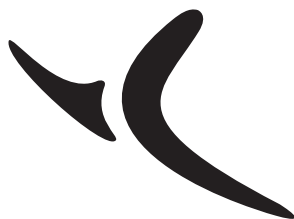
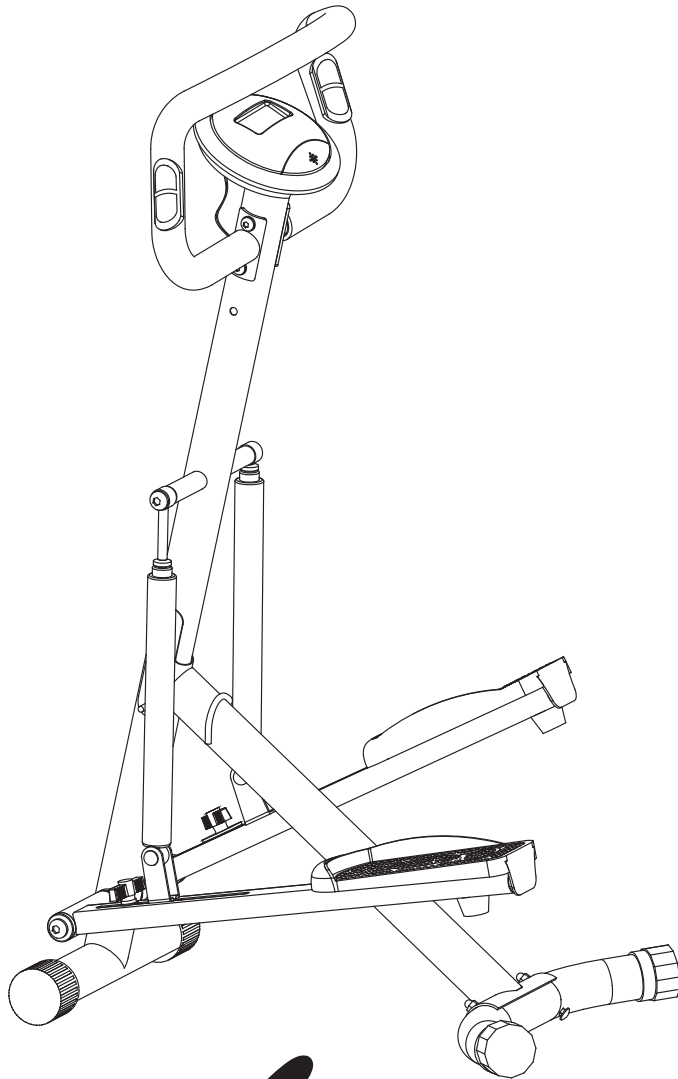


ST 660

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

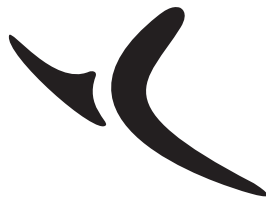
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



D O M Y O S

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

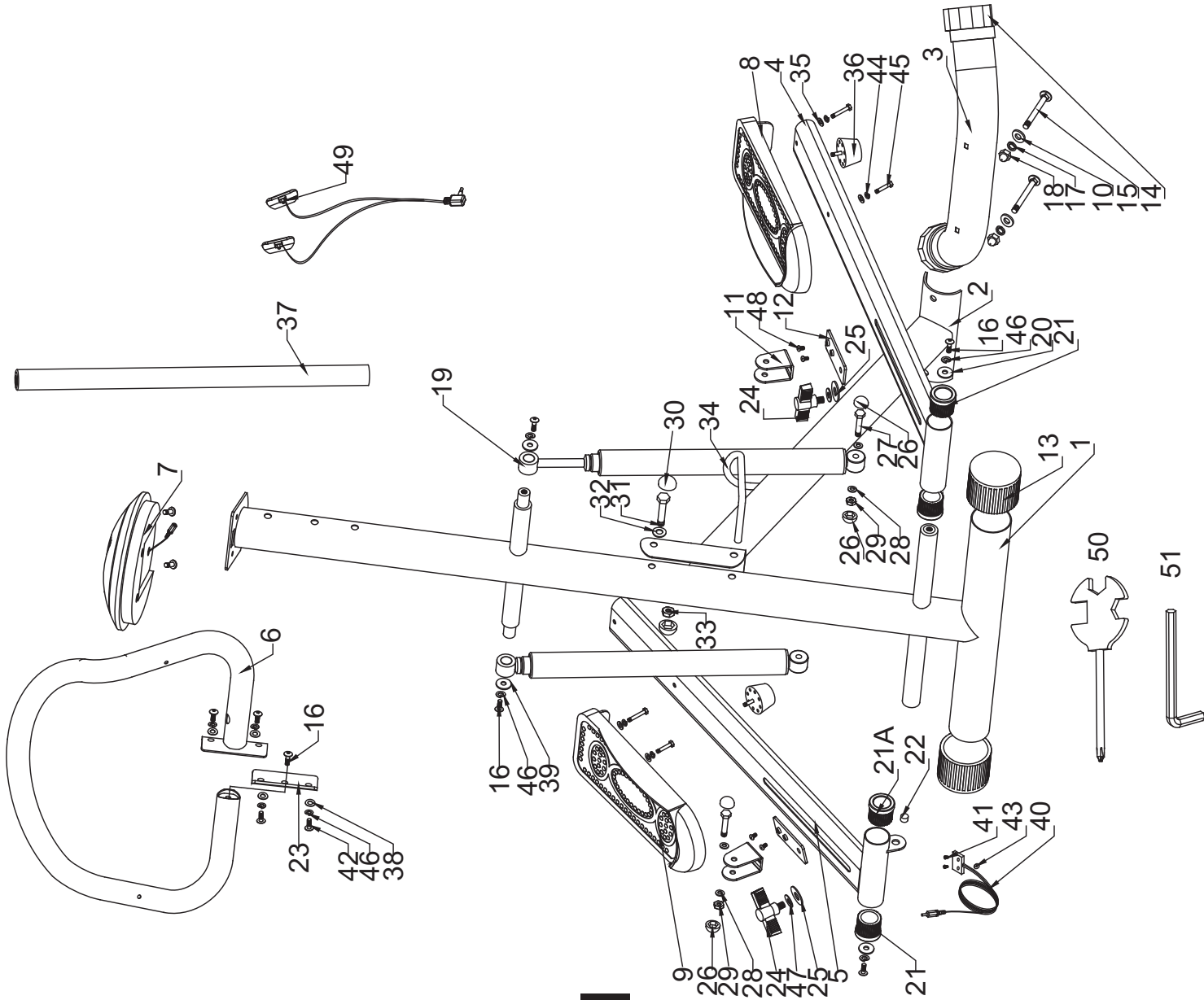
**decathlon
creation©**

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

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





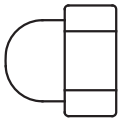
Numéro	Quantité
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	2
11	2
12	2
13	2
14	2
15	2
16	5
17	2
18	2
19	2
20	2
21	2
21A	2

Numéro	Quantité
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

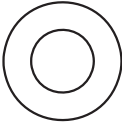
Numéro	Quantité
44	4
45	4
46	8
47	2
48	4
49	2
50	1
51	1

- ①⑧ x2


M8


- ①⑩ x4

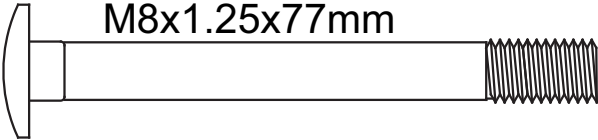
M8


- ①⑦ x4

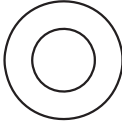
M8


- ①⑤ x2


M8x1.25x77mm


- ③⑧ x4

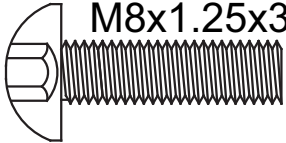
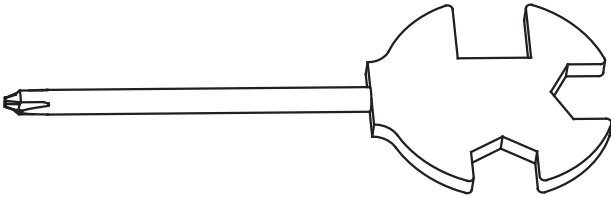

M8

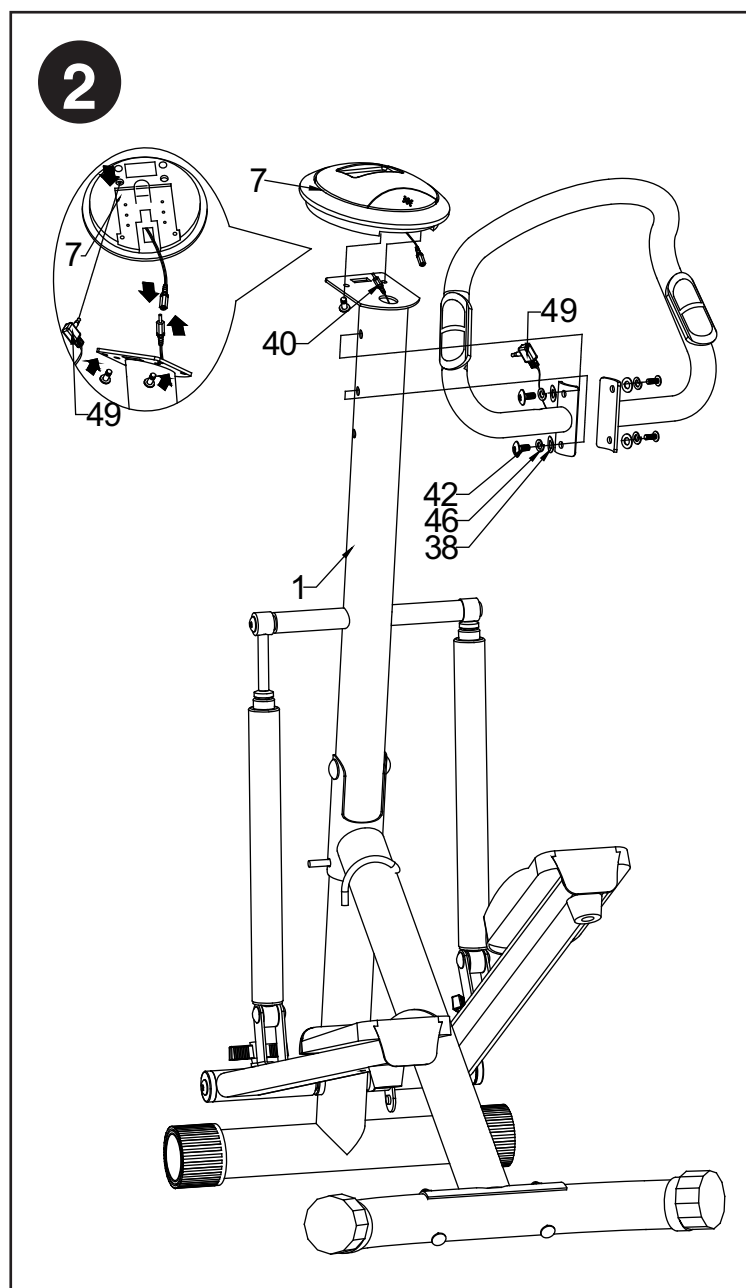
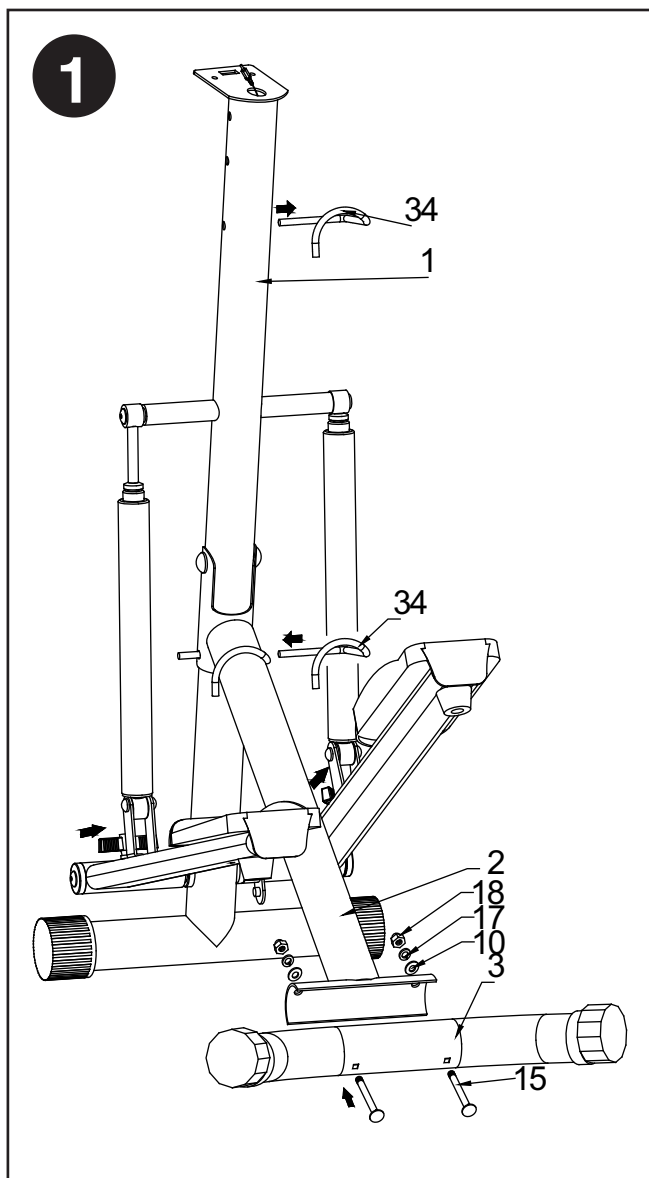

- ④⑥ x4

M8


- ④② x4

M8x1.25x30mm


- ⑤② x1

- ⑤③ x1




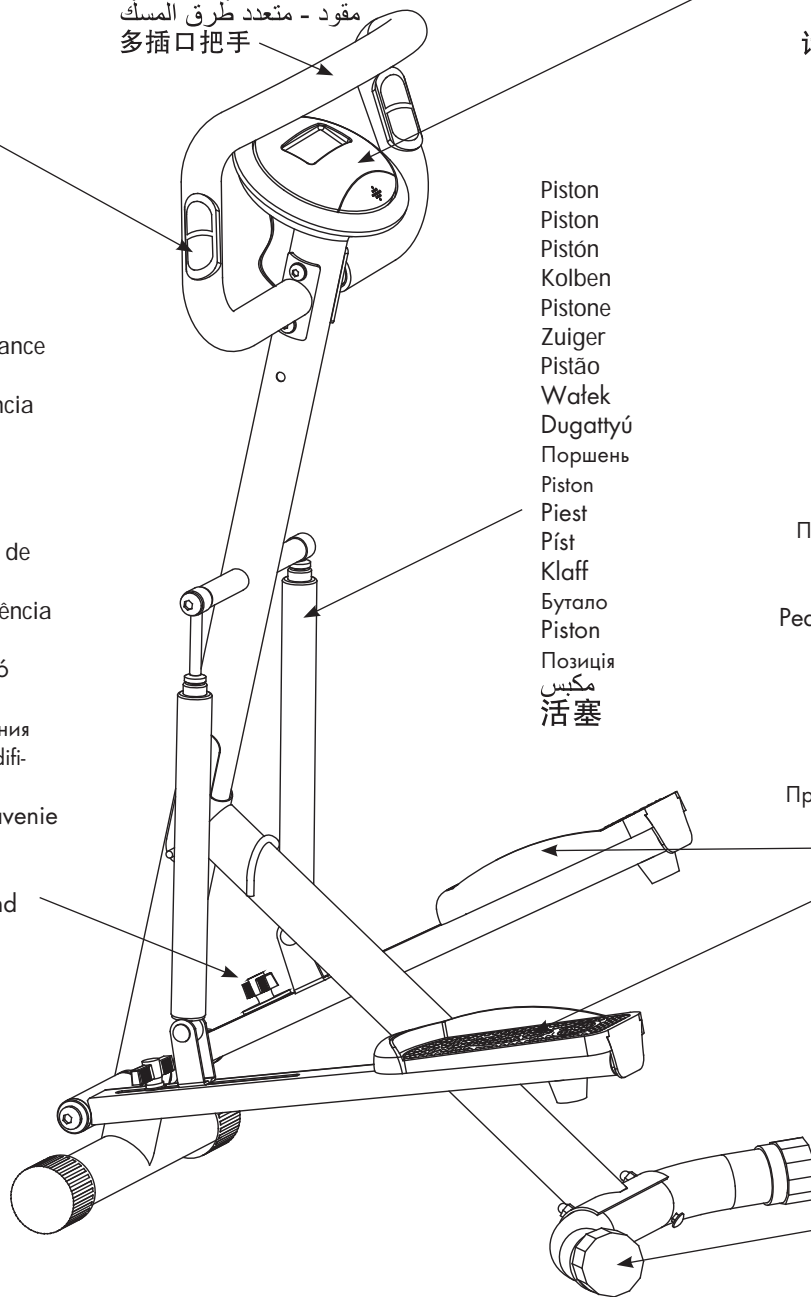
Capteurs de pulsation cardiaque
Heartbeat sensors
Sensores de pulsaciones cardiacas.
Herzfrequenz-Messfühler
Rilevatori di pulsazioni cardiache
Hartslagsensoren
Sensores de pulsações cardíacas
Czujniki pomiaru tętna.
Szívritmus-érzékelő

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 rídítka
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
Počítadlo 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 ۱ شاشة ۵ وظائف
计数器 1个屏面 5个功能

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
Mechanism regulacji oporu.
Az ellenállás beállítására szolgáló mechanizmus
Механізм регулювання опору
Mecanism de reglare al nivelului de dificultate
Regulačný mechanizmus na nastavenie odporu
Mechanismus nastavení odporu
Reglage för inställning av motstånd
Механізм за регулювання на устійчивості
Direnç ayarlaması mekanizması
Механізм регулювання опору
نظام ضبط المقاومة
阻力调节机构



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

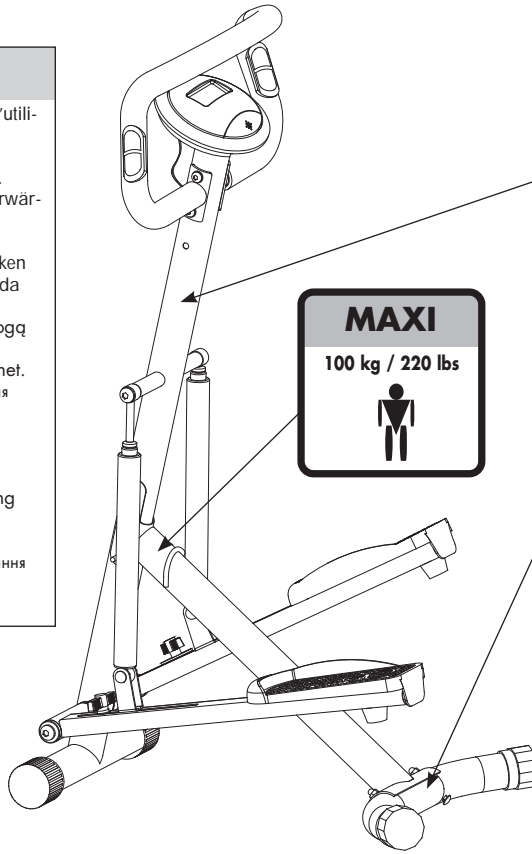
Marches antidérapantes
Non-slip footplates
Marchas antiderrapantes
Rutschfeste Trittflächen
Pedali antiscrucciolo
Anti-sliptreden
Degraus antiderrapantes
Stopnie antypoślizgowe
Csúszásgátló lépcsők
Педали с противоскользящим покрытием
Trepte antiderapante
Pedale s protišmykovou úpravou
Protiskluzné schody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

Stabilisateurs.
Stabilizers
Estabilizadores
Stabilisatoren
Stabilizzatori
Stabilisatoren
Estabilizadores
Elementy stabilizujące
Stabilizátorok
Стабилизаторы
Stabilizatori.
Stabilizatory.
Stabilizatory.
Stabilisatorer.
Стабилизатори.
Stabilizatorler.
Стабилизатори.
عناصر الموازنة.
穩定器

	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 zahriať
- Kmen a válec se mohou během používání zahřát.
- Stänging 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 розігрітись під час використання
- قد تصبح المساق والاسطوانة ساخناتان 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
- Távoldjonj el ettől a területtől
- Держитесь подальше от этой зоны
- Îndepărtați-vă de această zonă
- Vzdialte sa od tejto zóny.
- Vzdale se z této zóny.
- Håll avstånd från området
- Отдаляйте 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 autocollante 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 használatára súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartsa be minden figyelmeltetését, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezezt, lábakat, a haját a mozgó alka vtrészektől

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 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 departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, 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 približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítková chyba 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 přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabráňte 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 pohyblivým 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 kullanımını ağır yaralarla yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemi hakkında okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yarışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке невідповідне 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 استخدام 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

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明、遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

Wybrali Państwo sprzęt fitness marki DOMYOS. Dziękujemy za zaufanie, jakie okazali Państwo naszym wyrobom. Stworzyliśmy markę DOMYOS, aby pomóc wszystkim miłośnikom sportu w utrzymywaniu formy. Produkt stworzony przez i dla miłośników sportu. Chętnie zapoznamy się z Państwa uwagami i sugestiami dotyczącymi produktów DOMYOS. Do Państwa dyspozycji jest cały zespół sklepu oraz dział projektowy produktów DOMYOS. Można wysłać do nas wiadomości e-mail na następujący adres: domyos@decathlon.com

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

OPIS

Stepper to symulator wchodzenia po schodach, działający dzięki specjalnym pompkom hydraulicznym, umożliwiającym wykonywanie takiego ćwiczenia w miejscu. Stepper stanowi urządzenie do ćwiczeń mających na celu usprawnienie funkcjonowania układu naczyniowo-sercowego. Ćwiczenia tego rodzaju (tlenowe) umożliwiają poprawę wytrzymałości (maksymalną zdolność absorpcji tlenu) i ogólnej kondycji fizycznej, jak również spalanie kalorii (opanowanie i zmniejszenie wagi, w połączeniu z odpowiednią dietą). Poza korzystnym działaniem dla układu naczyniowo-sercowego oraz oddechowego, urządzenie umożliwia ujędrnienie pośladków, bioder, ud i łydek poprzez ćwiczenie bezuderzeniowe.

BEZPIECZEŃSTWO

Ostrzeżenie: Aby zmniejszyć niebezpieczeństwo odniesienia poważnych obrażeń, przed użyciem produktu należy przeczytać uważnie poniższe zalecenia obsługi.

1. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi zaleceniami instrukcji obsługi. Instrukcję należy przechowywać przez cały okres użytkowania produktu.
2. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
3. Domyos nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wszelkie skargi związane z obrażeniami lub szkodami poniesionymi przez użytkowników lub stratami materialnymi, wynikłymi z niewłaściwego użytkowania produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
4. Produkt jest przeznaczony do użytkowania wyłącznie w warunkach domowych. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
5. Produkt należy użytkować w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i kurzu, na płaskim, stabilnym podłożu, w miejscu o wystarczająco dużej powierzchni. Należy upewnić się, czy ilość miejsca jest wystarczająca dla bezpiecznego dostępu oraz poruszania się dookoła urządzenia. Upewnić się, że urządzenie nie może w żaden sposób uszkodzić podłogi.
6. Użytkownik jest zobowiązany do zapewnienia prawidłowej konserwacji urządzenia. Po montażu produktu i przed każdym użyciem, należy sprawdzić, czy elementy zapobiegające poślizgowi funkcjonują prawidłowo. Sprawdzić stan elementów zużywających się.
7. W razie uszkodzenia produktu, wymieniać natychmiast każdą zużytą lub uszkodzoną część w serwisie gwarancyjnym sklepu DECATHLON i nie używać produktu do momentu naprawy.
8. Nie należy przechowywać urządzenia w wilgotnym miejscu (brzeg basenu, łazienka, ...).
9. Podczas ćwiczeń należy zakładać obuwie sportowe.
10. W przypadku odczuwania bólu lub wystąpienia zawrotów głowy w czasie wykonywania ćwiczeń, należy natychmiast przerwać ćwiczenie, odpocząć i skontaktować się z lekarzem.
11. Do urządzenia nie należy dopuszczać dzieci ani zwierząt domowych.
12. Przy produkcie nie należy majsterkować.
13. Maksymalna waga użytkownika: 100 kg - 220 funtów.

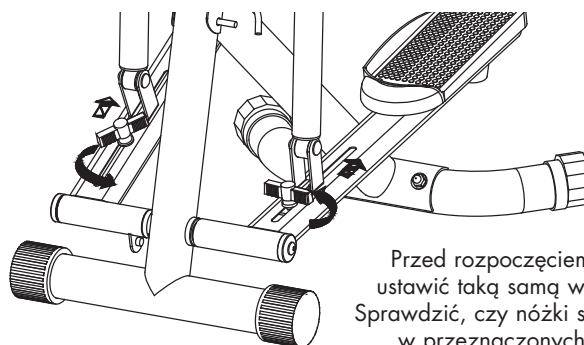
OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem realizacji jakiegokolwiek programu ćwiczeń, użytkownik powinien koniecznie skontaktować się z lekarzem, aby upewnić się, że nie ma jakichkolwiek przeciwwskazań. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub posiadających problemy ze zdrowiem. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem. DECATHLON nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki lub szkody spowodowane użytkowaniem produktu.

USTAWIENIA

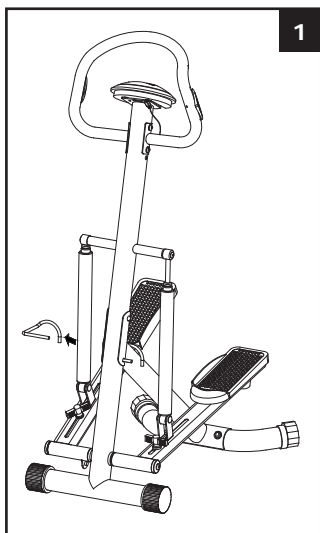
Uwaga: przed przystąpieniem do jakichkolwiek prac regulacyjnych należy koniecznie zejść ze steppera.

Aby ustawić opór każdego ze stopni, należy odkręcić pokrętło i umieścić w odpowiednim położeniu, określającym wymagany opór. Po zmianie położenia mocno dokręcić pokrętło. Powtórzyć operację z drugim pokrętłem.



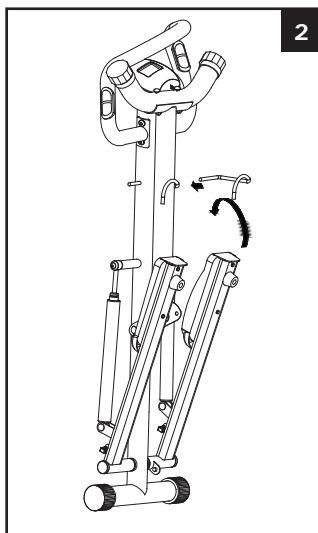
Przed rozpoczęciem używania steppera ustawić taką samą wysokość każdej nóżki. Sprawdzić, czy nóżki są dobrze zagnieżdżone w przeznaczonych do tego miejscach.

SKŁADANIE/ROZKŁADANIE



1

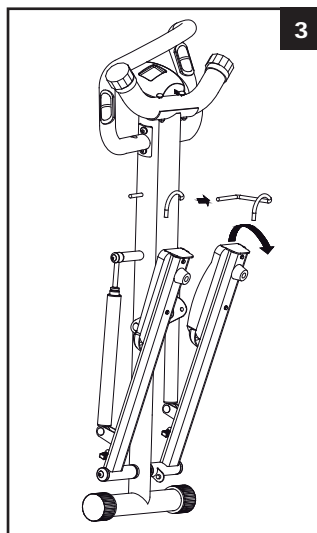
Składanie, etap 1 : (patrz rys. 1)
Zdjąć haczyk łączący obie nogi.



2

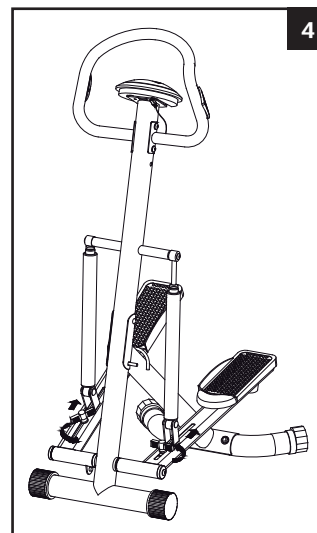
Składanie, etap 2 : (patrz rys. 2)
Złożyć pedały, a następnie ponownie zmontować obie nogi, wykorzystując haczyk.

⚠ Uwaga: należy upewnić się, że haczyk blokujący jest założony prawidłowo.



3

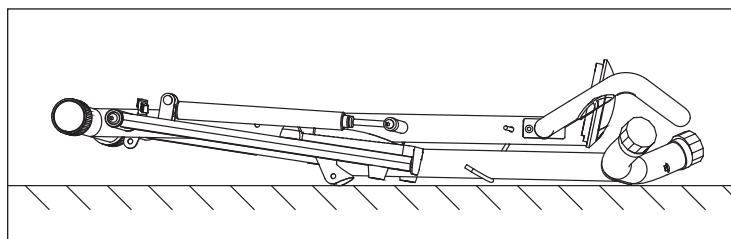
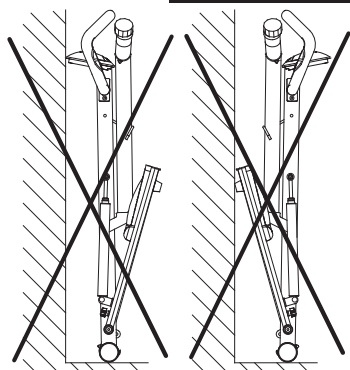
Rozkładanie, etap 1 : (patrz rys. 3)
Zdjąć haczyk łączący obie nogi, a następnie rozłożyć pedały.



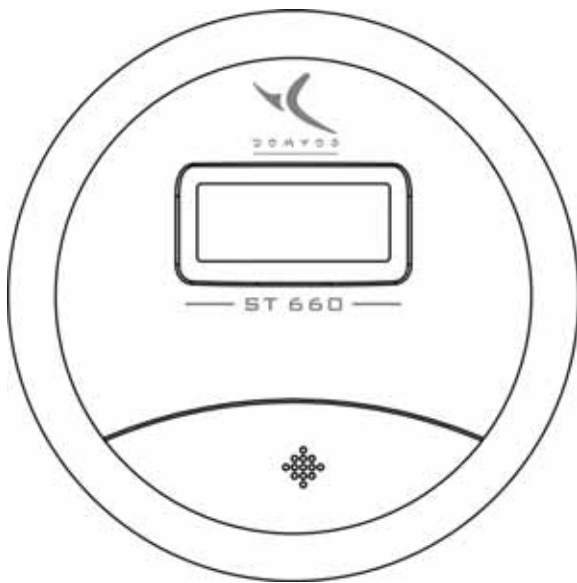
4

Rozkładanie, etap 2 : (patrz rys. 2)
Ponownie zmontować obie nogi za pomocą haczyka, a następnie wybrać odpowiednie położenie cylindrów, wykorzystując system regulacji.

PRZECHOWYWANIE



LICZNIK ST 660



Konsola uruchamia się automatycznie przy rozpoczęciu ćwiczenia.

Przycisk umożliwia zmianę funkcji. Należy zaczekać do chwili, kiedy w dolnej lewej części ekranu pojawi się napis STOP – przycisk jest wówczas aktywny.

Jeżeli nie została wybrana żadna inna funkcja, wówczas domyślnie wybierana jest funkcja SCAN.

Dłuższe przytrzymanie wciśniętego przycisku umożliwia wyzerowanie wszystkich funkcji (za wyjątkiem TOTAL COUNT).

System wyłącza się automatycznie po upływie 4 minut, jeżeli w tym czasie urządzenie nie jest używane. Wszystkie funkcje zostają wyzerowane.

FUNKCJE:

SCAN : Automatycznie wyświetlanie wszystkich funkcji po kolei przez 6 sekund.

TIMER (TMR) : Wyświetla czas od początku ćwiczenia, od 0 do 99 min. 59 sekund.

COUNT (CNT) : Wyświetla liczbę stopni pokonanych od początku ćwiczenia. Licznik zwiększa się o 1 po każdym 1 wykonanym cyklu (oznaczającym 2 stopnie: noga prawa i lewa).

TOTAL COUNT (TOTAL CNT) : Wyświetla liczbę stopni pokonanych od pierwszego treningu.

CALORIES (CAL) : Wyświetla liczbę spalonych kalorii. Wartość ta określana jest dla średniej intensywności ćwiczeń oraz osoby o średniej wadze i sile. Nie należy wykorzystywać jej do celów terapeutycznych. Zalecamy konsultację z lekarzem lub dietetykiem, w celu określenia najbardziej odpowiedniej diety oraz zasad odżywiania, dostosowanych do stanu zdrowia użytkownika oraz wykonywanych ćwiczeń fizycznych.

PULSE : Wyświetla puls użytkownika.

Aby zmierzyć tętno, należy umieścić nadgarstki na czujnikach tętna. Po upływie kilku sekund wskaźnik tętna (♥) zacznie migotać, a wartość tętna jest wyświetlana na ekranie jako liczba uderzeń na minutę.

Uwaga: są to wyłącznie dane orientacyjne, które nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych.

WKŁADANIE I WYMIANA BATERII:

Zdjąć pokrywkę znajdującą się z tyłu konsoli, a następnie włożyć dwie baterie 1,5 V typu AA lub UM-3 zgodnie ze wskazaną biegunowością.

Jeżeli po włożeniu baterii wyświetlacz nie zaświeci się lub zaświeci się częściowo, należy odczekać 15 sekund i ponownie włożyć baterie.

Po wyjęciu baterii wszystkie wyświetlane wartości są automatycznie zerowane.

Jeżeli wyświetlacz nie jest używany przez dłuższy okres czasu, należy wyjąć baterie, aby zapobiec utlenianiu styków, które może spowodować uszkodzenie urządzenia.

W celu zapewnienia ochrony środowiska naturalnego, zużyte baterie powinny być przekazywane do przeznaczonych do tego celu punktów zbiórki.

Uwagi:

Licznik nie wyświetla żadnych wartości: upewnić się, że baterie zostały włożone zgodnie z biegunowością / sprawdzić, czy baterie nie są wyczerpane – w razie konieczności należy je wymienić.

Wyświetlacz działa, ale funkcje wskazują zero: wyjąć konsolę z podstawki i sprawdzić, czy oba styki odpowiednio przylegają do siebie.

ZALECENIA:

- Nie narażać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Unikać kontaktu z wodą.

UTYLIZACJA

Symbol „przekreślony kosz” oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do śmieci komunalnych. Podlegają one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu podania ich recyklingowi. Utylizacja odpadów elektronicznych pomaga chronić środowisko i Twoje zdrowie.



UŻYTKOWANIE

Na każdym wałku należy ustawić taką samą siłę.

Praca układu hamowania zależy od prędkości wykonywania ćwiczenia.

W celu zwiększenia intensywności aerobowej ćwiczenia, należy ćwiczyć w szybkim tempie (przez co najmniej 20 minut dziennie). Tego rodzaju ćwiczenia należy wykonywać 3 razy w tygodniu.

W celu wzmocnienia mięśni, należy wykonywać w szybkim tempie przerwane serie ćwiczeń. W tym przypadku należy wykonywać ćwiczenia

co dwa dni.

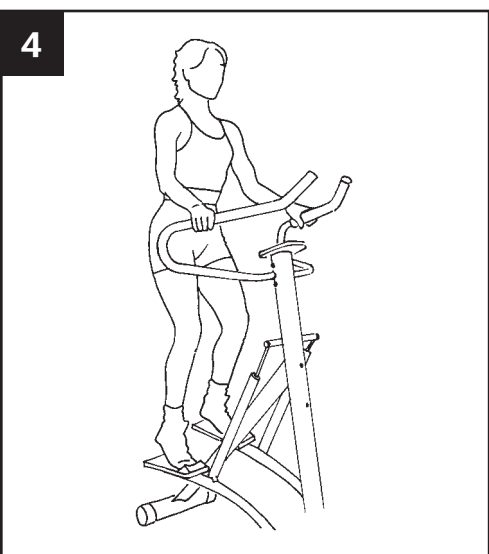
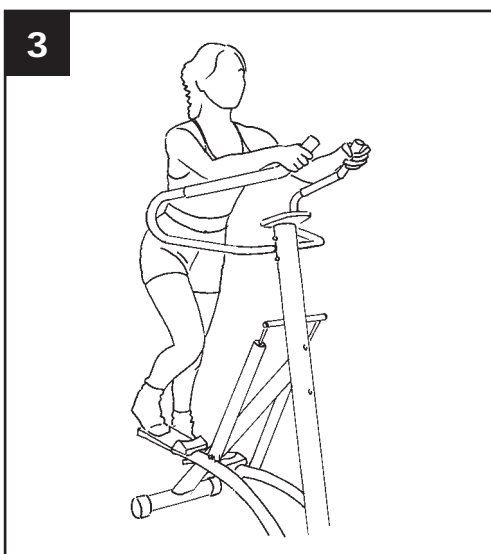
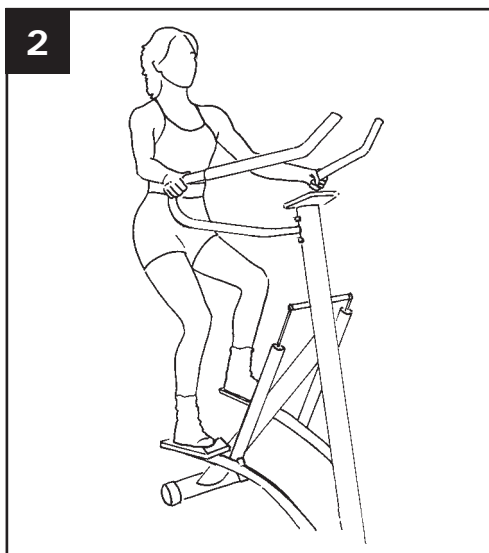
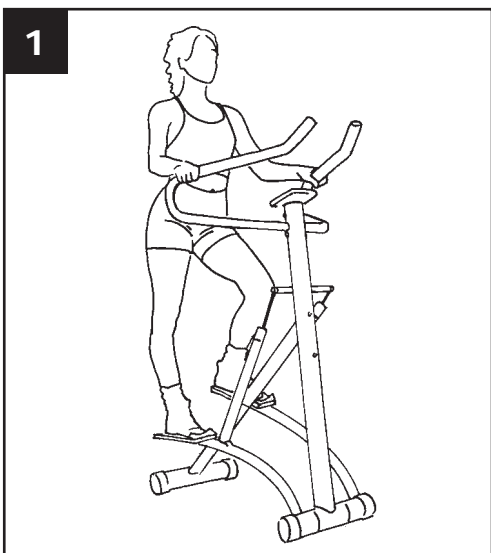
Wszystkie sesje treningowe należy rozpoczynać od powolnej, wielominutowej rozgrzewki.

ALEŻY ROZPOCZYNAĆ RUCH PEDAŁU W GÓRĘ PRZED UDERZENIEM W PODSTAWĘ, aby zachować większą skuteczność ćwiczenia oraz chronić stawy.

Podczas wykonywania ćwiczeń należy starać się zachować wyprostowaną sylwetkę.

ĆWICZENIA

Aby praca mięśni nóg i pośladków była równa, należy ćwiczyć w pozycji dokładnie pionowej (pozycja podstawowa). Stepper umożliwia jednak również wykonywanie ćwiczeń przeznaczonych dla konkretnych grup mięśni.



1 • POZYCJA PODSTAWOWA:

Pozycja całkowicie pionowa, plecy wyprostowane, mięśnie brzucha skurczone, tułów lekko pochylony do przodu, ramiona ugięte.

2 • ĆWICZENIE MIĘŚNI TYLNYCH UDA:

Mięśnie znajdujące się po tylnej stronie uda odpowiadają za uginanie nóg, czyli przybliżanie pięty do pośladków. Ćwicząc na stepperze należy więc usiłować odtworzyć naturalny ruch pięty w kierunku pośladków: w tym celu należy lekko pochylić się do tyłu, aby uzyskać pozycję pół-siedzącą, nie należy jednak pochylać się za bardzo.

3 • ĆWICZENIE MIĘŚNI POŚLADKÓW:

Aby zintensyfikować pracę mięśni pośladków, należy wysunąć stopy do połowy z pedałów i skurczyć mięśnie brzucha.

4 • ĆWICZENIE MIĘŚNI ŁYDEK:

W celu ćwiczenia mięśni łydek, należy ćwiczyć stojąc na palcach.

UKŁAD NACZYNIOWO-SERCOWY

ZASADA ĆWICZEŃ MAJĄCYCH NA CELU USPRAWNIENIE FUNKCJONOWANIA UKŁADU NACZYNIOWO-SERCOWEGO

Jeżeli ćwiczysz Państwo na takim urządzeniu po raz pierwszy, należy rozpocząć od kilkudniowego treningu przy niewielkim oporze i prędkości, nie przemęczając się i odpoczywając w razie potrzeby co jakiś czas. Stopniowo zwiększać częstotliwość i czas treningów.

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

Przy treningu nastawionym na utrzymanie formy lub odzyskanie kondycji można ćwiczyć codziennie przez ok. 10 minut. Ten rodzaj ćwiczeń pobudza mięśnie i stawy, może też służyć za rozgrzewkę dla innych ćwiczeń.

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

Jeżeli chcesz stracić na wadze, ten rodzaj ćwiczeń w połączeniu z odpowiednią dietą to doskonały sposób zmuszenia organizmu, by spalał więcej energii. Nie chodzi tutaj o wykonywanie ćwiczeń na granicy własnych możliwości.

Najlepsze rezultaty zapewni regularne wykonywanie ćwiczeń.

Należy ćwiczyć w stałym rytmie, ale przez co najmniej 30 minut. Podczas ćwiczenia użytkownik powinien lekko się pocić, ale nie męczyć. Właśnie przedłużony czas ćwiczenia w słabym rytmie wymaga od organizmu uzyskania dodatkowej energii poprzez spalanie tłuszczu. Należy więc pedałować przez co najmniej trzydzieści minut, trzy razy w tygodniu lub częściej.

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

Ten rodzaj ćwiczeń wzmacnia mięsień sercowy i poprawia pracę układu oddechowego.

Wysiłek jest większy niż w przypadku ćwiczeń służących do utrzymania formy.

W miarę upływu czasu użytkownik może przedłużać wysiłek, ćwiczyć w większym rytmie lub przy silniejszym oporze. Ćwiczenia tego rodzaju powinny być wykonywane co najmniej trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia w większym tempie (ćwiczenia beztlenowe i ćwiczenia powodujące maksymalny wzrost ciśnienia) są przeznaczone dla sportowców i wymagają odpowiedniego przygotowania.

Po każdym treningu należy poświęcić kilka minut na pedałowanie lub bieg w zwolnionym tempie, zmniejszając prędkość i opór, aby organizm osiągnął stan spoczynku stopniowo.

TRENING UKŁADU NACZYNIOWO-SERCOWEGO

Trening układu naczyniowo-sercowego jest typu tlenowego (trening tlenowy) i umożliwia poprawę sprawności układu naczyniowo-sercowego. Dokładniej, poprawie ulega wydajność serca i układu krwionośnego. Trening układu naczyniowo-sercowego zapewnia doprowadzenie tlenu z wdychanego powietrza do mięśni. Serce przetacza tlen do całego ciała, a przede wszystkim do pracujących mięśni.

FAZY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

A Faza rozgrzewki: stopniowy wysiłek

Rozgrzewka jest fazą przygotowawczą do wysiłku i umożliwia UZYSKANIE OPTYMALNYCH WARUNKÓW do rozpoczęcia ćwiczenia. Jest sposobem NA UNIKNIĘCIE KONTUZJI MIĘŚNI I ŚCIĘGIEN. Posiada dwie cechy: POBUDZENIE UKŁADU MIĘŚNIOWEGO, OGÓLNE ROZGRZANIE.

- 1) Pobudzenie układu mięśniowego odbywa się podczas SESJI SPECJALNYCH ĆWICZEŃ, które umożliwiają przygotowanie się do wysiłku: każda grupa mięśni i stawy są pobudzane.
- 2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe pobudzenie układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, aby zapewnić lepsze odżywienie mięśni i przygotowanie do wysiłku. Musi być wystarczająco długa: 10 min dla treningu amatorskiego, 20 min dla treningu profesjonalnego. Rozgrzewka musi być dłuższa: w wieku powyżej 55 lat, rano.

B Trening

Trening jest główną fazą aktywności fizycznej. Dzięki REGULARNEMU treningowi można poprawić swoją kondycję fizyczną.

- Trening beztlenowy zwiększający wytrzymałość.
- Trening tlenowy zwiększający wytrzymałość układu płuc-serca.

C Powrót do stanu normalnego

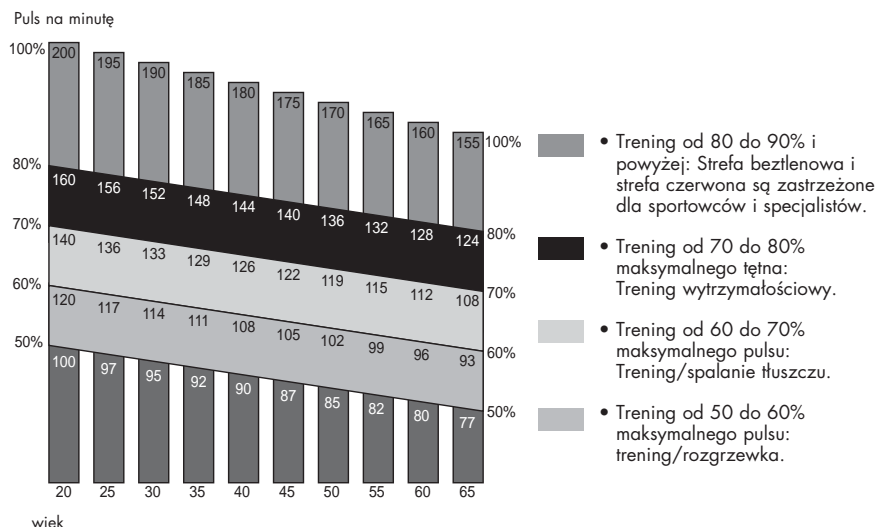
Polega na kontynuowaniu treningu z niską intensywnością, jest to faza stopniowego przejścia do spoczynku.

POWRÓT DO STANU NORMALNEGO zapewnia powrót układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, krążenia krwi i pracy mięśni do stanu normalnego (co umożliwia usunięcie negatywnych czynników, takich jak kwas mlekowy, którego gromadzenie się powoduje bóle mięśni, skurcze i bolesność).

D Rozciąganie

Rozciąganie należy wykonać po fazie powrotu do stanu normalnego, kiedy stawy są rozgrzane, aby zmniejszyć ryzyko kontuzji. Rozciąganie po wysiłku: minimalizuje SZTYWNOŚĆ MIĘŚNI spowodowaną gromadzeniem się KWASÓW MLEKOWYCH, „stymuluje» KRAŻENIE KRWI.

STREFA ĆWICZENIA



OSTRZEŻENIA DLA UŻYTKOWNIKÓW

Formę fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy SKONSULTOWAĆ się z LEKARZEM, zwłaszcza jeżeli: nie uprawiali Państwo sportu od wielu lat, są Państwo w wieku powyżej 35 lat, nie są Państwo pewni stanu swojego zdrowia, są Państwo w trakcie leczenia.

PRZED ROZPOCZĘCIEM UPRAWIANIA SPORTU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

KONSERWACJA

Urządzenie wymaga jedynie minimalnej konserwacji. Do czyszczenia wszystkich elementów urządzenia oprócz podnośników należy używać gąbki nawilżonej czystą wodą. Podnośniki mogą być czyszczone suchą szmatką.

GWARANCJA

DOMYOS udziela na niniejsze urządzenie gwarancji dotyczącej części i serwisu technicznego, w przypadku użytkowania przebiegającego w normalnych warunkach: jest to gwarancja 5-letnia na konstrukcję urządzenia oraz 2-letnia na części zużywające się i serwis techniczny, obowiązująca od dnia zakupu widniejącego na paragonie. Gwarancja przysługuje wyłącznie pierwszemu nabywcy.

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

Wszystkie produkty, których dotyczy gwarancja, muszą zostać dostarczone do DOMYOS do jednego z autoryzowanych centrów (1 sklep DECATHLON), na własny koszt, z odpowiednim dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia spowodowanego transportem.
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania.
- Naprawy wykonane przez zakłady nieposiadające autoryzacji DOMYOS.
- Użytkowania produktu do celów komercyjnych.

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

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