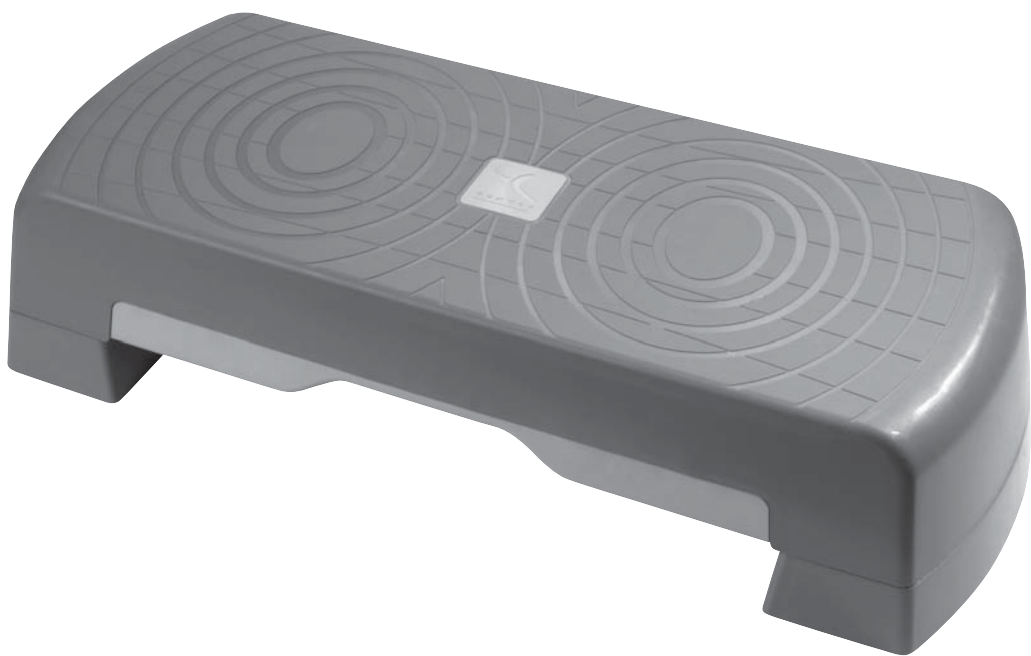


STEP 160

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

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ISTRUCIUNI 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

STEP 160

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

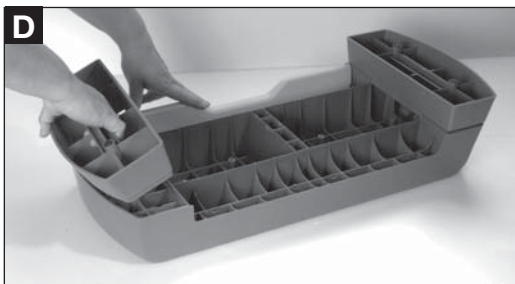
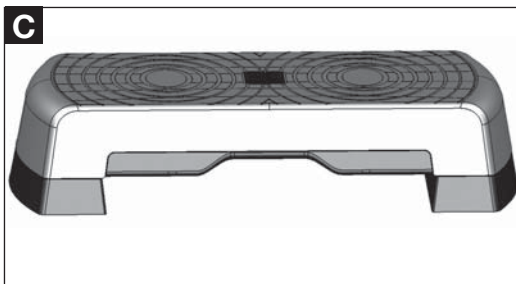
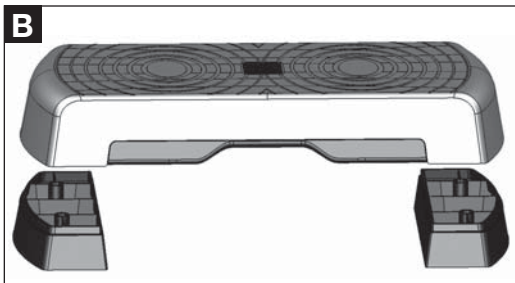
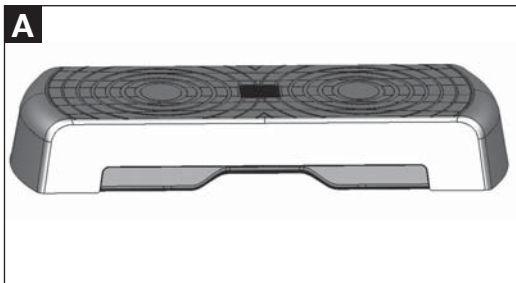
**decathlon
creation**

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in Spain - Hecho en España - 西班牙 制造 - Произведено в Испании

Réf. pack : 1101.758 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
• 安裝**



**RÉGLAGES • SETTINGS • AJUSTE • EINSTELLUNG • IMPOSTAZIONE
• INSTELLEN • CONFIGURAÇÃO • USTAWIENIE • BEÁLLÍTÁS • Настройка
• REGLARE • NASTAVENIE • NASTAVENÍ • INSTÄLLNING • РЕГЛАЖ • AYAR
• РЕГУЛЮВАННЯ • الضبط • 调节**

FR • Avant toute utilisation réglez chaque pied sur la même hauteur. Veillez à ce que les pieds soient bien emboîtés dans les espaces prévus à cet effet.

EN • Before any use, adjust each foot to the same height. Ensure that each foot is properly inserted into its housing.

ES • Antes de utilizarlo, ajuste cada pie a la misma altura. Compruebe que los pies están perfectamente insertados en los espacios previstos a tal efecto.

DE • Zu Beginn müssen sich die FüÙe auf ein und der selben Höhe befinden. Achten Sie darauf, Ihre FüÙe in die dafür vorgesehenen Aussparungen zu stellen.

IT • Prima dell' utilizzo, regolare ogni piedino alla medesima altezza. Accertarsi che i piedini siano ben inseriti negli spazi previsti a tale scopo.

NL • Stel voor elk gebruik elke voetsteun in op dezelfde hoogte. Ga na of de voeten goed vastzitten in de hiervoor voorziene plaatsen

PT • Antes de qualquer utilização, regule cada pé para a mesma altura. Certifique-se que os pés ficam devidamente colocados no interior dos espaços previstos para esse efeito.

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

HU • Minden használat előtt állítsa be azonos magasságra minden lábát. Ügyeljen arra, hogy a lábak jól illeszkedjenek a nekik szánt helyre.

RU • Перед использованием отрегулируйте каждую педаль на одинаковую высоту. Следите за тем, чтобы ступни находились на специально предназначенных для этой цели местах. Во время выполнения упражнений держите спину прямой.

RO • Înainte de orice utilizare, reglați fiecare picior la aceeași înălțime. Verificați ca picioarele să fie bine încastrate în spațiile prevăzute în acest scop.

SK • Pred použitím prístroja nastavte všetky nohy do rovnakej výšky. Dbajte na to, aby ste podstavce zasunuli do otvorov vyhradených na tento účel.

CS • Před každým použitím nastavte všechny nohy na stejnou výšku. Dejte pozor, aby byly nohy dobře zasazeny v prostoru určeném k tomuto účelu.

SV • Ställ in varje fotsteg till samma höjd innan du använder produkten. Se till att fotstegen sitter fast ordentligt på de anvisade platserna.

BG • Преди всяка употреба регулирайте стойките на еднаква височина. Краката трябва да са пхнати на местата, предвидени за тази цел.

TR • Her kullanım öncesi, her ayađı aynı yükseklik üzerine ayarlayınız. Ayakların bu amaçla öngörölmüş olan yerlere iyi oturduklarından emin olun.

UK • Кожного разу перед використанням встановлюйте опори на однакову висоту. Опори мають бути правильно встановлені у належні гнізда.

AR • قبل أي استعمال قم بضبط كل قدم على نفس الارتفاع. تأكد من وضع الأقدام في الحيز المخصص لهذا الغرض.

ZH • 在使用前，将每一支脚调到一样的高度。确保支脚嵌入应该嵌入的地方。

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.

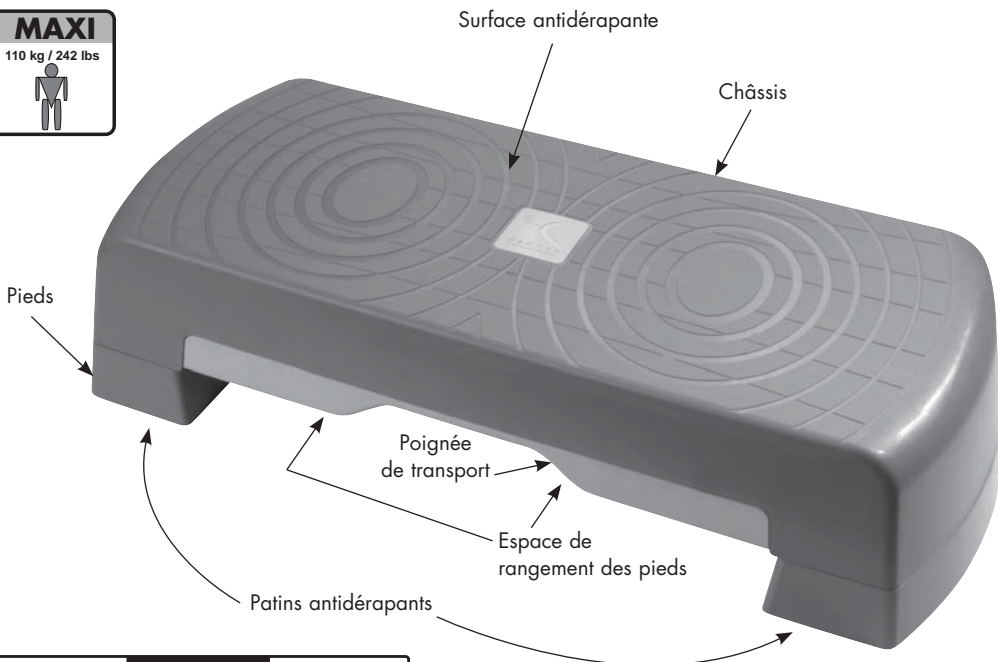
Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



STEP 160 **2,4 kg**
5,5 lbs

69 x 28,3 x 15 cm
27,2 x 11,1 x 5,9 inch

PRESENTATION

Le STEP est un simulateur de marche d'escalier avec comme résistance la force de gravité exercée par votre masse. Les pieds sur lesquels reposent le STEP font partie intégrante du châssis et sont réglables en hauteur (10 cm / 3,9 inch et 15 cm / 5,9 inch).

Le STEP est un appareil de cardio-training. Ses exercices vous permettent de travailler votre endurance, votre condition physique en général et de « brûler » des calories.

Outre les bénéfices cardio-vasculaires et respiratoires, le STEP tonifie les fesses, les cuisses, les mollets.

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant.

Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toute responsabilité pour toute blessure corporelle ou dommage infligé aux biens résultant de l'utilisation de ce produit

AVERTISSEMENTS

Avertissement : pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour les déplacements autour du produit en toute sécurité. Veillez à ce que le STEP n'endommage votre sol.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments antidérapants ne sont pas endommagés. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
7. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
8. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...), évitez d'exposer votre STEP 160 aux rayons du soleil et à une chaleur supérieure à 50° C ou 122° F.
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport.
10. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
11. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
12. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
13. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres

ENTRETIEN

Le STEP ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Si vous désirez le nettoyer, alors utilisez une éponge et de l'eau claire ensuite séchez-le avec un chiffon sec.

UTILISATION

Avant de pratiquer toute activité de cardio-training quel que soit l'âge que vous ayez, consultez votre médecin, qui vous conseillera sur un programme d'exercices adaptés à votre condition physique.
Lors des exercices tâchez de conserver votre dos droit.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ÊTRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN ÉVEIL DU SYSTÈME MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ÉTIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
- 2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

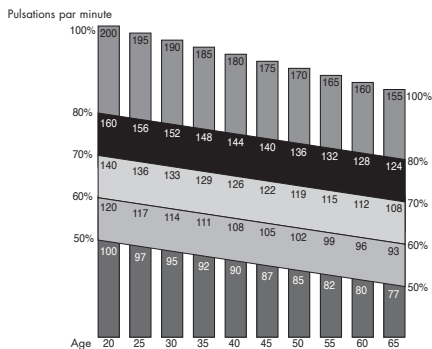
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice



- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.

GARANTIE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 2 ans à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

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