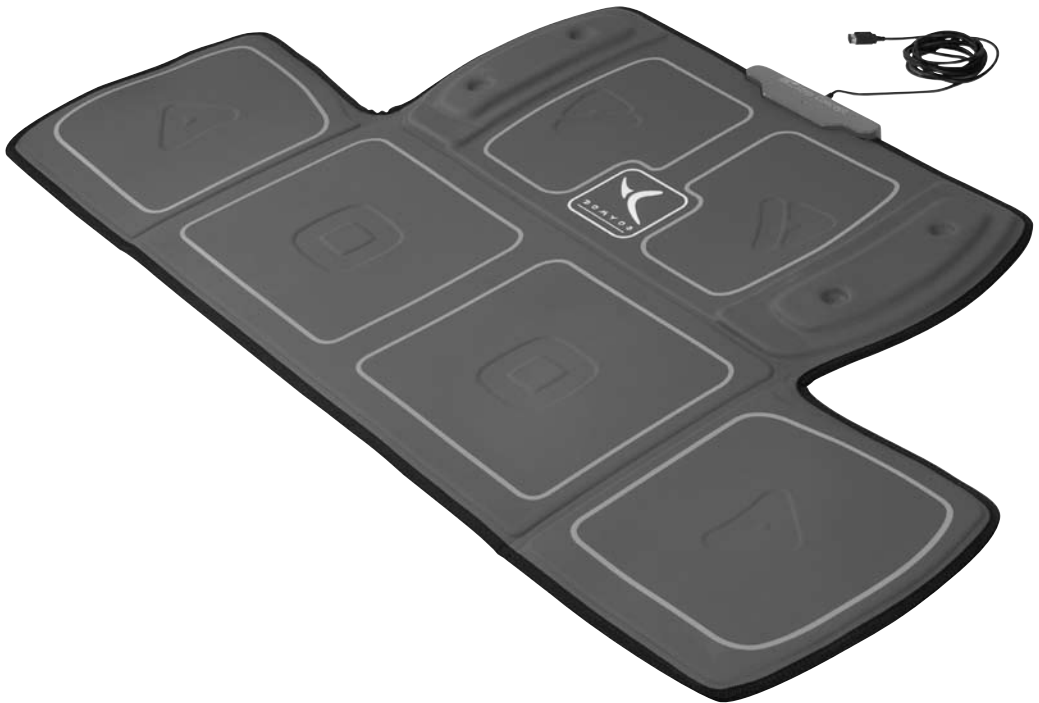


**NOTICE D'UTILISATION  
OPERATING INSTRUCTIONS  
MODO DE EMPLEO  
GEBRAUCHSANWEISUNG  
ISTRUZIONI PER L'USO  
GEBRUIKSHANDLEIDING  
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ISTRUCȚIUNI DE UTILIZARE  
NÁVOD NA POUŽITIE  
NÁVOD K POUŽITÍ  
使用说明书**



**D O M Y O S**

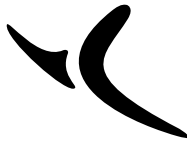
---



# STEP CONCEPT

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  
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



**DOMYOS**

**decathlon  
creation©**

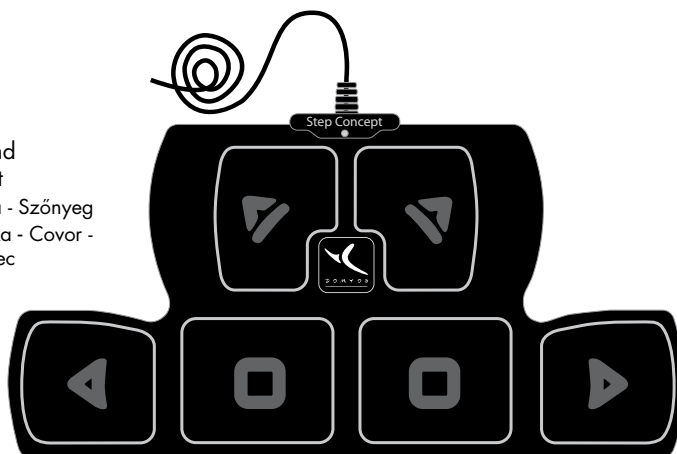
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France  
[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае

Réf. pack : 1036.292 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 **合格品**

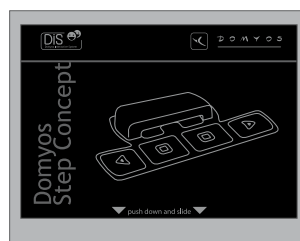


Câble - cable - Cable  
 Kabel - Cavo - Kabel  
 Cabo - Kabel - kábel  
 Кабель - Cablu - Kábel  
 Kabel - 安培/伏电线

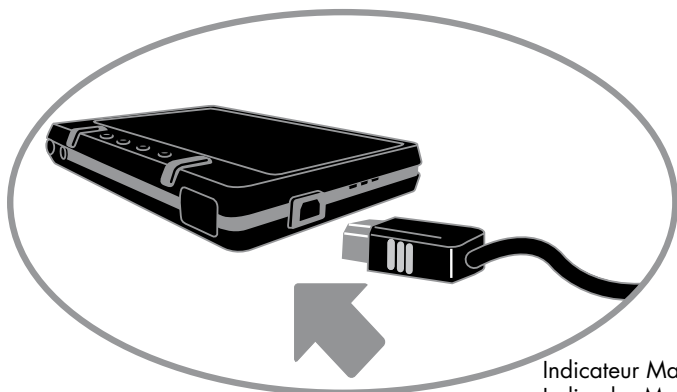
Tapis - Mat  
 Alfombra - Band  
 Tappeto - Tapijt  
 Tapete - Bieżnia - Szőnyeg  
 Беговая дорожка - Covor -  
 Koberec - Koberec  
 跳舞毯



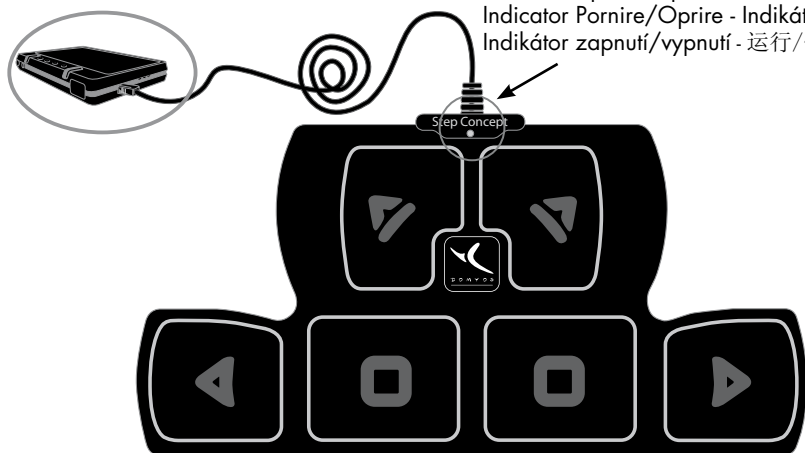
Cartouche de jeu - Game cartridge  
 Cartucho de juego - Spielmodul  
 Cartuccia di gioco - Spelcartridge  
 Cartucho de jogo - Cartridge z gra  
 Játékkazetta - Игровой картридж  
 Cartuş de joc - Herný cartridge - Hrací kazeta  
 椭圆形游戏器材



**BRANCHEMENTS • CONNECTIONS • CONEXIONES • ANSCHLÜSSE •  
COLLEGAMENTI • AFTAKKINGEN • LIGAÇÕES • PODŁĄCZENIA •  
CSATLAKOZÁSOK • ПОДСОЕДИНЕНИЯ • BRANŞAMENTE •  
ZAROJENIA • ZAROJENÍ • 联接**

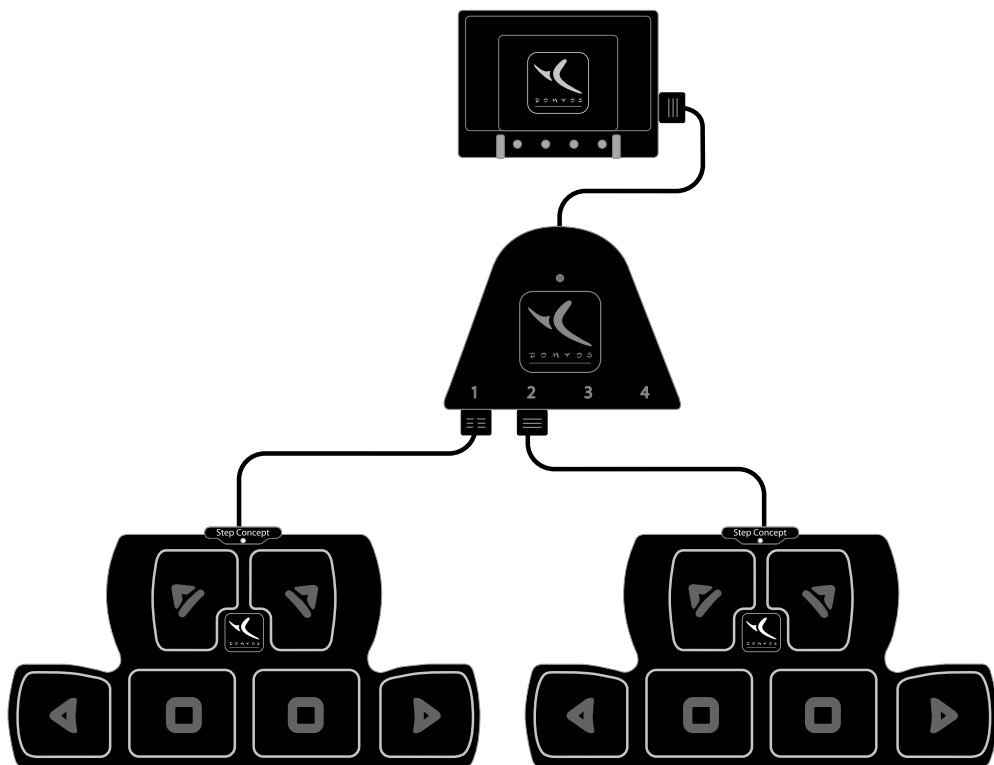


Indicateur Marche/Arrêt - Start/Stop Light  
Indicador Marcha/Parada - Ein/Aus-Anzeige  
Indicatore On/Off - Start/stop  
Indicador Ligar/Desligar  
Lampka kontrola włączone/wyłączone  
Ki- és bekapcsolás jelzése - Индикатор Ход/Стоп  
Indicator Pornire/Oprire - Indikátor Štart/Štop -  
Indikátor zapnutí/vypnutí - 运行/停止指示

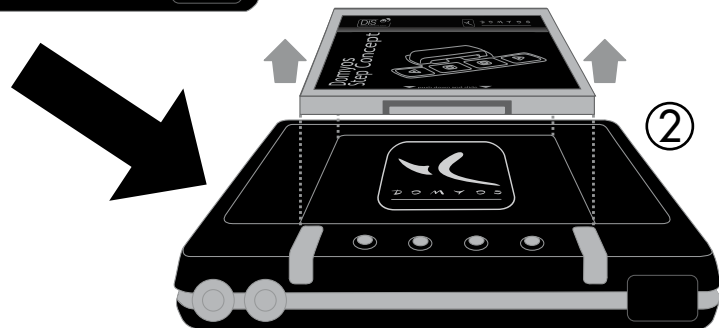
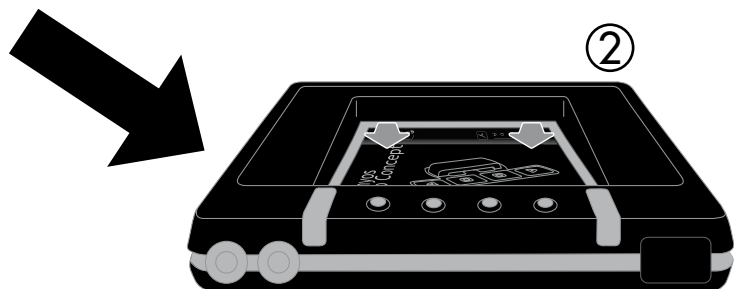
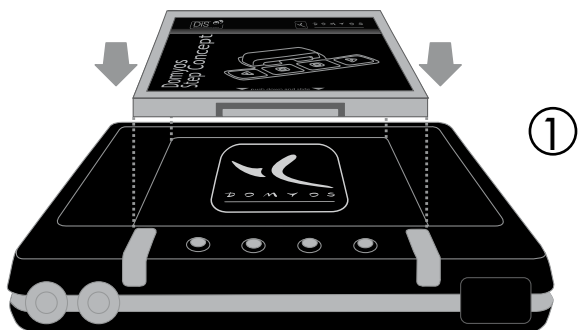


**BRANCHEMENTS • CONNECTIONS • CONEXIONES • ANSCHLÜSSE •  
COLLEGAMENTI • AFTAKKINGEN • LIGAÇÕES • PODŁĄCZENIA •  
CSATLAKOZÁSOK • ПОДСОЕДИНЕНИЯ • BRANŞAMENTE •  
ZAROJENIA • ZAROJENÍ • 联接**

Schéma de branchement pour 2 produits - Connections diagram for 2 products  
Esquema de conexionado para 2 productos - Anschlussschema für 2 Produkte  
Schema di collegamento per 2 prodotti - Aansluitingsschema voor 2 producten  
Esquema de ligação para 2 produtos - Schemat podłączenia dla 2 produktów  
A két eszköz összekapcsolásának sémája - Схема подключения для 2 изделий  
Schemă de branşament pentru 2 produse - Schéma zapojenia pre 2 výrobky  
Schéma zapojení pro 2 výrobky - 2种产品连接的图表



INSTALLATION DE LA CARTOUCHE • CARTRIDGE INSTALLATION • INSTALACIÓN DEL CARTUCHO •  
EINSETZEN DES SPIELMODULS • INSTALLAZIONE DELLA CARTUCCIA • DE CASSETTE INVOEREN •  
INSTALAÇÃO DO CARTUCHO • ZAKŁADANIE CARTRIDGE'A • A KAZETTA BETÉTELE • УСТАНОВКА  
КАРТРИДЖА • INSTALAREA CARTUȘULUI • INŠTALOVANIE CARTRIDGE • INSTALACE KAZETY • 插头的安装



**PRESENTATION DES MODES DE JEU - INTRODUCTION TO GAME MODES - PRESENTACIÓN DE LOS MODOS DE JUEGO -  
 VORSTELLUNG DER SPIELMODI - PRESENTAZIONE DELLE - MODALITÀ DI GIOCO - WEERGAVE VAN DE SPELMODUSSEN -  
 APRESENTAÇÃO DOS - MODOS DE JOGO - PREZENTACJA TRYBÓW GRY - A JÁTÉKMÓDOK BEMUTATÁSA - ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
 РЕЖИМОВ ИГРЫ - PREZENTAREA MODURILOR JOCULUI - PREDSTAVENIE REŽIMU HRY - PREZENTACE ZPŮSOBŮ HRY - 游戏模式介绍**



**Mode Danse Expérience - Dance Experience Mode**  
 - Modo Baile Experiencia - Modus Tanz-Übung  
 - Modalità Esperienza di ballo - Modus Dans Experience  
 - Modo Dança Experiência - Tryb tańca doświadczalnego - Táncgyakorló mód  
 - Режим Обучения Танцу - Modul Dans Experiență  
 - Režim Tanec Pokus - Režim Zkušební tanec - 舞模式



- 4 ambiances (Latino, Street, Dance, Rock) / 16 dances (120 à 152 Bpm) / + de 50 pas de STEP
- 4 moods (Latino, Street, Dance, Rock) / 16 dances / more than 50 STEPS
- 4 ambientes (Latino, Street, Dance, Rock) / 16 bailes / + de 50 pasos de STEP
- 4 Rhythmen (Latino, Street, Dance, Rock) / 16 Tanzarten / mehr als 50 STEP-Schritte
- 4 atmosfere (Latino, Street, Dance, Rock) / 16 balli / + di 50 passi di STEP
- 4 sféren (Latino, Street, Dance, Rock) / 16 dansen / + 50 STEP passen
- 4 ambientes (Música Latina, Street, Dance, Rock) / 16 danças / + de 50 passos de STEP
- 4 ambiante (Latino, Disco, Rock, Street) / 16 dansuri / + 50 pași de STEP
- 4 stílus (latin, diszkó, rock, street) / 16 tánc / több mint 50 STEP lépés
- 4 стили (Латинские танцы, Диско, Рок, Стрит) / 16 танцев / более 50 движений STEP
- 4 ambiante (Latino, Disco, Rock, Street) / 16 dansuri / + 50 pași de STEP
- 4 stýly (Latino, Disco, Rock, Street) / 16 tancov / + 50 krokov STEP
- 4 úrovně (Latino, Disco, Rock, Street) / 16 tanců / + 50 stepových kroků

营造4种氛围 (拉丁、迪斯科、摇摆舞、街舞) / 16种跳法 / 每级50步以上



**Mode Danse Compétition - Dance Competition Mode - Modo Baile Competición**  
 - Modus Tanz-Wettbewerb - Modalità Ballo Competizione - Modus Dans Wedstrijd  
 - Modo Dança Competição - Tryb tańca turniejowego - Táncverseny mód  
 - Режим Соревнования по Танцу - Modul Dans Competiție - Režim Tanec Súťaž  
 - Režim Závodní tanec - 竞赛跳舞模式

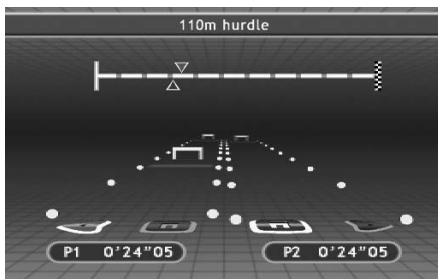


- Duels sur 2, 3, 5 Danses (nécessite 2 Tapis)
  - Duals over 2, 3 and 5 Dances (requires two mats)
  - Duelos con 2, 3, 5 bailes (necesita 2 Alfombras)
  - Duelle über 2, 3, 5 Tanzarten (2 Bänder nötig)
  - Duelli su 2, 3, 5 Balli (richiede 2 Tappeti)
  - Wedstrijd tussen 2,3 of 5 dansen (benodigdheden: 2 tapijten)
  - Duelos em 2, 3, 5 Danças (necessita 2 Tapetes)
  - Pojedynki obejmujące 2, 3 i 5 tańców (wymaga posiadania 2 bieżni)
  - Táncpárbaj 2,3, 5 tánccal (2 szőnyeg kell hozzá)
  - Поединки в 2, 3, 5 Танцах (требуется 2 дорожки)
  - Dueluri pe 2, 3, 5 Dansuri (veți avea nevoie de 2 Covoare)
  - Súboj na 2, 3, 5 Tancov (sú potrebné 2 koberce)
  - Duel ve 2, 3, 5 tancích (potřebujete 2 koberce)
- 2、3、5为竞赛舞蹈 (需要两条跳舞毯)

**PRESENTATION DES MODES DE JEU - INTRODUCTION TO GAME MODES - PRESENTACIÓN DE LOS MODOS DE JUEGO -  
 VORSTELLUNG DER SPIELMODI - PRESENTAZIONE DELLE - MODALITÀ DI GIOCO - WEERGAVE VAN DE SPELMODUSSEN -  
 APRESENTAÇÃO DOS - MODOS DE JOGO - PREZENTACJA TRYBÓW GRY - A JÁTÉKMÓDOK BEMUTATÁSA - ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
 РЕЖИМОВ ИГРЫ - PREZENTAREA MODURILOR JOCULUI - PREDSTAVENIE REŽIMU HRY - PREZENTACE ZPŮSOBŮ HRY - 游戏模式介绍**



**Mode Mini Jeux - Mini Games Mode - Modo Mini Juegos - Modus Mini-Spiel - Modalità Mini Giochi - Modus Mini Spel - Modo Mini Jogos - Tryb mini-gier - Minijátékok mód - Режим Мини Игр - Modul Mini Jocuri - Režim Mini hry - Režim Mini hra 迷你游戏模式**



- 10 Défis / Tournois de 1 à 8 joueurs (110m haie, sprint, 400m, ...)
- 10 Challenges/Tournaments from 1 to 8 players (110m hurdles, sprint, 400m, etc)
- 10 Desafios / Torneos de 1 a 8 jugadores (110m vallas, sprint, 400m, ...)
- 10 Herausforderungen / Turniere mit 1 bis 8 Spielern (110m Hecke, Sprint, 400 m usw.)
- 10 Sfide / Tornei da 1 a 8 giocatori (110m ostacoli, sprint, 400m, ...)
- 10 uitdagingen / Toernooi met 1 tot 8 spelers (110 m horden, sprint, 400 m, ...)
- 10 Desafios / Torneios de 1 a 8 jogadores (110 m barreiras, sprint, 400 m, ...)
- 10 konkursów / turnieje, w których może brać udział od 1 do 8 graczy (110 m przez płotki, sprint, 400 m itd.)
- 10 kihívás / körverseny 1-8 játékosal (110 m akadály, sprint, 400 m, stb.)
- 10 Состязаний / Турниры для игроков от 1 до 8 (110 м с барьерами, спринт, 400 м, ...)
- 10 Provocări / Întrecere de la 1 la 8 jucători (110m garduri, sprint, 400m, ...)
- 10 sùbojov / Turnaje 1 až 8 hráčov (110m prekážka, sprint, 400 m,...)
- 10 výzev / Turnaj 1 až 8 hráčů (110 m překážek, sprint, 400 m,...)
- 10种挑战方法/由1-8人竞赛 (110米绕行障碍物, 400米跑步)



**Mode suivi des performances - Performance Monitor Mode - Modo Seguimiento de Marcas - Modus der Leistungsüberwachung - Modalità Verifica delle prestazioni - Modus Overzicht Resultaten - Modo Seguimento dos Desempenhos - Tryb rezultatów - Teljesítmény mód - Режим Мониторинга Результатов - Modul Performanțe - Režim Výsledky - Režim výkon - 动作模式**



- Suivi des performances journalières / mensuelles (Calories dépensées / Nombre de pas / Durée)
- Daily/monthly performance monitor (Calories expended/Number of steps/Duration)
- Seguimiento de Marcas diarias / mensuales (Calorías consumidas / Número de pasos / Duración)
- Leistungsüberwachung täglich/monatlich (verbrauchte Kalorien / Anzahl der Schritte / Dauer usw.)
- Verifica delle prestazioni giornaliere / mensili (Calorie consumate / Numero di passi / Durata)
- Overzicht van de dagelijkse / maandelijkse vorderingen (gebruikte calorieën / Aantal passen / Duur)
- Seguimento dos desempenhos diários / mensais (Calorias gastas / Número de passos / Duração)
- Sprawdzenie wyników dziennych / miesięcznych (spalone kalorie / liczba kroków / czas)
- A napi / havi teljesítmény figyelése (elégetett kalóriák / lépésszám / időtartam)
- Мониторинг результатов за день / за месяц (Расход калорий / Количество шагов / Длительность)
- Urmărirea performanțelor zilnice / lunare (Caloriile consumate / Numărul de pași / Durata)
- Sledovanie denných / mesačných výsledkov (Spálené kalórie / Počet krokov / Doba )
- Sledování denního / měsíčního výkonu (spotřebované kalorie, počet kroků, trvání)
- 每天进行如下动作/锻炼肌肉 (消耗卡路里/步数/时长)



Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS.

Agradecemos-lhe a sua confiança. Pode também encontrar-nos em [www.DOMYOS.com](http://www.DOMYOS.com)

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Condições de utilização:

- Temperatura: entre 5 °C (41 °F) e 40 °C (104 °F)

Tapete

- Dimensões: 1260 X 680 X 19 mm - 496"x268"x7,5"
- Peso: 300 g (0.66 lb)

Cartucho de jogo

- Dimensões: 106 X 12 X 90 mm

- Peso: 67 g

Conectores

Cabo: 3 m (9,8 ft)

## AVISO DE SAÚDE

1. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

### 2. Aviso acerca da epilepsia

Algumas pessoas são susceptíveis a crises de epilepsia que podem provocar, inclusivamente, perdas de consciência, sobretudo no caso de determinados tipos de estimulações luminosas fortes:

sucessões rápidas de imagens ou repetição de figuras geométricas simples, de clarões ou de explosões.

Estas pessoas estão expostas a um risco de crises quando jogam determinados jogos de vídeo que incluem tais estimulações, mesmo que não tenham antecedentes médicos ou que nunca tenham sofrido de crises de epilepsia.

Se você ou um membro da sua família já tiver apresentado sintomas ligados à epilepsia (crise com perda de consciência) na presença de estimulações luminosas, consulte o seu médico antes de qualquer utilização.

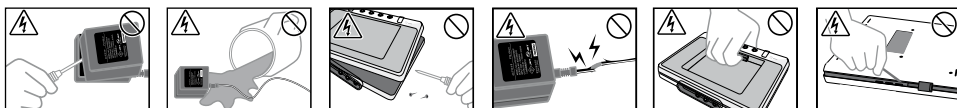
Se você ou se o seu filho apresentar um dos seguintes sintomas: **vertigens, distúrbios oculares, contração dos olhos ou dos músculos, perturbação da orientação, movimento involuntário ou de convulsão, perda momentânea da consciência**, é necessário suspender de imediato o jogo e consultar um médico.

**ATENÇÃO: caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato o exercício e consulte o seu médico antes de prosseguir com o treino.**

## AVISO DE SEGURANÇA

**Para reduzir o risco de lesão grave e de danificação do aparelho, ou o risco de choque eléctrico, leia as precauções de emprego importantes apresentadas de seguida antes de utilizar o aparelho.**

 Este símbolo alerta para riscos eléctricos (choques eléctricos)



1. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Utilize o aparelho dentro de casa, numa superfície plana, ao abrigo da humidade e das partículas de pó e num local ventilado. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para acesso e passagem à volta do aparelho em segurança total. Não guarde nem utilize o aparelho no exterior.
5. Não repare o seu aparelho, não abra o seu aparelho.
6. No caso de degradação do aparelho, não o utilize mais e devolva-o à sua loja Décathlon.
7. Não guarde o aparelho num local húmido (à beira da piscina, casa de banho...), não toque no aparelho com as mãos húmidas.
8. Utilize o aparelho com o adaptador fornecido.
9. Não utilize o adaptador se os cabos estiverem danificados.
10. Mantenha uma distância mínima à volta do aparelho para garantir uma ventilação suficiente
11. Não impeça a ventilação através da obstrução dos orifícios de ventilação com objectos como jornais, toalhas, cortinados, etc.
12. Não coloque fontes de chamas sem protecção, como velas acesas, sobre o aparelho
13. Este aparelho não pode ser utilizado num clima tropical nem em locais com calor intenso.
14. O aparelho não pode ser exposto a escoamentos ou salpicos de água. Não coloque qualquer objecto enchido de líquido, como um jarro, sobre o aparelho.
15. Nunca tape a porta de infravermelhos de modo a garantir uma boa utilização.
16. O cabo de alimentação do transformador tem de ficar facilmente acessível



Os produtos eléctricos não podem ser eliminados com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica.

Coloque as pilhas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

# PORTUGUÊS

## DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

Problema detectado	Controlo a efectuar
<b>A consola não liga</b>	Verifique se o adaptador está devidamente inserido na entrada da alimentação "power in". Verifique se o botão "power" está devidamente pressionado. Retire e insira de novo o cartucho na consola. (Proceda a esta operação com a consola e a televisão desligadas.) Prima o botão "RESET".
<b>Ausência de imagem e de som na TV (a luz da consola está acesa).</b>	Certifique-se de que a televisão suporta o formato correcto da consola (PAL). Ajuste as regulações da televisão (cor, contraste, ..). Verifique a ligação vídeo da televisão (consulte o manual da televisão). Verifique se o cartucho do jogo está devidamente inserido na consola. Verifique se o cabo vídeo está devidamente inserido na tomada "A/V OUT" da consola. Verifique as ligações do cabo de vídeo ao adaptador Scart (para os países em questão). Verifique as correspondências das cores (amarelo, branco, vermelho) nos cabos de áudio e vídeo.
<b>Imagem de má qualidade. Som de má qualidade.</b>	Certifique-se de que a televisão suporta o formato correcto da consola PAL (consulte o manual da televisão). Verifique se os cabos de áudio e vídeo estão devidamente ligados aos aparelhos correspondentes. Retire e insira de novo o cartucho na consola. (Proceda a esta operação com a consola e a televisão desligadas.) Prima o botão "RESET".
<b>O cartucho não entra na consola</b>	Certifique-se de que o cartucho foi inserido no sentido certo (consulte o manual para a inserção do cartucho).
<b>O tapete não funciona.</b>	Certifique-se de que o cabo está devidamente inserido na tomada da consola DIS.

## GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON garante este aparelho, peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 2 anos, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

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

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Montagem incorrecta
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não-autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

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

© 2007 DECATHLON - © 2007 SSD COMPANY LIMITED