën is een schatting en mag derhalve niet worden gebruikt als medisch gegeven. We raden u aan uw arts of diëtist te raadplegen om uw voeding en energie-inname aan te passen aan uw lichamelijke conditie en aan de sportieve activiteiten die u wenst te ondernemen.**

### PLAATSEN OF VERVANGEN VAN DE BATTERIJ:

- Maak de verbinding los door de teller van zijn plaats te halen.
- Plaats of vervang een batterij van 1,5V, UM3 of AA en houd de polariteit aan zoals die aangeven staat op de onderstaande tekening.
- Zet de teller weer terug.
- Wanneer de weergave niet, of slechts gedeeltelijk verschijnt, haal de batterij er dan weer uit, wacht 15 seconden en stop de batterij dan weer terug.
- Wanneer u de batterij verwijdert worden alle waarden systematisch op nul teruggezet.
- Indien u de teller gedurende een lange tijd niet gebruikt, haal de batterij er dan uit om oxidatie van de contactpunten te voorkomen. Deze oxidatie kan namelijk het functioneren van het apparaat schaden.
- Bescherm het milieu, en breng uw gebruikte batterijen naar een speciaal daarvoor bestemde verzamelcontainer.



### GEVAAR:

Gooi uw (oplaadbare) batterijen nooit bij het overige afval.

### FOUTENDIAGNOSTIEK

- Er wordt geen informatie weergegeven op de teller: overtuig u ervan dat de polariteit van de batterijen correct is. Wellicht zijn de batterijen bijna leeg en dient u ze te vervangen.
- De teller staat aan, maar alle functies blijven op nul staan: controleer of de stekker die achter in de teller zit goed aangesloten is.



**GEVAAR:** Gooi uw (oplaadbare) batterijen nooit bij het overige afval.

## GEBRUIK

U hoeft bij dit apparaat niets in te stellen.

De stepper heeft twee pedalen van elkaar afhankelijke pedalen.

Het remmen zal dus samenhangen met de snelheid waarop u de training uitvoert.

Begin altijd enige minuten met een warming-up in een langzaam tempo.

Pas op wanneer u het apparaat op- en afstapt.

Maak tijdens de training regelmatige en vloeiende bewegingen.

**BEWEEG WEER NAAR BOVEN VOORDAT DE TREDEN DE BASIS RAKEN;** zo traint u optimaal en beschermt u de gewrichten.

De oefening langzaam stoppen.

Om de aerobe intensiteit van de training omhoog te brengen, voert u de oefening in een sneller tempo uit (minimale training 20 minuten/dag).

Voor deze soort training dient u 3 maal per week te trainen.

Om de spierontwikkeling te stimuleren, voert u de oefening snel uit in de vorm van een aantal series, die onderbroken worden door een rustpauze.

Deze soort training kunt u om de dag uitvoeren.

## OEFENINGEN

Om een gelijkmatige training van benen en billen te bewerkstelligen, dient u steeds een goede verticale houding aan te nemen (basishouding). U kunt met de stepper ook bepaalde specifieke spiergroepen trainen.

### BASISPOSITIE:

Geheel rechtop, rug recht, buikspieren aangespannen, bekken naar voren gekanteld, gewicht op de hakken, armen gebogen.

### STIMULEREN VAN SPIEREN AAN ACHTERKANT BOVENBEEN:

De spieren aan de achterkant van het bovenbeen dienen voor het buigen van het been, om zo de hak naar de billen te brengen.

Op de stepper hoeft u alleen maar te proberen deze beweging, van hak naar bil, na te doen: zak hiervoor licht naar beneden zodat u zich in een halfzittende positie bevindt, zonder dat u te zeer hoeft te buigen.

### STIMULEREN VAN DE BILSPIEREN:

Om de beweging van de bilspier te accentueren, brengt u de voeten half omhoog van de pedalen, spant u de buikspieren aan om de rug recht te houden en te voorkomen dat u krom gaat staan.

### STIMULEREN VAN DE KUITSPIEREN:

om de kuitspieren te stimuleren kunt u de oefening uitvoeren door op uw voorvoet te gaan staan.

## ONDERHOUD

Het apparaat heeft zeer weinig onderhoud nodig.

Vermijd contact met water.

Schoonmaken met een licht vochtige spons en droogmaken met een droge doek.

Stel het apparaat niet bloot aan de zon.

## GARANTIEBEWIJS

DOMYOS biedt garantie voor de onderdelen van dit product en de fabricage, in normale gebruiksomstandigheden, en dit gedurende 5 jaar voor de structuur, en 2 jaar voor de slijtgevoelige onderdelen en de fabricage, te tellen vanaf de aankoopdatum. De datum op de kassabonnet geldt als bewijs.

De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

Alle producten waarop de garantie van toepassing is moeten naar een van de erkende DOMYOS -centra worden gebracht, port betaald, met een correct aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer.
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Reparaties die uitgevoerd zijn door technici zonder DECATHLON-bevoegdheid.
- Gebruik voor commerciële doeleinden

Deze handelsgarantie vormt geen uitsluitel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex - France