

ST 290

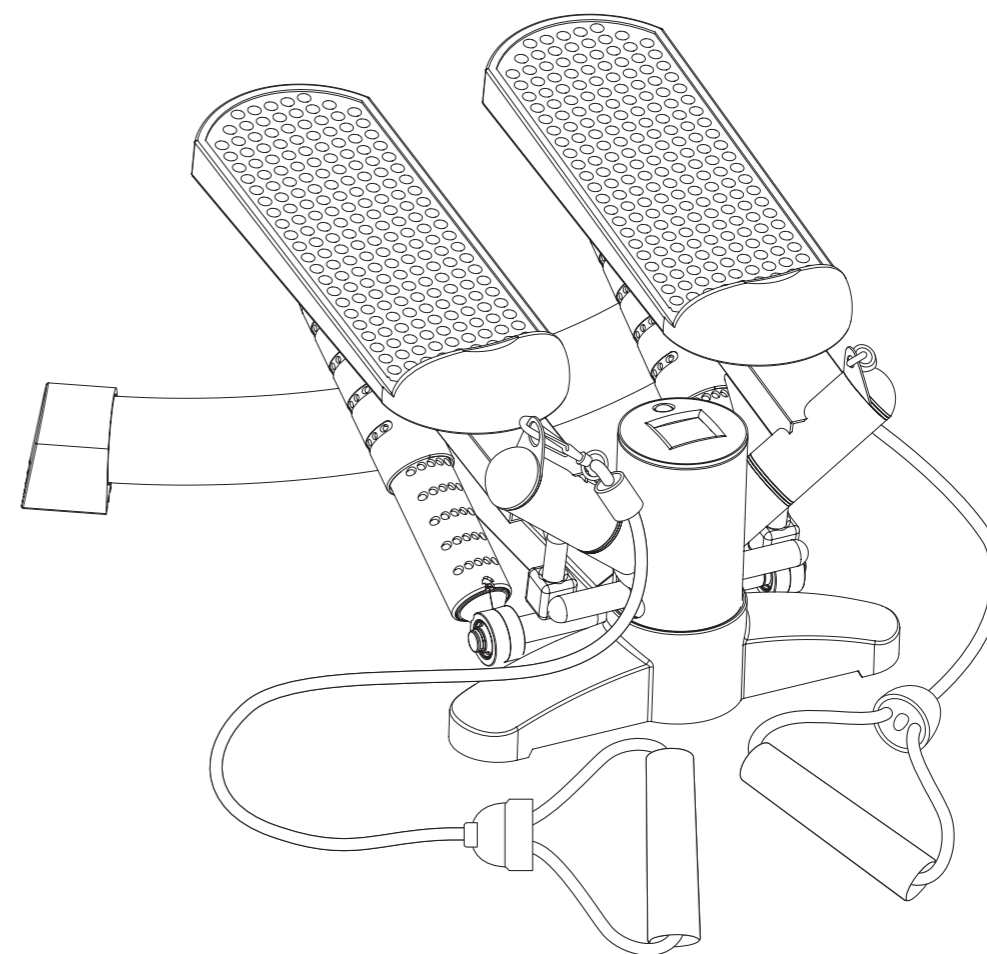
ST 290

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**

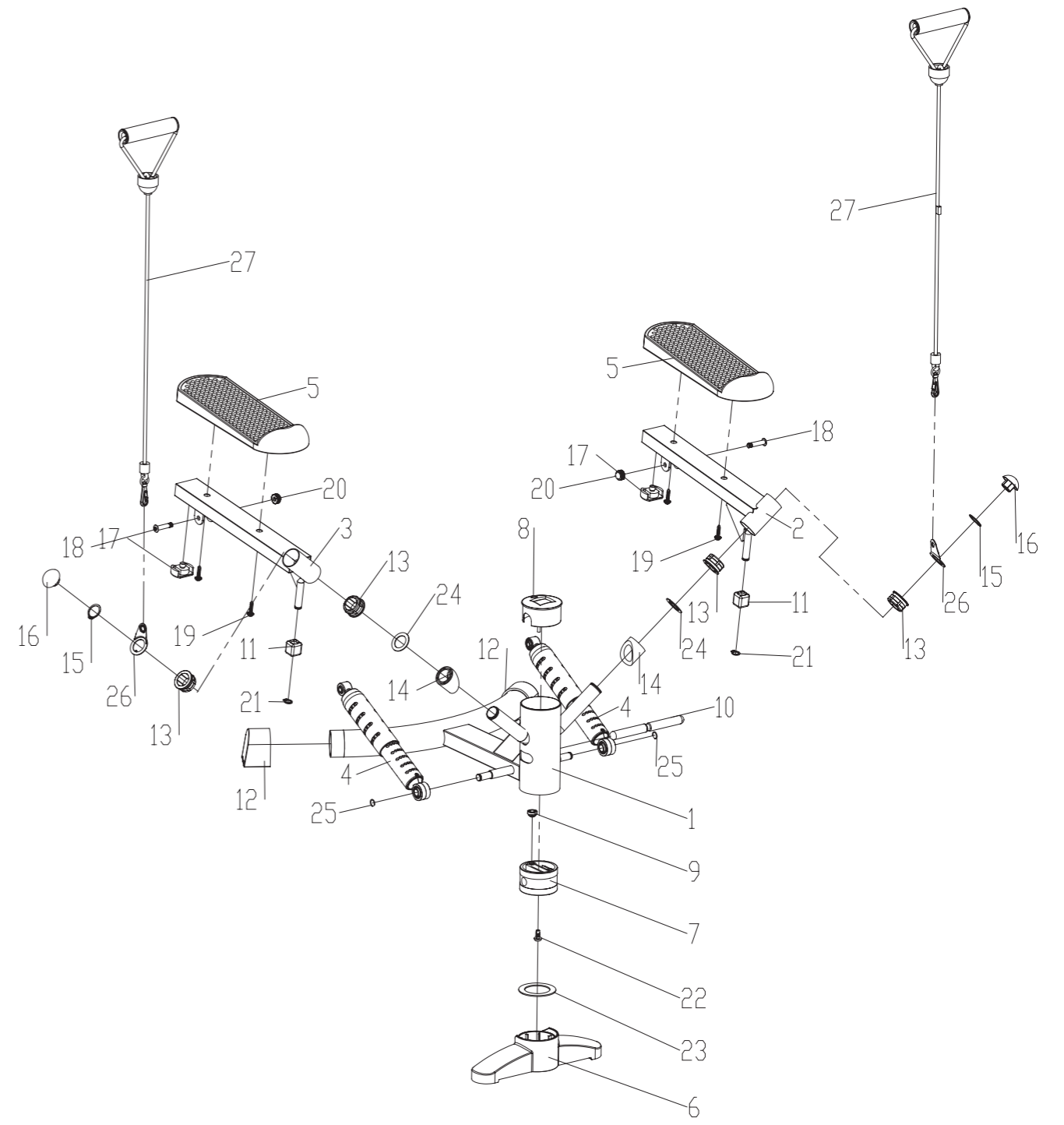
 **DOMYOS**

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

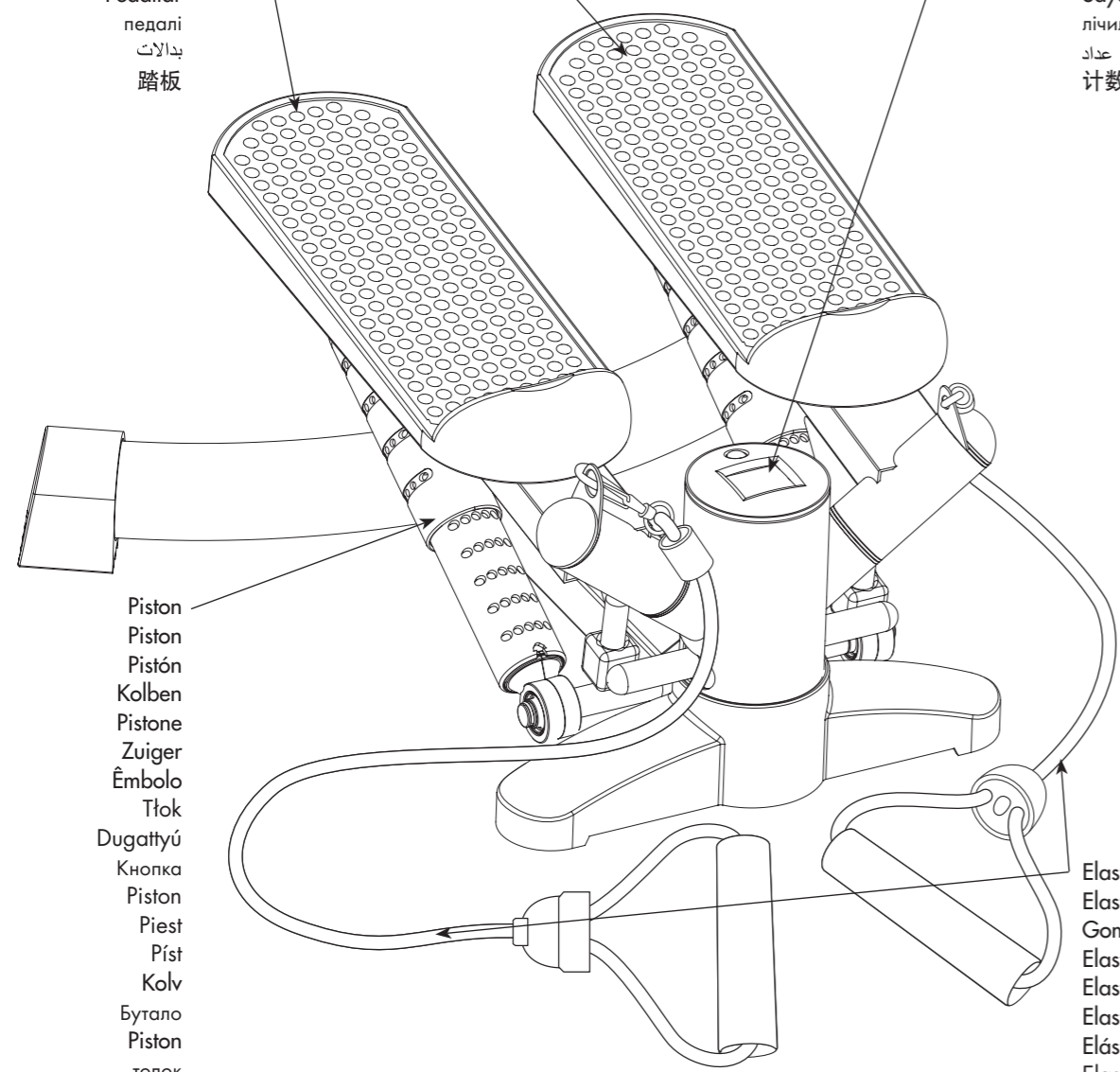


www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in Taiwan - Fabricado em Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване - İmal edildiği yer Tayvan
Réf. Pack : 1040.573 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



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

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



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

Elastic straps
Elastiques
Gomas elásticas
Elastikbänder
Elastici
Elastieken
Elasticos
Elastyczne
Gumikötél
Упругие
Elastice
Posilňovacím gumám
Gumítek
Gummibanden
Еластичните
Lastikler
Еластичним
المطاطية
松紧带

ST 290

7 kg
15,4 lbs

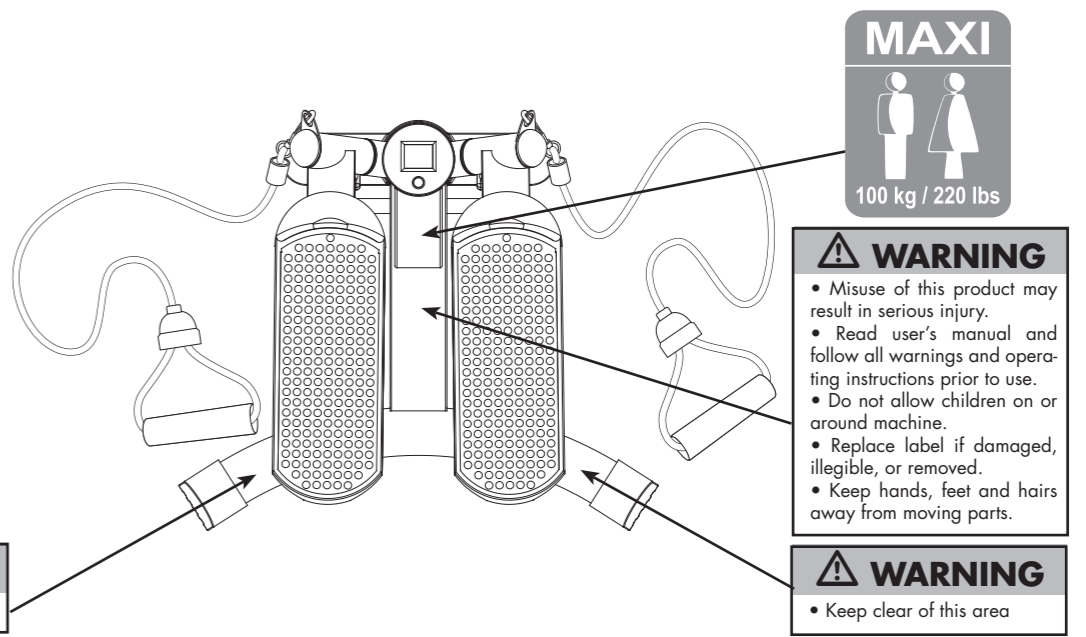
48 x 45 x 22 cm
19 x 17,7 x 8,7 inch

! WARNING

- The pin and cylinder may heat during use.
- Do not touch.
- Keep children at a distance.

! 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.
- 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

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todos los 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 todos los piezas en movimiento.
- No permanezca en esta zona durante el uso.
- No tocar.
- Mantener a los niños alejados del aparato.

! UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte 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 súčiastkam, ktoré sa pohybujú.
- Tým a hriadeľ sa môžu počas používania zahrievať.
- Nedoťkajte sa.
- Uchovávajte mimo dosahu detí.
- Vyhňte sa tejto oblasti.

! ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Будь-яке невдачне застосування виробу утворок ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користуватися 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.
- Стрижень та циліндр можуть нагрітись під час використання.
- Не торкайтесь них.
- Не дозволяйте дітям наближатися до виробу.
- Доступ заборонено

! ADVERTENCIA

- Jeder 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.
- Der Schaft und der Zylinder können beim Gebrauch heiß werden.
- Nicht berühren.
- Von Kindern fernhalten.
- Diesen Bereich nicht betreten

! UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.
- Nie należy przebywać w tym obszarze.
- Trzon i cylinder mogą rozgrzewać się podczas użytkowania.
- Nie dotykać.
- Chronić przed dziećmi

! 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.
- Uchvávejte toto místo čisté
- Tým a válec se mohou během používání zahřát.
- Nedoťkejte se.
- Udržujte mimo dosah dětí.

! تَحذِير

- 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.
- قد تصبح المساق والاسطوانة ساخنتين من الاستخدام.
- فلا تلامسهما.
- يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.
- احرص على نظافة هذه المنطقة.

! WARNHINWEIS

- A szerkeszt helytelen használat a 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, olvashatatlannal vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezektől, lábaktól, a hajától a mozgó alkatrészekétől
- A szőr is a henger a használat során átmelegedhet.
- Megérinteni tilos
- Tartsa távol a gyerekeket
- Tartsa távol magát ettől a helytől

! FIGYELMEZTETÉS

- A szerkeszt helytelen használat a 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, olvashatatlannal vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezektől, lábaktól, a hajától a mozgó alkatrészekétől
- A szőr is a henger a használat során átmelegedhet.
- Megérinteni tilos
- Tartsa távol a gyerekeket
- Tartsa távol magát ettől a helytől

! VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvariga 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 dekelen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.
- Rörret och cylindern kan bli varma.
- Rör ej.
- Låt inte barn komma i närheten av produkten.
- Var utanför detta område

! 注意

- 濫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。
- 在使用过程中，杆和筒会变热
- 不要碰触
- 远离儿童
- 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.
- L'asta e il cilindro potrebbero surriscaldarsi mentre sono utilizzati.
- Non toccare.
- Tenete fuori dalla portata dei bambini.
- Stare lontani da quest'area

! Предупреждение

- Неправильная 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
- Шток и цилиндр могут нагреваться во время использования тренажера
- Не касаться
- Держите детей на удалении
- Остерегайтесь попадания в эту зону

! ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всько неправилно използване на тази 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 самоналепащата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.
- Лостъ и цилиндърът може да се затреят при употреба.
- Не ги пипайте.
- Да се пази от деца.
- 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 hierin bevat zijn nalezen.
- 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.
- De schacht en cilinder worden tijdens het gebruik mogelijk warm
- Niet aanraken
- Buiten het bereik van kinderen houden
- Blijf hier uit de buurt

! ATENTIE

- 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 lipsă, este indicat să îl înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.
- Tija și cilindrul se pot încălzi în timpul utilizării.
- Nu le atingeți.
- A se păstra departe de copii.
- Nu stați în apropierea acestei zone

! UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemi dikkatle okunmalı ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yarıpkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalarla yaklaştırmayın.
- Pim ve silindri kullanım sırasında ısınabilir.
- Dokunmayın.
- Çocuklardan uzak tutun.
- Bu bölgeden uzak tutun

Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di restare in forma. Questo prodotto è creato da sportivi per sportivi. Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e i suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo il personale del suo negozio è a sua disposizione così come il servizio di concezione dei prodotti DOMYOS. Può trovarci anche su www.domyos.com. Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

PRESENTAZIONE

Lo stepper è un simulatore di salita di scale tramite pompe idrauliche che permettono di effettuare questo sforzo sul posto.

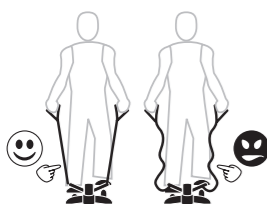
Lo stepper è un apparecchio di cardio-training.

Attraverso il principio di lavoro cardio-training (esercizio aerobico), lo stepper permette di migliorare la propria resistenza (capacità massima di assorbimento dell'ossigeno), la propria condizione fisica e permette di bruciare delle calorie (controllo e perdita di peso in associazione con una dieta).

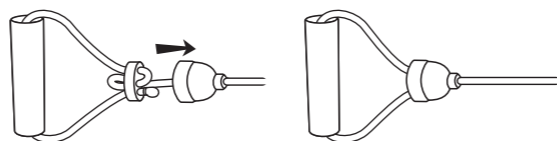
Oltre ai benefici cardio-vascolari e respiratori dell'esercizio, lo stepper tonifica glutei, cosce, polpacci con un gesto senza impatto.

Grazie agli elastici che si fissano sull'apparecchio, potete rafforzare spalle, pettorali e braccia.

REGOLAZIONE



Verificare che i piedi siano ben inseriti negli appositi spazi. Questo prodotto non è regolabile in intensità.



AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO.

Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico.

Questo consiglio è valido in particolare per le persone di oltre 35 anni o quelle che hanno avuto precedentemente dei problemi di salute e che non hanno fatto sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

SICUREZZA

Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere le importanti precauzioni per l'uso indicate qui sotto prima di utilizzare il prodotto.

- Leggere tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il prodotto. Utilizzare il prodotto esclusivamente nelle modalità descritte in questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata di vita del prodotto.
- Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso.
- DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni ed originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
- Il prodotto è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
- Utilizzare questo prodotto all'interno, al riparo da polvere e umidità, su una superficie piana e solida e in uno spazio sufficientemente ampio. Assicurarsi di disporre di uno spazio sufficiente per l'accesso e gli spostamenti attorno al prodotto in tutta sicurezza.
- Per proteggere il pavimento, sistemare un tappeto sotto il prodotto. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. NON indossare indumenti ampi o penzolanti che possano rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli.
- Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
- Se si prova dolore o si percepiscono vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.
- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
- Non avvicinare mani e piedi a nessuna parte in movimento.
- Non cercare di riparare da soli il prodotto.
- In caso di deterioramento del prodotto, riportarlo al negozio Décathlon.
- Non posizionare il prodotto in un luogo umido (bordo di piscina, stanza da bagno...).
- Dopo un po' di tempo d'utilizzo del prodotto, i cilindri di resistenza diventano caldi.
- Lasciare raffreddare il prodotto prima di toccarlo.
- È responsabilità dell'utilizzatore assicurare la corretta manutenzione dell'attrezzatura. Prima di ogni utilizzo verificare che le parti antisdrucciolo siano completamente integre. Verificare inoltre lo stato dei pezzi più soggetti a usura.

CARDIO - TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (sviluppo in presenza di ossigeno) e permette di migliorare la propria capacità cardio-vascolare.

PRINCIPIO GENERALE CARDIO-TRAINING

Mantenimento/Riscaldamento: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.

Per un lavoro di mantenimento che ha lo scopo di mantenersi in forma o un lavoro di rieducazione, ci si può allenare tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo di esercizio risveglierà i muscoli e le articolazioni o potrà essere utilizzato come riscaldamento in vista di un'attività fisica.

Lavoro aerobico per la messa in forma: Sforzo moderato per un tempo abbastanza lungo (da 35 min. a 1 ora).

Se si desidera perdere peso, questo tipo di esercizio, abbinato a una dieta, è l'unico modo per aumentare la quantità di energia consumata dall'organismo. Per fare questo, è inutile cercare di superare i propri limiti. È la regolarità dell'allenamento che consentirà di ottenere i risultati migliori. Effettuare l'esercizio al proprio ritmo ma come minimo per 30 minuti. Questo esercizio deve fare comparire un leggero sudore sulla pelle ma non deve in nessun caso togliere il fiato.

È la durata dell'esercizio, ad un ritmo lento, che chiederà all'organismo di attingere la sua energia nei grassi a condizione di correre oltre una trentina di minuti, come minimo tre volte a settimana.

Allenamento aerobico per la resistenza: Sforzo sostenuto per 20/40 minuti.

Questo tipo di allenamento mira a un rafforzamento significativo del muscolo cardiaco e migliora l'attività respiratoria.

Man mano che si susseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo e con un ritmo migliore.

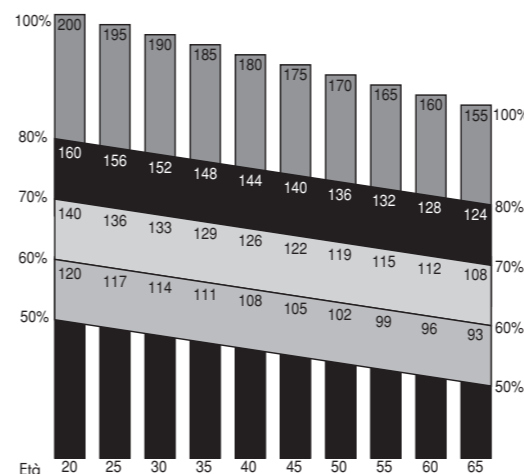
Un allenamento aerobico per la resistenza richiede almeno tre allenamenti a settimana.

L'allenamento con un ritmo più intenso (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea.

Dopo ogni allenamento, è bene dedicare qualche minuto a trotterellare diminuendo la velocità per tornare alla calma e riportare progressivamente l'organismo al riposo.

ZONA D'ESERCIZIO

Pulsazioni al minuto



- Allenamento all'80-90% e oltre, della frequenza cardiaca massima: Zona anaerobica e zona rossa riservata agli atleti esperti e specializzati.
- Allenamento al 70-80% della frequenza cardiaca massima: allenamento di resistenza.
- Allenamento al 60-70% della frequenza cardiaca massima: messa in forma/consumo privilegiato di grassi.
- Allenamento al 50-60% della frequenza cardiaca massima: Allenamento/riscaldamento.

CONTROLLARE IL POLSO

Sentire il polso regolarmente durante l'esercizio è indispensabile per controllare il proprio allenamento. Se non si hanno strumenti di misurazione elettronica, ecco come fare:

Per prendere il polso, mettere 2 dita a livello del collo, o sotto l'orecchio, o all'interno del polso accanto al pollice.

Non premere troppo: una pressione eccessiva diminuisce il flusso sanguigno e può rallentare il ritmo cardiaco.

Dopo avere contato le pulsazioni per 30 secondi, moltiplicare per 2 per ottenere il numero di pulsazioni al minuto.

Esempio:
75 pulsazioni contate 150 pulsazioni/minuto

LE FASI DI UN'ATTIVITÀ FISICA

A Fase di riscaldamento sforzo progressivo

Il riscaldamento è la fase preparatoria per qualsiasi sforzo e permette di ESSERE NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per iniziare uno sport. Si tratta di un METODO DI PREVENZIONE CONTRO GLI INCIDENTI TENDINO-MUSCOLARI.

Presenta due aspetti:

RISVEGLIO DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

1) Il risveglio del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI STRETCHING SPECIFICO che deve permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO: viene messo in gioco ogni gruppo muscolare, le articolazioni sono sollecitate.

2) Il riscaldamento globale permette di mettere progressivamente in azione il sistema cardio-vascolare e respiratorio allo scopo di permettere una migliore irrorazione dei muscoli ed un migliore adattamento allo sforzo. Deve essere sufficientemente lungo:

10 min. per un'attività sportiva di divertimento, 20 min. per un'attività sportiva di competizione. Si noti che il riscaldamento deve essere più lungo: a partire da 55 anni e il mattino

B Allenamento

L'allenamento è la fase principale dell'attività fisica. Grazie all'allenamento REGOLARE, è possibile migliorare la propria condizione fisica. Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza. Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

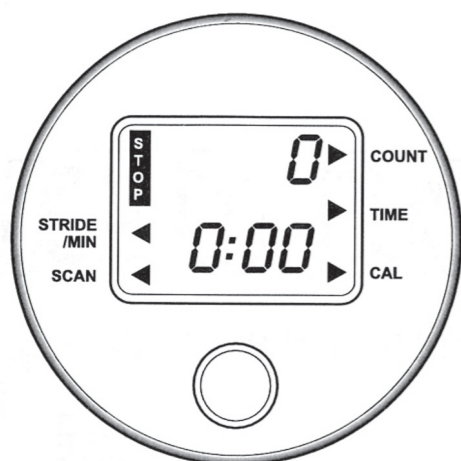
C Ritorno alla calma

Corrisponde allo svolgimento di un'attività di debole intensità, è la fase progressiva di "riposo". IL RITORNO ALLA CALMA assicura il ritorno "alla normalità" del sistema cardio-vascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli (che consente di eliminare effetti collaterali quali l'acido lattico, il cui accumulo è una delle principali cause di dolori muscolari, ossia crampi e indolenzimenti).

D Stretching

Lo stretching deve seguire la fase di ritorno alla calma. Fare stretching dopo uno sforzo: Riduce la RIGIDITÀ MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDO LATTICO, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

FUNZIONAMENTO DEL CONTATORE



AVVIAMENTO:

Premere il tasto finché non compare un'indicazione accanto alla funzione che si vorrebbe utilizzare.
Nota: premere il tasto per 3 secondi per azzerare il contatore prima di ogni esercizio.
Per attivare il sistema, premere il tasto della console o iniziare gli esercizi.
Il sistema andrà automaticamente in modalità stand-by se dopo 4 minuti non è rilevato nessun movimento.

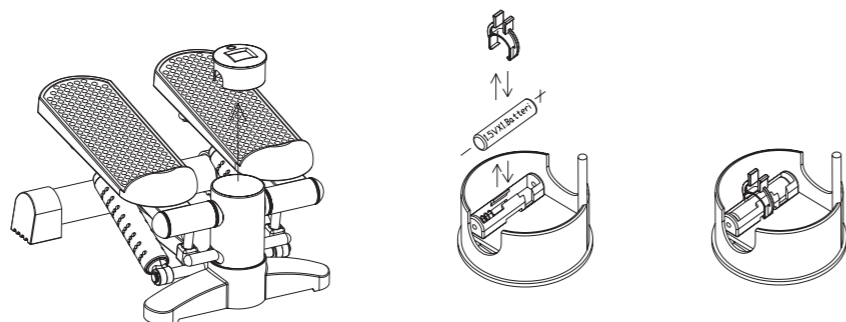
FUNZIONI:

- STRIDE MIN:** Numero di gradini al minuto. Conta il numero di gradini effettuati al minuto.
- SCAN :** permette di visualizzare alternativamente le funzioni TIME, CAL e STRIDE MIN.
- COUNT:** numero totale di gradini. Permette di sommare il numero di gradini effettuati dal primo allenamento.
- TIME:** Visualizza il tempo trascorso fino a 99:59 min.
- CAL :** Calcola il consumo di calorie stimato, valori stabiliti per un lavoro medio, e un soggetto di corporatura e di forza medie.

Attenzione: il calcolo delle calorie consumate è una stima e non deve essere considerato un dato medico. Si raccomanda di consultare il proprio medico o il proprio dietologo per adattare l'alimentazione e gli apporti energetici alla propria condizione fisica e alle attività sportive che si intendono praticare.

PER INSTALLARE O SOSTITUIRE LA PILA:

- Togliere il meccanismo dal contatore staccandolo dal suo alloggiamento.
- Installare o sostituire una pila di tipo 1,5V UM3 o AA rispettando le indicazioni della polarità sul disegno qui sotto.
- Risistemare il contatore.
- Se tuttavia, la visualizzazione non compare o appare solo parzialmente, togliere la pila, aspettare 15 secondi e rimetterla a posto.
- I valori visualizzati sono sistematicamente azzerati se si toglie la pila.
- Se non si utilizza il contatore per un lungo periodo, togliere la pila per evitare l'ossidazione dei contatti, pregiudizievole al buon funzionamento dell'apparecchio.
- Per proteggere l'ambiente, non buttare via le pile usate ma depositarle in un apposito raccoglitore.



PERICOLO:

Non mischiare mai pile e accumulatori con gli altri rifiuti.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- Se sul contatore non compare nessuna informazione: Assicurarsi che la polarità delle pile sia rispettata correttamente/Le pile forse sono consumate, conviene cambiarle.
- Il contatore è acceso ma le funzioni restano a zero. verificare che il connettore sia inserito correttamente nella presa situata sul retro del contatore.



PERICOLO: Non mischiare mai pile e accumulatori con gli altri rifiuti.

UTILIZZO

Lo stepper è dotato di pedali dipendenti uno dall'altro.
Il sistema frenante dipenderà quindi dalla velocità che viene applicata durante l'allenamento.
Iniziare sempre riscaldandosi a un ritmo lento per parecchi minuti.
RISALIRE PRIMA DELL'IMPATTO DEI GRADINI SULLA BASE per conservare una migliore efficacia dell'esercizio e proteggere le articolazioni.
Per ottenere un lavoro omogeneo delle gambe e dei glutei occorre osservare una posizione strettamente verticale (Posizione di base).
Tuttavia lo stepper può permettere sollecitazioni localizzate su alcuni gruppi muscolari.
Per aumentare l'intensità aerobica dell'esercizio, effettuare l'esercizio su un ritmo rapido (allenamento di minimo 20 minuti/giorno).
Per questo tipo di esercizio, conviene allenarsi 3 volte a settimana.
Per aumentare la tonicità muscolare, effettuare l'esercizio rapidamente sotto forma di serie intervallate da tempi di riposo.
Per questo tipo di esercizio, ci si può allenare a giorni alterni.

ESERCIZI

Per ottenere un lavoro omogeneo delle gambe e dei glutei, bisogna osservare una posizione rigorosamente verticale (posizione di base).
Tuttavia, lo stepper può permettere delle sollecitazioni localizzate su alcuni gruppi muscolari.

POSIZIONE DI BASE:

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

LOCALIZZAZIONE DEI MUSCOLI DEL RETRO COSCIA:

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

LOCALIZZAZIONE DEI MUSCOLI DEI GLUTEI:

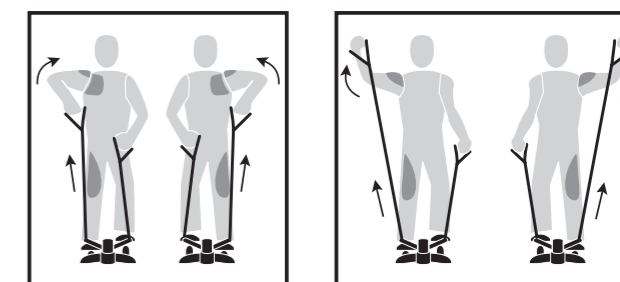
Per accentuare il movimento dei muscoli glutei, posizionare i piedi per metà fuori dai pedali e contrarre gli addominali per mantenere la schiena dritta ed evitare la curvatura.

LOCALIZZAZIONE AI POLPACCI:

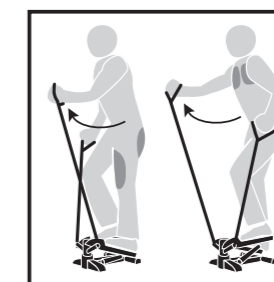
Per sollecitare in modo notevole i polpacci basta lavorare in punta dei piedi.

Mentre scegliete di sollecitare alcuni gruppi muscolari (Cfr. Esercizi senza elastici), grazie agli elastici potete tonificare le spalle, i pettorali e le braccia. Alternate un braccio dopo l'altro.

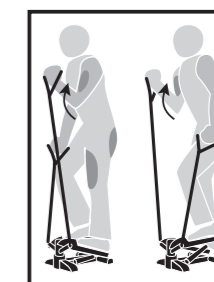
Spalle



Pettorali



Braccia



MANUTENZIONE

Il prodotto richiede solo una minima manutenzione. Non mettere il prodotto a contatto con l'acqua.
Pulirlo con una spugnetta leggermente umida e asciugarlo con uno straccio asciutto. Non esporre il prodotto al sole.

GARANZIA COMMERCIALE

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

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

Tutti i prodotti per cui è applicabile la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei suoi centri autorizzati, in porto pagato, accompagnati dalla relativa prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo a scopi commerciali

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/ o le province.

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