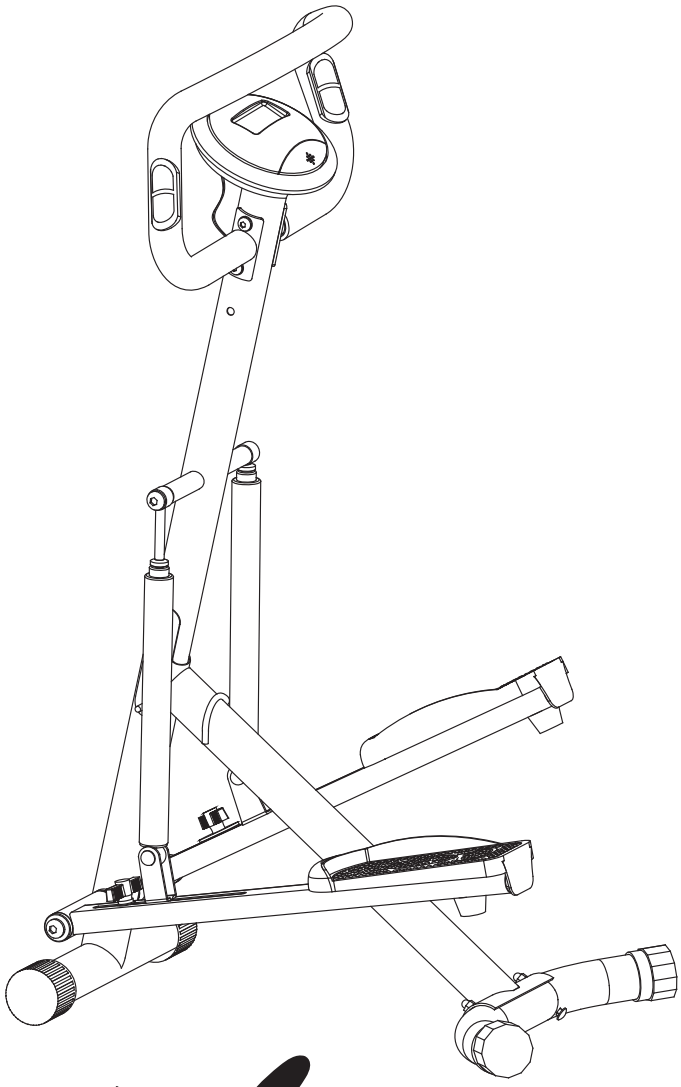
ST 660

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
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 الاستخدام
使用说明



DOMYOS

ST 660

Notice à conserver
Keep these instructions
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

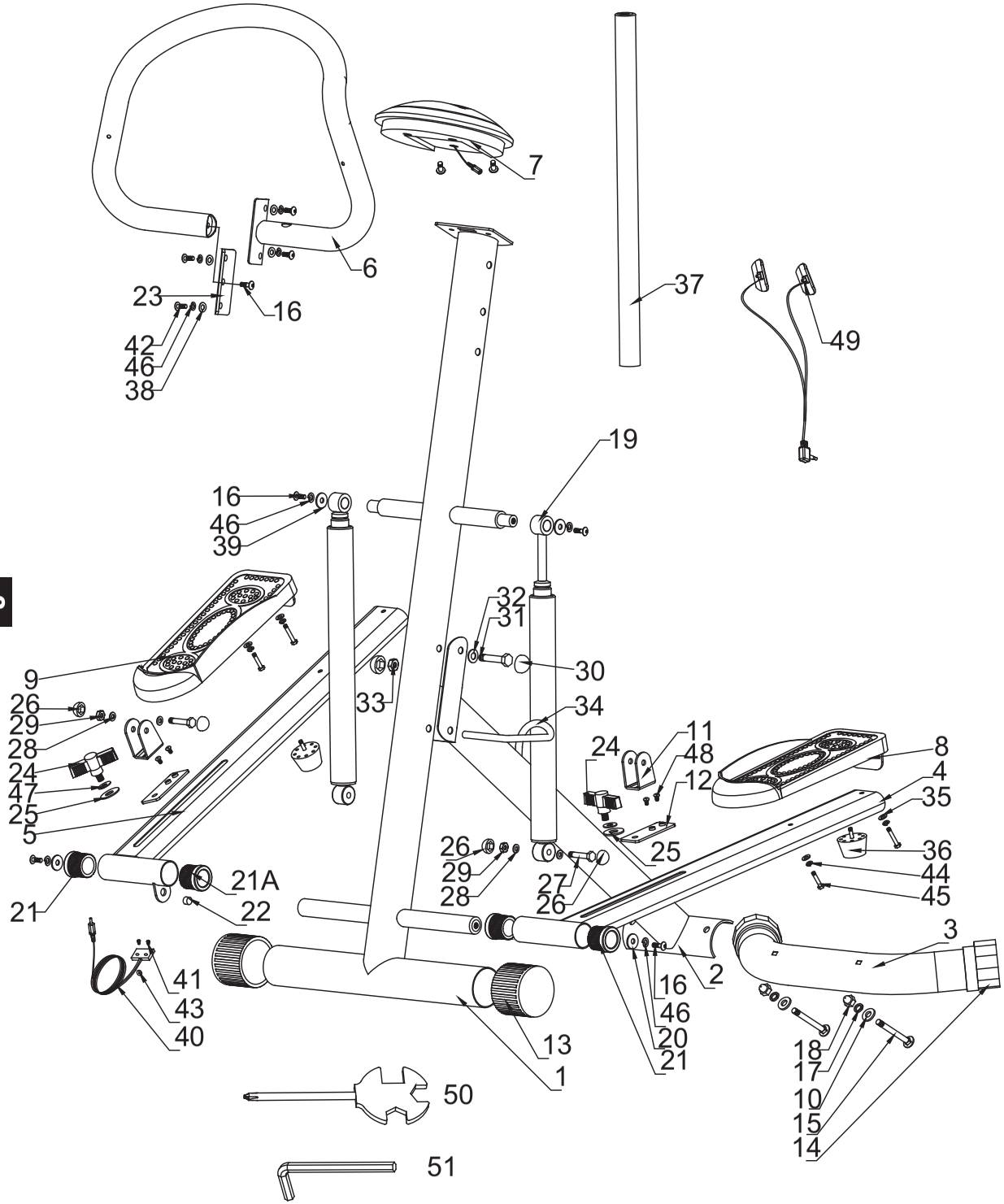
DOMYOS

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons, BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

decathlon creation©

www.decathlon.com Made in China - Hecho in China - 中國製造 - Произведено в Китае

Réf. pack : 1108.129 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



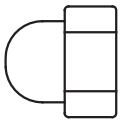
Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Numărul Číslo Číslo Nummer Номер Numara Номер رقم 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množstvo Množství Antal Количество Miktar Кількість الكمية 数量
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	2
11	2
12	2
13	2
14	2
15	2
16	5
17	2
18	2
19	2
20	2
21	2
21A	2

Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Numărul Číslo Číslo Nummer Номер Numara Номер رقم 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množstvo Množství Antal Количество Miktar Кількість الكمية 数量
22	1
23	1
24	2
25	2
26	4
27	2
28	4
29	2
30	2
31	1
32	2
33	1
34	1
35	4
36	2
37	1
38	4
39	2
40	1
41	2
42	4
43	1

Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Numărul Číslo Číslo Nummer Номер Numara Номер رقم 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množstvo Množství Antal Количество Miktar Кількість الكمية 数量
44	4
45	4
46	8
47	2
48	4
49	2
50	1
51	1

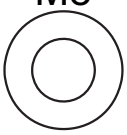
M8

18 x2



M8

10 x4

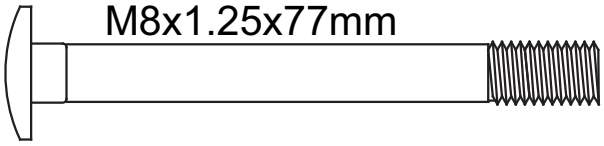


M8

17 x4

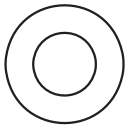
M8x1.25x77mm

15 x2



M8

38 x4

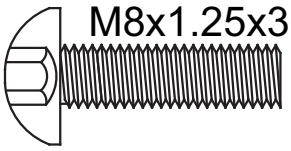


M8

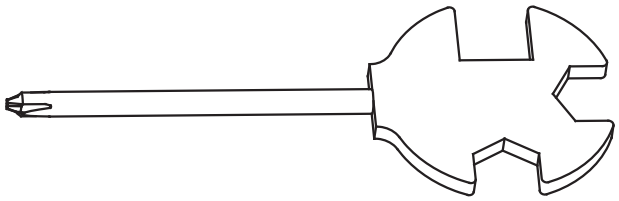
46 x4

M8x1.25x30mm

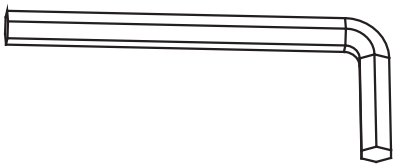
42 x4

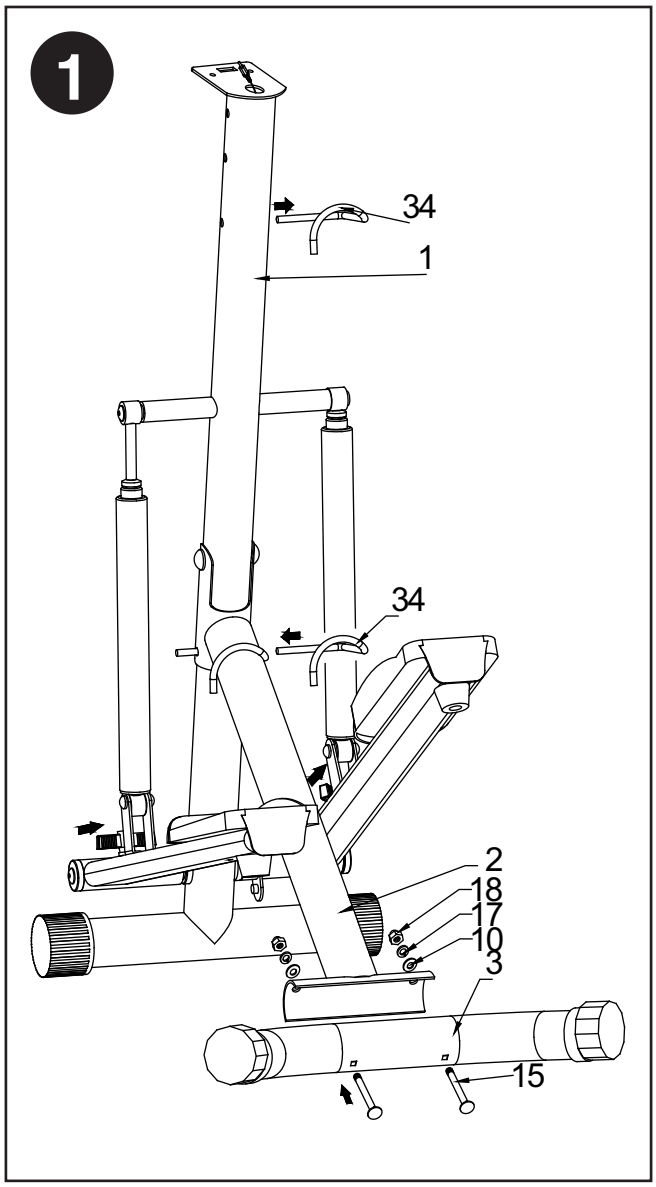


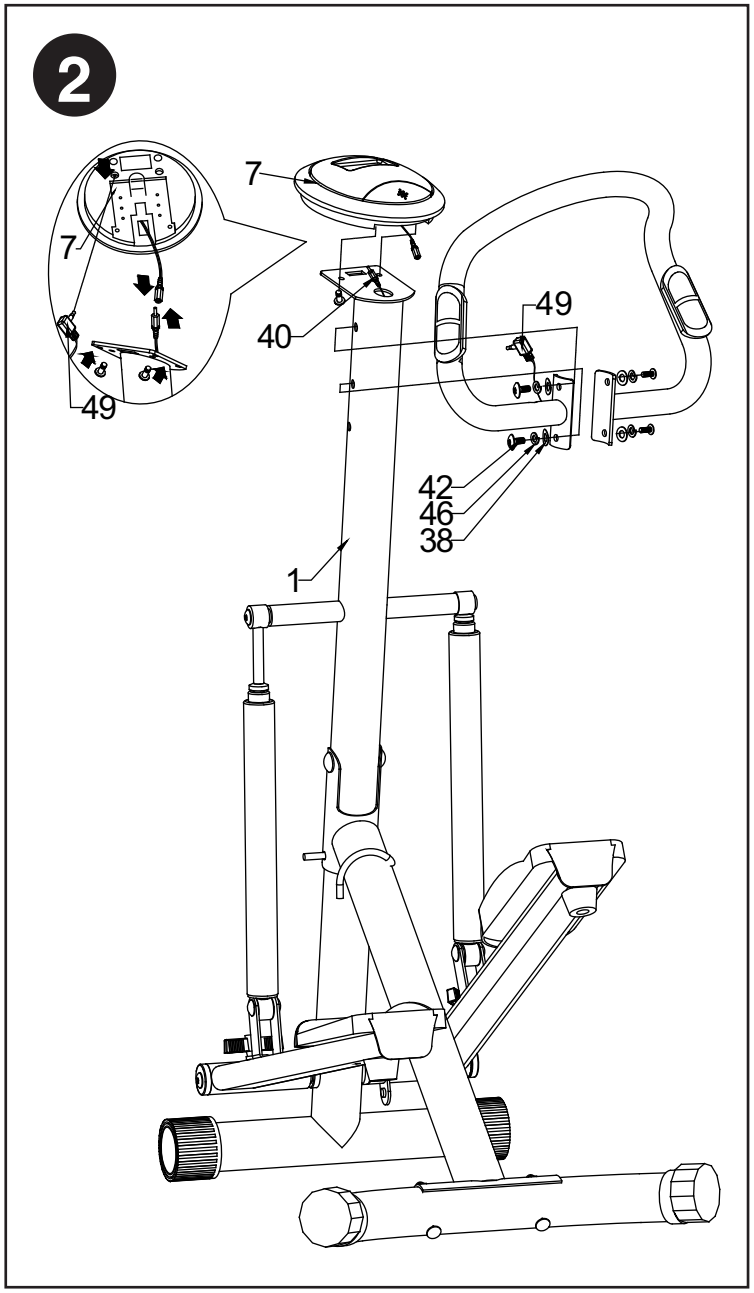
52 x1



53 x1



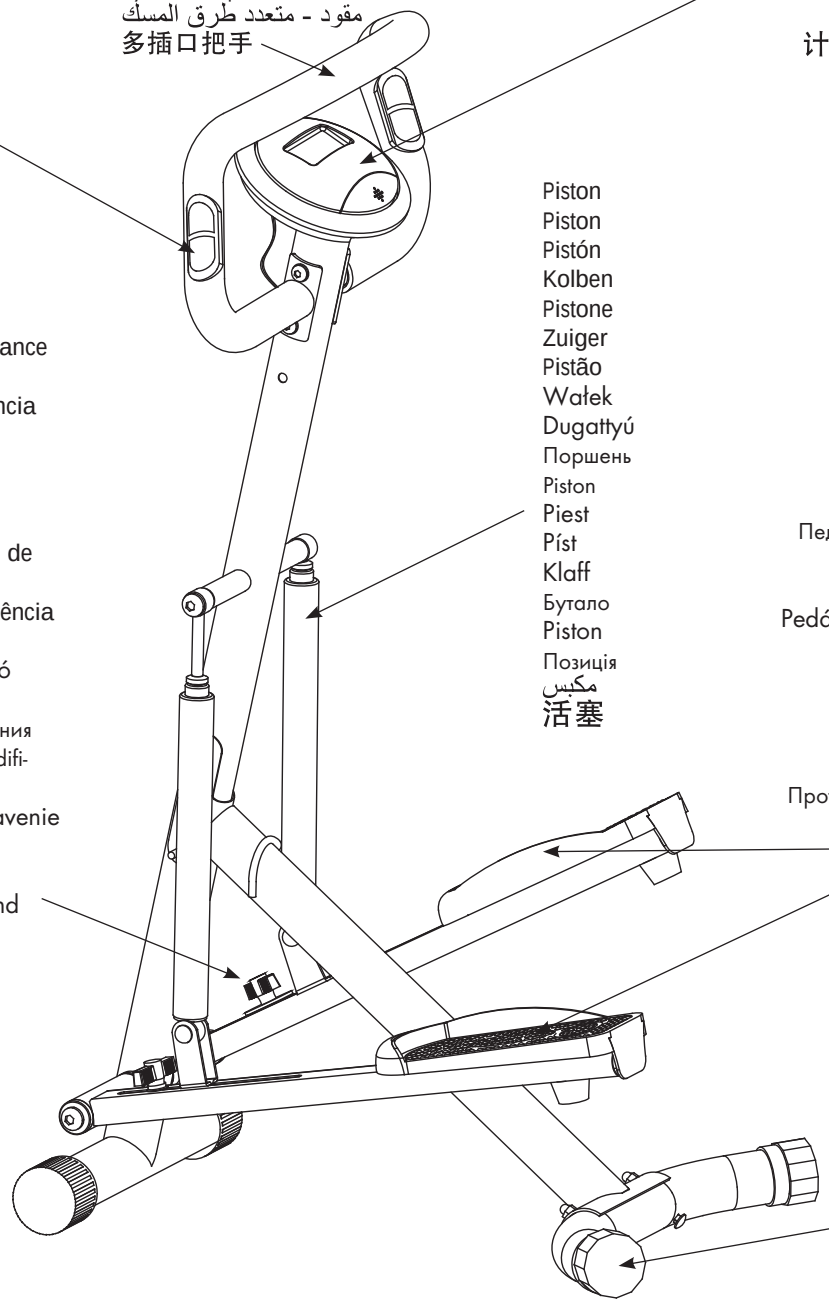

1
34
1
34
2
18
17
10
3
15


2
7
7
40
49
49
42
46
38
1

Capteurs de pulsation cardiaque
Heartbeat sensors
Sensores de pulsaciones cardiacas.
Herzfrequenz-Messfühler
Rilevatori di pulsazioni cardiache
Hartslagsensoren
Sensores de pulsações cardíacas
Czujniki pomiaru tętna.
Szívritmus-érzékelő
Датчики измерения сердечного пульса
Captatori de pulsații cardiace
Snímač srdcového pulzu
Snímače srdečního pulsu
Pulsmätare
Датчици за сърдечен пулс
Kalp atış kaptörleri
Датчики пульсу
مستشعرات نبضات القلب
心脉传感器

Guidon multi-prises
Multi-grip handlebars
Manillar multitomas
Lenkstange mit mehreren Griffen
Manubrio multipresa
Stuur met meerdere handgrepen
Guiador multitomadas
Kierownica z uchwytami
Többféleképp fogható fogantyú
Поручень с мультизахватами
Ghidon cu mai multe prize
Rukoväť pre ľahké uchopenie
Mnohozásuvková řidítka
Stång med flera grepp
Многофункционално кормило
Çok prizli gidon
Рукоятка з різними хватами
مقود - متعدد طرق المسك
多插口把手

Compteur 1 écran 5 fonctions
1-screen, 5-function counter
Contador 1 pantalla 5 funciones
Zähler-Bildschirm mit 5 Funktionen
Contatore 1 schermo 5 funzioni
Teller 1 scherm 5 functies
Contador 1 ecrã 5 funções
Licznik z 1 wyświetlaczem 5-funkcyjnym
1 kijelzős, 5 funkciós számláló
1 дисплей, 5 функций
Contorizator 1 ecran 5 funcții
Počítadlo s 1 displejom a 5 funkciami
Počitadlo 1 obrazovka 5 funkcí
Räknare 1 skärm 5 funktioner
Брояч 1 екран с 5 функции
1 ekran 5 fonksiyonlu sayaç
Лічильник з 1 екраном і 5 функціями
عداد ١ شاشة ٥ وظائف
计数器1个屏面5个功能

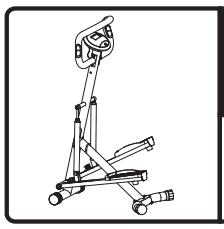


Piston
Piston
Pistón
Kolben
Pistone
Zuiger
Pistão
Wałek
Dugattyú
Поршень
Piston
Piest
Píst
Klaff
Бутало
Piston
Позиція
مكبس
活塞

Marches antidérapantes
Non-slip footplates
Marchas antiderrapantes
Rutschfeste Trittflächen
Pedali antisdrucciolo
Anti-sliptreden
Degraus antiderrapantes
Stopnie antypoślizgowe
Csúszásgátló lépcsők
Педали с противоскользящим покрытием
Trepte antiderapante
Pedále s protišmykovou úpravou
Protiskluzné schody
Glidskyddade steg
Нехлъзгащи се стъпала
Kaydırmaz basamaklar
Протиковзні платформи для ніг
درجات مانعة للانزلاق
防滑踏板

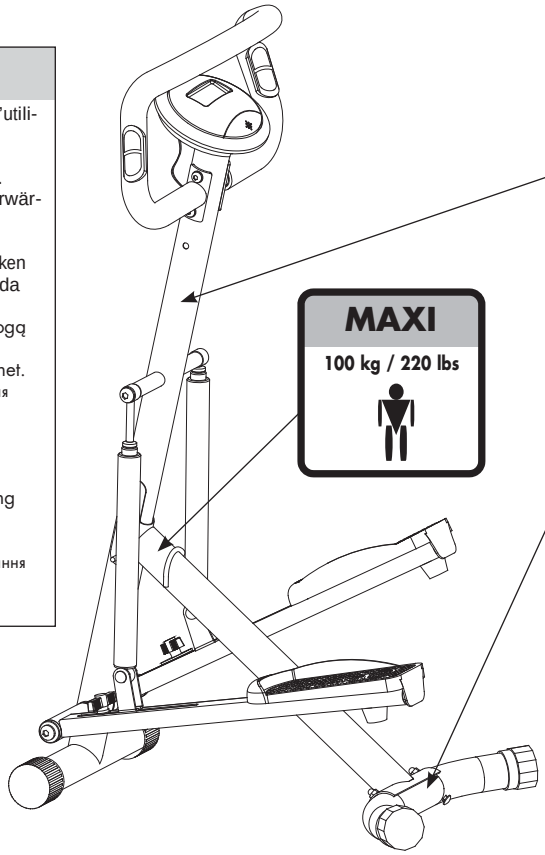
Mécanisme de réglage de la résistance
Resistance adjusting mechanism
Mecanismo de ajuste de la resistencia
Mechanismus zur Anpassung des Widerstands
Meccanismo di regolazione della resistenza
Mechanisme voor het instellen van de weerstand
Mecanismo de regulação da resistência
Mechanizm regulacji oporu.
Az ellenállás beállítására szolgáló mechanizmus
Механизм регулировки сопротивления
Mecanism de reglare al nivelului de dificultate
Regulačný mechanizmus na nastavenie odporu
Mechanismus nastavení odporu
Reglage för inställning av motstånd
Механизъм за регулиране на устойчивостта
Direnç ayarlama mekanizması
Механізм регулювання опору
نظام ضبط المقاومة
阻力调节机构

Stabilisateurs.
Stabilizers
Estabilizadores
Stabilisatoren
Stabilizzatori
Stabilisatoren
Estabilizadores
Elementy stabilizujące
Stabilizátorok
Стабилизаторы
Stabilizatori.
Stabilizátory.
Stabilizátory.
Stabilisatorer.
Стабилизатори.
Stabilizatörler.
Стабілізатори.
عناصر الموازنة.
稳定器

	**ST660**	**18,2 kg** **40,2 lbs**
	137 x 80 x 61 cm **54 x 31 x 24 inch**	

⚠

- La tige et le cylindre peuvent devenir chauds en cours d'utilisation.
- The rod and cylinder may heat up during use
- La varilla y el cilindro pueden calentarse durante el uso.
- Stange und Zylinder können sich während der Übung erwärmen.
- L'asta e il cilindro possono riscaldarsi durante l'uso.
- De stang en de cilinder kunnen tijdens gebruik verhit raken
- A haste e o cilindro podem tornar-se quentes ao longo da utilização.
- Podczas korzystania z uderzenia drążek i cylinder mogą się nagrzewać
- A dugattyú és a henger használat közben felmelegedhet.
- Шток и цилиндр могут нагреваться во время использования тренажера
- Tija și cilindrul se pot încălzi în cursul utilizării
- Tiahlo a valec sa môžu pri používaní zohriať
- Kmen a válec se mohou během používání zahřát.
- Stången och cylindern kan bli varma under användning
- Лостът и цилиндърът може да се загреят при употреба
- Kullanım sırasında çubuk ve silindir ısınabilir.
- Стрижень та циліндр можуть розігрітися під час використання
- قد تصبح الساق والاسطوانة ساخنتان من الاستعمال،
- 在使用过程中，杆柄和液压缸可能会变热。



⚠ 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.

⚠

- Eloignez-vous de cette zone
- Keep away from this area
- Manténgase lejos de esta zona
- Bitte dieser Zone fern bleiben
- Allontanarsi dalla zona
- Verwijder u van deze zone
- Afaste-se desta zona
- Należy oddalić się od danej strefy
- Távolodjon el ettől a területtől
- Держитесь подальше от этой зоны
- Îndepărtați-vă de această zonă
- Vzdiaľte sa od tejto zóny.
- Vzdalte se z této zóny.
- Håll avstånd från området
- Отдалечете се от тази зона.
- Bu alandan uzaklaşın.
- Відійдіть від цієї зони.
- يجب الابتعاد عن هذا الجزء.
- 请走开这个地方

⚠ 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.

⚠ 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.

⚠ 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.

⚠ 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.

⚠ 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.

⚠ 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 autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ 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.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- 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 hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ 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

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri 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 autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto 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 priblížovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte 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.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka 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 dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ 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.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin 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.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке 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 наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ 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.

⚠ 注意

- 滥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。

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 mantenersi in forma.
È un prodotto creato da sportivi per sportivi.
Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e 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.
Se desidera scriverci, può inviarci una e-mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.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 delle scale tramite pompe idrauliche che consentono di effettuare questo sforzo sul posto.
Lo stepper è un apparecchio di cardio-training. Grazie a questo principio di lavoro (esercizio aerobico),
lo stepper consente di migliorare la propria resistenza (capacità massima di assorbimento di ossigeno)
e le proprie condizioni fisiche ed inoltre di bruciare calorie (controllo e perdita di peso in combinazione con una dieta).
Oltre ai benefici cardiovascolari e respiratori dell'esercizio, lo stepper tonifica glutei,
anche, cosce e polpacci grazie ad un movimento senza impatto

SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le importanti precauzioni per l'uso sottostanti prima di utilizzare il prodotto.

1. Leggere tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il prodotto. Conservare questo manuale per tutta la durata del prodotto.
2. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso.
3. Domyos non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni o danni subiti da chiunque o originati dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
4. Il prodotto è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
5. 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 spazio sufficiente per l'accesso e gli spostamenti attorno al prodotto in completa sicurezza. Fare attenzione affinché il prodotto non danneggi il pavimento.
6. È responsabilità dell'utilizzatore assicurare la corretta manutenzione dell'attrezzatura. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo verificare che gli elementi antisdrucciolo abbiano siano integri. Verificare lo stato dei pezzi più soggetti a usura.
7. In caso di guasto del prodotto far sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati o difettosi dal Servizio post-vendita del negozio DECATHLON più vicino e non utilizzare il prodotto prima della completa riparazione..
8. Non posizionare il prodotto in un luogo umido (bordo di piscina, stanza da bagno…).
9. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica.
10. Se si prova dolore o si percepiscono vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.
11. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
12. Non smontare e rimontare il prodotto
13. Peso massimo dell'utilizzatore: 100 kg - 220 lb.

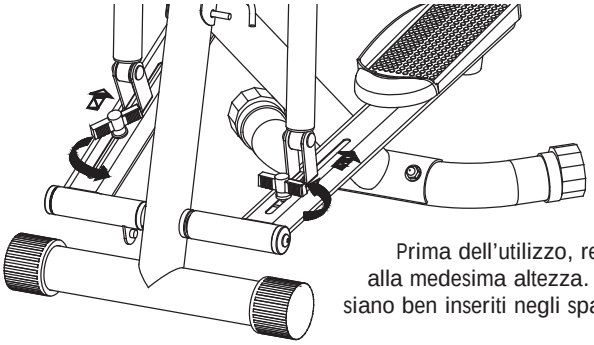
AVVERTENZA

Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi è necessario per tutti consultare un medico per assicurarsi che non sussistano controindicazioni. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o che abbiano avuto problemi di salute in precedenza.
Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. DECATHLON declina ogni responsabilità per qualsiasi lesione fisica o danno apportato a beni in seguito all'utilizzo del prodotto.

REGOLAZIONI

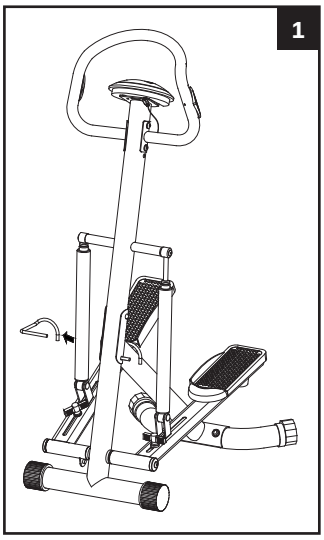
Attenzione: è necessario scendere dallo stepper prima di procedere a qualsiasi regolazione.

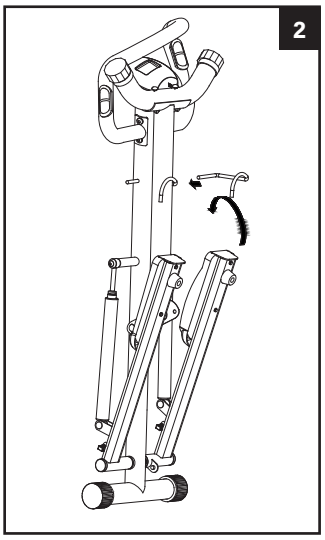
Per regolare la resistenza di ogni pedale svitare la manopola e posizionarla alla forza desiderata. Una volta riposizionata, serrare di nuovo la manopola energicamente.

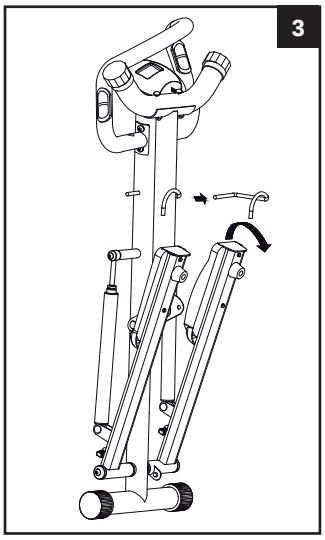


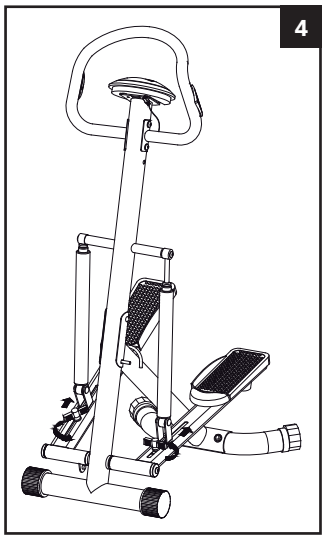
Prima dell'utilizzo, regolare ogni piede alla medesima altezza. Accertarsi che i piedi siano ben inseriti negli spazi previsti a tale scopo.

CHIUSURA / APERTURA









Chiusura, 1 passaggio: (vedere fig. 1)
Togliere il gancio che assicura il collegamento tra i due piedi.

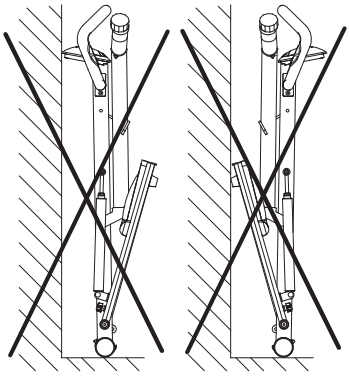
Chiusura, 2o passaggio: (vedere fig. 2)
Ripiegare i pedali e richiudere i due piedi servendosi del gancio.

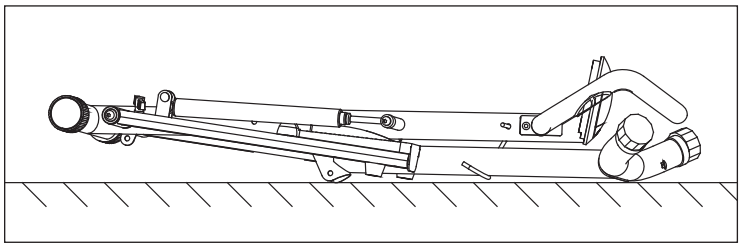
⚠ Attenzione: verificare che il gancio di bloccaggio sia posizionato correttamente..

Apertura, 1 passaggio: (vedere fig. 3)
Rimuovere il gancio che assicura il collegamento tra i due piedi e quindi aprire i pedali.

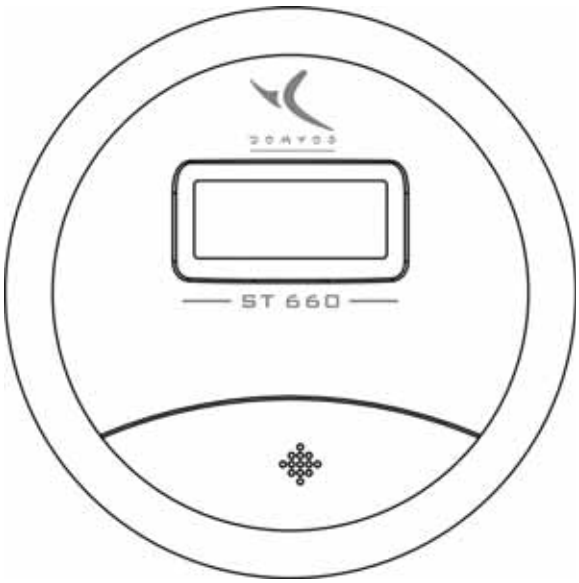
Apertura, 2° passaggio: (vedere fig. 4)
Risistemare i due piedi servendosi del gancio, quindi selezionare la posizione idonea per i cilindri grazie al sistema di regolazione.

SISTEMAZIONE





CONTATORE ST 660



La console si attiva automaticamente all'avvio degli esercizi.

Il pulsante consente di passare da una funzione all'altra. Occorre attendere che l'indicazione STOP venga visualizzata in basso a sinistra dello schermo affinché il pulsante sia attivo.

Se non viene selezionata alcuna funzione, per impostazione predefinita è selezionata la funzione SCAN.

Una pressione prolungata consente di azzerare tutte le funzioni (ad eccezione della funzione TOTAL COUNT).

Il sistema si spegne automaticamente dopo 4 minuti se non viene rilevato nessun movimento. Tutte le funzioni vengono quindi azzerate.

FUNZIONI :

SCAN : Consente la visualizzazione automatica di ogni funzione alternativamente per 6 secondi.

TIMER (TMR) : Visulizza il tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio da 0 a 99 min 59 sec.

COUNT (CNT) : Visualizza il numero di passi effettuati dall'inizio dell'esercizio. Il contatore aumenta di 1 per 1 ciclo effettuato (cioè 2 passi: piede destro e piede sinistro)

TOTAL COUNT (TOTAL CNT) : Visualizza il numero di passi effettuati dal primo allenamento.

CALORIES (CAL) : Visualizza le calorie consumate.
Questo valore è stabilito per un lavoro medio ed un soggetto di corporatura e forza media. Non utilizzare a scopi terapeutici.
Si raccomanda di consultare il proprio medico o dietologo per adattare l'alimentazione e gli apporti energetici alle condizioni fisiche e alle attività sportive che si intende praticare.

PULSE : Visualizza la frequenza cardiaca.
Per prendere la propria frequenza cardiaca, posizionare i palmi delle mani sui rilevatori di pulsazioni. Dopo qualche secondo l'indicatore del ritmo cardiaco (❤) Per prendere la propria frequenza cardiaca, posizionare i palmi delle mani sui rilevatori di pulsazioni. Dopo qualche secondo l'indicatore del ritmo cardiaco.
Attenzione: si tratta di una stima che non deve essere considerata in alcun modo come una garanzia medica.

PER INSTALLARE O SOSTITUIRE LE PILE:

Togliere il coperchio situato nella parte posteriore della console, inserire due pile da 1,5 V tipo AA o UM-3 rispettando le indicazioni di polarità.

Se tuttavia il display non appare o appare solo in parte, rimuovere le pile, attendere 15 secondi e riposizionarle.

I valori visualizzati sono sistematicamente azzerati se si rimuovono le pile.

Se non si utilizza il contatore per un periodo prolungato, rimuovere le pile allo scopo di evitare l'ossidazione dei contatti in grado di pregiudicare il corretto funzionamento dell'apparecchio.

Al fine di proteggere l'ambiente, raccogliere le pile usate e portarle in un apposito punto di raccolta.

Note :
Il contatore non visualizza nessuna informazione: verificare che la polarità delle pile sia stata correttamente rispettata / le pile potrebbero essere usate, sostituirle.

Il contatore è acceso ma le funzioni rimangono a zero: rimuovere la console dal supporto e verificare che i due connettori siano ben collegati.

PRECAUZIONI :

- Non esporre al sole.
- Non mettere in contatto con l'acqua.

RICICLAGGIO:

Il simbolo rappresentante un "cestino della spazzatura barrato" significa che il prodotto e le pile in esso contenute non possono essere gettati nei normali rifiuti urbani. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Riportare le pile ed il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici consente la protezione dell'ambiente e della salute.

USO

Regolare ogni pistone sulla stessa forza.

Il sistema di frenatura dipende dalla velocità che si applica durante l'attività..

Per aumentare l'intensità aerobica dell'esercizio, effettuarlo ad un ritmo veloce (attività per minimo 20 minuti al giorno). Per questo tipo di esercizio ci si può allenare 3 volte alla settimana.

Per aumentare la tonicità muscolare, effettuare l'esercizio velocemente sottoforma di serie interrotte da tempi di riposo. Per questo tipo di esercizio ci si può allenare un giorno su due.

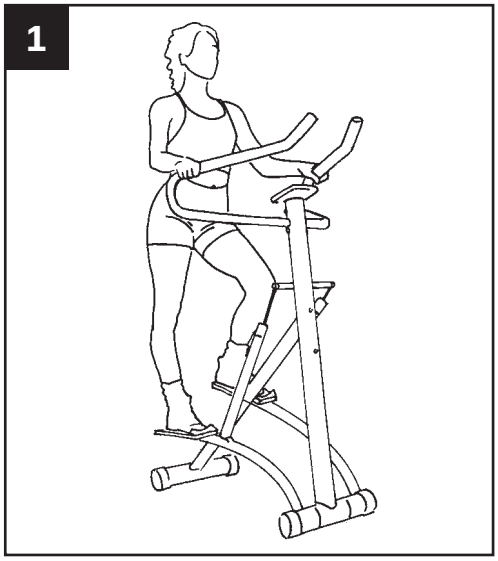
Per riscaldarsi, cominciare sempre ad un ritmo lento per diversi minuti.

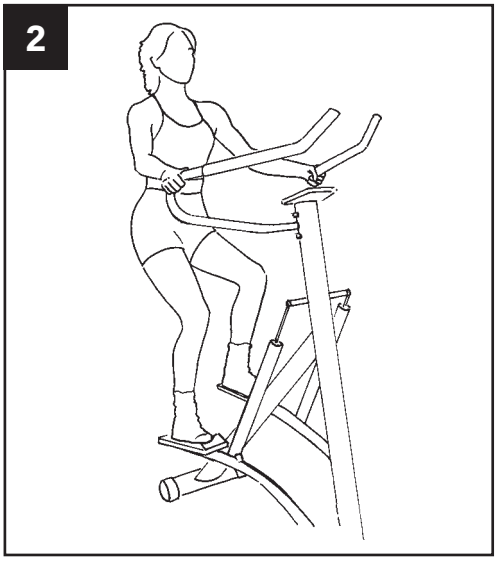
RISALIRE PRIMA DELL'IMPATTO DEI PEDALI SULLA BASE per conservare maggiore efficacia nell'esercizio e proteggere le articolazioni.

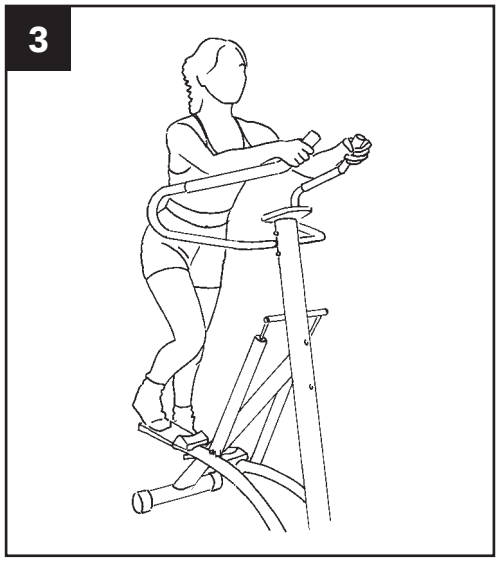
Durante gli esercizi, cercare di mantenere la schiena diritta.

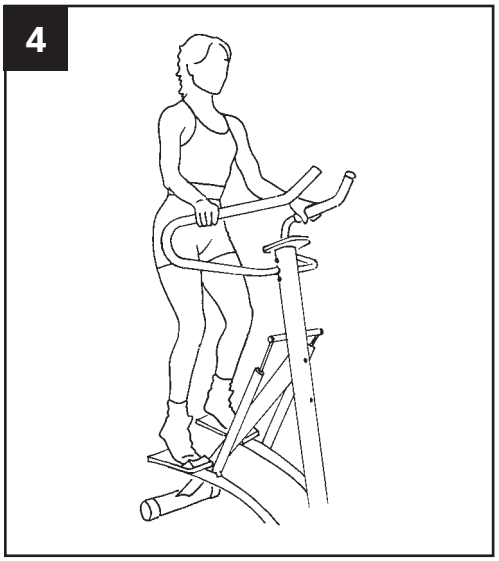
ESERCIZI

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.









1 • **POSIZIONE DI BASE :** Posizione completamente verticale, schiena diritta, addominali contratti, bacino inclinato in avanti, spingere sui talloni, braccia flesse.

2 • **LLOCALIZZAZIONE SUI MUSCOLI NELLA PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA:** I muscoli situati nella parte posteriore della coscia hanno il ruolo di flettere la gamba ed anche di portare il tallone al gluteo. Sullo stepper è quindi sufficiente provare a riprodurre questo movimento del tallone verso il gluteo: piegarsi leggermente all'indietro per trovare una posizione semiseduta senza essere esageratamente piegati.

3 • **LOCALIZZAZIONE SUI MUSCOLI DEI GLUTEI:** Per accentuare il movimento sui glutei, far uscire i piedi per metà dai pedali e contrarre gli addominali.

4 • **LOCALIZZAZIONE SUI POLPACCI:** Per sollecitare in modo importante i polpacci è sufficiente lavorare in punta di piedi.

CARDIO - TRAINING

PRINCIPI GENERALI DI CARDIO-TRAINING

Se si è al primo utilizzo, iniziare ad allenarsi per diversi giorni senza forzare e prendendosi il necessario tempo di riposo. Aumentare progressivamente il numero o la durata delle sessioni.

Mantenimento/Riscaldamento: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti..
Per un lavoro di mantenimento mirato al mantenimento della forma o ad una rieducazione, è possibile allenarsi 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 minuti 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 forzare oltre i propri limiti. È la regolarità dell'allenamento che permetterà di ottenere i migliori risultati.
Effettuare l'esercizio al proprio ritmo ma per un minimo di 30 minuti. Questo esercizio deve far comparire un leggero sudore sulla pelle, ma non deve in nessun caso lasciare senza fiato. È la durata dell'esercizio, con un ritmo lento, che richiederà all'organismo di attingere l'energia dai grassi a condizione di pedalare per oltre trenta minuti, minimo tre volte alla 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.
Il lavoro sotto sforzo è più sostenuto del lavoro per la rimessa in forma.
Con il procedere degli allenamenti si potrà mantenere lo sforzo più a lungo con un miglior ritmo o con una resistenza superiore.
Ci si può allenare un minimo di tre volte alla settimana per questo tipo di lavoro.
L'allenamento con un ritmo più forzato (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e necessita di una preparazione adeguata.
Dopo ogni allenamento, dedicare alcuni minuti a pedalare o correre diminuendo la velocità e la resistenza per tornare alla calma e riportare progressivamente l'organismo a riposo.

L 'ALLENAMENTO CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (sviluppo in presenza di ossigeno) e permette di migliorare la propria capacità cardiovascolare. Più precisamente, si migliora la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguigni. L'allenamento cardio-training porta l'ossigeno dell'aria respirata ai muscoli. È il cuore che pulsa questo ossigeno in tutto il corpo e in particolare ai muscoli che lavorano.

LE FASI DELL'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, 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 durata.
- Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza cardiopolmonare.

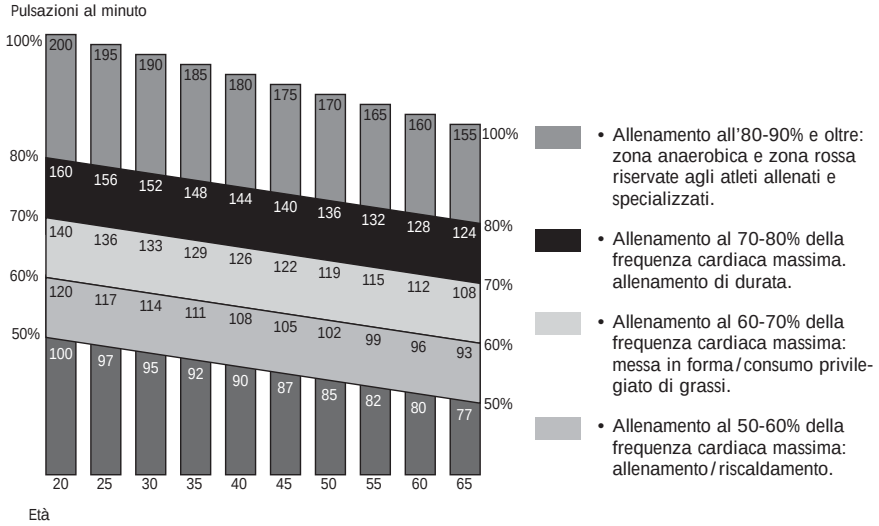
C Ritorno alla calma

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 del ritorno alla calma, durante la quale le articolazioni sono riscaldate, allo scopo di ridurre i rischi di lesioni. Stirarsi dopo uno sforzo: riduce la RIGIDITÀ MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDO LATTICO, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

ZONA D'ESERCIZIO



ATTENZIONE: AVVERTENZE PER GLI UTENTI

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO.

Prima di iniziare un'attività fisica non esitare a CONSULTARE UN MEDICO, soprattutto se: non si è praticato uno sport negli ultimi anni, si ha più di 35 anni, non si è sicuri della propria salute, si è sottoposti ad un trattamento medico.

PRIMA DI PRATICARE QUALSIASI SPORT È NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.

MANUTENZIONE

Questo prodotto necessita di una manutenzione minima: Se si desidera pulirlo, utilizzare una spugna e acqua pulita per tutte le parti dell'apparecchio esclusi i martinetti. Questi ultimi devono essere puliti con un panno asciutto.

GARANZIA

DOMYOS garantisce questo prodotto e la manodopera in condizioni normali d'uso, per 5 anni per la struttura e 2 anni per i pezzi di usura e la manodopera a partire dalla data di acquisto, per la quale fa fede la data sullo scontrino di cassa. La garanzia si applica solo al primo acquirente.

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 ai quali si applica la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei centri autorizzati (1 negozio DECATHLON), in porto assegnato, accompagnati da una valida prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:
- Danno causato dal trasporto
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo.
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS.
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto in questione

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

DECATHLON, 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France