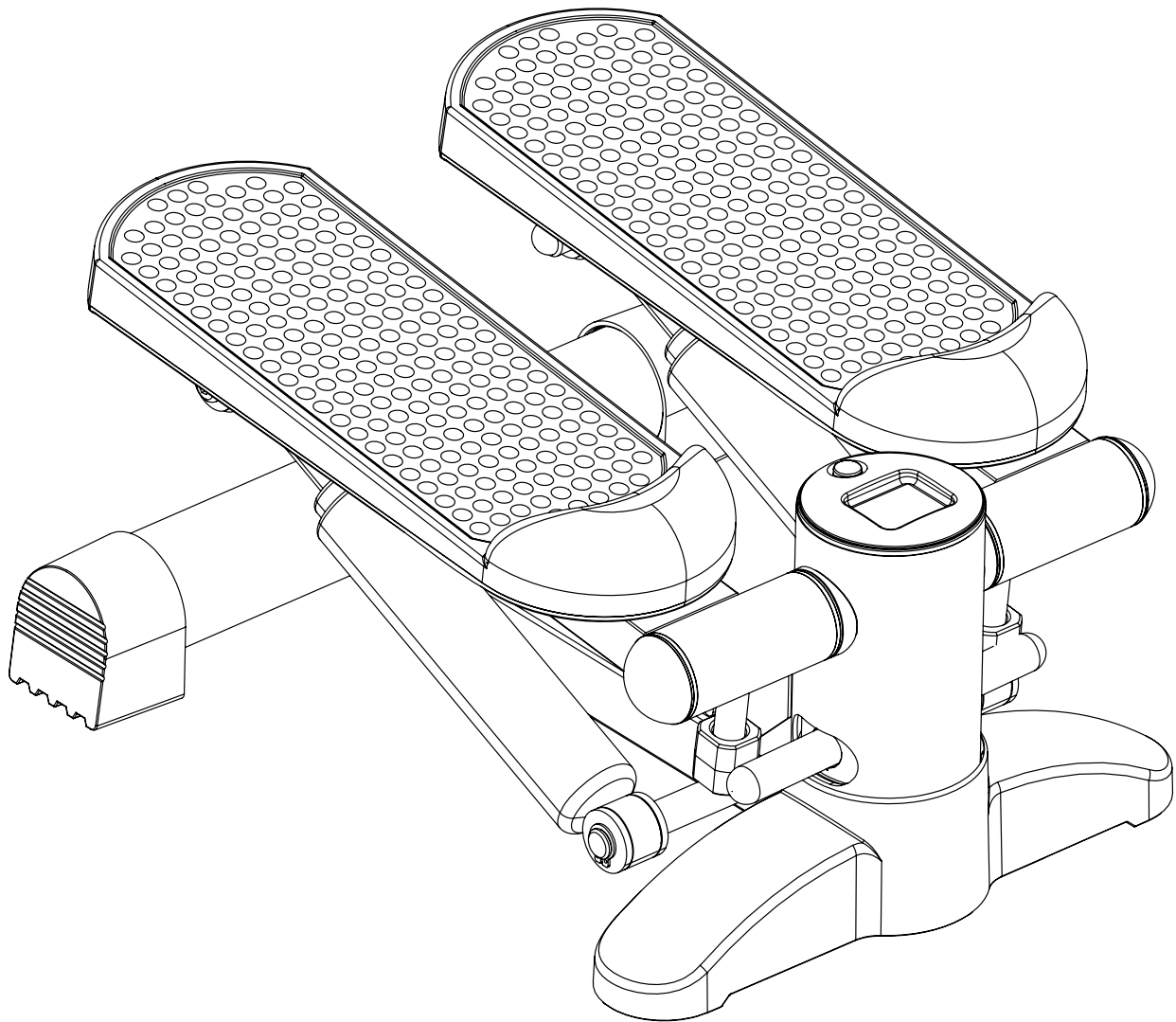


MINI-STEPPER ESSENTIAL



MINI-STEPPER ESSENTIAL

6,6 kg / 14,5 lbs
38 x 35 x 21 cm
15 x 14 x 8 in

MAXI

100 kg
220 lbs



DOMYOS

1

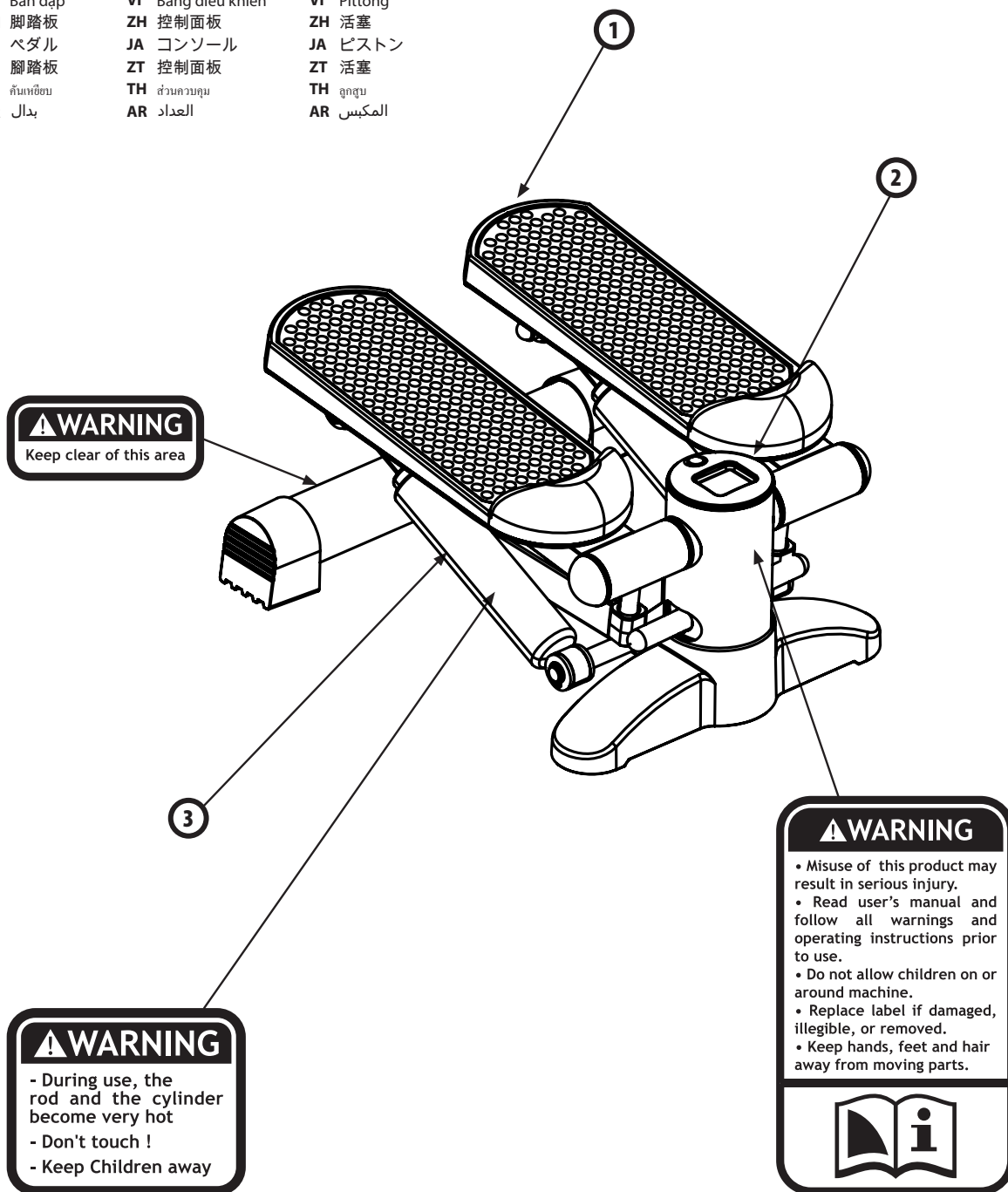
EN Pedal
 FR Pédale
 ES Pedal
 DE Pedal
 IT Pedale
 NL Pedaal
 PT Pedal
 PL Pedał
 HU Pedál
 RU Педаль
 RO Pedală
 SK Pedál
 CS Pedál
 SV Pedal
 BG Педал
 TR Pedal
 HR Pedala
 SL Pedal
 VI Bàn đạp
 ZH 脚踏板
 JA ベダル
 ZT 脚踏板
 TH ปั๊มเหยียบ
 AR بَدَال

2

EN Console
 FR Console
 ES Consola
 DE Konsole
 IT Console
 NL Console
 PT Consola
 PL Konsola
 HU Konzol
 RU Консоль
 RO Consolă
 SK Konzola
 CS konzole
 SV Konsol
 BG Конзола
 TR Konsol
 HR Konzola
 SL Nadzorna plošča
 VI Bảng điều khiển
 ZH 控制面板
 JA コンソール
 ZT 控制面板
 TH ส่วนควบคุม
 AR العداد

3

EN Piston
 FR Piston
 ES Pistón
 DE Kolben
 IT Pistone
 NL Pedaal
 PT Pistão
 PL Tłok
 HU Dugattyú
 RU Поршень
 RO Piston
 SK Piest
 CS Píst
 SV Kolv
 BG Бутало
 TR Piston
 HR Klip
 SL Bat
 VI Pittông
 JA ピストン
 ZT 活塞
 TH ลูกสูบ
 AR المكبس



⚠ WARNING
 Keep clear of this area

⚠ WARNING
 - During use, the rod and the cylinder become very hot
 - Don't touch !
 - Keep Children away

⚠ 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 hair away from moving parts.

您已选购了DOMYOS品牌健身器，我们感谢您的信任。
无论您是初学者还是高水平运动员，都可以通过DOMYOS产品达到保持状态与锻炼体能的目的是。我们的团队始终致力于打造最优秀的健身器材。欢迎您登陆我们的官方网站DOMYOS.COM 对产品进行点评或提出宝贵意见和建议。
您同样可以在网站上获取训练建议及指导等相关信息。
我们祝您锻炼愉快并希望DOMYOS的产品能给您带来快乐。

介绍

踏步机为心率功能训练器，可模拟攀爬楼梯的运动。
定期进行踏步机锻炼有助于塑造您的体型，燃烧卡路里并增强耐力
(搭配均衡的饮食安排更有助于控制或减轻体重)
踏步机除可改善您的心肺和呼吸器官功能之外，还可以在无对抗运动
下强化臀部、大腿及小腿部位的肌肉。

提醒注意

在開始任何一項鍛煉之前，請先諮詢醫生意見。此項對於35歲以上，或之前有過健康問題的人士尤為重要。
使用前請閱讀全部說明。

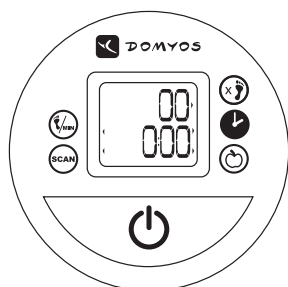
使用建議

1. 產品所有者須負責向其他使用者說明該器材的使用時注意事項。
2. DOMYOS公司對任何使用者（購買者或其他人）因產品的正常或不當使用而導致的人身傷害或財產損失不承擔任何責任。
3. 本品仅适于家用。不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
4. 每次使用前，用戶須檢查產品上的所有零件固定情況。
5. 任何安裝或拆卸操作都須謹慎進行。
6. 为了在锻炼期间保护您的双脚，穿上运动鞋。不要穿宽松下垂的衣服，它们容易被夹在器械里。并取下所有首饰。将头发束起，以避免影响锻炼。
7. 如果您在锻炼时感到疼痛或者是头晕，请立即停止锻炼休息去看医生。
8. 器材应安置在平整且穩固的基座（面）上。

控制面板

■ 使用

开始训练或按下中央按键便可开启控制面板。再次按下中央按键可显示选择信息。



- 每分鐘攀爬階梯數
- 攀爬階梯總數
- 所用時長
- 卡路里消耗估算值

選擇 **SCAN** 模式可快速瀏覽信息數據。
按住中央鍵3秒可將控制面板歸零。
4分鐘無任何按鍵操作後控制面板將自動關閉

■ 故障診斷

- 显示故障：检查电池状况，如有必要请更换。使用1.5V UM3或AA电池，并注意电池正负极位置。
- 显示故障：检查电池状况，如有必要请更换

■ 回收



“畫杠垃圾箱”標誌表明本產品及電池不可作為生活垃圾丟棄。須將本品置於專門回收處。
在您的電子產品和電池使用壽命結束後，
請將其置於專門地帶以便回收利用。電子垃圾的回收利用有利於保護環境，對您的健康有益。

使用

开始，先以慢节奏踏几分钟作为热身。

在踏板施力之前返回原位，以保证训练有效性，并保护关节。

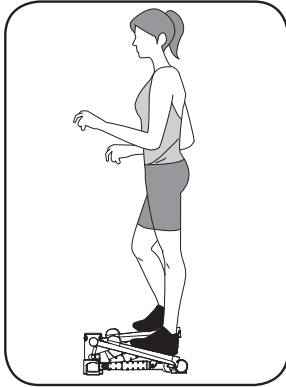
注意，踏板为各自独立。

同时须注意踏板的阻尼大小与速度有关。

为增加训练的有氧力度，加快节奏（每天至少训练20分钟）。此训练，每星期3次。

为增加肌肉力度，快速训练几场，中场休息。此训练，每两天1次。

训练



基础位置

基础位置：

完全垂直的位置，背部挺直，收腹，骨盆前倾，脚跟着地，手臂弯曲。

大腿后部肌肉：

大腿后部的肌肉有弯曲小腿，并将脚后往臀部靠近的作用。

在踏步机上，需尝试重复此动作：往后轻轻倾斜，半坐姿势，不过度倾斜。

臀部肌肉：

锻炼臀部肌肉，往外移出半个脚掌，收腹，使背部挺直，避免弯曲。

小腿：

锻炼小腿肌肉，需踮脚尖。

商業擔保

DOMYOS公司向本產品的第一手購買者提供自購買之日起，正常使用下為期5年的主體框架保修，以及為期2年的零件保修和人工服務，

具體

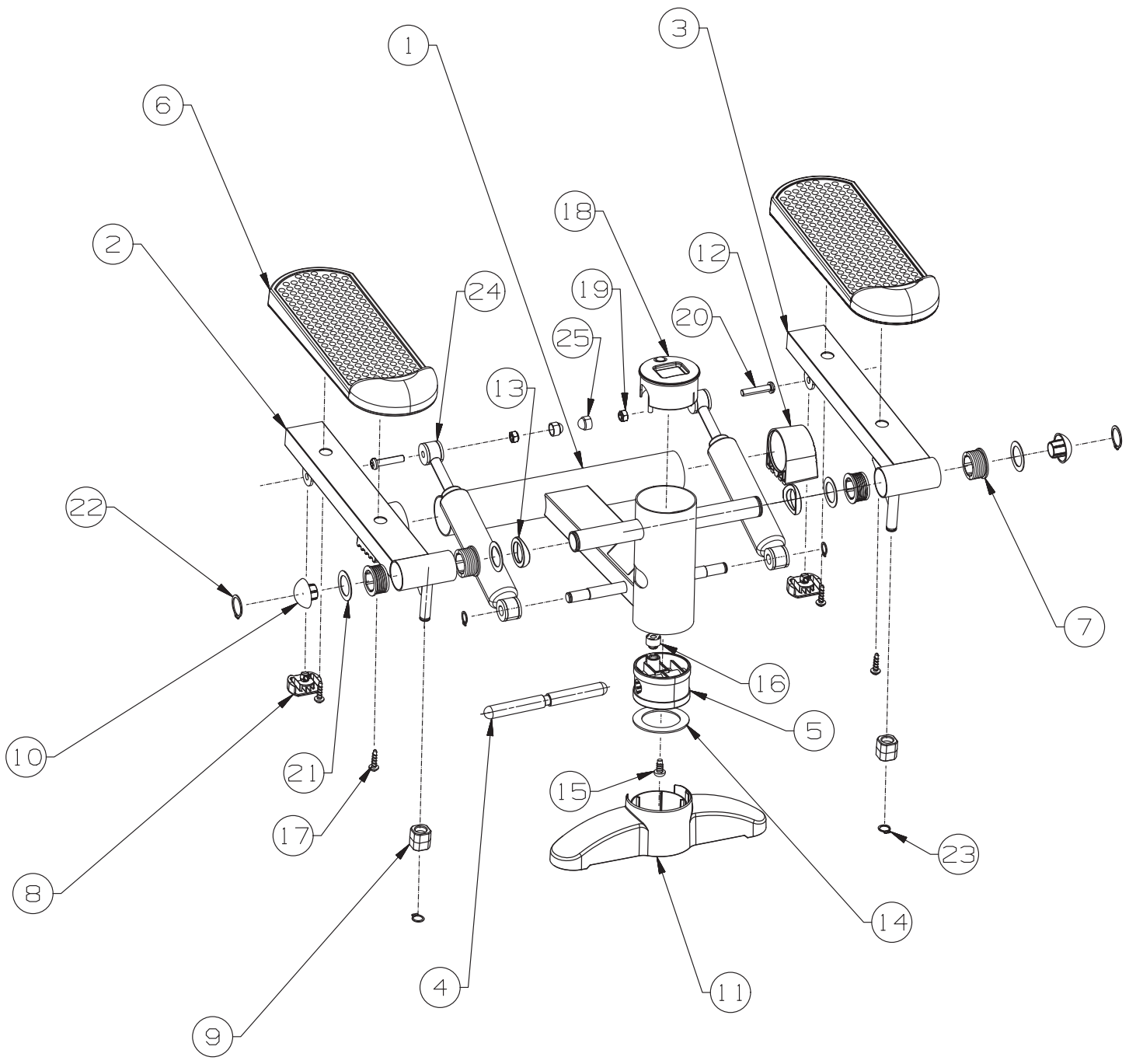
以產品發票日期為準。

DOMYOS公司對產品的保修服務僅限於檢測后進行置換或維修。

以下情況不在保修範圍之內：

- 產品運輸時造成損壞
- 將產品（蹦床除外）於室外或潮濕環境下使用和/或存放
- 不當安裝
- 不當使用或非正常使用
- 不當維護
- 由未經DOMYOS授權的技術人員維修
- 將產品用於非私人用途

本商業擔保不與所在國現行的相關法規相衝突。為瞭解您產品的保修相關服務，請查詢使用說明書最後一頁上的資訊清單。



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • POPRODAJNA SLUŽBA • DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG • 售后服务 • アフターサービス • 售後服務 • บริการหลังการขาย • بعد خدمة البيع

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet <http://www.domyos.fr/sav> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web <http://www.domyos.es/sav> (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.domyos.it/sav per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Servizio Clienti, munito dello scontrino al num 199 122 326 (11,88 cent/euro al min. + IVA) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet <http://www.domyos.be/sav> (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË / NEDERLAND

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website <http://nl.domyos.be/sav> (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL

Necessita de assistência?
Encontre-nos no site [domyos.pt](http://www.domyos.pt) ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Brauchen Sie Hilfe?
Sie finden uns auf der Internetseite: www.Domyos.com oder Sie rufen unser Customer-Relationship-Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

中国

你需要帮助吗?
请访问我们的网站
<http://www.domyos.cn/sav>
或拨打我们的全国免费客服电话
4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES

Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN

Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ȚĂRI

Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujezte asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DÍGER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığımız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predocjenje računa.

DRUGE DRŽAVE

Potrebujezte pomoč?
Obiščite našo spletno stran www.domyos.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?
Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.domyos.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng

其他国家

需要帮助?
请登陆 www.domyos.com 与我们联系 (普通上网费用) 或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

その他の国

ヘルプが必要ですか?
サイト www.domyos.com をご覧ください (インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

其他國家

需要幫助?
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

ประเทศไทย

ต้องการรับความช่วยเหลือ?
พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ พร้อมหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة?
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

MINI-STEPPER ESSENTIAL

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
انظر الإرشادات الموجودة بالداخل.

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3 - +7(495)6414446 - мини степпер - сырье: сталь / полипропилен - для занятий спортом

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮编: 201108 - 产品等级: 合格品 - 质检证明: 合格 - 中国 制造 - 执行标准: GB 17498-1 2008 - EN ISO 20957-1 2013 - GB 17498-8 2008 - EN 957-8 1998 - 品名: 踏步机 - 主要成分: 钢 / 聚丙烯 - 商标: DOMYOS

540-0011 - 大阪市中央区農人橋1-1-22 - 大江ビル10階 - ナチュラムイーコマース株式会社

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 品名: 踏步機 - 主要部件: 鋼 / 聚丙烯

Made in China - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国 制造 - 中國 製造 - ผลิตในจีน

PACK REF: 2023978



DOMYOS.COM