

ST 190

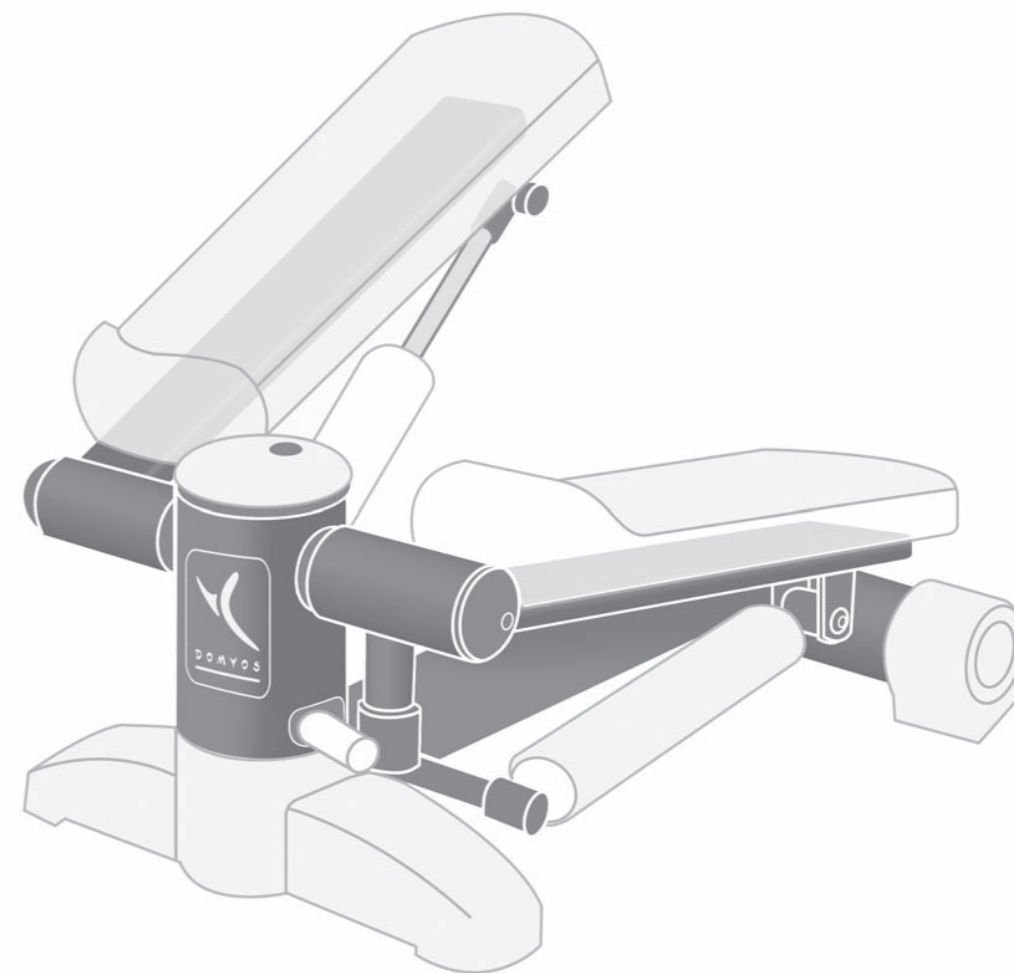
ST 190

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**

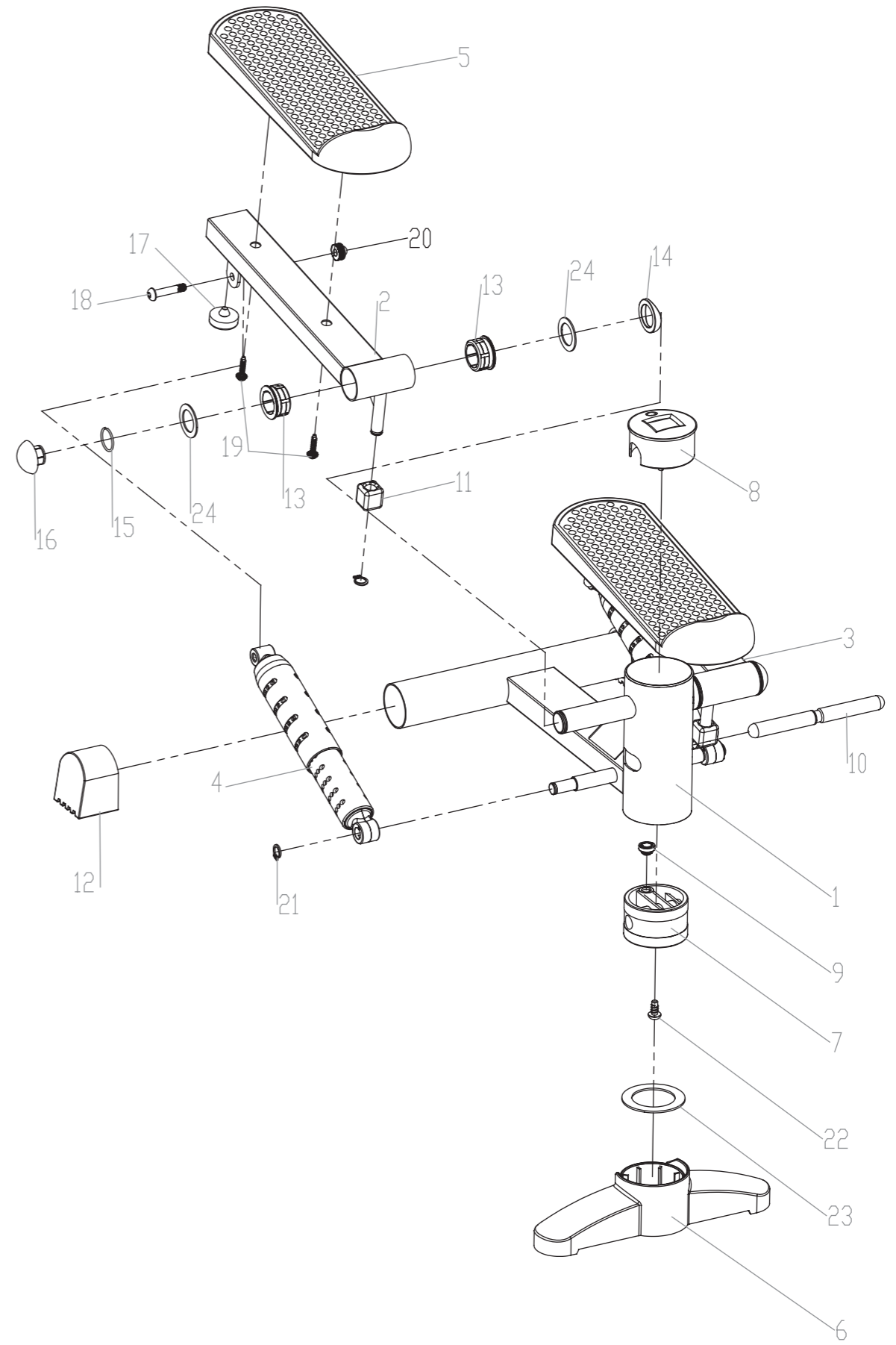
 **DOMYOS**

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

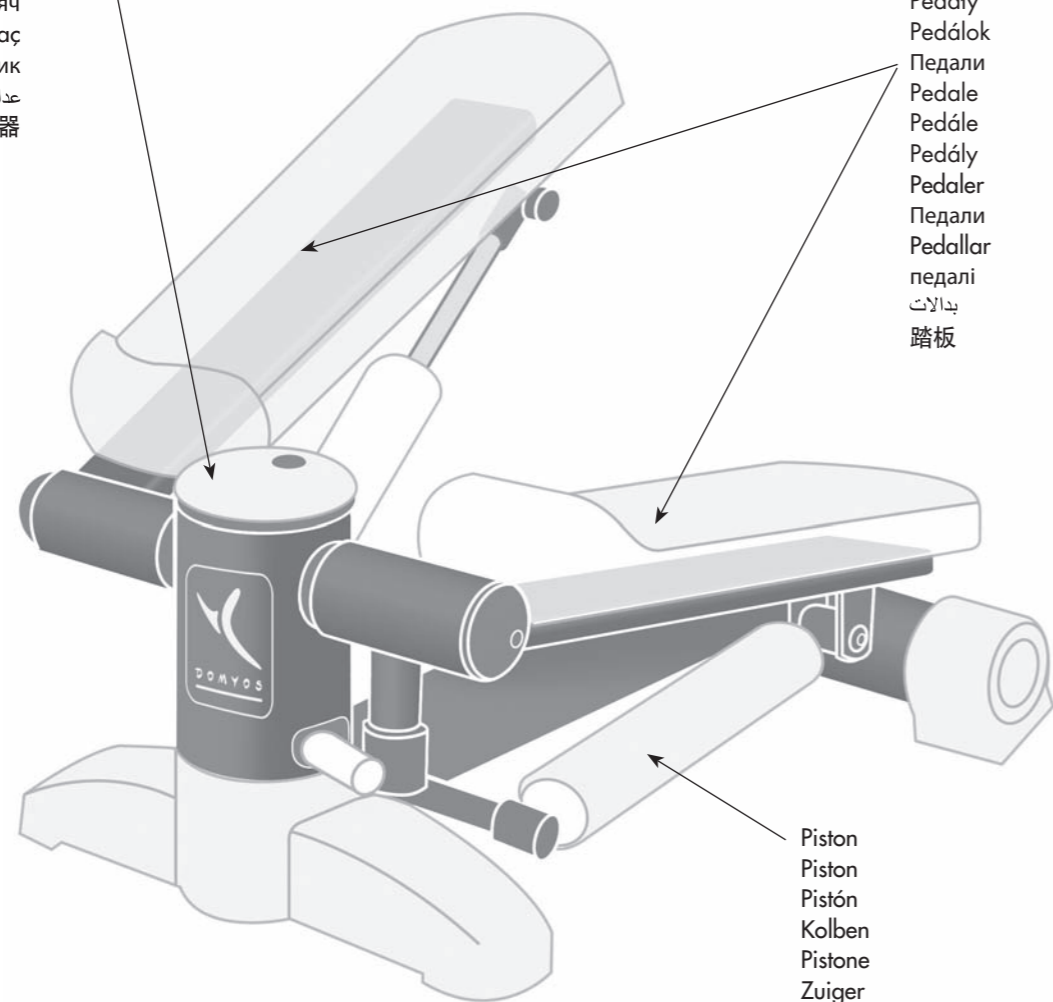
ИМПОРТЕР : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3



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



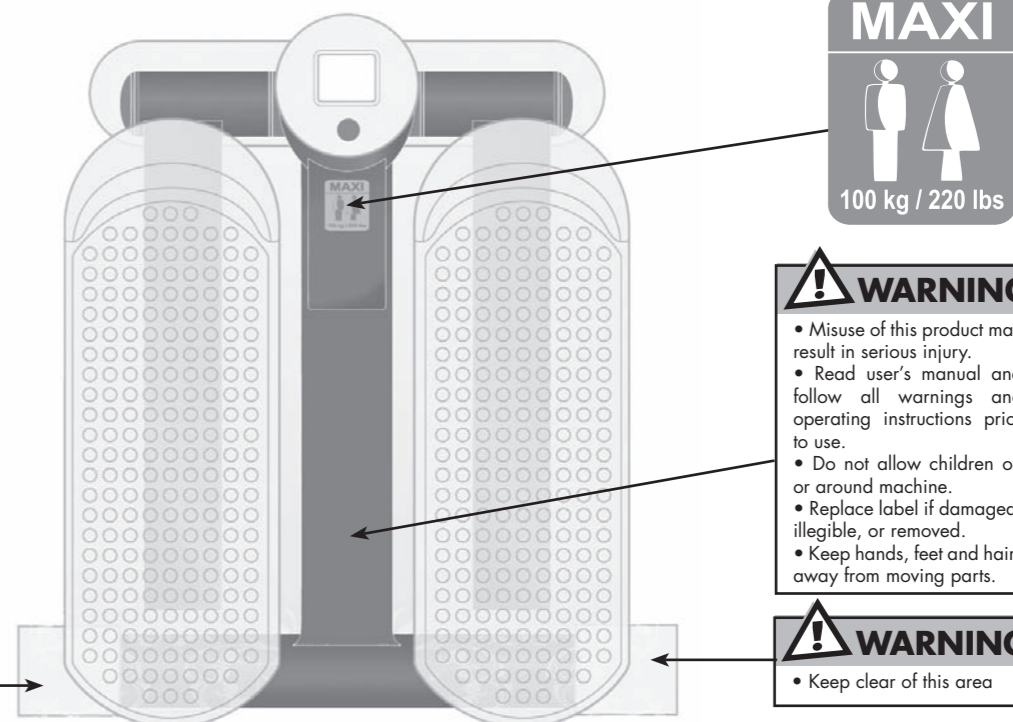
Counter
Compteur
Contador
Zähler
Contatore
Teller
Contador
Licznik
Számláló
Счетчик
Contor
Počítač
ročítadlo
Mätare
Брояч
Sayac
лічильник
عداد
计数器



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

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



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 štítok 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

! FIGYELMEZTÉTES

- 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 kezelet, lábait, a haját a mozgó alka vtrészektől
- 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 utvär för detta område

! 注意

- 誤用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。
- 请保持畅通

! 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 vermemeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.
- Bu bölgeden uzak tutun

Wybrali Państwo sprzęt fitness marki DOMYOS. Dziękujemy za zaufanie, jakim nas Państwo obdarzyli kupując nasze produkty. Stworzyliśmy markę DOMYOS, aby pomóc wszystkim miłośnikom sportu w utrzymywaniu formy. Produkt został stworzony przez sportowców dla sportowców. Chętnie zapoznamy się z Państwami uwagami i sugestiami dotyczącymi produktów DOMYOS. Do Państwa dyspozycji jest cały zespół sklepu oraz dział projektowy produktów DOMYOS.

Dalsze informacje można również znaleźć na stronach internetowych www.domyos.com.

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

OPIS

Stepper to urządzenie, które symuluje wchodzenie po schodach, dzięki zastosowaniu pomp hydraulicznych, umożliwiających wykonywanie tego ćwiczenia na miejscu. Stepper jest urządzeniem umożliwiającym wykonywanie ćwiczeń wspomagających działanie układu sercowo-naczyniowego. Poprzez wspomaganie działania układu sercowo-naczyniowego (ćwiczenia aerobowe), stepper zapewnia poprawę wytrzymałości (maksymalna zdolność absorpcji tlenu) i ogólnego stanu zdrowia, umożliwiając równocześnie spalanie kalorii (kontrola i zmniejszenie wagi ciała, w połączeniu z odpowiednią dietą). Oprócz pozytywnych konsekwencji dla układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, ćwiczenia wykonywane na stepperze umożliwiają ujędrnienie pośladków, ud i łydek bez narażania ich mięśni na nadmierny wysiłek bądź uderzenia.

OSTRZEŻENIE

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.

BEZPIECZEŃSTWO

aby ograniczyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przed użyciem produktu przeczytać poniższe istotne zalecenia.

- Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi zaleceniami instrukcji obsługi. Urządzenie może być używane wyłącznie w sposób zgodny z instrukcją obsługi. Instrukcję należy przechowywać przez cały okres użytkowania produktu
- Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi
- Firma Domyos nie ponosi odpowiedzialności w przypadku jakichkolwiek roszczeń dotyczących obrażeń ciała lub szkód majątkowych spowodowanych nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub osoby trzecie
- Produkt jest przeznaczony do użytkowania wyłącznie w warunkach domowych. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
- Produkt należy użytkować w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i kurzu, na płaskim, stabilnym podłożu, w miejscu o wystarczająco dużej powierzchni. Należy dysponować odpowiednio dużym pomieszczeniem, aby zapewnić dobry dostęp do urządzenia i aby móc bezpiecznie się przemieszczać wokół niego.
- Aby zabezpieczyć podłogę, należy umieścić pod produktem wykładzinę. Aby zapewnić ochronę stóp, podczas ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe. NIE zakładać obszernych ubrań z luźnymi elementami, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć biżuterię.
- Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń
- W przypadku odczuwania bólu lub wystąpienia zawrotów głowy w czasie wykonywania ćwiczeń należy natychmiast przerwać ćwiczenie, odpocząć i skontaktować się z lekarzem.
- Do urządzenia nie należy dopuszczać dzieci ani zwierząt domowych
- Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu
- Nie należy wykonywać jakichkolwiek przeróbek urządzenia na własną rękę
- Jeżeli urządzenie zostało uszkodzone, należy przekazać je do najbliższego sklepu Decathlon.
- Nie należy przechowywać urządzenia w wilgotnym miejscu (brzeg basenu, łazienka itp.).
- Po upływie pewnego czasu użytkowania, cylindry oporowe nagrzewają się do wysokiej temperatury.
- Przed dotknięciem urządzenia należy zaczekać do schłodzenia się cylindrów.

TRENING KARDIO

Trening kardio jest treningiem typu aerobowego i umożliwia poprawę wydolności układu naczyniowo-sercowego.

ZASADY OGÓLNE TRENINGU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

Utrzymywanie formy/ rozgrzewka: stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach.

W przypadku ćwiczeń mających na celu utrzymanie formy lub rehabilitacyjnych, można ćwiczyć codziennie przez mniej więcej dziesięć minut. Ten rodzaj ćwiczeń pobudza mięśnie i stawy, może też służyć za rozgrzewkę dla innych ćwiczeń.

Ćwiczenia tlenowe poprawiające kondycję: umiarkowany wysiłek przez dłuższy czas (35 minut do 1 godziny).

Jeżeli chcesz stracić na wadze, ten rodzaj ćwiczeń w połączeniu z odpowiednią dietą to doskonały sposób zmuszenia organizmu, by spalił więcej energii. W tym celu nie jest konieczne wykonywanie ćwiczeń z nadmiernym wysiłkiem. Najlepsze rezultaty zapewni regularne wykonywanie ćwiczeń. Należy wykonywać ćwiczenie we własnym rytmie, ale przez co najmniej 30 minut. Podczas ćwiczenia użytkownik może się lekko pocić, ale w żadnym wypadku nie męczyć.

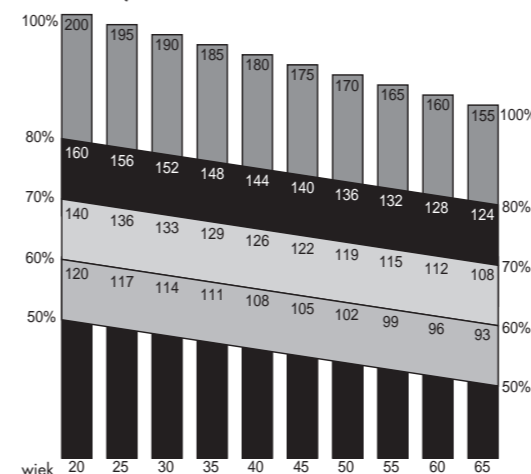
To właśnie długi czas ćwiczenia wykonywanego w powolnym rytmie sprawia, że organizm pobiera energię, spalając tkankę tłuszczową. Należy więc biegać przez ponad trzydzieści minut, co najmniej trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia tlenowe na wytrzymałość: zwiększony wysiłek przez 20 do 40 minut.

Ten rodzaj ćwiczeń wzmacnia mięsień sercowy i poprawia pracę układu oddechowego. W miarę kolejnych treningów, użytkownik będzie mógł wytrzymać ten wysiłek fizyczny przez dłuższy czas i wykonywać ćwiczenia w szybszym rytmie. Aerobowe ćwiczenia wytrzymałościowe powinny być wykonywane co najmniej trzy razy w tygodniu. Bardziej intensywne treningi (ćwiczenia anaerobowe oraz wykonywane przy wysiłku maksymalnym) powinny być wykonywane wyłącznie przez sportowców i wymagają odpowiedniego przygotowania. Po zakończeniu każdego treningu należy poświęcić kilka minut na trucht z coraz mniejszą prędkością, aby organizm mógł stopniowo powrócić do rytmu spoczynkowego.

STREFA ĆWICZENIA

Puls na minutę



- Trening w zakresie od 80 do 90% i powyżej maksymalnego pulsu: Ćwiczenia beztlenowe i o zwiększonym wysiłku, które powinny być wykonywane tylko przez osoby wyczynowo uprawiające sport.
- Trening od 70 do 80% maksymalnego pulsu: Trening wytrzymałościowy.
- Trening od 60 do 70% maksymalnego pulsu: Trening mający na celu utrzymanie formy/spalanie tłuszczu.
- Trening od 50 do 60% maksymalnego pulsu: Trening/Rozgrzewka.

KONTROLUJ SWOJE TĘTNO

Systematyczna kontrola swojego tętna podczas ćwiczeń jest niezbędna dla prawidłowego planowania treningu. Jeżeli użytkownik nie posiada elektronicznego miernika tętna, należy postępować w sposób następujący: aby zmierzyć puls, należy przyłożyć 2 palce w jednym z poniższych miejsc:

na szyi, pod uchem lub wewnątrz nadgarstka obok kciuka

Nie należy naciskać zbyt mocno:

zbyt mocny docisk spowoduje zmniejszenie przepływu krwi, co może wpływać na spowolnienie tętna.

Liczyć uderzenia serca przez 30 sekund, a następnie pomnożyć razy 2, aby określić tętno na minutę.

Przykład:

75 naliczonych uderzeń oznacza tętno wynoszące 150.

ETAPY ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH:

A Rozgrzewka stopniowy wysiłek.

Rozgrzewka jest fazą przygotowawczą do wysiłku i umożliwia UZYSKANIE OPTYMALNYCH WARUNKÓW do rozpoczęcia ćwiczenia. Jest sposobem NA UNIKNIĘCIE KONTUZJI MIĘŚNI I ŚCIEGIEN. Ma dwie cechy: POBUDZENIE UKŁADU MIĘŚNIOWEGO, OGÓLNA ROZGRZEWKA.

1) Pobudzenie układu mięśniowego odbywa się podczas SESJI SPECJALNYCH ĆWICZEŃ, które umożliwiają PRZYGOTOWANIE SIĘ DO WYSIŁKU: pobudzana jest każda grupa mięśni oraz stawy.

2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe pobudzenie układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, aby zapewnić lepsze dotlenienie mięśni i przygotowanie do wysiłku. Rozgrzewka musi być wystarczająco długa: 10 min dla treningu amatorskiego, 20 min dla treningu profesjonalnego. Rozgrzewka musi być dłuższa: w przypadku osób w wieku powyżej 55 lat oraz w przypadku wykonywania ćwiczeń w godzinach porannych.

B Trening

Trening jest główną fazą aktywności fizycznej. Dzięki REGULARNEMU treningowi można poprawić swoją kondycję fizyczną. Trening beztlenowy zwiększający wytrzymałość. Trening aerobowy zwiększający wytrzymałość układu krążeniowo-oddechowego.

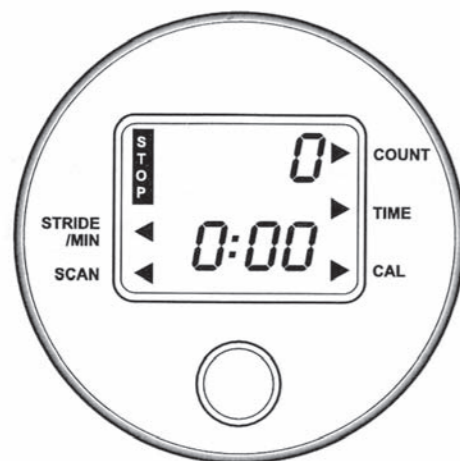
C Powrót do stanu spoczynku

Polega na kontynuowaniu treningu z niską intensywnością, jest to faza stopniowego przejścia do spoczynku. POWRÓT DO STANU SPOCZYNKU zapewnia powrót układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, krążenia krwi i pracy mięśni do stanu normalnego (co umożliwia usunięcie negatywnych czynników, takich jak kwas mlekowy, którego gromadzenie się powoduje bóle mięśni, skurcze i bolesność).

D Rozciąganie

Rozciąganie powinno zostać wykonane po powrocie do stanu spoczynku. Rozciąganie po wysiłku: zmniejsza SZTYWNOŚĆ MIĘŚNI spowodowaną nagromadzeniem KWASÓW, „pobudza” KRAŻENIE KRWI

DZIAŁANIE LICZNIKA



URUCHAMIANIE:

Naciskać przycisk aż do chwili, kiedy symbol zostanie wyświetlony obok funkcji, z której użytkownik zamierza korzystać. Uwaga: wciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy umożliwia wyzerowanie licznika przed każdym kolejnym ćwiczeniem.

Aby uruchomić urządzenie, należy wcisnąć przycisk konsoli lub po prostu rozpocząć ćwiczenie.

Urządzenie przełączy się automatycznie w stan czuwania, jeżeli ćwiczenie nie będzie wykonywane przez 4 minuty.

FUNKCJE:

STRIDE MIN: Liczba kroków na minutę. Licznik pokazuje liczbę kroków wykonywaną przez użytkownika na minutę.

SCAN : umożliwia wyświetlanie na przemian funkcji TIME, CAL i STRIDE MIN.

COUNT: całkowita liczba kroków. Wyświetla całkowitą liczbę kroków wykonanych począwszy od pierwszego ćwiczenia.

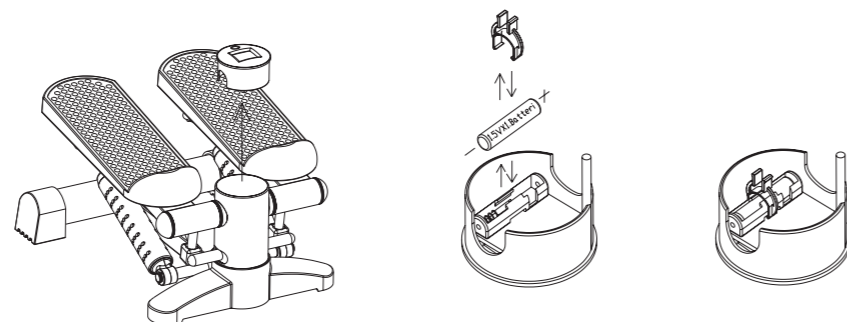
TIME: Wyświetla czas ćwiczenia maksymalnie do 99:59 min.

CAL : Oblicza szacunkową liczbę spalonych kalorii, na podstawie średniej intensywności ćwiczenia, wagi użytkownika i średniej siły nacisku.

Uwaga: szacunkowa liczba spalonych kalorii posiada wyłącznie znaczenie orientacyjne i nie może być uważana za informację o charakterze medycznym. Zalecamy skontaktowanie się z lekarzem lub dietetykiem w celu określenia odpowiednich zasad odżywiania i diety, odpowiedniej dla stanu zdrowia użytkownika oraz uprawianej dyscypliny sportu.

ZAKŁADANIE I WYMIANA BATERII:

- Wyjąć mechanizm licznika z obudowy.
- Założyć lub wymienić baterię typu 1,5V UM3 lub AA, pamiętając o zachowaniu biegunowości określonej na poniższym rysunku.
- Zamontować licznik.
- Jeżeli wyświetlacz nie działa lub działa tylko w pewnej części, należy wyjąć baterię, zaczekać 15 sekund i włożyć ją ponownie.
- Wyjęcie baterii powoduje wyzerowanie wszystkich wskaźników licznika.
- Jeżeli licznik nie będzie używany przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię, aby zapobiec utlenianiu styków, które może spowodować nieprawidłowe działanie urządzenia.
- Aby zapewnić właściwą ochronę środowiska, zużyte baterie powinny być przekazywane do wyznaczonych punktów zbiórki.



UWAGA:

Nie należy w żadnym wypadku wyrzucać zużytych baterii i doładowywanych akumulatorów z odpadami innego rodzaju.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- Na liczniku nie są wyświetlane żadne informacje: sprawdzić, czy baterie zostały założone prawidłowo. Baterie mogą być wyczerpane: należy wówczas wymienić je na nowe.
- Licznik pracuje, ale wartość wszystkich funkcji wynosi zero: należy sprawdzić, czy wtyczka została prawidłowo włożona do gniazda znajdującego się z tyłu licznika.



UWAGA: Nie należy w żadnym wypadku wyrzucać zużytych baterii i doładowywanych akumulatorów z odpadami innego rodzaju.

UŻYTKOWANIE

Urządzenie nie wymaga żadnej regulacji.

Stepper jest wyposażony w połączone ze sobą pedały.

Układ hamowania pracuje w zależności od prędkości ćwiczenia.

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

Wchodząc na stepper i schodząc z niego należy zachować ostrożność.

Każde ćwiczenie powinno być wykonywane w sposób płynny i regularny.

NALEŻY ROZPOCZYNAĆ WYKONYWANIE KROKU W GÓRĘ, ZANIM PEDAŁ UDERZY W PODSTAWĘ - zapewnia to lepszą skuteczność ćwiczenia i zabezpiecza stawy użytkownika przed uderzeniami.

Należy zawsze kończyć ćwiczenie w sposób stopniowy.

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

Aby zapewnić równomierną pracę mięśni nóg i pośladków, należy pamiętać o zachowaniu postawy dokładnie pionowej (pozycja podstawowa). Niemniej jednak, stepper umożliwia również bardziej intensywne ćwiczenie wybranych grup mięśni.

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 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 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 półsiedzącej. Nie należy odchyłać się zbyt mocno.

ĆWICZENIE MIĘŚNI ŁYDEK:

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

KONSERWACJA

Produkt wymaga jedynie minimalnej konserwacji.

Chronić urządzenie przed działaniem wody.

Czyścić lekko wilgotną gąbką, a następnie wytrzeć suchą szmatką. Nie narażać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

GWARANCJA HANDLOWA

Pod warunkiem przestrzegania normalnych warunków użytkowania, firma DOMYOS udziela w odniesieniu do tego produktu gwarancji dotyczącej części oraz wykonania, której okres wynosi 5 lat w przypadku konstrukcji oraz 2 lata dla części zużywalnych i wykonania, licząc od daty zakupu, znajdującej się na paragonie kasowym.

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

Wszystkie produkty objęte gwarancją powinny być przekazane do jednego z autoryzowanych serwisów firmy DOMYOS przesyłką opłaconą, wraz z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Naprawy wykonanej przez zakłady nieposiadające autoryzacji DECATHLON
- Wykorzystania do celów handlowych

Gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/ lub prowincji.

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