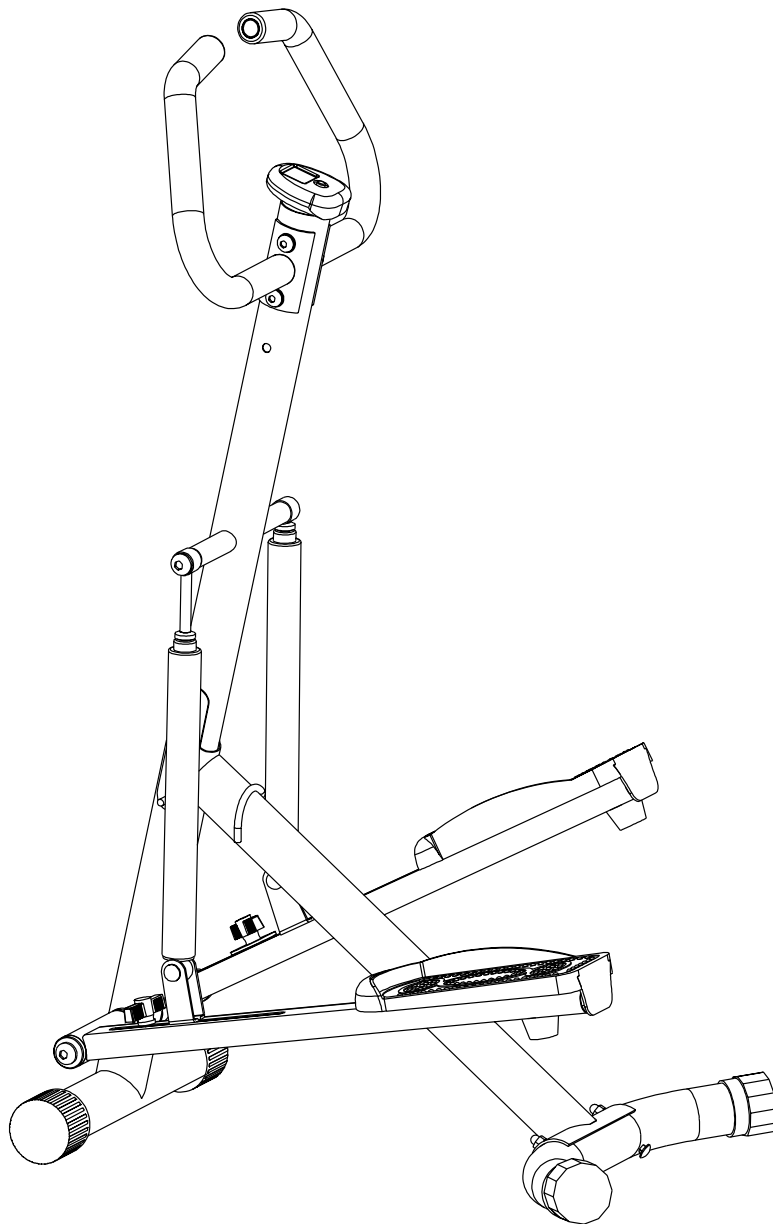


ST 230

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

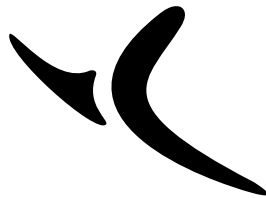
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



D O M Y O S

ST 230

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningene
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书
Őrizze meg a használati útmutatót



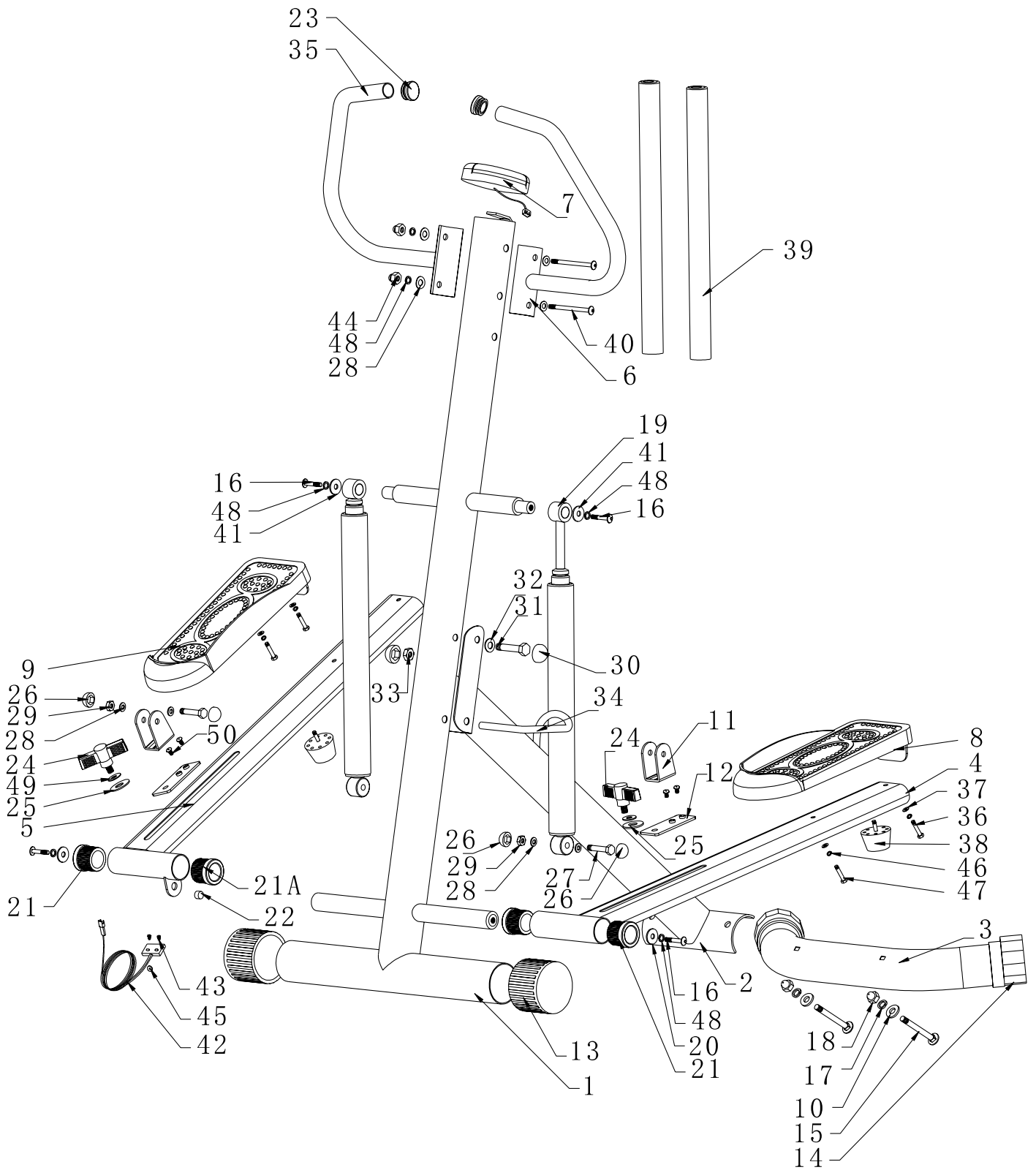
DOMYOS

decathlon
creation©

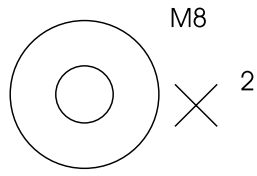
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 制造中国

Réf. pack : 611.509 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

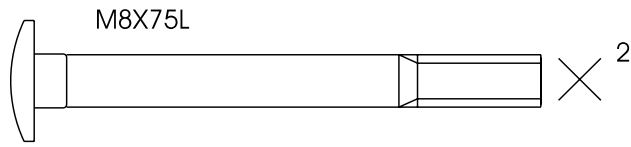




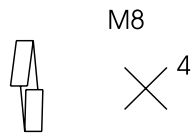
10



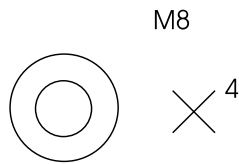
15



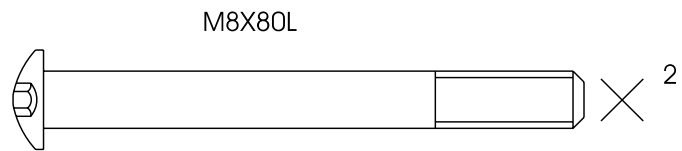
17



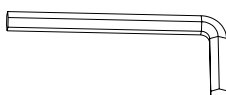
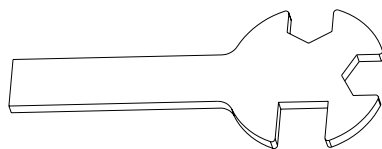
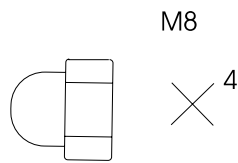
35

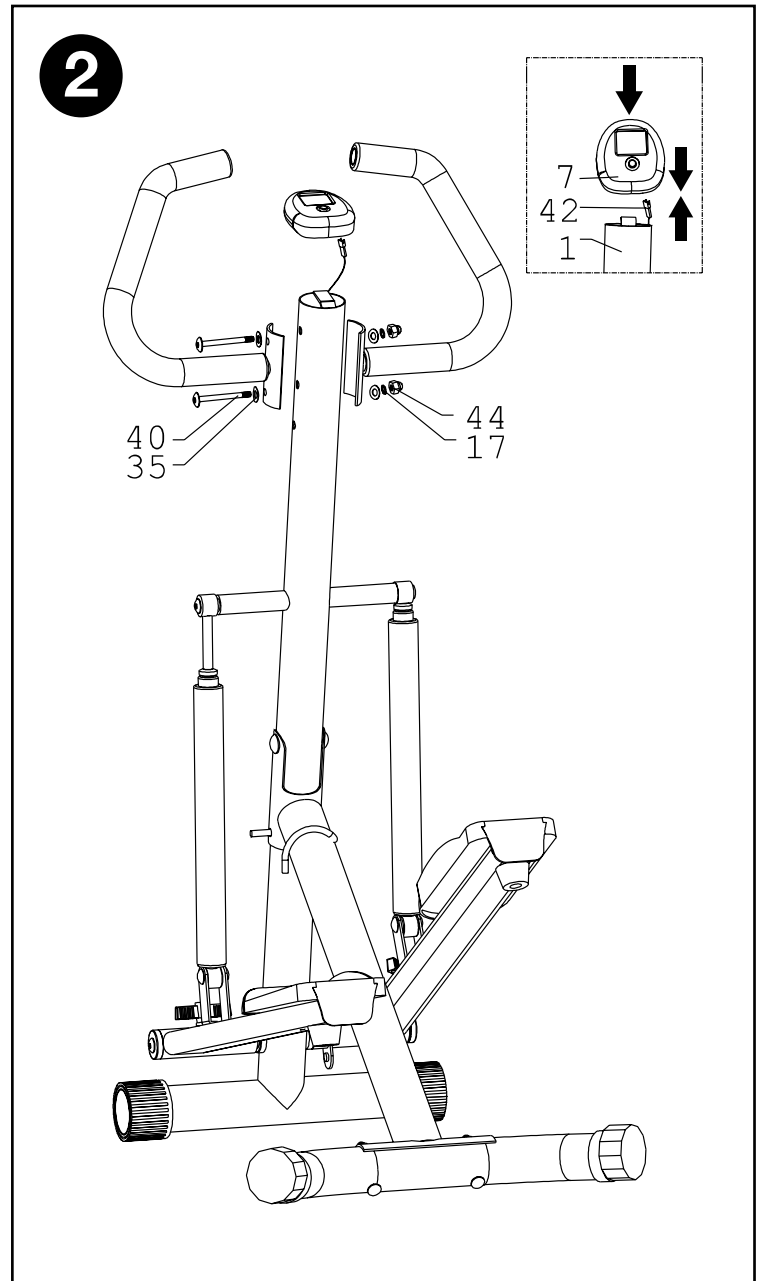
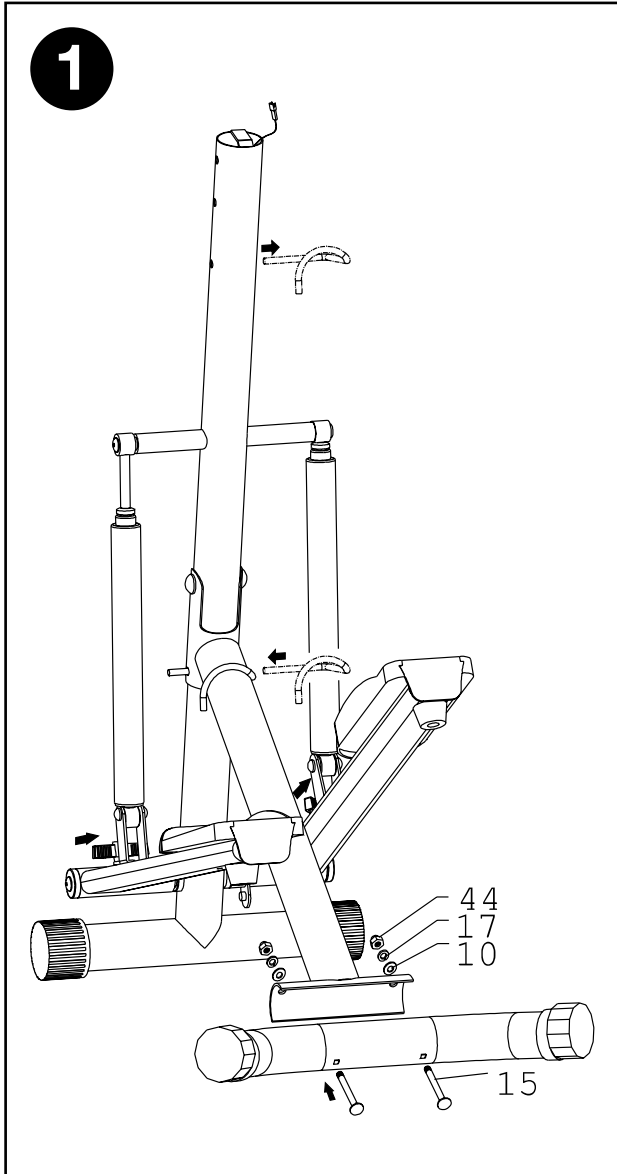


40



44





Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas.

Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS.

Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS.

Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com.

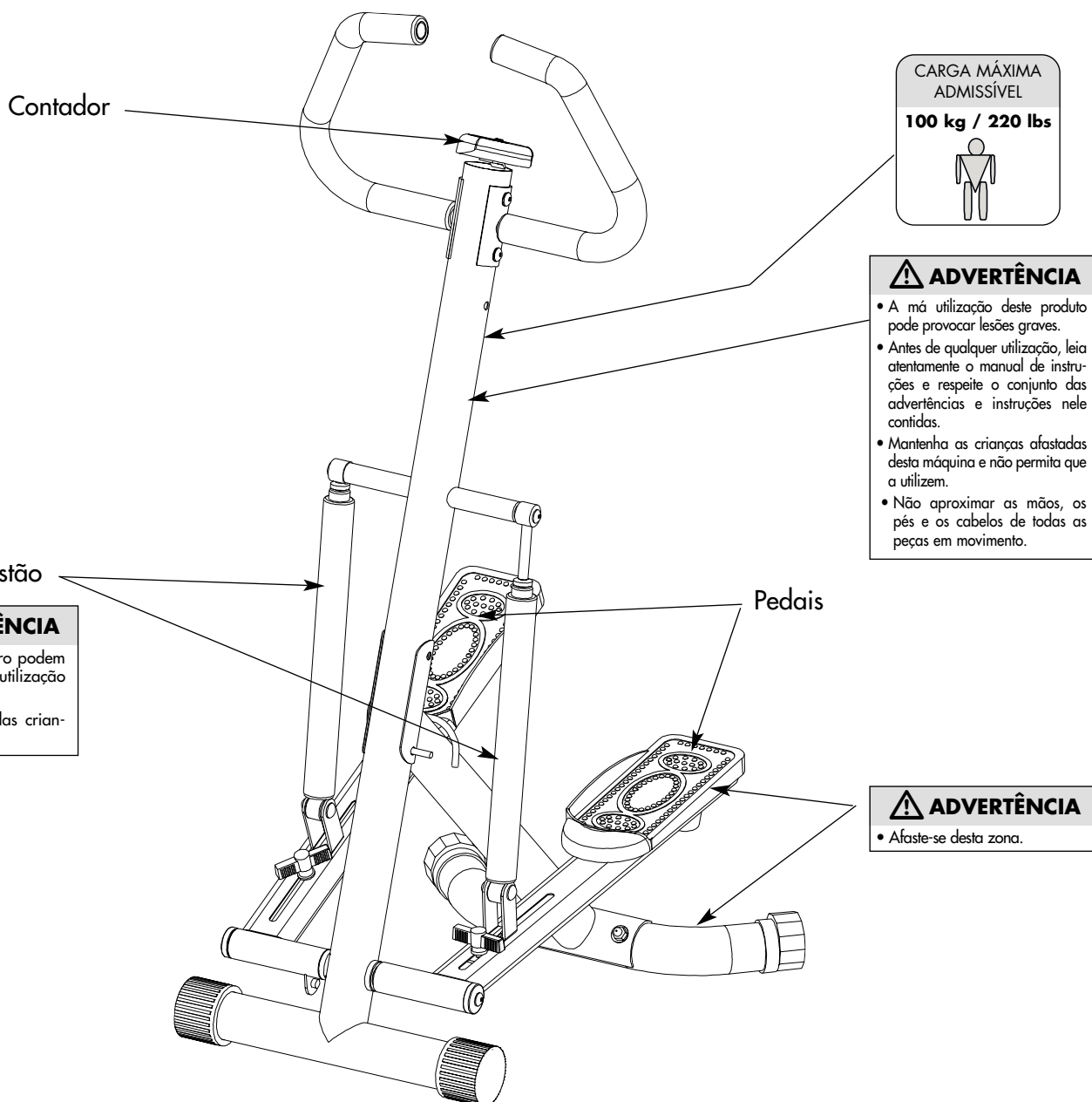
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

APRESENTAÇÃO

O stepper é um estimulador de subida de escadas por bombas hidráulicas, que permite efectuar este esforço em qualquer local.

O stepper é um aparelho de treino cardíaco. Devido ao princípio de trabalho de treino cardíaco (exercício aeróbico), o stepper permite melhorar a sua resistência aeróbica (capacidade máxima de absorção de oxigénio) e a sua condição física, para além de queimar calorias (controlo e perda de peso em associação com dieta).

Além dos benefícios cardiovasculares e respiratórios do exercício, o stepper tonifica nádegas, coxas e barrigas das pernas com um gesto sem impacto.



CARGA MÁXIMA
ADMISSÍVEL

100 kg / 220 lbs



⚠️ ADVERTÊNCIA

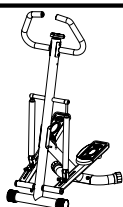
- A má utilização deste produto pode provocar lesões graves.
- Antes de qualquer utilização, leia atentamente o manual de instruções e respeite o conjunto das advertências e instruções nele contidas.
- Mantenha as crianças afastadas desta máquina e não permita que a utilizem.
- Não aproximar as mãos, os pés e os cabelos de todas as peças em movimento.

⚠️ ADVERTÊNCIA

- A barra e o cilindro podem aquecer durante a utilização
- Não tocar
- Manter afastado das crianças

⚠️ ADVERTÊNCIA

- Afaste-se desta zona.



ST230

**17 kg
37,4 lbs**

**790 x 620 x 1320 mm
31 x 24 x 52 inch**

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.
2. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.
3. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.
4. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.
5. Utilize o produto no interior sobre uma superfície plana, ao abrigo da humidade e de poeiras e num local sem obstáculos. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para o acesso e a passagem à volta do aparelho com toda a segurança. Para sua protecção, cubra o pavimento por baixo do produto.
6. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar todas as peças após a montagem e antes de cada utilização do produto. Não deixe saliente nenhum dispositivo de regulação. Substitua imediatamente todas as peças gastas ou defeituosas.
7. Use sempre sapatos de desporto para proteger os seus pés durante o exercício. Do mesmo modo, use vestuário adequado ao exercício. NÃO use roupas largas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias e bijuterias.
8. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.
9. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.
10. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.
11. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.
12. Consulte o seu médico antes de iniciar este programa de exercícios.
13. Consulte o seu médico se já não pratica desporto há vários anos.
14. Não faça alterações na sua ST230.
15. Em caso de degradação do seu ST230, leve o seu produto a uma loja Décathlon e não utilize o ST230 até este ficar completamente reparado. Utilize apenas peças sobresselentes Décathlon.
16. Não curve as suas costas durante o exercício e mantenha-se bem direito.
17. Durante o exercício, faça movimentos regulares e suaves. Ao pedalar, mantenha sempre os seus pés nos pedais. Se não respeitar este conselho, os pedais podem ficar separados dos cilindros de resistência, o que pode provocar danos graves.
18. Após um certo tempo de utilização do seu stepper, os cilindros de resistência ficam quentes. Deixe arrefecer os cilindros antes de lhes tocar.
19. Para subir ou descer do stepper e durante o exercício, segure sempre no guiador.
20. Proceda com cuidado à montagem/desmontagem do produto.
21. Pare o exercício progressivamente.
22. Peso máximo do utilizador: 100 kg.

AVISO

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde e se já não fazem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

MANUTENÇÃO

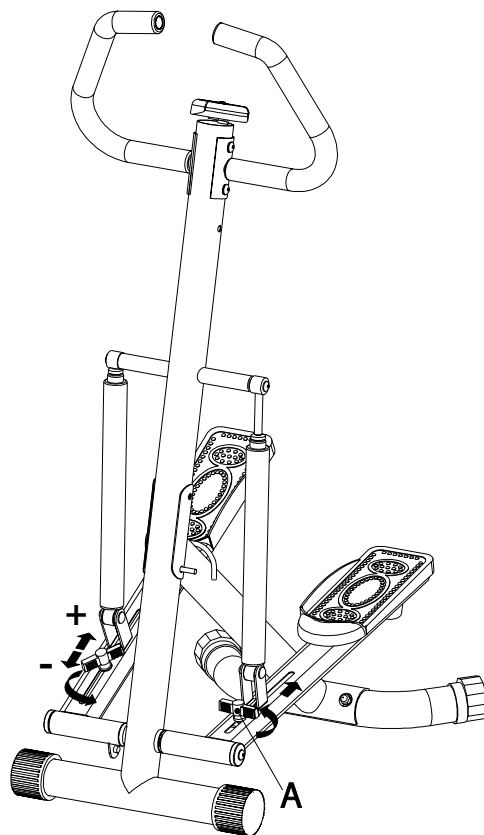
O stepper requer apenas o mínimo de manutenção :

- Limpe com uma esponja impregnada de água e sabão e seque com um pano seco.
- Verifique regularmente o aperto de todos os parafusos (eixos de pistão, parafusos de fixação dos pedais, os parafusos da armação principal).

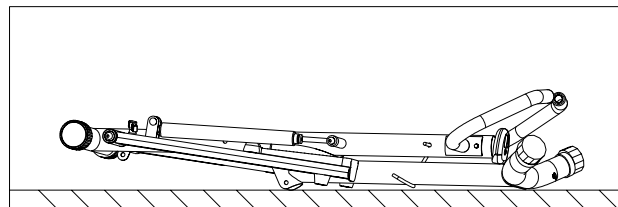
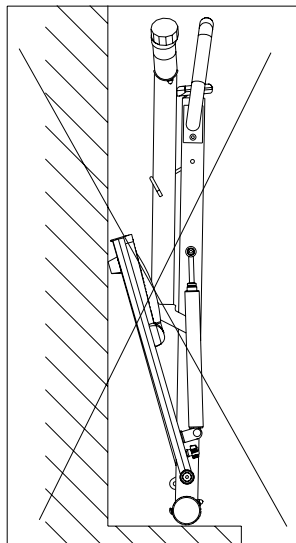
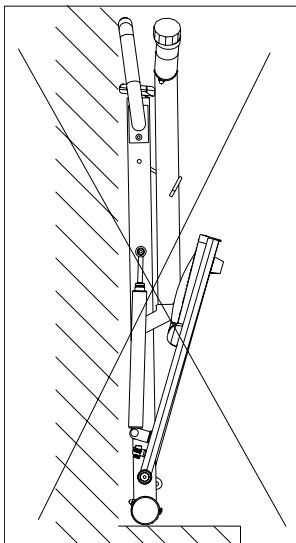
REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer do stepper para proceder a todas as regulações (Resistência, guiador)

Para regular a resistência de cada pedal, desaperte a anilha (A) e coloque-a perante a força desejada.
Após posicionada, volte a apertar firmemente a anilha.
Repita a operação com a outra anilha.



DISPOSIÇÃO



CONTADOR ST 230

BOTÃO RESET :

Permite passar de uma função a outra. Premir prolongadamente permite repor a zero todas as funções.

ARRANQUE :

O contador apaga-se automaticamente ao fim de quatro minutos se o aparelho não for utilizado. A reposição a zero tem lugar quando o contador se reacende. O contador recomeça a contar 5 segundos após a sua reposição em marcha.

FUNÇÕES :

SCAN : Apresenta automaticamente cada função (tempo, repetições, total de repetições, calorías) à vez para as visualizar.

TIME : Apresenta o tempo decorrido de 0 a 99 min 59 seg. A contagem inicia-se ao começar o exercício e pára se este parar.

REP : Apresenta o número de repetições de 0 a 9999.

REP/MIN : Apresenta o número de repetições por minuto de 0 a 240 rep /min

CAL : Apresenta as calorías gastas de 0 a 999.9 cal.

PILHAS : Utilize 1 pilha de 1,5 V tipo AA. Deposite as pilhas gastas num ponto de recolha.

PRECAUÇÕES :

- Não exponha ao sol.
- Não deixe em contacto com a água.

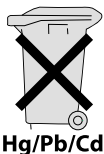


Atenção : le calcul des calories dépensées é uma estimativa e não deve ser encarado como um dado médico.

Recomendamos-lhe que consulte o seu médico ou o seu dietista para adaptar a sua alimentação e os seus contributos aportes energéticos à sua condição física e às actividades desportivas que planeie praticar.

SUBSTITUIÇÃO DA PILHAS :

- Instale a pilha LR6 (AA) 1,5 Volts no compartimento na parte de trás do contador.
- Certifique-se de que a pilha está correctamente colocada e respeite as polaridades.
- Se, por acaso, a visualização não aparecer ou aparecer apenas parcialmente, retire a pilha, aguarde 15 segundos e volte a colocá-la no lugar.
- Os valores de visualização são sistematicamente repostos a zero se retirar a pilha.
- Se não utilizar o contador durante um longo período, retire a pilha para evitar a oxidação dos contactos, prejudicial ao bom funcionamento do seu aparelho.
- Para proteger o ambiente, separe as pilhas usadas e deposite-as nos contentores previstos para o efeito.



Perigo: Nunca misture as pilhas e os acumuladores com outros lixos

Hg/Pb/Cd

UTILIZAÇÃO

O stepper está equipado com pedais independentes um do outro. O sistema de travagem vai, assim, depender da velocidade que exercer durante o seu treino.

Regule cada pistão com a mesma força.

Para aumentar a intensidade aeróbica do exercício, regule os pistões para uma posição mais fraca, mas execute o exercício a um ritmo rápido (treino de 30 minutos, no mínimo). Para este tipo de exercício, treine 3 vezes por semana.

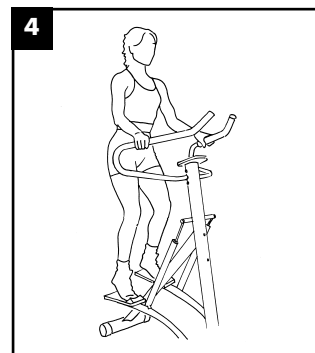
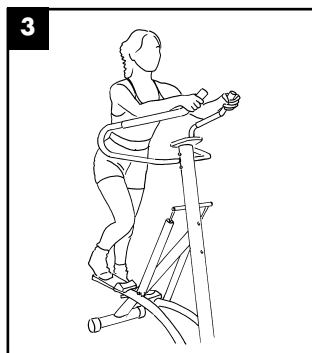
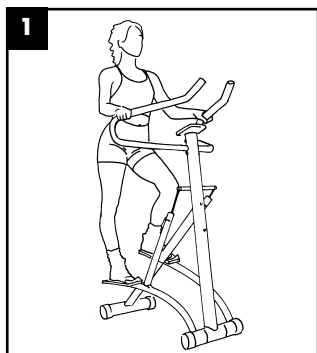
Para aumentar a tonicidade muscular, regule os pistões para uma posição mais firme e execute o exercício sob a forma de séries entrecortadas com tempos de repouso. Para este tipo de exercício, pode treinar em dias alternados.

Comece sempre por aquecer a um ritmo lento e com uma resistência fraca durante vários minutos.

SUBA ANTES DO IMPACTO DOS PEDAIS SOBRE A BASE para manter uma melhor eficácia do exercício e proteger as suas articulações.

EXERCÍCIOS

Para obter um trabalho homogêneo das pernas e nádegas, manter uma posição estritamente vertical (posição de base). Contudo, o ST 230 pode permitir solicitar zonas localizadas em alguns grupos musculares.



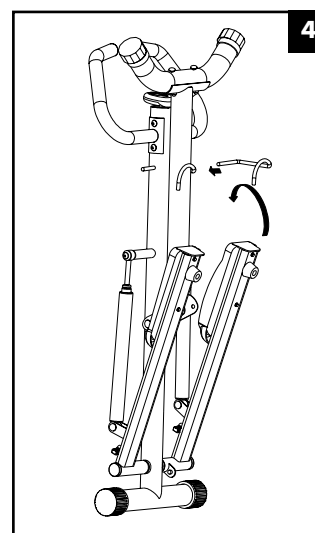
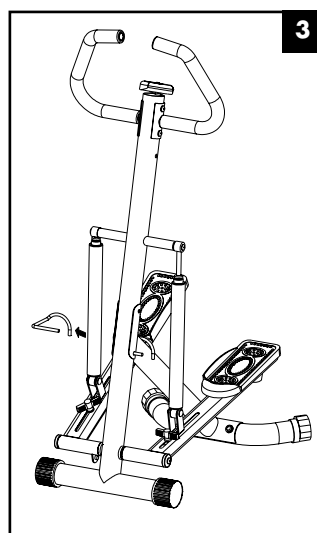
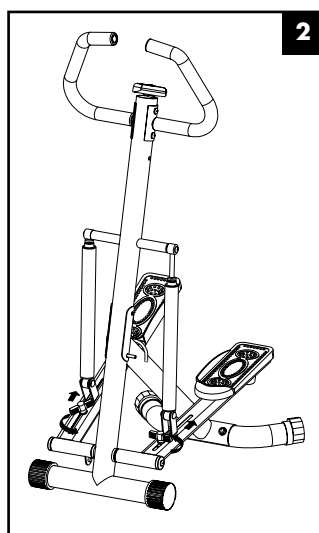
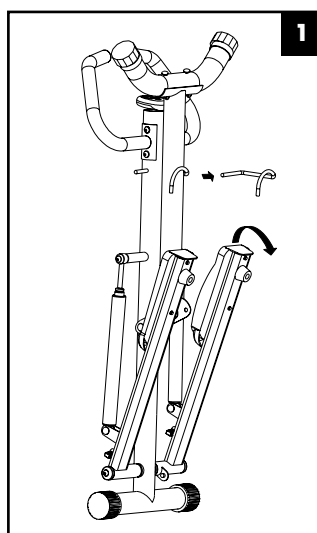
1 • POSIÇÃO DE BASE : posição completamente vertical, costas direitas, abdominais contraídos, bacia para a frente, empurrar sobre os calcanhares, braços flectidos.

2 • LOCALIZAÇÃO DOS MÚSCULOS NA PARTE DE TRÁS DA COXA : os músculos situados na parte de trás das coxas têm por papel flectir a perna e levar o calcanhar até à nádega. Com o ST 230, basta então tentar reproduzir esse movimento do calcanhar para a coxa: para tal, incline-se ligeiramente para trás para obter uma posição meio-sentada, sem ficar demasiado inclinado.

3 • LOCALIZAÇÃO DOS MÚSCULOS NADEGUEIROS : para acentuar o movimento nas nádegas, posicione os pés a meio dos pedais, incline-se para a frente procurando apoio no guiador e contraia os abdominais para manter as costas direitas sem curvatura.

4 • LOCALIZAÇÃO NA BARRIGA DA PERNA : para solicitar intensivamente a barriga da perna, basta trabalhar sobre a ponta dos pés.

DESDOBRAMENTO/DOBRAGEM



Desdobramento, etapa 1: (ver fig. 1)

1. Retire o gancho que faz a ligação entre o quadro principal e o tubo de união,

1. Vire para baixo os tubos dos suportes dos pedais esquerdo e direito.

Desdobramento, etapa 2: (ver fig. 2)

1. Volte a montar o quadro principal e o tubo de união, utilizando o gancho,

2. Selecciona a posição adequada do cilindro com o sistema de regulação.

Dobragem, etapa 1: (ver fig. 3)

1. Retire o gancho que faz a ligação entre o quadro principal e o tubo de união,

Dobragem, etapa 2: (ver fig. 4)

1. Dobrar os tubos dos suportes dos pedais esquerdo e direito. A seguir, montar o quadro principal e o tubo de ligação, utilizando o gancho.

△ Certificar-se de que o gancho de bloqueio está correctamente posicionado

PRINCÍPIO GERAL DO TREINO CARDÍACO

Se estiver no início, comece por treinar-se durante vários dias com uma resistência fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, uma pausa para repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.

Para um trabalho de manutenção que vise manter a forma ou fazer uma reeducação, pode treinar-se todos os dias durante dez minutos.

Este tipo de exercício visará estimular os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.

Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência mais forte e aumente o tempo de exercício.

Como é óbvio, pode variar a resistência ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).

Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar os seus limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.

Escolha uma resistência relativamente fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas durante 30 minutos, no mínimo. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, em caso algum, deixá-lo exausto. É a duração do exercício, num ritmo lento, que vai pedir ao seu organismo que utilize a energia da sua massa adiposa, se pedalar mais de trinta minutos, três vezes por semana no mínimo.

Treino aeróbico de resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de treino visa um reforço significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.

A resistência é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma.

À medida que continua os seus treinos, pode manter este esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo ou com uma resistência superior.

Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana com este tipo de treino.

O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) está reservado aos atletas e requer uma preparação adaptada.

Após cada treino, dedique alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e conduzir progressivamente o organismo a um estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:

- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON

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

P O R T U G U Ê S

C A R D I O - T R A I N I N G

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispensável para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrónica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo : 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES ÓPTIMAS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

- 1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.
- 2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

C Retorno ao calmo

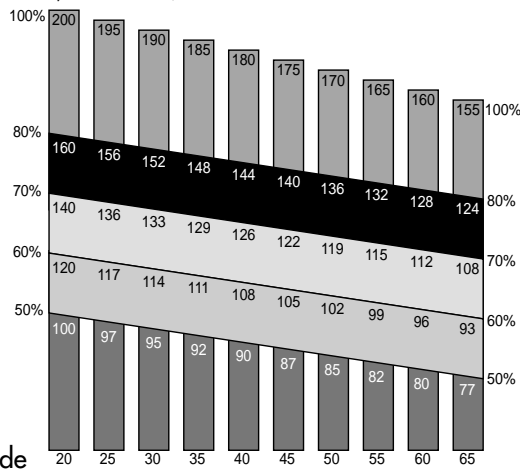
Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as câibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício

Pulsações cardíacas/min



- Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/Aquecimento

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.