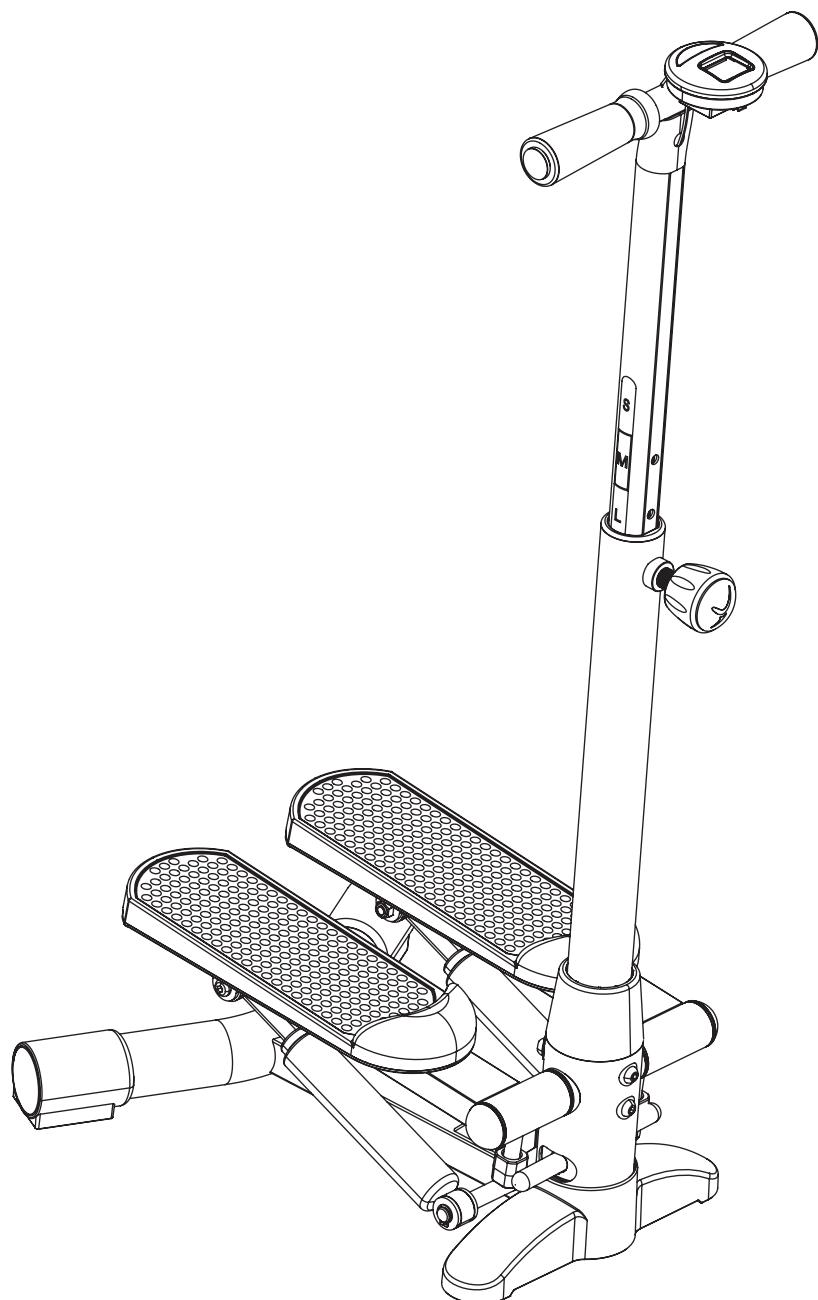


MS120



MS120
9,3 kg / 20.5 lbs
0,53 x 0,43 x 1,01 m
27 x 17 x 40 in

MAXI
100 kgs
220 lbs

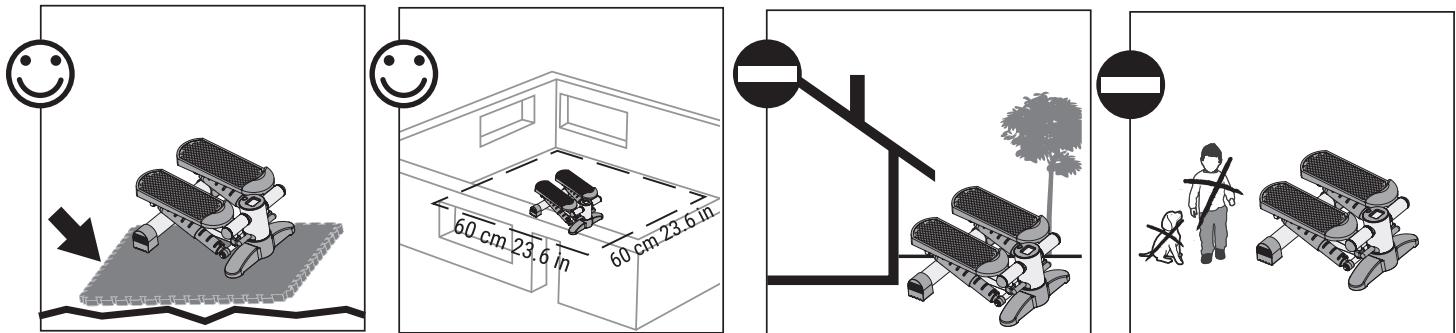
EN	Usage notice	7
FR	Notice d'utilisation	7
ES	Instrucciones de uso	8
DE	Bedienungsanleitung	9
IT	Istruzioni per l'uso	9
NL	Gebruikshandleiding	10
PT	Instruções de utilização	11
PL	Instrukcja obsługi	11
HU	Használati értesítés	12
RO	Manual de utilizare	13
SK	Návod na použitie	13
CS	Uživatelské pokyny	14
SV	Bruksanvisning	15
BG	Ръководство за употреба	15
HR	Obavijest o upotrebi	16
SL	Opomba o uporabi	17
EL	Oδηγίες χρήσης	17
TR	Kullanım kılavuzu	18
RU	Руководство по использованию	19
VI	Hướng dẫn sử dụng	19
ID	Petunjuk penggunaan	20
JA	仕様書	21
TH	ค่าแนะนำสำหรับการใช้งาน	22
KO	사용 설명서	22
KM	សារព្យូទ័រអំណុលកែវិភាគ	23
AR	الاستخدامدليل	24
FA	استفاده راهنمایی	24

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA

- AFTERSALESADFELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - UGYFELSZOLGÁLAT - SERVICI POST-VÂRNZARE - POPRÖDE INN SERVIS - POPRODJE INI SERVIS - FETEPMARKNAD - СПЕРРОДЛЯЖЕНН СЕРВІС - SERVIS NAKONPRODAJE - ПОРДОДНА ИН

POPREDAJNI SERVIS - POPRODEJN SERVIS - EF-LEMKRANKA - SLED PODRADAKEM SERVIS - SERVUS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ЕЗУПРИЕТСВА ПЛАТОАН - SATIS SONRASNI SERVISI - СЕРВИСНА ПЛУЖКА - DICH VU SAU BAN HANG - LAYANAN PURNJUAL - 7

فروش از پس خدمات - الیع خدمه بعد - آپتر سرفس - گلبلکت بولتی



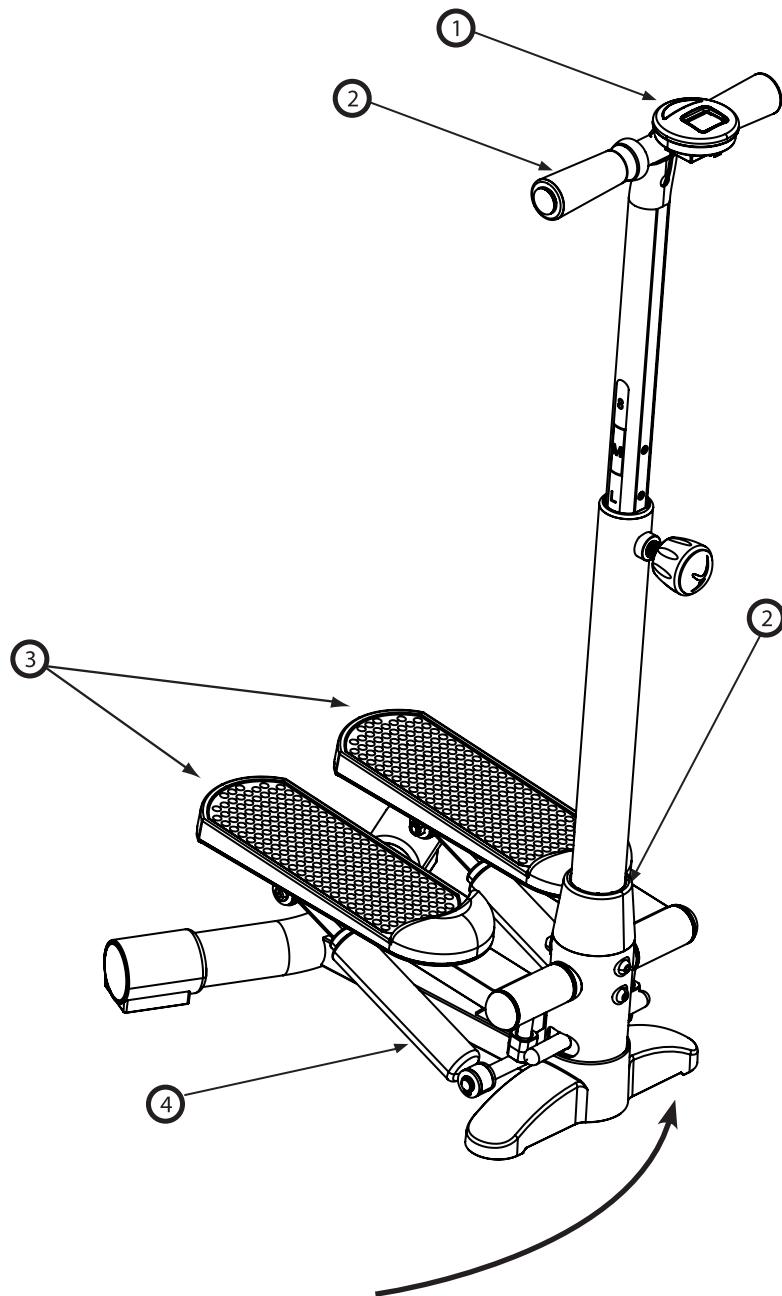
1

2

3

4

EN	Counter	Handlebar	Pedal	Piston
FR	Compteur	Guidon	Pédale	Piston
ES	Contador	Manillar	Pedal	Pistón
DE	Zähler	Handgriff	Pedal	Kolben
IT	Contatore	Manubrio	Pedale	Pistone
NL	Teller	Stuur	Pedaal	Zuiger
PT	Contador	Guiador	Pedal	Pistão
PL	Licznik	Kierownica	Pedal	Tlok
HU	Számító	Kormány	Pedál	Dugattyú
RO	Contor	Ghidon	Pedală	Piston
SK	Počítadlo	Držadlo	Pedál	Piest
CS	Počítadlo	Řídítka	Pedál	Píst
SV	Räknare	Styrstång	Pedal	Kolv
BG	Брояч	Дръжка	Педал	Бутало
HR	Brojač	Ručka	Pedala	Klip
SL	Števec	Krmilo	Pedali	Bat
EL	Μετρητής	Τιμόνι	Πετάλι	Έμβολο
TR	Sayaç	Gidon	Pedal	Piston
RU	Счетчик	Руль	Педаль	Поршень
VI	Bộ đếm	Thanh vịn	Bàn đạp	Pít tông
ID	Penghitung	Stang	Pedal	Piston
JA	ペダル	ハンドル/バー	ペダル	ピストン
TH	ตัวนับ	ร้านมือจับ	บันไดจักรยาน	ตัวอุกสูบ
KO	카운터	핸들바	페달	피스톤
KM	សំបាត់បច្ចុប្បន្ន	ដំបាតា	ផ្លូវយោ	ផ្លូវសំណួល
AR	عداد	المقود	بدال	مكبس
FA	شمارشگر	دستگاه جرخه	بدال	پیستون



DECATHLON Производитель и адрес: Made in China Hecho en China Fabriqué en Chine
Франция: DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

JPN 550-0004, 大阪市西区新本町2-2-12, GLASHAUS 1階, ウラテック・クオーブ株式会社 **CHN** 以下称示仅在中国大陆地区适用: 生产地: 上海市浦东新区鹤御路303号2幢一层至七层 市场监督局204执行标准: GB/T 17468.2-2008 GB 314.041/0001-88 **TUR** TURKSPORT Spor Ürünleri Bulvarı No: 3 Marmara Forum Office Bldk 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY **THA** เทศบาลนครกรุงเทพมหานคร แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตวังบูรพาภิรมย์ กรุงเทพมหานคร 10540 **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1 **EGY** توكيل Decathlon Trading Egypt - 1st

造進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 製造日期標示於工廠號碼底下 **BRA** Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ: 02.314.041/0001-88 **TUR** TURKSPORT Spor Ürünleri Bulvarı No: 3 Marmara Forum Office Bldk 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY **THA** เทศบาลนครกรุงเทพมหานคร แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตวังบูรพาภิรมย์ กรุงเทพมหานคร 10540 **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1 **EGY** توكيل Decathlon Trading Egypt - 1st

Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **AUS** De cattion Australia Pty Ltd - 437 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia **MEX** Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD. 150727S34 Máquina de entrenamiento Material principal : Metal **HKG** DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG **VNM** Máy tập luyện tim mạch vật liệu chính kim loại Sản xuất tại Trung Quốc Tên và địa chỉ NNN/P : Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T: 76.507.443-6 **IDN** Buatan ChinaDi impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jelut Sutera boulevard, Alam Sutera, Panuringgan Timur, Prang - Kota Tangerang 15143 Indonesia Perangkat untuk latihan kardio

EN ISO 20957-8:2017 EN ISO 20957-1 2013



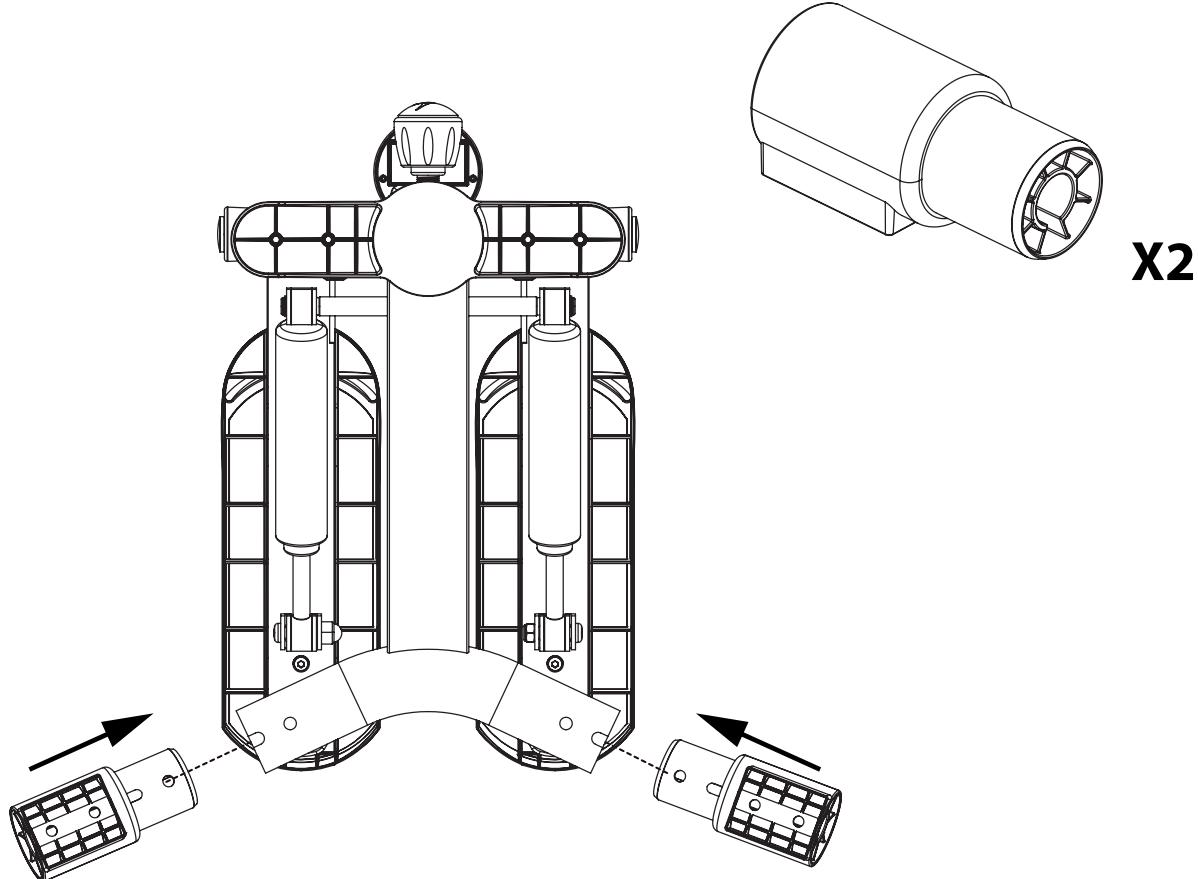
ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJK - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJK - Låp ráp - PERAKITAN - 組み立て - การประกอบ - ဖုန်ချေပြပါး - ผู้ประกอบ - الترکيب - الفرد - التركيب

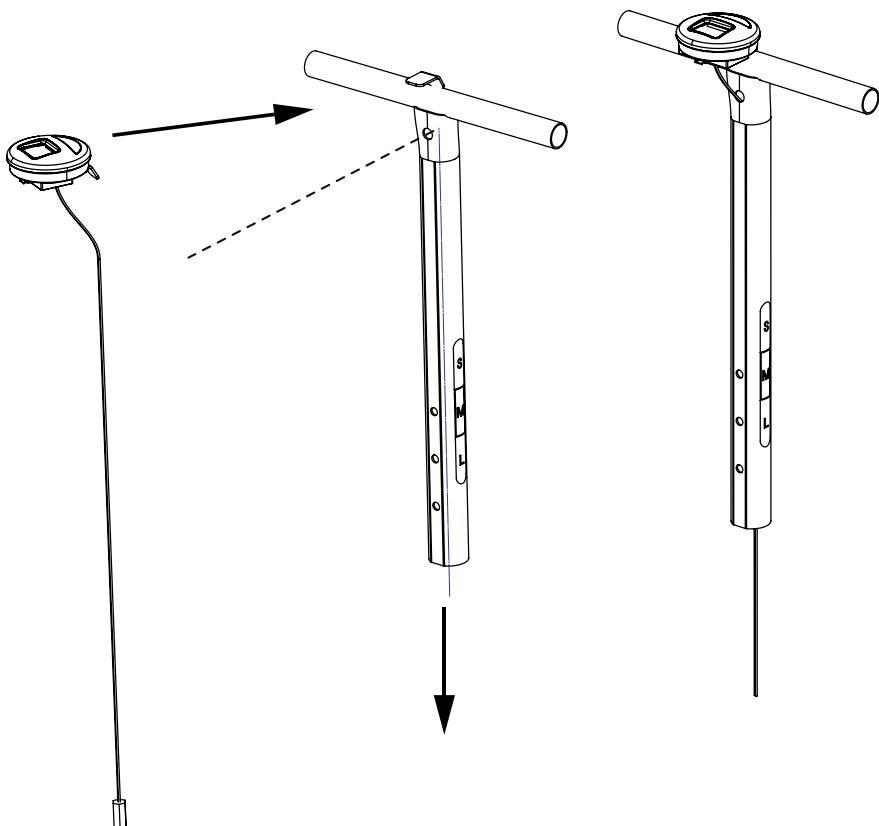


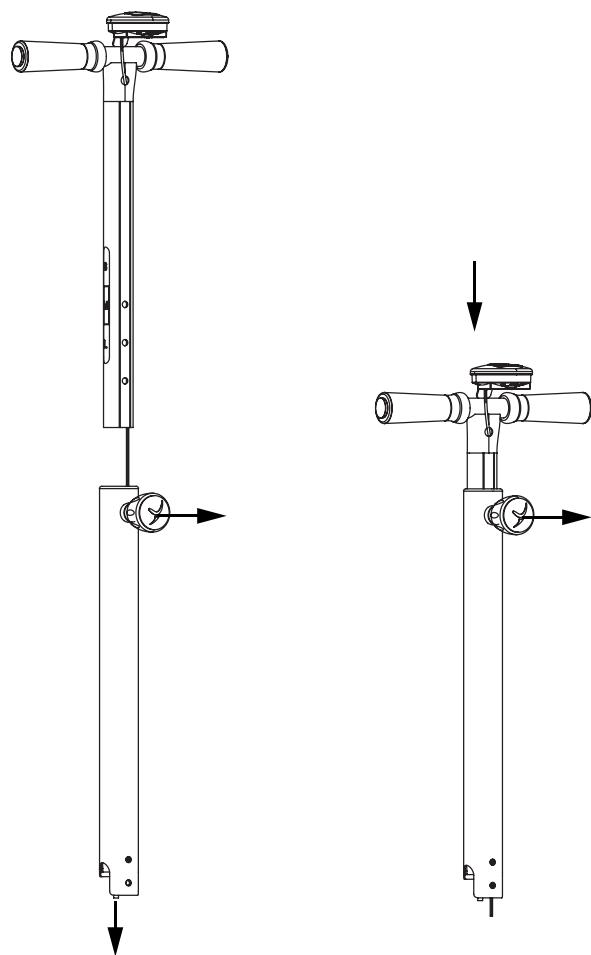
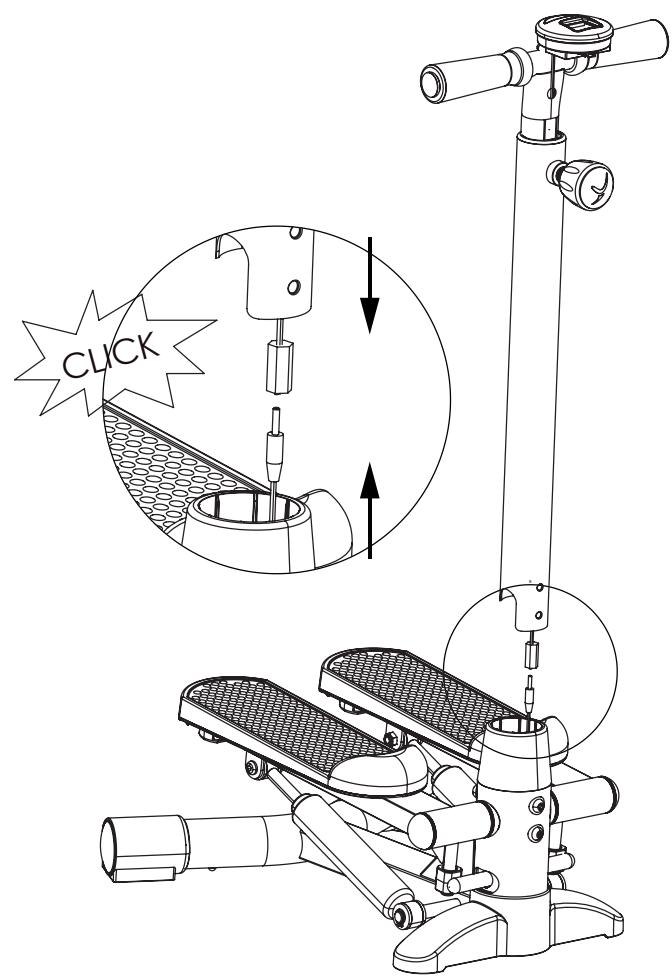
30 min

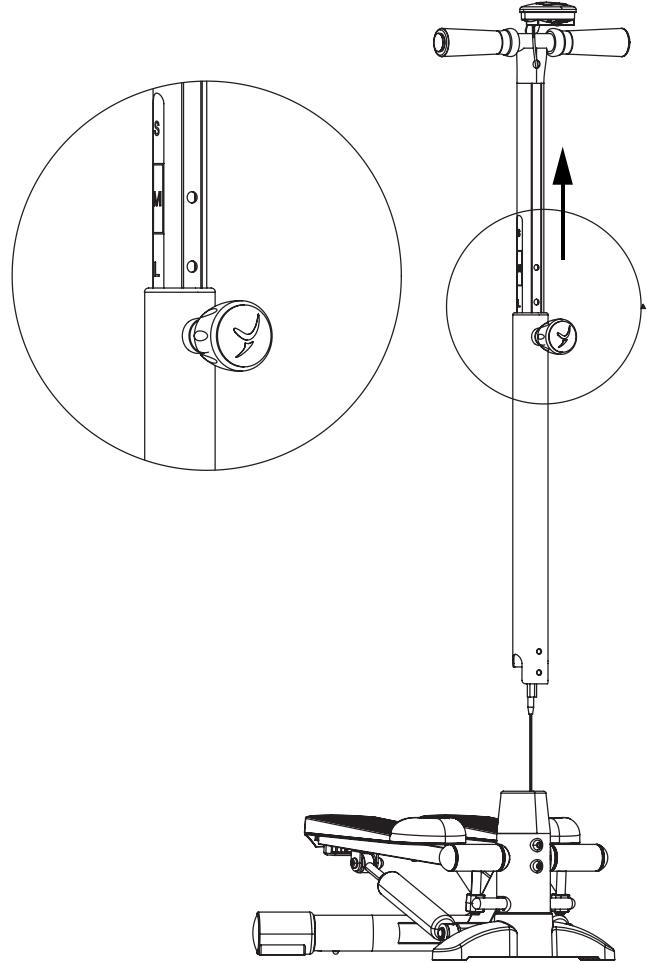
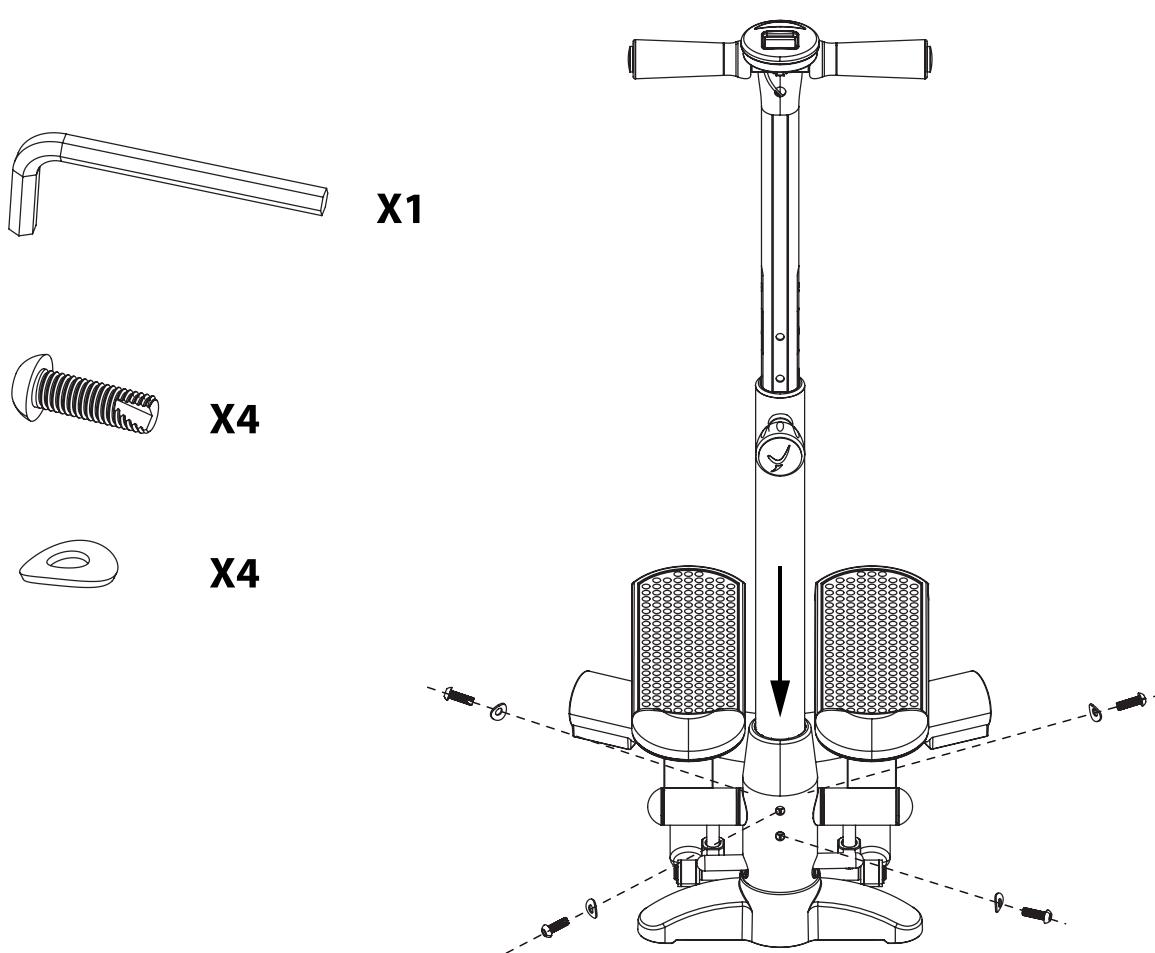
1



2



3**4**

5**6**

Whether you are a beginner or experienced, DOMYOS helps you stay in shape and improve your physical condition. Our team strives to design the best products for you to use. We welcome any comments, suggestions and questions on our website, www.supportdecathlon.com. On the website you will also find training advice and support in case you need it.

PRESENTATION

The stepper is a cardio-training activity that reproduces the movement of climbing stairs. Regular exercise with the stepper will help you improve your physical fitness and endurance while burning calories (perfect for controlling and/or losing weight when combined with a balanced diet). In addition to the cardio-vascular and respiratory benefits of the exercise, the stepper tones the glutes, thighs and calves with impact-free movements.

WARNING - GENERAL RECOMMENDATIONS

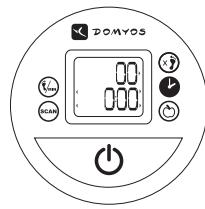
- Getting into shape must be done in a CONTROLLED manner.
- Before beginning any exercise program, consult your doctor.
- This is especially important for people aged over 35 or who have previously had health problems, and if you have not done any sport for a number of years.
- Read all instructions before use.
- The owner is responsible for ensuring that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- DOMYOS cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the misuse of this product by the purchaser or by any other person.
- Do not use this product in a commercial, rental, or institutional setting.
- It is the user's responsibility to inspect and if necessary tighten all parts before each use of the product.
- Any assembly or disassembly of the product should be carried out with care.
- Always wear sports shoes to protect the feet while exercising. Wear appropriate clothing when exercising. DO NOT wear loose clothing that could get caught in moving parts. Remove jewellery. Tie long hair so that it does not get in the way when exercising.
- If you feel any pain or if you become dizzy while exercising, stop immediately, rest, and consult your doctor.

HANDLEBAR

The height-adjustable handlebar will help you keep your back straight while exercising, whatever your height. The handlebar will help you keep your balance and your back straight while exercising. Its ergonomic shape allows correct positioning whatever your height.

CONSOLE

1. OPERATION



To switch the console on, start your training session or press the button. Press the button once again to display the information of your choice.



Number of steps ascended per minute



Time elapsed



Total number of steps ascended



Estimation of calories burned

The button lets you scroll through the information continuously or select the option of your choice. To reset the console, hold the central button down for 3 seconds. The console switches itself off automatically if not used for a period of 3 minutes.

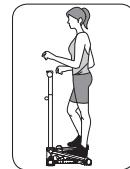
2. TROUBLESHOOTING

- Display fault: Check the batteries and replace them if necessary. Use LR03 1.5V AAA batteries and respect the +/- polarity of the battery.
- Problem with the counter: Check that the cables at the back of the console are connected.

USE

Always start by warming up at a slow pace for several minutes. Lift up before the pedals hit the base for a more efficient workout and to protect your joints. Please note that the pedals are dependent upon one another. Note also that the resistance of the pedals depends on the speed. To increase the aerobic intensity of the exercise, perform the exercise more rapidly (training for at least 20 minutes/day). For this type of exercise, train at least three times a week. To improve muscle tone, perform the exercise rapidly in sets interspersed with rest periods. For this type of exercise, you can train every other day.

EXERCISES



- Base position: In a completely vertical position, with your back straight, abdominals tensed and pelvis tilted forward, push down on your heels with your arms bent.
- To target the muscles behind your thighs: The muscles located behind your thigh enable you to bend your leg and bring your heel to your buttock. All you need to do on the stepper is try to reproduce this movement of the heel towards your buttock: to do this,

- lean back slightly into a semi-seated position without leaning too far backwards.
- To target your glutes: To accentuate the movement of your glutes, take your feet half out of the pedals and tense your abs to keep your back straight and avoid arching it.
- To target your calves: For a more significant calf workout you just need to exercise on the tips of your feet.

COMMERCIAL WARRANTY

DOMYOS guarantees this product under normal use conditions, 5 years for the structure, 2 for other parts and labour as from date of purchase, as shown on receipt. DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS. DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS. This guarantee doesn't apply in cases of:

- Damage caused during transportation
- Use and/or storage outside in a damp environment
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by DOMYOS
- Usage outside of a domestic setting

This warranty does not cancel the legal warranty applicable in the country of purchase.

To take advantage of your product warranty, consult the table at the end of the user's guide.

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site www.supportdecathlon.com. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

PRESENTATION

Le stepper est une activité cardio-training qui reproduit l'action de monter des escaliers. La pratique régulière du stepper vous permettra d'améliorer votre forme physique et votre endurance tout en brûlant des calories (idéal pour maîtriser et/ou perdre du poids en association avec une alimentation équilibrée). Outre les bénéfices cardio-vasculaires et respiratoires de l'exercice, le stepper tonifie fesses, cuisses et mollets dans un mouvement sans impact.

AVERTISSEMENT - RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

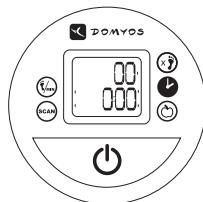
- La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE.
- Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.
- Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
- Lisez toutes les instructions avant utilisation.
- Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
- DOMYOS se décharge de toute responsabilité en cas de réclamation pour blessure ou pour des dommages à toute personne ou propriété résultant de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
- N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
- Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
- Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. Ne pas porter de vêtements amples ou pendantes qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- 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.

GUIDON

Le guidon, réglable en hauteur, vous aidera à maintenir votre dos droit pendant l'exercice quelque soit votre taille. Le guidon vous aidera à maintenir votre équilibre et votre dos droit pendant l'exercice. Sa forme ergonomique permet un bon positionnement quelle que soit votre taille.

CONSOLE

1. FONCTIONNEMENT



Pour allumer la console, commencez votre séance d'entraînement ou appuyez sur le bouton. Appuyez de nouveau sur le bouton pour afficher l'information de votre choix.

Nombre de marches montées par minute

Temps écoulé

Nombre total de marches montées

Estimation des calories brûlées

Le bouton vous permet de faire défiler les informations de manière continue ou de choisir la donnée de votre choix. Pour remettre la console à zéro, appuyez sur le bouton central pendant 3 secondes. La console s'éteint automatiquement au bout de 3 minutes d'inactivité.

2. DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Défaut d'affichage : Vérifiez les piles et remplacez-les si nécessaire. Utilisez une pile de type LR03 ou AAA de 1,5 V et respectez la polarité +/- de la pile.
- Défaut de comptage : Vérifiez que les câbles à l'arrière de la console sont connectés.

UTILISATION

Commencez toujours par vous échauffer à un rythme lent pendant plusieurs minutes. Remontez avant l'impact des pédales sur la base pour plus d'efficacité et protéger vos articulations. Notez que les pédales sont dépendantes l'une de l'autre. Notez aussi que la résistance des pédales est dépendante de la vitesse. Pour augmenter l'intensité aérobique de l'exercice, effectuez l'exercice sur un rythme rapide (entraînement d'un minimum de 20 minutes/jour). Pour ce type d'exercice, entraînez-vous 3 fois par semaine. Pour augmenter la tonicité musculaire, effectuez l'exercice rapidement sous forme de séries entrecoupées de temps de repos. Pour ce type d'exercice, vous pouvez vous entraîner un jour sur deux.

EJERCICIOS



- Position de base : Position complètement verticale, dos droit, abdominaux contractés, bassin basculé sur l'avant, pousser sur les talons, bras fléchis.
- Localisation des muscles de l'arrière de la cuisse : Les muscles situés à l'arrière de la cuisse ont pour rôle de flétrir la jambe et ainsi de ramener le talon à la fesse. Sur le stepper il suffit donc d'essayer de reproduire ce mouvement du talon vers la fesse : pour cela on se penche légèrement sur l'arrière afin de trouver une position semi-assise

sans être exagérément penché.

- Localisation des muscles des fessiers : Pour accentuer le mouvement des muscles fessiers, sortez les pieds de moitié des pédales et contractez vos abdominaux afin de maintenir le dos droit et éviter la cambrure.
- Localisation aux mollets : Pour solliciter d'une façon importante les mollets il suffit de travailler sur la pointe de pied.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discréption de DOMYOS. L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discréption de DOMYOS. Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparation effectuée par des techniciens non-agrées par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

ES

Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra página web www.supportdecathlon.com, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

PRESENTACIÓN

El stepper es una actividad de entrenamiento cardiovascular que reproduce el movimiento de subir escaleras. El ejercicio regular con el stepper le ayudará a mejorar su condición física y resistencia, y a la vez quemar calorías (perfecto para controlar y/o perder peso cuando se combina con una dieta equilibrada). Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el stepper tonifica los glúteos, los muslos y las pantorrillas con movimientos sin impacto.

ADVERTENCIA - RECOMENDACIONES GENERALES

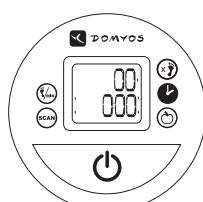
- La puesta en forma debe hacerse de una manera CONTROLADA.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico.
- Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que han tenido problemas de salud anteriormente, y si no ha hecho ningún tipo de deporte desde hace varios años.
- Lea todas las instrucciones antes de su uso.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
- DOMYOS no se hace responsable de las reclamaciones por lesiones o daños sufridos por cualquier persona o propiedad como consecuencia del mal uso de este producto por parte del comprador o por cualquier otra persona.
- Este producto no está destinado al uso comercial, institucional ni al alquiler.
- Es responsabilidad del usuario inspeccionar el aparato y si es necesario ajustar todas las piezas antes de utilizar el producto.
- Cualquier operación de montaje/desmontaje del producto debe efectuarse con sumo cuidado.
- Para proteger los pies durante el ejercicio, conviene usar calzado deportivo. No use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Prescinda del uso de joyas y sujetese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
- Si siente dolor o si se marea durante el ejercicio, deténgase inmediatamente, descansen y consulte a su médico.

MANILLAR

El manillar regulable en altura le ayudará a mantener la espalda recta durante el ejercicio, independientemente de su altura. El manillar le ayudará a mantener el equilibrio y la espalda recta durante el ejercicio. Su forma ergonómica permite un posicionamiento correcto, independientemente de su altura.

CONSOLA

1. FUNCIONAMIENTO



Para encender la consola, inicie la sesión de entrenamiento o pulse el botón. Presione el botón una vez más para mostrar la información que deseé.

Número de escalones ascendidos por minuto

Tiempo transcurrido

Número total de escalones ascendidos

Estimación de calorías quemadas

El botón le permite desplazarse por la información de forma continua o seleccionar la opción que deseé. Para restablecer la consola, mantenga pulsado el botón central durante 3 segundos. La consola se apaga automáticamente después de 3 minutos de inactividad.

2. DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

- Error de visualización: Compruebe las pilas y sustitúyalas si es necesario. Utilice pilas LR03 AAA de 1,5 V y respete la polaridad +/- de las pilas.
- Error de recuento: Compruebe que los cables de la parte posterior de la consola están conectados.

UTILIZACIÓN

Comience siempre calentando a un paso lento durante varios minutos. Vuelva a subir antes de que los pedales golpeen la base para un entrenamiento más eficiente y para proteger sus articulaciones. Tenga en cuenta que los pedales dependen uno del otro. Tenga en cuenta también que la resistencia de los pedales depende de la velocidad. Para aumentar la intensidad aeróbica del ejercicio, realice el ejercicio más rápidamente (entrenamiento durante al menos 20 minutos al día). Para este tipo de ejercicios, entrene al menos tres veces a la semana. Para mejorar el tono muscular, realice el ejercicio rápidamente en grupos intercalados con períodos de descanso. Para este tipo de ejercicio, puede entrenar cada dos días.

EJERCICIOS



- Posición de base: En una posición completamente vertical, con la espalda recta, los músculos abdominales tensos y la pelvis inclinada hacia adelante, empuje hacia abajo sobre los talones con los brazos doblados.

- Para ejercitarse los músculos de detrás de los muslos: Los músculos situados detrás del muslo le permiten doblar la pierna y llevar el talón a los glúteos. Lo que debe hacer en el stepper es intentar reproducir este movimiento del talón hacia la nalga: Para

hacer esto, inclínese ligeramente hacia atrás en una posición semiesentada sin inclinarse demasiado hacia atrás.

- Para ejercitarse los glúteos: Para acentuar el movimiento de sus glúteos, sitúe los pies a la mitad de los pedales y tense los abdominales para mantener la espalda recta y evite arquearla.
- Para ejercitarse los gemelos: Para un entrenamiento más importante de los gemelos solo necesita ejercitarse con las puntas de los pies.

GARANTÍA COMERCIAL

En condiciones normales de uso, este producto cuenta con una garantía de DOMYOS de 5 años para la estructura y de 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que aparece en el recibo. La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS. La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS. Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anómalo
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Uso fuera de un entorno doméstico

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto.

Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.

DE

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DOMYOS ist Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site www.supportdecathlon.com an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

EINLEITUNG

Der Stepper ist ein Gerät zum Trainieren des Herz-Kreislaufsystems, das das Treppensteigen simuliert. Regelmäßige Übungen mit dem Stepper verbessern Ihre körperliche Fitness und Ausdauer bei gleichzeitiger Steigerung der Kalorienverbrennung (ideal zum Gewichtshalten oder Abnehmen in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung). Neben den Vorteilen für das Herz-Kreislauf- und das Atemungssystem stärkt der Stepper zusätzlich Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenmuskeln mit stoßfreien Bewegungen.

WARNUNG - ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

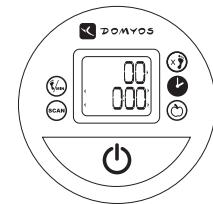
- Das Trainieren der körperlichen Fitness sollte unbedingt unter fachlicher Aufsicht erfolgen.
- Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.
- Das ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme hatten, und Personen, die seit mehreren Jahren keine Sport getrieben haben.
- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung hinreichend informiert sind.
- DOMYOS schließt Haftungsansprüche aus, die von einer beliebigen Person bzw. Personen oder einem Objekt infolge erlittener Personen- oder Sachschäden vorgebracht werden, die durch eine unsachgemäße Verwendung dieses Produkts durch den Käufer oder jede andere Person verursacht wurden.
- Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
- Es liegt im Verantwortungsbereich des Benutzers, das Produkt vor dem Gebrauch zu untersuchen und einzelne Teile bei Bedarf festzuschrauben.
- Jede Montage/Demontage am Gerät muss sorgfältig durchgeführt werden.
- Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während der Übungen Sportschuhe. Tragen Sie keine weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit diese Sie bei den Übungen nicht behindern.
- Brechen Sie die Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren, und konsultieren Sie Ihren Arzt.

HANDGRIFF

Der höhenverstellbare Handgriff hilft Ihnen, sich während der Übung aufrecht zu halten, ohne dass Ihre Größe dabei eine Rolle spielt. Der Handgriff hilft Ihnen, während der Übung das Gleichgewicht und den Rücken gerade zu halten. Seine ergonomische Form ermöglicht eine korrekte Haltung, ohne dass Ihre Größe dabei eine Rolle spielt.

KONSOLE

1. FUNKTIONSWEISE



Um die Konsole einzuschalten, starten Sie Ihre Trainingseinheit oder drücken die Taste. Drücken Sie die Taste noch einmal, um die Informationen Ihrer Wahl anzuzeigen.

- | | | | |
|--|---|--|------------------------------------|
| | Anzahl der gestiegenen Treppen pro Minute | | Verstrichene Zeit |
| | Anzahl der insgesamt gestiegenen Treppen | | Schätzung der verbrannten Kalorien |

Die Taste ermöglicht Ihnen das Abrollen der Informations bzw. die Auswahl der Daten Ihrer Wahl. Um die Konsole auf Null zurückzusetzen, drücken Sie 3 Sekunden lang die mittlere Taste. Nach 3 Minuten der Inaktivität wird die Konsole automatisch ausgeschaltet.

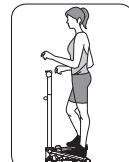
2. FEHLERDIAGNOSE

- Anzeigefehler: Prüfen Sie die Batterien und legen Sie erforderlichenfalls neue Batterien ein. Verwenden Sie Batterien des Typs LR03 1,5V AAA und beachten Sie die +/- Polarität der Batterie.
- Zählfehler: Vergewissern Sie sich, dass alle Kabel auf der Rückseite der Konsole angeschlossen sind.

VERWENDUNG

Beginnen Sie grundsätzlich mit einer mehrere Minuten dauernden Aufwärmphase in einem langsamen Tempo. Für ein effizientes Training und zur Schonung Ihrer Gelenke sollten Sie auf den Stepper steigen, bevor die Pedale auf die Grundplatte treffen. Beachten Sie die wechselseitige Abhängigkeit der Pedale. Außerdem sollten Sie beachten, dass der Widerstand der Pedale von der jeweiligen Geschwindigkeit abhängt. Um die Belastungssintensität der Übung zu erhöhen, können Sie das Tempo erhöhen (Training von mindestens 20 Minuten/Tag). Diese Art der Übung sollten mindestens 3 mal pro Woche durchgeführt werden. Erhöhen Sie das Übungstempo und legen Sie zwischen zwei Sätzen kurze Ruhepause ein, um den Muskeltonus zu verbessern. Diese Art der Übung sollte alle zwei Tage durchgeführt werden.

ÜBUNGEN



- Ausgangsposition: Halten Sie sich aufrecht mit geradem Rücken, angespannten Bauchmuskeln, nach vorn gekipptem Becken, belasteten Fersen und angewinkelten Armen.
- Gezieltes Training der Muskeln auf der Rückseite der Oberschenkel: Die Muskeln auf der Rückseite der Oberschenkel ermöglichen das Anwinkeln der Beine und das Anziehen der Ferse unter das Gesäß. Auf dem Stepper versuchen Sie einfach, die

Bewegung der Fersen in Richtung Gesäß zu vollziehen: Dazu lehnen sich sich leicht zurück und nehmen eine halb sitzende Position ein, ohne sich zu weit zurückzulegen.

- Gezieltes Training der Gesäßmuskeln: Um die Bewegung der Gesäßmuskeln zu akzentuieren, stellen Sie sich mit halbem Fuß auf die Pedale und spannen Ihre Bauchmuskeln an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- Gezieltes Training der Wadenmuskeln: Um die Wadenmuskeln zu trainieren, stellen Sie sich mit den Zehenspitzen auf den Stepper.

HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS gewährt für dieses Produkt unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie von 5 Jahren für die Struktur und 2 Jahren für die anderen Teile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt. Die garantiemäßigen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS. Die garantiemäßigen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld
- Unsachgemäße Montage
- Bedienungsfehler oder unsachgemäße Gebrauch
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechtigte Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens
- Unsachgemäße Wartung

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus.

Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanweisung.

IT

Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma e sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito www.supportdecathlon.com. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

PRESNTAZIONE

Lo stepper è un'attività di cardio training che riproduce l'azione della salita di scale. La pratica regolare dello stepper vi permetterà di migliorare la forma fisica e la resistenza bruciando allo stesso tempo calorie (ideale per controllare e/o perdere il peso insieme a una dieta equilibrata). Oltre ai benefici cardiovascolari e respiratori dell'esercizio, lo stepper tonifica glutei, cosce e polpacci con un movimento senza impatti.

AVVERTENZA - RACCOMANDAZIONI GENERALI

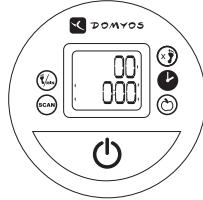
- La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma d'allenamento.
- Questo è importante soprattutto per le persone di più di 35 anni d'età o con precedenti problemi di salute; e quando non si sono praticati sport da molti anni.
- Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.
- Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni d'uso.
- DOMYOS declina qualunque responsabilità in caso di reclamo per lesioni o per danni riportati da persone o beni a causa dell'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
- Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
- L'utilizzatore ha la responsabilità di controllare ed eventualmente avvitare tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto.
- Qualsiasi operazione di montaggio/smontaggio sul prodotto deve essere effettuata con cura.
- Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. NON indossare indumenti ampi o penzolanti che possono rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
- Qualora si avvertano dolori o vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.

MANUBRIO

Il manubrio regolabile in altezza aiuta a mantenere il busto eretto durante l'esercizio, indipendentemente dalla statura. Il manubrio aiuta a mantenere l'equilibrio e il busto eretto durante l'esercizio. La sua forma ergonomica permette la corretta postura indipendentemente dalla statura.

CONSOLE

1. FUNZIONAMENTO



Per accendere la console, iniziare la sessione d'allenamento o premere il pulsante. Per visualizzare le informazioni desiderate, premere di nuovo il pulsante.



Numero di gradini saliti al minuto



Tempo trascorso



Numero totale di gradini saliti



Stima delle calorie bruciate

Il pulsante vi permette di fare scorrere le informazioni in modo continuo o di scegliere l'opzione desiderata. Per resettare la console, premere per 3 secondi il pulsante centrale. La console si spegne automaticamente dopo 3 minuti d'inattività.

2. DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- Assenza di visualizzazione: Controllate le pile e sostituirle se necessario. Utilizzate pile AAA LR03 da 1,5 V
- Assenza di conteggio: Verificare che i cavi dietro la console siano collegati. rispettando la polarità +/- della pila.

UTILIZZO

Iniziate sempre con un riscaldamento lento di parecchi minuti. Per una maggiore efficacia e per proteggere le articolazioni, risalire prima dell'impatto dei pedali sulla base. Notare che i pedali dipendono l'uno dall'altro. Notare anche che la resistenza dei pedali dipende dalla velocità. Per aumentare l'intensità aerobica dell'esercizio, eseguirlo a ritmo rapido (allenamento di almeno 20 minuti/giorno). Per questo tipo d'esercizio, allenarsi 3 volte la settimana. Per aumentare il tono muscolare, eseguire l'esercizio rapidamente con serie intervallate da pause. Per questo tipo d'esercizio, è possibile allenarsi a giorni alterni.

ESERCIZI



- Posizione di base: Posizione completamente verticale, busto eretto, addominali contratti, bacino inclinato in avanti, spingere sui talloni, braccia flesse.
- Per i muscoli posteriori della coscia: I muscoli posti dietro la coscia servono a flettere la gamba fino a portare il tallone contro il gluteo. Sullo stepper basta perciò tenere di riprodurre questo movimento del tallone verso il gluteo: per farlo, occorre inclinarsi

leggermente all'indietro per trovare una posizione semi-seduta senza inclinarsi troppo.

- Per i muscoli dei glutei: Per accentuare i movimenti dei muscoli dei glutei, tenere i piedi per metà fuori dei pedali e contrarre gli addominali per mantenere il busto eretto, evitandone la curvatura.
- Per i polpacci: Per sollecitare notevolmente i polpacci, basta eseguire gli esercizi sulla punta dei piedi.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per gli altri pezzi e la manodopera a partire dalla data di acquisto: fa fede la data riportata sullo scontrino. L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS. L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS. Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo e/o stocaggio in esterni o in un ambiente umido
- montaggio sbagliato
- utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- manutenzione sbagliata
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo fuori dell'ambito privato

La presente garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto.
Per beneficiare della garanzia sul prodotto consultate la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni d'uso.

NL

Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichaamelijke conditie te verbeteren. Onze teams doen steeds hun uiterste best om voor u de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site www.supportdecathlon.com. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.

OVERZICHT

De stepper is een cardiotrainingsoefening waarbij de beweging van het opgaan van een trap wordt gereproduceerd. Regelmatig trainen met de stepper helpt u uw conditie en uithoudingsvermogen te verbeteren en tegelijkertijd calorieën te verbranden (ideaal voor het beheersen en/of verliezen van gewicht in combinatie met een evenwichtig dieet). Naast de voordelen voor het cardiovasculair stelsel en het ademhalingsstelsel verstevigt de stepper uw billen, dijen, kuiten en armen in een impactloze beweging.

WAARSCHUWING - ALGEMENE AANBEVELINGEN

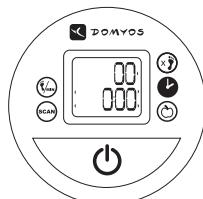
- Fitnesstraining dient te gebeuren onder medische CONTROLE.
- Voordat u begint met een oefningsprogramma, raadpleegt u uw arts.
- Dit geldt vooral voor personen boven de 35 jaar, personen met een medische historie en personen die meerdere jaren geen sport hebben beoefend.
- Lees eerst alle aanwijzingen voordat u het toestel gebruikt.
- Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
- DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten met betrekking tot verwondingen of schade aan personen of goederen die veroorzaakt werden door een verkeerd gebruik van dit product door de koper of door enig ander persoon.
- Gebruik het product niet voor commerciële doeleinden, verhuur of institutionele doeleinden.
- De gebruiker is zelf verantwoordelijk voor het controleren en eventueel vastschroeven van alle onderdelen, telkens voordat het product wordt gebruikt.
- Elke vorm van montage en demontage van het product dient met zorg te worden uitgevoerd.
- Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen.
- Draag GEEN wijde of loshangende kleding: deze zou vast kunnen komen te zitten in het toestel. Draag geen sieraden. Bind uw haar vast, zodat het u niet hindert als u traint.
- Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen, stop u onmiddellijk, rust u uit en raadpleegt u uw arts.

STUUR

Het stuur dat in de hoogte kan worden versteld helpt u de rug recht te houden tijdens de oefening ongeacht uw lichaamslengte. Met het stuur blijft u in evenwicht en houdt u uw rug recht tijdens de oefening. Dankzij de ergonomische vormgeving beschikt u over een goede positie ongeacht uw lichaamslengte.

CONSOLE

1. WERKING



Om de console aan te zetten, begint u de trainingssessie of drukt u de knop in. Druk de knop opnieuw in om informatie weer te geven over uw keuze.



Aantal gekloppen treden per minuut



Verstreken tijd



Totaal aantal gekloppen treden



Schatting verbrachte calorieën

De knop hiermee scrollt u de informatie continu of kiest u de informatie van uw keuze. Om de console te resetten drukt u de middelste knop 3 seconden in. De console gaat automatisch uit na 3 minuten zonder activiteit.

2. FOUTENDIAGNOSTIEK

- Standart display: Controleer de batterijen en vervang ze indien nodig. Gebruik LR03 of AAA batterijen van 1,5 V batterij en let op de richting van de +/- polen van de batterij.
- Tellerfout: Controleer of de kabels aan de achterkant van de console zijn aangesloten.

GEBRUIK

Begin altijd eerst enkele minuten met een langzame warming-up. Druk de pedalen niet volledig in en stop voordat ze de basis van het apparaat raken voor meer efficiëntie en om uw gewrichten te sparen. De pedalen zijn onafhankelijk van elkaar. De weerstand van de pedalen is afhankelijk van de snelheid. Om de aerobe kracht te verhogen kunt u de oefening in een sneller tempo uitvoeren (training van minstens 20 minuten per dag). Voor dit type training, traaint u 3 keer per week. Om de spierkracht te versterken, voert u de oefening sneller uit in de vorm van series afgewisseld door rustmomenten. Voor dit type training, traaint u één keer elke twee dagen.



- Basispositie: Volledig verticale positie, met rechte rug, gespannen buikspieren, het bekken naar voren gekanteld, de hielen aandrukken, met gebogen armen.
- Plaats van de dijspieren aan de achterkant: De spieren aan de achterkant van de dijen hebben als rol het been te buigen en zo de hielen tegen het achterwerk te brengen. Op de stepper hoeft u dus alleen te proberen de beweging van de hielen naar het

achterwerk te reproduceren: hiervoor buigt men zich enigszins naar achteren voor een halfzittende positie, zonder teveel naar achter te buigen.

- Plaats van de bilspieren: Om de beweging van de bilspieren te versterken haalt u de voeten voor de helft uit de pedalen en spant u de buikspieren, zodat de rug recht blijft zonder de rug te hollen.
- Plaats op de kuitspieren: Om de kuitspieren te laten werken volstaat het om de punt van de voet te trainen.

GARANTIEBEWIJS

DOMYOS geeft bij normale gebruiksomstandigheden 5 jaar garantie op het frame en 2 jaar op de andere onderdelen en de onderdelen die onderhoud behoeven, geteld vanaf de datum van aankoop, waarbij de kassabon als aankoopbewijs dient. De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS. De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS. Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer.
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik buiten privédoeleinden

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit.
Om gebruik te maken van de garantie op dit product, raadpleegt u de tabel op de laatste pagina van de gebruiksaanwijzing.

PT

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sitio www.supportdecathlon.com. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

APRESENTAÇÃO

O step é uma atividade de cardio-training que reproduz o movimento de subir escadas. O exercício regular com o stepper irá ajudá-lo a melhorar a sua forma física, resistência e queimar calorias (ideal para manter ou perder peso, quando combinado com uma dieta equilibrada). Além das vantagens cardiovasculares e respiratórias do exercício, o stepper tonifica os glúteos, as coxas e os gémeos com movimentos de baixo impacto.

AVISO - RECOMENDAÇÕES GERAIS

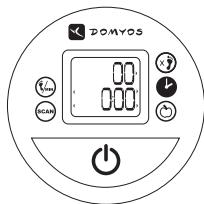
- Ficar em forma tem ser feito de forma CONTROLADA.
- Antes de iniciar qualquer plano de exercício consulte um médico.
- Isto é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos, que tenham tido problemas de saúde, ou que não façam exercício há alguns anos.
- Leia todas as instruções antes de utilizar.
- Cabe ao proprietário assegurar-se que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de utilização.
- A DOMYOS não pode ser considerada responsável por alegadas lesões ou danos sofridos por qualquer pessoa ou propriedade em virtude da má utilização ou abuso deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
- Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
- O utilizador tem a responsabilidade de inspecionar e, caso seja necessário, apertar todas as peças antes de cada utilização do produto.
- Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efetuada com cuidado.
- Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descalças que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas joias. Prenda o seu cabelo para que este não incomode durante o exercício.
- Caso sinta alguma dor ou comece a ficar com tonturas durante o exercício, pare imediatamente, descanse e consulte um médico.

GUIDADOR

O guiajustável em altura ajuda-o a manter as costas direitas durante os exercícios, independentemente da sua altura. O guia vai ajudá-lo a manter o equilíbrio e as costas direitas durante o exercício. A sua forma ergonómica permite um posicionamento adequado seja qual for a sua altura.

CONSOLA

1. FUNCIONAMENTO



Para ligar a consola comece a sua sessão de treino ou pressione o botão. Pressione de novo o botão para mostrar a informação pretendida.

- | | | | |
|--|--------------------------------------|--|-----------------------------------|
| | Número de passos por minuto atingido | | Tempo decorrido |
| | Número máximo de passos atingido | | Estimativa das calorias queimadas |

O botão permite-lhe percorrer toda a informação de forma contínua, ou selecionar a opção que quiser. Para reiniciar a consola, pressione o botão central durante 3 segundos. A consola desliga-se automaticamente se não for usada durante 3 minutos.

2. DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

- Apresentação predefinida: Verifique as pilhas e substitua-as se necessário. Utilize pilhas AAA LR03 de 1,5 V e respeite a polaridade +/- da pilha.
- Problema com o contador: Verifique se os cabos na parte posterior da consola estão ligados corretamente.

UTILIZAÇÃO

Comece sempre por fazer o aquecimento a um ritmo lento durante alguns minutos. Levante os pés antes do pedal chegar à base para fazer o exercício de forma mais eficiente e proteger as suas articulações. Note que os pedais dependem um do outro. Note também que a resistência dos pedais depende da velocidade. Para aumentar a intensidade aeróbica do exercício, faça-o mais rapidamente (treinos de pelo menos 20 minutos/dia). Para este tipo de exercício treine pelo menos três vezes por semana. Para melhorar a tonificação muscular, faça o exercício rapidamente em séries intercaladas com períodos de descanso. Para este tipo de exercício pode treinar em dias alternados.

EXERCÍCIOS



- Posição base: Numa posição completamente vertical, costas direitas, abdominais tensos e a pélvis para a frente, faça força para baixo com os calcânhares e os braços fletidos.
- Para estimular os músculos por trás das coxas: Os músculos atrás das coxas permitem-lhe dobrar a perna e trazer o calcâñhar até às nádegas. Só precisa de tentar reproduzir no stepper este movimento do calcâñhar na direção da nádega: para fazer

- isto, incline-se para uma posição semi-sentada, sem se inclinar demasiado para trás.
- Para exercitar os glúteos: Para acentuar o movimento dos glúteos, recue os pés até ficarem metade fora dos pedais e faça força com os abdominais para ficar com as costas direitas, evite curvá-las.
- Para exercitar os gémeos: Para trabalhar mais os gémeos, só precisa de fazer os exercícios nas pontas dos pés.

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovativo da mesma. A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à disposição da. Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido
- Montagem incorrecta
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não-autorizados pela DOMYOS

- Utilização fora do ambiente doméstico

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra.

Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.

PL

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swojej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wchodzące duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie www.supportdecathlon.com. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

OPIS

Stepper umożliwia trening wytrzymałościowy, który symuluje wchodzenie po schodach. Regularne ćwiczenie na stepperze pozwala poprawić formę fizyczną i wytrzymałość z równoczesnym spalaniem kalorii (idealnie nadaje się do utrzymywania i/lub zmniejszania masy ciała w połączeniu ze zrównoważoną diety). Poza korzystnym oddziaływaniem na układ sercowo-naczyniowy i oddechowy, stepper wymusza pracę pośladków, ud, łydek i ramion bez ich przeciążania.

OSTRZEŻENIA - ZALECENIA OGÓLNE

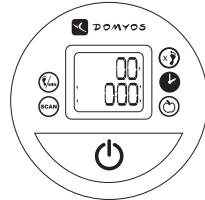
- Formę fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY.
- Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem.
- Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportów.
- Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.
- Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zalecenach obsługi.
- DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub szkodami wynikającymi z nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub inne osoby.
- Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
- Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolowanie i dokręcanie, jeżeli jest taka potrzeba, wszystkich elementów przed każdym użyciem produktu.
- Wszystkie prace dotyczące montażu i demontażu produktu powinny być wykonywane z dużą dbałością.
- Aby zapewnić ochronę stóp, podczas ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe. NIE NALEŻY nosić luźnej lub zwisającej odzieży, która może zacząć się o części urządzenia. Zdjąć biżuterię. Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Jeżeli w czasie ćwiczenia poczujesz ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

KIEROWNICA

Kierownicę wyposażono w regulacje wysokości, aby umożliwić utrzymywanie wyprostowanych pleców w czasie ćwiczenia bez względu na wzrost użytkownika. Kierownica ułatwia utrzymywanie równowagi i wyprostowanej postawy w trakcie ćwiczenia. Jej ergonomiczny kształt pozwala utrzymać prawidłową postawę bez względu na wzrost.

KONSOLA

1. DZIAŁANIE



Aby włączyć konsolę, należy rozpocząć trening lub nacisnąć przycisk. Nacisnąć ponownie przycisk, aby wyświetlić wybraną informację.

- Liczba stopni pokonywanych na minutę
- Czas
- Liczba całkowita pokonanych stopni
- Szacunkowa ilość spalonych kalorii

Przycisk pozwala przewijać informacje w sposób ciągły lub wybrać konkretną informację do wyświetlenia. Aby wyzerować dane konsoli, należy nacisnąć i przytrzymać środkowy przycisk przez 3 sekundy. Konsola wyłączy się automatycznie po 3 minutach bezczynności.

2. ROZWIĄZYwanie PROBLEMÓW

- Wyświetlacz nie działa: sprawdzić baterie i wymienić je, jeżeli jest taka potrzeba. Użyć baterii typu LR03 lub AAA 1,5 V i przestrzegać bieguności baterii.
- Licznik nie działa: Sprawdzić, czy przewody z tyłu konsoli są podłączone.

UŻYTKOWANIE

Zawsze rozpoczyna od rozgrzewki z wolnym rytmem przez kilka minut. Wejść na podstawę przed rozpoczęciem naciskania pedałów, aby ułatwić tę czynność i chronić stawy. Należy pamiętać, że pedały działają w sposób zależny od siebie. Należy pamiętać, że opór pedałów jest zależny od prędkości. Aby zwiększyć intensywność treningu aerobowego, należy ćwiczyć z szybkim rytem (trening przez minimum 20 minut dziennie). Dla tego typu ćwiczeń, należy wykonywać je 3 razy w tygodniu. Aby zwiększyć jedność mięśni, ćwiczenie należy wykonywać szybko w postaci serii przerywanych krótkim odpoczynkiem. Ten typ ćwiczeń można wykonywać co drugi dzień.

ĆWICZENIA



- Pozycja podstawowa: W pozycji całkowicie pionowej, z wyprostowanymi plecami, napiętymi mięśniami brzucha, z niedającą wychyloną do przodu, naciśkając piętami z ugiętymi ramionami.
- Mięśnie w tylnej części uda: miesiąc w tylnej części uda umożliwiają zginań nogi i pozwalały unieść pięty do pośladków. Na steperze wystarczy podjąć próbę

- odtworzenia tego ruchu pięty w kierunku pośladków: tym celu należy odchylić się do tyłu, aby przyjąć pozycję poślizgującą bez nadmiernego pochylenia.
- Mięśnie pośladków: Aby wymusić intensywną pracę pośladków, należy do połowy wysunąć stopy z pedałów i napiąć mięśnie brzucha, aby utrzymywać wyprostowane plecy i unikać garbienia się.
- Łydkie: Aby wymusić intensywną pracę mięśni łydeek, należy ćwiczyć na palcach.

GWARANCJA HANDLOWA

W normalnych warunkach użytkowania, DOMYOS udziela 5-letniej gwarancji na elementy struktury i 2-letniej na pozostałe części, licząc od daty zakupu, przy czym decyduje data na paragonie. Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS. Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS. Gwarancja nie obejmuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Użyciawania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu lub w warunkach wysokiej wilgotności
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- Użycie do celów innych niż prywatne

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowionych prawem obowiązującym w kraju zakupu.
Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.

HU

Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DOMYOS az Ön szövetsége fizikai kondiciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekszenek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, www.supportdecathlon.com honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseihez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

BEMUTATÁS

A lépcsőn járást szimuláló lépcsőzőgép kardioedzéshez használt eszköz. A lépcsőzőgép rendszeres használata a fizikai erőnlét és állóképesség fejlesztése mellett a kalóriáégetést is elősegíti (kiegyensúlyozott étrenddel kiegészítve tökéletes eszköz súlykontrollhoz és fogászhoz). A gyakorlatok szív- és érendszerre, valamint légzőszervekre gyakorlat pozitív hatásai mellett a lépcsőzőgép túlzott megerőltetés nélkül feszessít a far, comb és váldi izmait.

FIGYELMEZTETÉS - ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

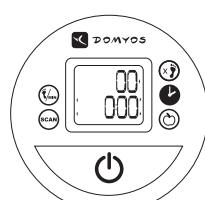
- Az edzéseket ELLENŐRZÖTT módon kell folytatni.
- Az edzésprogram megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosra véleményét.
- Ez a 3 év felettiek és azok esetében tanácsos, aiknek korábban egészségügyi problémái adódtak, vagy nem végeztek sporttevékenységet több éven át.
- Használat előtt olvassa el az utasításokat.
- A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használójára megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
- A DOMYOS nem vállal felteleséget bármely személy által vagy területen elszenderedett, a termék használatából, illetve nem rendeltezzérő használatából eredő, a vásárló vagy bármely más személy által benyújtott kárterítési igényekért.
- Az eszközt nem szabad üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között használni.
- A felhasználó feltehetősége, hogy minden egyes használat előtt ellenőrizze a gépet, és szükség esetén rögzítse a termékre megjelzülni alkatrészét.
- Az edzögépen minden összes- vagy szétszerelési munkát nagyon gondosan kell végezni.
- A gyakorlat alatt a lába megóvására viseljen sportcipőt. NE VISELJEN bő, vagy lógó ruházatot, amely beakadhat a sporteszközbe. Vegye le az összes ékszerét. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
- Amennyiben a gyakorlatok végzése közben fájdalomat érez vagy szédül, haladéktalanul álljon le, pihenjen, majd keresse fel kezelőorvosát.

A VÁDLIK MEGDOLGOZTATÁSA:

Ha még fokozatabban szeretné a vádlit terhelni, lábujjhegyen végezze a gyakorlatokat. Dugattyú Markolat

KONZOL

1. MŰKÖDTETÉS



A konzol bekapsztásához kezdjen el lépcsőzni, vagy nyomja meg megfelelő gombot. A kívánt információt a gomb ismételt megnyomásával jelenítheti meg.

- Megtett lépésszám percenként
- Eltel idő
- Összes lépésszám
- Kalóriafelhasználás-kijelzés

A magasságának megfelelően beállítható markolat segít, hogy háta egenesen maradjon a gyakorlat végzése közben. A markolat használata gyakorlat közben segít az egysúlyozásban és a hátfolytatásban is. Üzemmod kiválasztásával

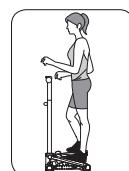
2. A MŰKÖDÉSI RENDLENNESSÉGEK DIAGNOSZTIKA

- Megjelenési hiba: Ellenőrizze az elemeket, és szükség esetén cserélje ki ezeket. 1,5 V-os LR03 vagy AAA típusú elemet használjon, és ügyeljen az elem +/- polaritásra.
- szabadon tallózhat az információk között.

HASZNÁLAT

Az edzést minden több percen keresztül tartó, lassú ütemben végzett bemelegítéssel kezdje. A konzol alapállapotba állításához tartsa benyomva a középső gombot 3 másodpercig. A konzol automatikusan kikapcsol, ha a készüléket 3 percig nem használják. Számolási hiba: Ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően csatlakoznak-e a konzol mögött. A még hatékonyabb edzés és izületei védelme érdekében emelje fel talpát, mielőtt a pedál az ajtóhoz ütközne. Tartsa szem előtt, hogy a pedálok összehangoltan mozognak. Azt se felejtse, hogy a pedálok ellenállását a sebesség határozza meg. Az aerob mozgás intenzitásának fokozásához növelte a gyakorlat végzésének sebességét (legalább 20 percet edzve naponta).

HETENTE LEGALÁBB HÁROMSZOR VÉGEZZEN HASONLÓ JELLEGŰ EDZÉST.



- Az izmok feszítéséhez gyorsan végezze a gyakorlatot rendszerszerű időközönként szünetet tartva. Ilyen jellegű gyakorlatot kétnaponta végezhet.
- Gyakorlatok Alaphelyzet:
- Teljesen feleyegyesedve, kihúzott háttal, hasizmát megfeszítve és a medencét előretolva sarka segítségével nyomja lefelé a pedált, miközben karjait tartva behajlítva.

hátsó combizom megdolgoztatása:

- A hátsó combizom teszi lehetővé a térd hajlítását és a sarok fenékhez emelését. A hátsó combizom megdolgoztatásához a sarok fenékhez közelítő mozgását kell megrögzílnia utánozni a lépcsőzégen: ehhez pedig hátra kell dörölje kissé, félíg ülő helyzetbe, ügyelve arra, hogy ne hajoljon túlságosan hátra. A farizom megdolgoztatása:

KERESKEDELMI GARANCIA

A DOMYOS rendeltetésszerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére és további 2 éven keresztül az egyéb alkatrészekre és munkadíjra. A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS saját belátása szerint dönt. A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS saját belátása szerint dönt. A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések.
- Ha különben vagy nedves környezetben használták vagy tárolták
- Hibás összeszerelés
- Rossz vagy helytelen használat
- Rossz karbantartás
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végezett javítások.
- Privát kereteken kívüli használat

Ez a kereskedői garancia nem zárja ki a vásárlás országában hatállyós törvényes garancia alkalmazását. A garancia igénybevételéhez tekintse meg a használati útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.

RO

Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipa noastră se străduiește în permanență să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși remarcă, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru www.supportdecathlon.com. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie.

PREZENTARE

Stepperul este o activitate de antrenament cardio care reproduce acțiunea de a usage scările. Practicarea regulată a stepperului vă va permite să vă îmbunătățeji forma fizică și anduranța, consumând în același timp calorii (ideal pentru controlul și/sau pierderea în greutate cu o alimentație echilibrată). În afara beneficiilor cardiovasculare și respiratorii ale exercițiului, stepperul tonifică fesele, coapsele și gambele printr-o mișcare fără impact.

AVERTISMENT - RECOMANDĂRI GENERALE

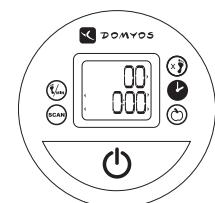
- Îmbunătățirea formei fizice trebuie să se realizeze în mod CONTROLAT.
- Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, consultați-vă medicul.
- Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele de peste 35 de ani sau care au avut probleme de sănătate înainte și dacă nu atât facut sport de mulți ani.
- Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
- În revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate prevederile de întrebunțințare.
- DOMYOS deneagă orice responsabilitate în caz de reclamatie referitoare la rănită sau pentru orice daune suferite de orice persoană sau proprietate rezultând din utilizarea necorespunzătoare a acestui produs de către cumpărător sau de către orice altă persoană.
- Nu utilizați produsul în niciun context comercial, locativ sau instituțional.
- Este responsabilitatea utilizatorului să inspecteze și să strângă în suruburi, dacă este necesar, toate piesele înainte de a fiecare utilizare a produsului.
- Orice operație de montare/demontare a produsului trebuie să fie efectuată cu grijă.
- Pentru a vă proteja picioarele în timpul antrenamentului, purtați încălțăminte de sport. NU purtați îmbrăcămintă largă sau care atârnă deoarece riscă să vă agățe hainele în aparat. Scoateți-vă toate bijuterile. Prindeți-vă părul pentru a nu fi incomodat în timpul efectuării exercițiilor.
- Dacă simțiți o durere sau dacă aveți amețeli în timp ce faceți exerciții, odihniți-vă și consultați medicul.

GHIDON

Ghidoul, reglabil în înălțime, vă va ajuta să mențineți spatele drept în timpul exercițiului, oricare ar fi înălțimea dvs. Ghidoul vă va ajuta să vă mențineți echilibru și spatele drept în timpul exercițiului. Forma sa ergonomică permite o bună poziționare, oricare ar fi mărire sa.

CONSOLĂ

1. FUNCȚIONARE



Pentru a aprinde consola, începeți ședința de antrenament sau apăsați pe buton. Apăsați din nou pe buton pentru a afișa informațiile alese de dvs.

- Numărul de trepte urcate pe minut
- Numărul total de trepte urcate

- Timpul scurs
- Estimarea caloriilor arse

Butonul vă permite să realizați defilarea informațiilor în mod continuu sau să alegeți opțiunea preferată. Pentru a reduce consola la zero, apăsați pe butonul central timp de 3 secunde. Consola se stinge automat după 3 minute de inactivitate.

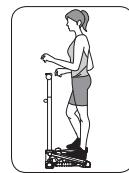
2. DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

- Probleme la afișaj: Verificați bateriile și înlocuiți-le dacă este necesar. Utilizați baterii AAA LR03 de 1,5 V și respectați polaritatea +/-. A bateriei.
- Probleme de contorizare: Verificați dacă sunt conectate cablurile din spatele consolei.

UTILIZAREA

Începiți întotdeauna cu încălcirea intr-un ritm lent mai multe minute. Ridicați-vă înainte de impactul pedalelor pe bază pentru a mări eficacitatea și a vă proteja articulațiile. Rețineți că pedalele sunt dependente una de cealaltă. Rețineți, de asemenea, că rezistența pedalelor depinde de viteză. Pentru a mări intensitatea aerobică a exercițiului, efectuați exercițiul intr-un ritm rapid (antrenament de minimum 20 de minute/zi). Pentru acest tip de exercițiu, antrenați-vă de 3 ori pe săptămână. Pentru a crește tonifierea musculară, efectuați exercițiul sub formă de serii întrerupte de perioade de odihnă. Pentru acest tip de exercițiu, puteți să vă antrenați o dată la două zile.

EXERCIȚII



- Pozitia de bază: Pozitie complet verticală, cu spatele drept, mușchii abdominali contractați, bazinele împins înainte, apăsați pe călcă cu brațele indoite.
- Axarea pe mușchii din spatele coapsei: Mușchii situați în spatele coapsei au rolul de a flexa piciorul și de a aduce în felul acesta călcăul la fesă. Pe stepper, este suficient deci să încercați să reproducăți această mișcare a călcăului către fesă: pentru aceasta, vă aplicați ușor

în spate pentru a găsi o pozitie semiașezată fără a fi exagerat de apelat.

- Axarea pe mușchii fesier: Pentru a accentua mișcarea mușchilor fesier, scoateți picioarele pe jumătate din pedale și contractați mușchii abdominali pentru a menține spatele drept și de a evita arcuirea sa.
- Axarea pe gambe: Pentru a solicita mai mult gambele, este suficient să lucrezi pe vârful picioarelor.

GARANȚIE COMERCIALĂ

Domyos garantează acest produs în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru celelalte piese și manoperă, de la data cumpărării, data de pe bonul de casă reprezentând dovada. Obligația DOMYOS, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DOMYOS. Această garanție nu se aplică în caz de:

- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un mediu umed
- Montare incorrektă
- Utilizare incorrektă sau în afara parametrilor normali
- Înțreținere incorrektă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizare în afara cadrului privat

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara din care produsul a fost achiziționat. Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare.

SK

Ať už ste začiatokň alebo vrcholový športovec, DOMYOS je vaším partnerom pre udržanie vašej forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnuť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripraveni počúvať vás na našej webovej stránke www.supportdecathlon.com. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby.

PREDSTAVENIE

Stepper predstavuje kardio cvičenie, ktoré simuluje krácanie po schodoch. Pravidelným cvičením na stepperi si môžete zlepšovať telesnú kondíciu a výdrž, zatiaľ čo spaľujete kalórie (ideálne na kontrolu a/alebo stratu hmotnosti v kombinácii s využívanou stravou). Okrem kardiovaskulárnych a respiračných prínosov cvičenia stepper tvaruje zadok, stehna aj lýtku pomocou pohybu bez nárazov.

UPOZORNENIE - VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

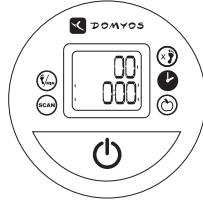
- Zvelaďovanie kondície musí prebiehať KONTROLOVANÝM spôsobom.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte so svojím lekárom.
- Je to zvlášť dôležité v prípade ľudí starších než 35 rokov alebo tých, ktorí mají problémy so srdcom, a ak ste sa predtým niekoľko rokov nevenovali nijakému športu.
- Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
- Vlastník výrobku sa musí uistíť, že všetci používatelia výrobku boli riadne poučení o spôsoboch jeho bezpečného používania.
- Spoločnosť DOMYOS nenesie zodpovednosť za zranenie či škodu, ktorú utrpí ktorákoľvek osoba alebo majetok následkom nesprávneho používania tohto výrobku kupujúcim alebo ktoroukoľvek inou osobou.

DRŽADLO

Držadlo s nastaviteľnou výškou vám počas cvičenia pomôže držiať chrbát vzpriamenej bez ohľadu na vašu výšku. Držadlo vám pomôže počas cvičenia udržiavať rovnováhu a rovný chrbát. Jeho ergonomický tvar umožňuje správne umiestnenie bez ohľadu na vašu výšku.

KONZOLA

1. POUŽIVANIE



A chcete zapnúť ovládaci panel, začnite cvičiť alebo stlačte tlačidlo. Ak chcete, aby sa zobrazili informácie o vašom výbere, stlačte opäť tlačidlo.

- Počet vystúpaných krokov za minútu
- Uplynulý čas
- Celkový počet vystúpaných krokov
- Odhadovaný počet spálených kalórií

Tlačidlo tlačidlom sa môžete plynulo posúvať cez informácie alebo zvoliť možnosť vášho výberu. Ak potrebujete ovládaci panel vynulovať, na 3 sekundy podržte prostredné tlačidlo. Ovládaci panel sa automaticky vypina, ak sa v priebehu 3 minút nepoužije.

2. DIAGNOSTIKA ANOMÁLIÍ

- Chyba zobrazovania: Skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymenite. Použite batérie LR03 1,5 V AAA a dodržiavajte +/- polaritu batérie.
- Chyba počítania: Skontrolujte, či sú pripojené káble ovládacieho panela.

POUŽITIE

Vždy začnite niekoľkominútovým zahriatím pri nízkom tempe. Nadvhynite sa predtým, než sa pedále dostanú na spodok, aby ste zvýšili účinok cvičenia a aby ste si chránili klby. Všimnite si, že sú pedále na sebe závislé. Tiež si všimnite, že odpor pedálov závisí od rýchlosťi. Ak chcete zvýšiť aerobnú intenzitu cvičenia, začnite cvičiť rýchlejšie (cvičte aspoň 20 minút denne). Pri tomto type cvičenia cvičte aspoň trikrát týždenne. Ak si chcete vytvárať svaly, cvičte rýchlejšie v zostavách, ktoré budete striedať s oddychom. Pri tomto type cvičenia môžete trénovať každý druhý deň.

CVÍCENIA



- Základná poloha: V úpne vzpriamenej polohu s narovenaným chrbatom, napnutým bruchom a panvou posunutou dopredu zalačte päty a zároveň majte ruky ohnute.
- Ak sa chcete zamerať na svaly za stehnami: Pomocou svalov, ktoré sa nachádzajú za stehnom, môžete ohnúť nohu a ohnúť päťu k zadku. Všetko, čo máte na stepperi urobiť, je opakovanie tohto pohybu päty smerom k zadku: Za tým účelom sa treba

- žiaťka nakloniť do polohy polosedu bez toho, aby ste sa príliš naklňali dozadu.
- Ak sa chcete zamerať na zadok: Ak chcete zintenzívniť pohyb sedacích svalov, dopolovic nadvhynite chodidlá z pedálov a napnite brušné svaly, aby ste mali vystretný chrbát a nekrčili sa.
- Ak sa chcete zamerať na lýtku: Na zvýraznenie lýtku musíte cvičiť na špičkach.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobok, pri normálnych podmienkach používania, počas 5 rokov na konštrukciu a počas 2 rokov na ostatné diely a prácu, počítajúc od dátumu nákupu, pričom je rozhodujúci dátum na pokladničnom bloku. Záväzok spoločnosti DOMYOS, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti DOMYOS. Tuto záruku nemôžno uplatniť v prípade:

- Škody spôsobené počas prepravy
- Použitia a/alebo uskladnenia v exteriéroch alebo vo vlhkom prostredí
- Chybnej montáže
- Nesprávneho alebo neštandardného použitia
- Nesprávnej údržby
- Pravry vykonané osobami, ktoré nemajú oprávnenie od spoločnosti DOMYOS.
- Použitie mimo domáceho prostredia

Táto obchodná záruka nevyuluje zákonné záruky, aplikovateľné v krajine nákupy.

Ak chcete využiť záruku na vaš výrobok, preštudujte si tabuľku na zadnej strane návodu na použitie.

CS

At už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS je Vás spojenec, chcete-li zísť ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnut pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách www.supportdecathlon.com. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc.

PŘEDSTAVENÍ

Stepper je zařízení pro kardio-trénink, při kterém je simulován pohyb stoupání do schodů. Pravidelné cvičení na stepperu zlepší vaši fyzickou kondici a výdrž a zároveň při něm spálíte kalorii (výborné cvičení pro udržení a/nebo snížení váhy v kombinaci s využitím jídelníčkem). Kromě zlepšení funkce kardiovaskulární a dýchací soustavy zlepšuje cvičení na stepperu hýzdě, stehna a lýtku díky plynulému pohybu.

UPOZORNĚNÍ - OBECNÁ DOPORUČENÍ

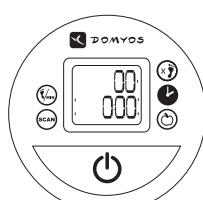
- Posilování formy musí byt prováděno KONTROLOVANĚ.
- Než začnete s jakýmkoli tréninkovým programem, poradte se s lékařem.
- To je obzvláště důležité u osob starších 35 let, u osob, které měly v minulosti zdravotní potíže, a dále u lidí, kteří posledních několik let moc nesportovali.
- Před použitím si pročtěte všechny pokyny.
- Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli rádnom poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
- DOMYOS nenese žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku způsobené nesprávným používáním výrobku ze strany kupujícího či jakékoli jiné osoby.

ŘÍDÍTKA

Díky řídítkům s nastaviteľnou výškou budete mít při tréninku stále narovenaná záda, ať už jste jakkoli vysoci. Řídítka vám během cvičení pomohou udržet rovnováhu a mít neustálé narovenaná záda. Díky ergonomickému tvaru vám půjdou správně nastavit, ať už jste jakkoli vysoci.

KONZOLE

1. PROVOZ



Pro spuštění ovládacího panelu začněte s tréninkem nebo stisknutím tlačítka. Pro zobrazení informací dle vašeho výberu stiskněte tlačítko znovu.

- Počet vystoupaných schodů za minutu
- Uplynulý čas
- Celkový počet vystoupaných schodů
- Odhadované množství spálených kalorií

Tlačítka vám umožní procházení informací neustále dokola nebo zvolit zobrazovanou hodnotu dle svého výberu. Pro vynulování displeje stiskněte středové tlačítko a držte ho 3 vteřiny. Ovládací panel se automaticky vypne, pokud stroj po dobu 3 minut nepoužíváte.

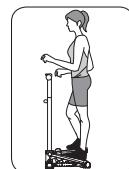
2. STANOVENÍ ANOMÁLIÍ

- Chyba zobrazení na displeji: Zkontrolujte baterie a v případě potřeby je vyměňte. Používejte baterie AAA LR 03 1,5 V a dodržujte umístění pólů +/-.
- Nefunkční počítadlo: Zkontrolujte, zda jsou k zadní části panelu připojeny kabely.

POUŽÍVÁNÍ

Na začátku tréninku se vždy několik minut pomalým tempem rozvijte. Než se pedály dotknou spodní konstrukce, začněte nohu opět zvedat, zajistíte si tak účinnější trénink a lepší ochranu kloubů. Mějte prosím na paměti, že pedály jsou na sobě vzájemně závislé. Dále prosím berte na vědomí, že odolnost pedálů závisí na rychlosti. Pro zvýšení aerobní intenzity cvičení trénujte rychleji (trénink by měl probíhat alespoň 20 minut denně). Tento typ cvičení opakujte alespoň třikrát týdně. Pro větší pevnost svalů provádějte rychlá cvičení v sériích proložených odpocinkem. Tento typ cvičení můžete opakovat každý druhý den.

CVIČENÍ



- Základní poloha: Ve zcela vzpřímené poloze, s narovenanými zády, zatnutými břišními svaly a pární vychýlenou kupředu zatažte dolu paty, ruce jsou pokrčené.
- Zaměření na svaly vzadu na stehnech: Svaly umístěné v zadní části stehen vám umožňují ohnout nohu a přemístit patu k hyžďmu. Na stepperu tedy stačí snažit se napodobit pohyb paty směrem k hyžďmu: to uděláte tak, že se mírně zakloníte do polohy

v polosedu, nezakláňejte se ale příliš.

- Zaměření na hyžďové svaly: Pro zvýraznění pohybu hyžďových svalů zvedněte chodidla napůl z pedálů a zpevněte břišní svaly, záda zůstávají narovenaná, nesmíte se hrbit.
- Zaměření na lýtku: Pro intenzivnější trénink lýtek musíte cvičit pouze na špičkách.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobek, za podmínek normálního používání, po dobu 5 let na kostru a 2 let na ostatní díly a práci, počínaje datem nákupu, přičemž dokladem je datum na pokladním lístku. Povinnosti společnosti DOMYOS se v rámci této záruky omezují na náhradu nebo opravu výrobku podle uvádění společnosti DOMYOS. Tuto záruku nelze uplatnit v případě:

- Poškození při přepravě./
- Používání a/nebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí
- Chyběné montáže.

Nesprávného nebo nestandardního použití.

Špatné údržby.

Opravy provedené jinými než smluvními techniky společnosti

DOMYOS

Používání mimo domácí prostředí

Tato obchodní záruka nevylučuje právní záruku použitelnou v zemi nákupu.

Abyste mohli využít záruku na svůj výrobek, přečtěte si tabulku na poslední straně návodu k obsluze.

SV

Oavsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är DOMYOS din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Våra team strävar alltid efter att konstruera de bästa produkterna för din användning. Om du trots allt skulle ha kommentarer, förslag eller frågor, finns vi alltid tillgängliga på vår webbplats www.supportdecathlon.com. Här kan du även få träningstips och assistans vid behov.

PRESSENTATION

Stepträning är en aktivitet som tränar hjärtat precis som när du går uppför trappor. Genom att regelbundet steppträna kan du förbättra din fysiska form och din uthållighet samtidigt som du bränner kalorier (perfekt för att hålla vikten och/eller gå ned i vikt, tillsammans med en balanserad kost). Utöver träningens positiva effekter på hjärtat och andningen stärker steppträningen stjärt-, lår- och vadmuskler i en skonsam rörelse.

VARNING - ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

- Träning för att komma i form bör utföras på ett KONTROLLERAT sätt.
- Rådgör alltid med en läkare innan du börjar träna.
- Det är särskilt viktigt för personer över 35 år eller som tidigare har haft hälsoproblem, eller om det var många år sedan du idrottade.
- Läs igenom alla anvisningar före användning.
- Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten har tagit del av samtliga användarföreskrifter.
- DOMYOS avsäger sig allt ansvar vid reklamationer pga. kroppsskador eller skador på personer eller egendom.

dom till följd av att köparen eller någon annan använder denna produkt på ett felaktigt sätt.

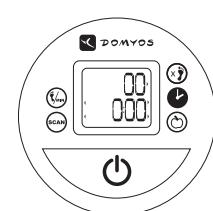
- Produkten får ej användas i kommersiellt syfte, hyras ut eller användas på anläggning.
- Användaren ansvarar för att inspektera och vid behov skruva åt delar varje gång innan produkten används.
- Allt monterings- och nedmonteringsarbete av produkten ska utföras med försiktighet.
- Skydda fötterna genom att bärja sportskor vid träningstillfällena. Bär INTE vida eller hängande kläder som kan dras in och fastna i maskinen. Tag av alla smycken. Sätt upp hårret så det inte är i vägen under träningen.
- Sluta omedelbart om du känner smärta eller får svindel när du tränar, vila och kontakta en läkare.

STYRSTÅNG

Styrstången, som kan ställas in på höjden, hjälper dig att hålla ryggen rak under träningen oavsett hur lång du är. Styrstången hjälper dig att hålla balansen och hålla ryggen rak under träningen. Den ergonomiska formen ger en bra ställning oavsett hur lång du är.

KONSOL

1. FUNKTION



Starta maskinen genom att börja träna eller genom att trycka på knappen. Tryck på knappen igen för att visa önskad information.

Antal trappsteg per minut

Tid

Totalt antal trappsteg

Uppskattning av antalet förbrukade kalorier

Knappen gör att du kan rulla fram information kontinuerligt eller välja önskad visning Nollställ maskinen genom att hålla mittknappen nedtryckt i 3 sekunder. Maskinen stängs av automatiskt efter 3 minuters översamhet.

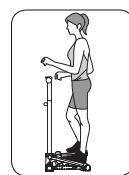
2. FELSÖKNING

- Displayet: Kontrollera batterierna och byt ut dem vid behov. Använd ett batteri på 1,5 V av typen LR03 eller AAA och sätt in det med batteripolerna +/− åt rätt håll.
- Räknarfel: Kontrollera att kablarna på maskinens baksida är anslutna.

ANVÄNDNING

Börja alltid med att värma upp i låg takt under flera minuter. Lyft hälen innan pedalerna når basen för effektivare träning och för att skydda lederna. Lägg märke till att pedalerna är beroende av varandra. Lägg också märke till att pedalernas motstånd är beroende av hastigheten. För att öka konditionen ska du göra övningen i snabb takt (träna minst 20 minuter/dag). Träna 3 gånger i veckan vid den typen av träning. För att öka muskelstyrkan ska du göra övningen i snabba serier och vila mellan serierna. Träna varannan dag vid denna typ av träning.

ÖVNINGAR



- Utgångsposition: Stå helt rak i ryggen med spända magmuskler, tippa framåt med bækkenet, ta spjärn mot hälarna och böj armarna.
- Musklerna på baksidan av läret: Musklerna på baksidan av läret har som funktion att böja benet och föra hälen mot stjärten. Försök kopiera den rörelsen med hälen

mot stjärten på steppmaskinen: Böj dig lätt bakåt till halvsittande ställning utan att böja för mycket.

- Stjärtmusklerna: Betona stjärtmuskernas rörelse genom att placera fötterna till hälften utanför pedalerna. Spänn magmusklerna för att hålla ryggen rak och undvik att böja ryggen.
- Vadmusklerna: Arbeta på tå för att träna vaderna ordentligt.

KOMMERSIELL GARANTI

DOMYOS erbjuder vid normala användningsförhållanden en garanti på 5 år för produktens struktur och 2 år för övriga delar och utfört arbete, räknat från inköpsdatumet. Datumet på kassavittot gäller. DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter DOMYOS egen bedömning ersätta eller reparera produkten. Garantin gäller inte vid:

- Transportskador
- Anvärdning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö
- Felaktig montering
- Felaktig eller inadekvat användning
- Felaktig underhåll
- Reparationer som utförs av reparatörer som ej auktoriseras av

DOMYOS

Anvärdning utanför den privata ramen

Denna kommersiella garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet.
För att kunna utnyttja produktgarantin, se tabellen på sista sidan i bruksanvisningen.

BG

Независимо дали сте начинаещи или напреднали, DOMYOS е Ваш съюзник, ако искате да запазите или развиете физическата си форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработят продукти с най-добро качество за Вашите тренировки. Ако въпреки това Вие имате забележки, предложение или въпроси, ще се радваме да ги изпратите чрез нашия сайт: www.supportdecathlon.com. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ.

ПР ЕДСТАВЯНЕ

Степерът е уред за интензивна тренировка, който възпроизвежда действията по изкачване на стълби. Редовните тренировки със степер позволяват да подобрите физическата си форма и издръжливостта, като в същото време изгаряте калории (идеални за поддържане и намаляване на теглото в съчетание с балансирано хранене). Освен благоприятното въздействие на упражненията върху сърдечно-съдовата и дихателната система, степерът тонизира бедрата, седалищните мускули и прасците в едно движение без сблъсъци.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

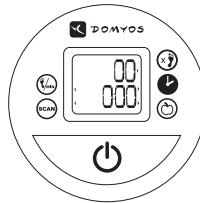
- За постигането на добра форма е необходимо да се осъществяват упражнения по ОПРЕДЕЛЕН начин.
- Преди да започнете тренировъчната програма се консултирайте с вашия лекар.
- Това е изключително важно за лица над 35 години или с предишни здравни проблеми, както и ако не сте се занимавали със спорт от няколко години.
- Прочетете всички инструкции преди употреба.
- Притежателят на този уред трябва да се увери, че ползвашите го са информирани относно всички предпазни мерки за употреба.
- DOMYOS не носи отговорност при рекламиране в случай на нараняване или повреда на лица или собственост, произтичащи от неправилната употреба на продукта от купувача или друго лице.
- Не използвайте уреда за търговски или институционални цели, не го давайте под наем.
- Отговорност на потребителя е да провери и при необходимост да затегне всички части преди всяко ползване на продукта.
- Всяко действие по слабяването/разглобяването на уреда трябва да се извърши внимателно.
- За да предпазите краката си по време на упражненията, носете спортни обувки. НЕ носете широки или увесили дрехи, които могат да бъдат захванати от уреда. Свалете всичките си бижута.
- Завържете косата си, за да не ви пречи по време на тренировката.
- Ако усещате болка или ви се завива свят, докато се упражнявате, спрете незабавно, починете си и се посъветвайте с лекар.

ДРЪЖКА

Дръжката, която се регулира на височина, ви позволява да поддържате гърба изправен по време на тренировка, колкото и да сте високи. Дръжката ви позволява да поддържате равновесие и изправен гръб по време на тренировка. Ергономичната ѝ форма позволява удобно положение, колкото и да сте високи.

КОНЗОЛА

1. РАБОТА С УРЕДА



За да включите конзолата, започнете вашата тренировка или натиснете бутона. Натиснете отново бутона, за да се покаже информация по ваш избор.

Изкачени стъпала в минута

Изминало време

Общо изкачени стъпала

Изчисление на изгорени калории

Бутона ви позволява да прегледате информацията без прекъсване или да изберете данните по ваш избор. За да нулирате конзолата, натиснете средния бутоン в продължение на 3 секунди. Конзолата се изключва автоматично след 3 минути липса на активност.

2. ДИАГНОСТИКА НА НЕИЗПРАВНОСТИТЕ

- Грешка при показване: Проверете батерията и, ако е необходимо, ги сменете. Използвайте батерия тип LR03 или AAA от 1,5 V и спазвайте посоката на полюсите +/- на батерията.
- Грешка при броене: Проверете дали кабелите в задната част на конзолата са свързани.

НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА

Винаги започвайте със загрявка с базен ритъм, в продължение на няколко минути. Преди натиска върнете педалите в основата за повече ефективност и за да предпазите ставите си. Имайте предвид, че педалите са зависими един от друг. Имайте предвид също така, че съпротивлението на педалите зависи от скоростта. За да засилите аеробното натоварване от упражнението, изпълнявайте упражнението в бърз ритъм (тренировка от минимум 20 минути/ден). За този вид упражнение тренирайте 3 пъти седмично. За увеличаване на мускулния тонус, изпълнявайте упражнението бързо, под формата на серии, с прекъсвания за почивка. За този вид упражнение можете да тренирате през ден.

УПРАЖНЕНИЯ



- Основно положение: Напълно изправено положение, прав гърб, стегнати коремни мускули, тазът наклонен напред, натиск върху лепите, ръцете сгънати.
- Работа за задните мускули на бедрото: Ролята на мускулите, разположени в задната част на бедрото, е да съгъва крака и така да довеждат петата към таза. Ето защо върху стъпата е достатъчно да се опитате да възпроизведете движението на петата към таза: за тази цел се наведете леко назад, за да

достигнете полу-седнало положение, без да сте твърде наведени.

- Работа за седалищните мускули: За да акцентирате върху движението на тазовите мускули, извадете стъпата наполовина от педалите и стегнете коремните мускули, за да задържите гърба изправен и да избегнете изкривявания.
- Работа за прасците: За да натоварите максимално прасците, е достатъчно да работите на пръсти.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

При нормални условия на употреба, DOMYOS осигурява за този продукт гаранция за период от 5 години за корпуса и 2 години за останалите части на уреда и работната сила, считано от датата на покупката, като за валидна се счита датата, посочена на фискалния бон. Отговорността на DOMYOS по силата на тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на уреда, по усмотрение на DOMYOS. Тази гаранция не е приложима в случаите:

- Повреди, причинени по време на транспорт
- Използване и/или съхранение на открито или във влажни помещения
- Лош монтаж
- Неправилна употреба или употреба не по предназначение
- Лоша поддръшка
- Ремонти, извършени от неоторизирани от DOMYOS техники
- Употреба извън личната

Тази търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в страната на покупката.

За да се възползвате от гаранцията, запознайте се с таблицата, посочена на последната страница на ръководството за употреба.

HR

Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukotrpo rade na osmišljavanju najboljih proizvoda za vašu uporabu. Ako unatoč tome imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, rado ćemo vas saslušati na našoj internetskoj stranici www.supportdecathlon.com. Tamo ćete također pronaći savjetje za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potreban.

PREDSTAVLJANJE

Stepper je kardio aktivnost koja reproducira pokret uspinjanja uz stube. Redovito vježbanje na steperu pomoći će vam da poboljšate fizičku spremnost i izdržljivost istodobno sagorijevajući kalorije (savršeno za kontroliranje i/ili gubitak težine u kombinaciji s uravnoteženom prehranom). Povrh kardiovaskularnih i respiratornih dobrobiti vježbanja, stepper oblikuje mišiće stražnjice, bedara i listova pokretima bez opterećenja.

UPOZORENJE - OPĆE PREPORUKE

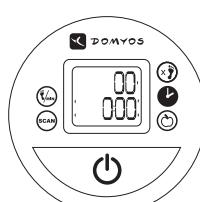
- Važno je vježbatи KONTROLIRANO.
- Prije započinjanja bilo kakvog programa, обратите se svom liječniku.
- To je osobito važno kod osoba starijih od 35 ili koje imaju povijest zdravstvenih problema te ako se niste bavili sportom nekoliko godina.
- Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.
- Vlasnik mora osigurati da svi korisnici proizvoda budu ispravno obavješteni o svim mjerama opreza.
- Tvrta DOMYOS nije odgovorna za tužbe u vezi s ozljedama osoba ili oštećenjima imovine čiji je uzrok nepravilna upotreba ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
- Nemojte koristiti proizvod u bilo kom komercijalnom, najamnom ili institucionalnom kontekstu.
- Korisnik je dužan provjeriti spravu i zategnuti sve dijelove prije svake upotrebe.
- Švaka montaža/demontaža proizvoda treba biti učinjena pažljivo.
- Da bi zaštitili svoje noge dok vježbate, nosite teniske. NEMOJTE nositi široku odjeću koja se može upetljati u stroju. Skinite sav nakit. Zavežite dugu kosu, tako da vam ne ometa tijekom vježbanja.
- Ako osjetite bol ili vam se počne vrtjeti tijekom vježbanja, smjestite prekinite vježbanje, odmorite se i obratite svom liječniku.

RUČKA

Ručka podesiva po visini помоћи ће вам да леда одржите ravno tijekom vježbanja bez obzira na vašu visinu. Ručka će vas držati u ravnoteži i održavati vaša leđa ravno tijekom vježbanja dok vježbate. Njezin ergonomski oblik omogućuje pravilno pozicioniranje bez obzira na visinu.

KONZOLA

1. RAD



Da biste uključili konzolu, pokrenite trening ili pritisnite tipku. Jednom pritisnite tipku da bi se prikazale informacije koje ste odabrali.

Broj prijeđenih stepenica u minuti

Proteklo vrijeme

Ukupan broj prijeđenih stepenica

Procjena potrošenih kalorija

Tipkom možete se kreći informacijama ili odabrati opciju po izboru. Da biste konzolu vratili na početne postavke, zadržite pritisak na srednjoj tipki 3 sekunde. Konzola se automatski isključuje ako se ne koristi duže od 3 minute.

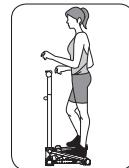
2. DIJAGNOSTICIRANJE POTEŠKOĆA

- Pogreška prikaza: provjerite baterije i zamjenite ih ako je potrebno. Koristite baterije LR03 1,5 V AAA i obratite pozornost na +/- polove baterije.
- Problem s brojačem: Provjerite jesu li priključeni kabeli sa stražnje strane konzole.

UPORABA

Uvijek krenite tako da se prvo nekoliko minuta zagrijavate sporim ritmom. Podignite nogu prije nego što pedala dođe do dna za učinkovitije vježbanje i da biste zaštitili zglobove. Imajte na umu da su pedale međusobno povezane. Ne zaboravite da otpor pedala ovisi o brzini. Da biste pojačali aerobni intenzitet vježbanja, vježbate brže (trenirajte barem 20 minuta dnevno). U slučaju ove vrste treninga, trenirajte barem tri puta tjedno. Da biste poboljšali tonus mišića, vježbate brzo u serijama koje se izmjenjuju s razdobljima odmora. U slučaju ove vrste treninga, možete trenirati svaki drugi dan.

VJEŽBE



- Osnovni položaj: Stanite potpuno uspravno, ravnih leđa, stisnite trbušne mišiće, zdjelicu nagnite naprijed, gurajte petama sa savijenim rukama.
- Za cijeljanje mišića iza bedara: Mišići smješteni iza bedra omogućuju savijanje noge i povlačenje pete do stražnjice. Na steperu samo trebate reproducirati taj pokret pete prema vašoj stražnjici: da biste ga napravili, lagano se nagnite u polusjedeći položaj

- tako da se ne nagnete previše unazad.
- Da biste ciljali gluteuse: Da biste naglasili pokret gluteusa, stanite na pedalu s pola stopala i zategnite trbušne mišiće kako vam se leđa ne bi savijala, već ostala rvana.
- Da biste ciljali listove: Za jače vježbanje listova, trebate vježbat na vrhovima prstiju.

KOMERCIJALNO JAMSTVO

DOMYOS daje jamstvo na ovaj proizvod, u uobičajenim uvjetima uporabe, u razdoblju od 5 godina za konstrukciju i 2 godine za ostale dijelove i uslugu od datuma kupnje, odnosno datuma navedenog na valjanom računu. Obveza marke DOMYOS koja proizlazi iz ovog jamstva odnosi se isključivo na zamjenu ili popravak proizvoda, prema ocjeni marke DOMYOS. Obveza marke DOMYOS koja proizlazi iz ovog jamstva odnosi se isključivo na zamjenu ili popravak proizvoda, prema ocjeni marke DOMYOS. Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- oštećenja uzrokovanih transportom
- korištenja i/ili skladištenja na otvorenom ili u vlažnom okolišu
- pogrešnog sastavljanja
- pogrešne ili nenamjenske uporabe
- pogrešnog održavanja
- vršenja popravaka od strane nekog tko nije ovlašten od strane tvrtke
- Nekućanska uporaba

Ovo komercijalno jamstvo ne isključuje zakonsko jamstvo koje vrijedi u zemljii kupnje.

Kako biste iskoristili jamstvo za svoj proizvod, provjerite tablicu na posljednjoj stranici vaših uputa za uporabu.

SL

Podjetje DOMYOS je vaš zaveznik pri ohranjanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizične kondicije ne glede na to, ali ste začetnik ali uspešen športnik. Ekipe naših sodelavcev si vedno prizadevajo, da bi za vas zasnovale najboljše izdelke. Če imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam vedno na voljo na spletnem mestu www.supportdecathlon.com. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč.

PREDSTAVITEV

Stepper je pripomoček za kardio vadbo, ki posnema vzpenjanje po stopnicah. Z redno vadbo na steperju boste izboljšali svojo fizično pripravljenost in vzdržljivost ter poskrbeli za porabo kalorij (skupaj z uravnoteženo prehrano je to odličen način za nadziranje in/ali izgubljanje telesne teže). Poleg koristi, ki jih vadba prinaša za kardiovaskularni in respiratorni sistem, vadba na steperju s pomočjo nežnih gibov skrbi tudi za oblikovanje zadnjih in stegenskih mišic ter meč.

OPOZORILO - SPLOŠNA PRIPOROČILA

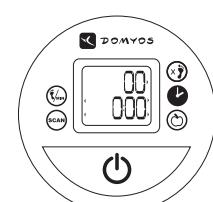
- Vadbo, s katero želite priti v formo, je treba izvajati na nadzorovan način.
- Pred začetkom kakršnekoli vadbe se posvetujte z zdravnikom.
- To je še posebej pomembno za ljudi, ki so starejši od 35 let ali so pred tem imeli zdravstvene težave oziroma se že več let niso ukvarjali s športom.
- Pred uporabo preberite vsa navodila.
- Lastnik mora zagotoviti, da so vsi uporabniki izdelka primerno obveščeni o vseh previdnostnih ukrepih, ki jih je treba upoštevati pri njegovih uporabi.
- DOMYOS ni odgovoren za kakršnekoli poškodbe uporabnikov ali škodo na lastnini, ki se pojavi zaradi nepravilne uporabe izdelka s strani kupca ali druge osebe.
- Tega izdelka ne uporabljajte za komercialne namene, oddajo ali v ustanovah.
- Uporabnik mora pred vsako uporabo preveriti, ali je izdelek v dobrem stanju ter po potrebi zategniti vse razrahljane dele.
- Pri nameščanju delov na izdelek in njihovem odstranjevanju je potrebna pazljivost.
- Nosite športno obutev, da med vadbo zaščitite stopala. NE nosite široki ali visečih oblačil, ki bi se lahko ujela v napravo. Snemite ves nakit. Sprnite lase, da vas med vadbo ne bodo motili.
- Če med vadbo občutite bolečino ali pa se vam začne vrteti, nemudoma prenehajte z vadbo in obišcite zdravnika.

KRMILO

Krmilo je nastavljivo po višini in vam omogoča, da med vadbo ohranite raven hrket ne glede na vašo višino. S pomočjo krmila ohranite ravnotežje in med vadbo ohranite raven hrket. Njegova ergonomična oblika omogoča, da vadite v pravilnem položaju ne glede na vašo višino.

KONZOLA

1. DELOVANJE



Za prižig konzole pričnite z vadbo ali pa pritisnite gumb. Za prikaz želenih informacij ponovno pritisnite gumb.

- Število stopnic, prehodenih na minuto
- Skupno število prehodenih stopnic

- Potelek čas
- Porabljene kalorije

Gumb Gumb omogoča neprekidan pregled vseh informacij ali izbiro želene informacije. Za povratek konzole v začetno stanje, pritisnite na srednji gumb in ga držite 3 sekunde. Konzola se po 3 minutah neaktivnosti samodejno izključi.

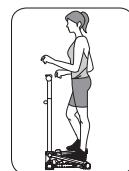
2. ODPRAVLJANJE NAPAK

- Napaka pri prikazu: Preverite baterije in jih po potrebi zamenjajte. Uporabite baterijo tipa LR03 ali AAA 1,5 V ter poskrbite, da bo baterija pravilno vstavljena (+/-).
- Napaka pri štetju: Preverite, če so kabli na zadnji strani konzole priključeni.

UPORABA

Vedno začnite z večminutnim ogrevanjem v počasnom ritmu. Dvignite se, preden pridejo pedali do dna, in zaščitite svoje skele. Upoštevajte, da sta pedala odvisna drug od drugega. Upoštevajte tudi, da je uporab odvisen od hitrosti. Če želite povečati intenzivnost vadbe, vadite s hitrejšim tempom (vadite vsaj 20 minut/dan). Na ta način vadite vsaj 3-krat tedensko. Za povečanje mišičnega tonusa vadite hitro in v serijah, med katerimi si vzamete nekaj časa za počitek. To vrsto vaje lahko izvajate vsak drugi dan.

VADBA



- Osnovni položaj: V navpičnem položaju poskrbite, da je vaš hrket raven, trebušne mišice napete, medenica pa nagnjena naprej. S petami potisnite proti tlom, roke pa imejte pokrčene.
- Za oblikovanje mišic na zadnji strani stegena: S pomočjo mišic na zadnji strani stegena pokrčite nogo in peto približate zadnjici. Na steperju torej zadostuje, da poskušate

- posnemati to premikanje pete proti zadnjici: Pri tem se rahlo nagnite nazaj, tako da zavzamete pol-sedeči položaj, ne da bi bili preveč nagnjeni nazaj.
- Za oblikovanje zadnjih mišic: Za večje premikanje zadnjih mišic stopala potegnite napol iz pedalov in stisnite trebušne mišice, tako da ohranite raven hrket in se ne usločite.
- Za oblikovanje meč: Za večjo obremenitev meč zadostuje, če vadite na prstih.

KOMERCIJALNA GARANCija

Podjetje DOMYOS zagotavlja 5-letno garancijo za ogrodje ter 2-letno garancijo za ostale dele tega izdelka in popravila, če se izdelek uporablja v skladu z navedenimi običajnimi pogoji uporabe. Garancija velja od datuma nakupa, tj. datuma na zadevem računu. V okviru te garancije so obveznosti podjetja DOMYOS omejene na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji podjetja DOMYOS. Ta garancija ne velja:

- Poškodbe, nastale med transportom
- Uporaba oziroma shranjevanje na prostem ali v vlažnem okolju
- Nepravilna montaža
- Nepravilna uporaba ali nenormalna uporaba
- Nepravilno vzdruževanje
- Popravila, ki jih opravijo serviserji brez dovoljenja DOMYOS

- Uporaba izven zasebnega področja

Ta komercijalna garancija ne izključuje veljavnosti zakonske garancije, ki velja v državi, v kateri je bil izdelek kupljen. Če želite uveljavljati garancijo za izdelek, glejte tabelo na zadnji strani navodil za uporabo.

EL

Είτε είστε αρχαίος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρείστε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι άνθρωποι μας καταβάλλουν συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσει, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο www.supportdecathlon.com. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνηση σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

To stopej eina mia aerobikή áskesou h otopia anaparapai twn enérgeia anóðou stiç skálē. H taktikή krýsou twn stopej θa saas βοηθíeis νa βελtiwósete tη φysikή katástasou kai tñn antoxiή saas, katanalawontas tauatóxrona θeimídes (iðanikó γia tñ diatirhōstai kai/ h tñ meiawst bárous se sunðusadsmó μeia isorropotpménh ñtistrofph). Péoran twn karðiaγyekónw kai anatvneustikón wafelhemátwon apó tñn áskesou, tñ stopej tonwnéi touç

ΠΡΟΣΟΧΗ - ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

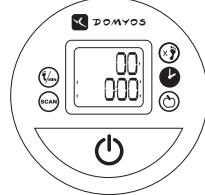
- Η προστάθηση απόκτησης καλλιγραφίματος στους οποίους πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο.
- Πριν ξεκινήστε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.
- Ιδίως εάν είστε ηλικιας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και αν έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε.
- Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
- Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να δισαφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφοράδες κατά τη χρήση.
- Η DOMYOS δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού ή ζημιών σε πρόσωπα ή ιδιοκτησία ως αποτέλεσμα κακής χρήσης του προϊόντος αυτού από τον αγοραστή ή ιδιοκτήποτε άλλο πρόσωπο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοικίασης ή σε περιβάλλον

ΤΙΜΟΝΙ

Το τιμόνι, του οποίου το ύψος ρυθμίζεται, θα σας βοηθήσει να κρατάτε την πλάτη ίσια κατά την διάρκεια της άσκησης, όποιο κι αν είναι το ύψος σας. Το τιμόνι θα σας βοηθήσει να διατηρείτε την ισορροπία σας κατά την διάρκεια της άσκησης. Το εργονομικό του σχήμα σας επιτρέπει να έχετε την σωστή θέση, όποιο κι αν είναι το ύψος σας.

ΚΟΝΣΟΛΑ

1. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



Για να θέσετε την κονσόλα σε λειτουργία, ξεκινήστε την συνεδρία άσκησης ή πίεστε το κουμπί. Πιέστε και πάλι το κουμπί για να εμφανίσετε την πληροφορία της επιλογής σας.

- Ⓐ Αριθμός σκαλοπατών που ανεβαίνετε ανά λεπτό
- Ⓑ Συνολικός χρόνος
- Ⓒ Σύνολο σκαλοπατών έχετε ανεβεί
- Ⓓ Εκτίμηση των θερμιδών που κάηκαν

Το κουμπί σας επιτρέπει να κάνετε τις πληροφορίες να εμφανίζονται διαδοχικά και συνεχώς ή να επιλέξετε την πληροφορία της επιλογής σας. Για να μηδενίσετε την κονσόλα, πιέστε το κεντρικό κουμπί επτά 3 δευτερόλεπτα. Η κονσόλα σβήνει αυτομάτως μετά από 3 λεπτά αδράνειας.

2. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Πρόβλημα απεικόνισης: Ελέγχετε τις μπαταρίες και, αν χρειάζεται, αντικαταστήστε τις. Χρησιμοποιείτε μπαταρίες LR03 1,5V AAA και φροντίζετε να τοποθετείτε την μπαταρία με τη σωστή πολικότητα +/-.
ΧΡΗΣΗ

- Πρόβλημα μέτρησης: Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια πίσω από την κονσόλα είναι συνδεδεμένα.

ΆΣΚΗΣΕΙΣ



- Βασική θέση: Σε τελείως κάθετη θέση, με ίσια την πλάτη, τους κοιλιακούς μόνος σε σύσπαση, τη λεκάνη με κλίση προς τα μπροστινά, δώστε άθωση στις πέρνες, με τα μπράστα διπλωμένα.
- Εντοπισμός των μυών του πίσω μέρους του μηρού: Οι μύες που βρίσκονται στο πίσω μέρος του μηρού έχουν ως λεπτούρια να κάμψουν την κνήμη και, έτσι, να φέρουν την πτέρνα προς τους γλουτούς. Στο στέπερ, αρκεί λοιπόν να προσπαθείτε να αναπαράγετε αυτήν την κίνηση της πτέρνας προς τους γλουτούς; γι' αυτό, γέρνετε ελαφρώς προς τα πίσω για να έρθετε σε θέση ημι-καθίσματος, χωρίς να γέρνετε υπερβολικά.

- Εντοπισμός των μυών των γλουτών: Για να εντείνετε την κίνηση των γλουτιών μυών, βγάζετε τα πόδια κατά το ήμισυ από τα πετάλια και συσπάτε τους κοιλιακούς ώστε να έχετε την πλάτη ισιά και να αποφύγετε την υπερβολική κλίση προς τα πίσω.
- Εντοπισμός στις γάμπες: Για να ασκήσετε πιο έντονα τις γάμπες, αρκεί να δουλέψετε στις μύτες των ποδιών.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DOMYOS εγγύαται το παρόν προϊόν, υπό φυσιολογικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη όσον αφορά τον σκελετό και 2 έτη όσον αφορά τα υπόλοιπα μέρη και τεχνικές υπηρεσίες, από την ημερομηνία αγοράς που αναγράφεται στην ταμειακή απόδειξη. Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της DOMYOS περιορίζεται στην αντικατάστασή ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια. Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Φθοράς κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικούς χώρους ή σε περιβάλλον με υγρασία
- Εφαφλένης συναρμολόγησης
- Κακής ή μη προβετόμενης χρήσης
- Πλημμελούς συντήρησης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη DOMYOS
- Άλλης χρήσης πλην της ιδιωτικής

Η παρούσα εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος.

Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε την πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

TR

İster spor yeni başlayan birisi olsa, ister üst düzey bir sporcu, DOMYOS fizik kondisyonunu korumanız veya geliştirmenizi sağlayan yardımcıdır. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünlerini kullanımlarına sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarılardınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, www.supportdecathlon.com sitemizde sizin dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerekli teknik desteklerde yardım da alabilirsiniz.

SUNUM

Stepper merdiven çıkışma hareketinin gerçekleştirilebilmesini sağlayan bir kardiyο egzersiz faaliyetidir. Stepper'in düzenli kullanımı, fiziksel formunuza ve direncinizi iyileştirmenizi, aynı zamanda kalori yakmanızı sağlar (dengeli bir beslenme ile birlikte, kilonun korunması ve/veya kilo verilmesi için idealdir). Kalp ve damar, solunum sistemine olan faydasının yanı sıra, stepper ile kalçalarınızı, bavallarıınızı, darbeyle maruz kalmadan tonikleştirebilirsiniz.

UYARI - GENEL TAVSİYELER

- Vücut şıklıklandırma arayışının, KONTROLLÜ bir şekilde gerçekleştirilmesi gereklidir.
- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, hekiminize danışın.
- Bu, 35 yaş üzeri kimseler veya daha öncesinde sağlık problemleri olanlar ve birçok yıldan beri spor yapmamış olanlar için bilhassa önemlidir.
- Kullanım öncesi de taliimatların tamamını okuyun.
- Bu ürünün tüm kullanımclarının tüm kullanım tedbirleri hakkında gerekligi gibi bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.
- DOMYOS, bu ürünün satın alın veya herhangi başka bir tarafından uygunsuz kullanımından doğabilecek yaralanmalar veya hasarlardan dolayı hiçbir sorumluluk kabul etmez.
- Ürünün kiralama, ticari veya kurumsal amaçlarla kullanılmamasıdır.
- Ürünün her kullanımından önce, tüm parçaların kontrol edilmesi ve gerekirse sıkıştırılması kullanıcının sorumluluğundadır.
- Ürünün bütün montaj/sökme işlemlerini itina ile yapılmalıdır.
- Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabı giyin. Alete takılma riski olan, bol veya sarkan giysiler GIYMЕYİN. Bütün mücadelelerinizi çkartın. Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemeleri için saçlarınıza bağlayın.
- Egzersiz sırasında ağı duyarsanız veya başınız dönerse, derhal sonlandırın, dinlenin ve hekiminize başvurun.

GIDON

Yüksekliği ayarlanabilen gidon, boyunuz ne olursa olsun egzersiz sırasında sırtınızı dik tutmasına yardımcı olacaktır. Gidon, egzersiz sırasında dengenizi korumanız ve sırtınızı dik tutmanıza yardımcı olacaktır. Ergonomik yapısı, boyunuz ne olursa olsun, doğru bir pozisyon korumanızı sağlar.

KONSOL

1. ÇALIŞMA

Konsolu çalıştmak için, antrenmanınıza başlayın veya düğme üzerine basın. Dilediğiniz bilgiyi görüntülemek için, düğmeye yeniden basın.

- Ⓐ Dakika başına çıkan basamak sayısı
- Ⓑ Geçen zaman
- Ⓒ Toplam çıkan basamak sayısı
- Ⓓ Yakılan kalori tahmini

Düğme Bilgilerin kesintisiz şekilde akışını veya istenen verinin seçilmesini sağlar Konsolu sıfırlamak için, 3 saniye boyunca ana düğmeye basın. 3 dakika hareketsiz kalınmasını takiben, konsol kendiliğinden kapanır.

2. ANORMALLİK TEŞHİSLERİ

• Görüntüleme hatası: Pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin. LR03 veya AAA tipi 1,5 V bir pil kullanın ve pilin +/- kutup başlarına dikkat edin.

• Sayımla hatası: Konsolun arkasındaki kabloların bağlı olduğunu kontrol edin.

KULLANIM

Daima, birkaç dakika boyunca yavaş bir tempoda isınarak başlayın. Daha etkili bir çalışma ve eklemlerin korunması için, pedalları takın. Pedallarından birbirlerinden bağımsız olduklarını unutmayın. Pedalların direncinin hiza bağlı olduğunu unutmayın. Egzersizin aerobik yoğunluğunu artırır için, egzersizi hızlı bir tempo ile gerçekleştirin (günde minimum 20 dakika antrenman). Bu egzersiz tipini haftada 3 defa tekrar edin. Kasın zindelliğini artırmak için, egzersizi hızlı bir şekilde, dırınlme aralıkları ile gerçekleştirin. Bu egzersiz iki içinde bir şekilde gerçekleştirilebilirsiniz.

EGZERSİZLER



- Temel pozisyon: Tamamen dikey pozisyon, sırt dik, karın kasları kasılmış durumda, basen ileri doğru eğikken, topuklarınız üzerine basın, kollarınız gerkin.
- Baldırlarınız arkasındaki kaslar: Baldırlarınız arkasındaki kaslar, bacakın katlanması ve topuğun kalçaya doğru getirilmesini sağlar. Stepper üzerinde, bu topukların kalçaya doğru hareketinin yapılması yeterlidir. Bunun için, çok fazla eğilmeden, yarı oturur

pozisyon almaktan hafif arkaya doğru eğilin.

• Kalça arkasındaki kaslar: Kalça kaslarının hareketini artırır için, ayaklarınızı pedaldan dışarı çıkarın ve kambur durmaktan kaçınarak, sırtınızı dik tutmak için karnı kasmanızı sağlayın.

• Baldırlarınız: Bacak baldırlarınız yoğun şekilde çalıştırır için, parmak uçlarınızda çalışmanız yeterlidir.

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS bu ürünü normal kullanım koşullarında satın alma tarihinden itibaren səsi için 5 yıl ve diğer parçalarla işçilik için 2 yıl garanti eder. Kasa fisinin üzerindeki tarih dikkate alınır. Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, DOMYOS'un tercihine göre, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır. Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, DOMYOS'un tercihine göre, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır. Bu garanti aşağıdaki durumlarda uygulanır:

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Dış ortamda veya rutubetli bir ortamda kullanma ve/veya depolama
- Yanlış montaj
- Yanlış veya anomal kullanım
- Kötü bakım
- DOMYOS tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenlerin yaptığı

onarımalar

• Özel çerçevede dışında kullanım

Bu ticari garanti ürünün satın alındığı ülkede uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz. Ürününüzün garantisinden yararlanmak için, kullanım kılavuzunuzun son sayfasındaki tabloya bakın.

RU

Вне зависимости от того, начинаете ли вы заниматься спортом или вы спортсмен высокого уровня, DOMYOS - ваш союзник в поддержании формы или улучшении вашей физической подготовки. Наши команды всегда стараются разрабатывать наилучшие продукты для вашего пользования. Если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте www.support-decathlon.com. Там же вы найдете советы по организации тренировок и помощь, в случае необходимости.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Степпер - это тренажер для кардиотренировок, который имитирует подъем по лестнице. Регулярные занятия на ступперах позволяют вам улучшить свою физическую форму и повысить выносливость, скажая при этом лишние калории (идеально сочетается сбалансированным питанием для управления весом и/или снижения веса). Кроме положительного воздействия на сердечно-сосудистую систему, ступпер приводит в тонус ягодицы, бедра, голени и руки, не требуя при этом выполнения опасных движений.

ВНИМАНИЕ - ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

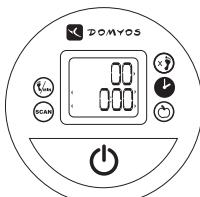
- Занятия должны проводиться ПОД КОНТРОЛЕМ.
- Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом.
- Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имевших в прошлом проблемы со здоровьем, а также если вы не занимались спортом в течение нескольких лет.
- Перед использованием прочтите все инструкции.
- Владелец изделия несет ответственность за ознакомление всех лиц, пользующихся изделием, с мерами предосторожности.
- Компания DOMYOS снимает с себя всякую ответственность по исковым требованиям за травмы или ущерб любому лицу или собственности в результате неправильного использования данного изделия покупателем или любым другим лицом.
- Не используйте тренажер в коммерческих целях, в нежилых помещениях или организациях.
- Перед каждым использованием изделия пользователь должен осмотреть его и при необходимости завинтить все детали.
- Необходимо осторожно производить любые действия по сборке/разборке изделия.
- Для защиты ваших ног во время тренировки, надевайте спортивную обувь. НЕ НАДЕВАЙТЕ просторную одежду или одежду со свисающими элементами во избежание риска ее застревания в тренажере. Снимите все украшения. Соберите волосы, чтобы они не мешали во время тренировки.
- Если у вас возникают боли или головокружение во время выполнения упражнений, немедленно прекратите занятия, отдохните и обратитесь к вашему врачу.

РУЛЬ

Регулируемый по высоте руль поможет вам, независимо от вашего роста, держать спину прямой во время тренировок. Во время тренировки руль поможет вам сохранять равновесие и держать спину прямой. Его эргономичная форма позволяет удобно расположить руль независимо от вашего роста.

КОНСОЛЬ

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



Для включения панели управления начните вашу тренировку или нажмите на кнопку. Нажмите еще раз на кнопку для отображения выбранной вами информации.

Количество пройденных ступенек в минуту

Истекшее время

Общее количество пройденных ступенек

Оценка количества сожженных калорий

Кнопка позволяет вам непрерывно прокручивать информацию на панели управления или выбрать отображение необходимой вам информации. Для сброса панели управления на ноль нажмите на центральную кнопку и держите ее нажатой 3 секунды. По истечении 3 минут бездействия панель управления выключится автоматически.

2. ДИАГНОСТИКА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

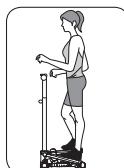
• Сбой отображения: проверьте батарейки и замените их в случае необходимости. Используйте батарейки типа LR03 или AAA на 1,5 В и соблюдайте их полярность +/-.

• Сбой счета: Убедитесь в том, что кабели с тыльной стороны панели подключены.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

всегда начинайте с разминки в медленном темпе в течение нескольких минут. Для большей эффективности и защиты суставов поднимайтесь до соприкосновения педалей с основанием. Помните, что движение педалей зависит друг от друга. Помните, что сопротивление педалей зависит от скорости. Для повышения интенсивности аэробной нагрузки выполните упражнение в быстром темпе (тренировка минимум 20 минут/день). Для этого типа упражнения проводите тренировки 3 раза в неделю. Для повышения мышечного тонуса выполните упражнение в быстром темпе в виде серий, чередующихся с отдыхом. Для этого типа упражнения вы можете проводить тренировки через день.

УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение: полностью вертикальное положение, спина прямая, мышцы живота подтянуты, таз сдвинут вперед, опора на пятки, руки согнуты.
- Локализация мышц задней части бедра: мышцы задней части бедра участвуют в сгибании ноги, а также в поднятии пятки к ягодице. На ступперах вам достаточно попробовать воспроизвести это движение пятки к ягодице: для этого отклонитесь немного назад для достижения положения полусидя, не допуская

значительного наклона.

• Локализация ягодичных мышц: для акцентированного движения ягодичных мышц наполовину выдвиньте ступни из педалей и напрягите мышцы живота, сохранив при этом прямую спину и избегая выгибания.

• Локализация икроножных мышц: для интенсивной работы икроножных мышц достаточно проводить тренировку на носках ступней.

ТОРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

DOMYOS дает гарантию на качество деталей и отсутствие дефектов производства этого изделия в нормальных условиях эксплуатации для рамы на 5 лет и для изнашивающихся частей и изготовления на 2 года со дня покупки, указанного на товарном чеке. DOMYOS обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании DOMYOS. DOMYOS обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании DOMYOS. Esta garantía no se aplica a las siguientes situaciones:

- ущерб, причиненный во время транспортировки;
- эксплуатация и/или хранение на открытом воздухе или во влажной среде
- ненадлежащая сборка;
- ненадлежащее или нецелевое использование;
- ненадлежащее техническое обслуживание;
- ремонтные работы, выполненные не в сервисном центре компании DOMYOS;
- использование вне частного пространства

Эта торговая гарантия не исключает юридическую гарантию, применимую в стране покупки.

Чтобы воспользоваться гарантией на ваше изделие, обратитесь к таблице на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

VI

Dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, DOMYOS luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ vóc dáng hoặc phát triển điều kiện thể chất. Chúng tôi luôn nỗ lực để tạo ra những sản phẩm tốt nhất cho người tiêu dùng. Tuy nhiên, nếu quý khách có bất kỳ lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web www.supportdecathlon.com. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp

khi cần thiết.

CẢNH BÁO

Máy tập bước này là một hoạt động tập luyện tim mạch để tái tạo chuyển động leo cầu thang. Tập thể dục thường xuyên với máy tập bước sẽ giúp bạn cải thiện thể lực và độ bền trong khi đốt calo (hoàn hảo để kiểm soát và / hoặc giảm cân khi kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng). Ngoài các lợi ích về tim mạch và hô hấp của bài tập, máy tập bước này cũng giúp hòa hợp cơ mông, đùi và bắp chân với các chuyển động không bị va chạm.

CHÚ Ý - KHUYẾN CÁO CHUNG

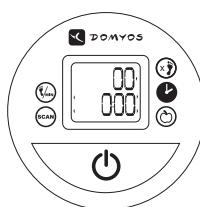
- Mời bắt đầu tập phải được thực hiện theo cách CÓ KIỂM SOÁT.
- Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập luyện nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn.
- Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc những người trước đây có vấn đề về sức khỏe và nếu bạn không tập bất kỳ môn thể thao nào trong nhiều năm.
- Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.
- Người có xe phải đảm bảo tất cả người sử dụng phải được thông tin đầy đủ về những lưu ý khi sử dụng sản phẩm.
- DOMYOS không chịu trách nhiệm về các khiếu nại liên quan đến thương tật hoặc thiệt hại do bất kỳ người nào hoặc tài sản có nguồn gốc từ sự lạm dụng sản phẩm này bởi người mua hoặc bởi bất kỳ người nào khác.
- Không sử dụng sản phẩm cho mục đích thương mại, cho thuê hoặc thế chấp.
- Trách nhiệm của người sử dụng là kiểm tra và nếu cần thiết thắt chặt tất cả các bộ phận trước khi sử dụng sản phẩm.
- Mọi hoạt động tháo/lắp sản phẩm phải được thực hiện một cách cẩn thận.
- Hãy di chuyển nhẹ nhàng để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập thể dục. KHÔNG mặc quần áo rộng hoặc dài lùng thùng vì có thể bị vướng vào các bộ phận của xe khi sử dụng. Hãy tháo hết trang sức ra trước khi sử dụng sản phẩm. Buộc tóc gọn gàng khi tập.
- Nếu bạn cảm thấy đau ở đầu hoặc nếu bạn bị chóng mặt trong khi tập luyện, dừng ngay lập tức, nghỉ ngơi, và tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn.

THANH VỊN

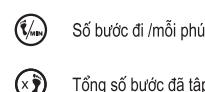
Thanh vịn điều chỉnh độ cao sẽ giúp bạn giữ thẳng lưng trong khi tập luyện không quan tâm đến chiều cao của bạn. Thanh vịn sẽ giúp bạn giữ cân bằng và lưng của bạn thẳng trong khi tập. Hình dáng được thiết kế để sử dụng an toàn, hiệu quả của thanh vịn giúp bạn định vị chính xác chiều cao của bạn.

BẢNG ĐIỀU KHIỂN

1. VẬN HÀNH



Để bật giao diện điều khiển, bắt đầu buổi huấn luyện hoặc nhấn nút. Nhấn nút một lần nữa để hiển thị thông tin bạn chọn.



Số bước đi /mỗi phút



Thời gian trôi qua



Tổng số bước đã tập



Ước tính lượng calo đốt cháy

Nút , giúp bạn thay đổi thông tin liên tục hoặc tùy chọn Để cài đặt lại bảng điều khiển, ấn giữ nút trung tâm trong 3 giây. Bảng điều khiển sẽ tự động tắt nếu không được sử dụng trong khoảng thời gian 3 phút.

2. XỬ LÝ SỰ CỐ

- Lỗi hiển thị: Kiểm tra và thay thế pin nếu cần. Sử dụng pin LR03 1.5V AAA và giữ đúng cực +/- của pin.
- Vấn đề với bộ đếm: Kiểm tra xem cáp ở phía sau của bảng điều khiển được kết nối hay chưa.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Luôn luôn bắt đầu bằng cách làm ấm dần cơ thể với tốc độ chậm trong vài phút. Nâng lên trước khi bàn đạp chạm vào để để tập luyện để đạt hiệu quả hơn và để bảo vệ khớp của bạn. Xin lưu ý rằng các bàn đạp phụ thuộc lẫn nhau. Lưu ý rằng điện trở của bàn đạp phụ thuộc vào tốc độ. Để tăng cường độ bài tập, hãy tập nhanh hơn (tập ít nhất 20 phút / ngày). Đối với loại bài tập này, tập luyện ít nhất ba lần một tuần. Để cải thiện sự rắn chắc cơ, thực hiện các bài tập nhanh chóng xen kẽ với thời gian nghỉ ngơi. Đối với loại tập thể dục này, bạn có thể tập luyện mỗi ngày.

CÁC BÀI TẬP



- Vị trí cơ bản: Ở vị trí hoàn toàn thẳng đứng, với lưng thẳng, bụng căng và xương chậu nghiêng về phía trước, đẩy gót xuống bằng tay uốn cong.
- Nhắm tới các cơ phía sau đùi của bạn: Các cơ nằm phía sau đùi cho phép bạn uốn cong chân và đưa gót chân lên mông. Tất cả những gì bạn cần làm trên máy tập bước là cố gắng lặp đi lặp lại cử động này của gót chân về phía mông của bạn: để làm

điều này, hơi cúi vào vị trí bán ngòi mà không cần nghiêng quá xa.

- Để nhắm tới cơ mông của bạn: Để làm nõi bật sự chuyển động của cơ mông của bạn, lấy bàn chân của bạn một nửa ra khỏi bàn đạp và căng abs của bạn để giữ lưng của bạn thẳng và tránh uốn cong nó.
- Để nhắm tới bắp chân của bạn: Để có buổi tập luyện bắp chân đáng kể hơn, bạn chỉ cần tập thể dục trên mũi bàn chân.

CHÉ ĐỘ BẢO HÀNH

DOMYOS bảo hành sửa chữa sản phẩm này, trong các điều kiện sử dụng bình thường, trong 5 năm cho phần thân máy và 2 năm cho các bộ phận khác và thời gian bảo hành tính từ ngày mua hàng, ngày ghi trên phiếu thanh toán. Nghĩa vụ của DOMYOS theo bảo hành này, sẽ chỉ giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo định đoạt của DOMYOS. Sản phẩm không được bảo hành trong các trường hợp:

- Thiết hại gây ra trong quá trình vận chuyển
- Sử dụng và/hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt
- Lắp ráp không chính xác
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- Bảo dưỡng kém
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được DOMYOS công nhận

- Sử dụng ở ngoài trời

Chế độ bảo hành này không áp dụng tại các quốc gia mua hàng.

Để sản phẩm của bạn được bảo hành, hãy tra cứu bảng ở trang cuối cùng trong quyển hướng dẫn sử dụng.

ID

Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda maupun meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berusaha untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran atau ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami www.supportdecathlon.com. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

PRESENTASI

Stepper adalah kegiatan latihan kardio yang meniru tindakan naik tangga. Berlatih rutin stepper akan membantu Anda meningkatkan kebugaran tubuh Anda dan daya tahan Anda seraya membakar kalori (ideal untuk mengendalikan dan/atau menurunkan berat badan, disertai dengan pola makan yang seimbang). Selain manfaat kardiovaskular dan pernapasan dari kegiatan ini, stepper mengencangkan pantat, paha, dan betis, dengan gerakan tanpa dampak.

PERINGATAN - REKOMENDASI UMUM

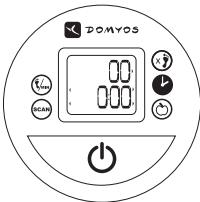
- Mencari kebugaran harus dilakukan secara TERKONTROL.
- Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan Dokter terlebih dahulu.
- Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila Anda tidak berolahraga selama beberapa tahun.
- Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan.
- Pemilik peralatan ini harus memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapat informasi seperti semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
- DOMYOS melepaskan tanggung jawab atas pengaduan karena luka atau kerusakan yang terjadi pada siapa pun atau harla benda apa pun yang merupakan akibat dari penggunaan kurang benar produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
- Jangan gunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan, ataupun institusional.
- Pengguna bertanggung jawab atas pemeriksaan dan pengencangan semua bagian peralatan ini, apabila diperlukan, sebelum setiap penggunaan.
- Setiap tindakan pemasangan/pembongkaran pada produk ini harus dilakukan dengan teliti.
- Untuk melindungi kaki Anda selamat latihan, pakailah sepatu olahraga. Jangan memakai pakaian longgar atau panjang yang dapat tersangkut dalam peralatan ini. Lepaskanlah semua perhiasan Anda. Ikatlah rambut Anda agar tidak mengganggu selama latihan.
- Apabila Anda mengalami rasa sakit atau pusing selama Anda berolahraga, berhentilah langsung, istirahatlah dan berkonsultasilah dengan Dokter Anda.

STANG

Stang dapat diatur ketinggiannya và akan membantu Anda menjaga punggung Anda thẳng selama berlatih, tak pandang tinggi Anda. Stang akan membantu Anda menjaga keseimbangan và menjaga punggung Anda thẳng selama latihan. Beruntuknya yang ergonomis memungkinkan pemasangan yang baik tak pandang tinggi Anda.

MONITOR

1. PENGOPERASIAN



Untuk mengaktifkan monitor, mulailah sesi latihan Anda atau tekanlah tombol. Tekanlah kembali tombol untuk menampilkan informasi pilihan Anda.

Jumlah anak tangga yang dinaiki per menit

Waktu yang telah berlalu

Jumlah total anak tangga yang dinaiki

Perkiraan kalori yang terbakar

Tombol memungkinkan Anda untuk menampilkan terus-menerus informasi secara bergantian atau memilih data pilihan Anda. Untuk mereset monitor, tekanlah tombol utama selama 3 detik. Monitor akan mati secara otomatis setelah 3 menit tanpa aktivitas.

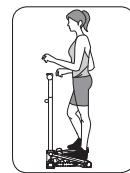
2. DIAGNOSIS MASALAH

- Kesalahan pada tampilan: Periksalah baterai dan gantilah baterai apabila perlu. Gunakanlah baterai LR03 1.5V AAA dan ikutilah polaritas +/- pada baterai.
- Kesalahan pada penghitungan: Periksalah bahwa kabel pada bagian belakang monitor tersambung.

PENGUNAAN

Selalu mulailah dengan pemanasan, dengan irama lambat selama beberapa menit. Naiklah kembali sebelum dampak pedal pada landasan agar lebih efisien dan untuk melindungi persendian Anda. Perlu dicatat bahwa pedal terhubung satu sama lain. Perlu dicatat pula bahwa daya lawan pada pedal berkaitan dengan kecepatan. Untuk meningkatkan intensitas aerobik latihan, lakukanlah latihan dengan irama cepat (latihan minimal 20 menit/hari). Untuk latihan sejenis ini, berlatihlah 3 kali seminggu. Untuk meningkatkan kekencangan otot, lakukanlah latihan dengan cepat, dalam bentuk seri yang diselingi dengan waktu istirahat. Untuk latihan sejenis ini, Anda dapat berlatih satu kali setiap dua hari.

LATIHAN



- Posisi dasar: Posisi sepenuhnya vertikal, punggung tegak, otot perut ditegangkan, panggul ke depan, dorong pada tumit, lengkap ditekuk.
- Letak otot pada bagian belakang paha: Peran otot-otot pada bagian belakang paha adalah menelek kaki dan dengan demikian membawa tumit ke pantat. Pada stepper, tinggal berusaha meniru gerakan tumit menuju ke pantat: untuk itu, bungkuklah

sedikit ke belakang, untuk mendapatkan posisi setengah duduk tanpa membungkuk secara berlebihan.

- Letak otot pantat: Untuk menekankan gerakan otot pantat, keluarkanlah kaki separuh dari pedal dan tegangkanlah otot perut untuk menjaga punggung tegak dan menghindari teukan.
- Letak otot pada betis: Agar betis bekerja banyak, tinggal melakukan latihan dengan berjirnit.

GARANSI

DOMYOS menjamin produk ini, dalam rangka kondisi penggunaan normal, selama 5 tahun untuk kerangka dan 2 tahun untuk komponen lain dan tenaga kerja, berlaku mulai dari tanggal pembelian, tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan. Kewajiban DOMYOS, mengenai garansi ini, terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS. Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Kerusakan yang disebabkan saat transportasi
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab (kecuali trampolin)
- Perakitan tidak benar
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Penggunaan di luar kalangan pribadi

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk.
Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

JA

初心者の方にも、上級アスリートの方にも、DOMYOSは健康維持と体力作りのパートナーです。お客様にご利用いただくために、当社のチームは最良の製品の設計に努めておりますが、もしお気づきの点やご提案、ご質問などがございましたら、当社のサイト、www.supportdecathlon.comにご連絡ください。同サイトでは、実践のためのアドバイスや、必要な場合のサポートも提供しております。

紹介

ステッパーは、階段を上る動作を再現する、有酸素トレーニング活動です。ステッパーを使用して定期的に運動すると、カロリーを燃焼しながら身体の健康と持続力を向上させるうえで役立ちます（バランスの取れた食事と共にすると、体重コントロールあるいは減少にとって最適です）。運動は心臓血管および呼吸器にとってよい他、ステッパーは、衝撃のない動作により臀部、太腿、ふくらはぎを整えます。

警告・一般的な推奨事項

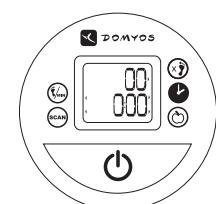
- 体型のトレーニングは適切な管理の下で行う必要があります。
- 運動プログラムを開始する前に、医師にご相談ください。
- これは、35歳以上の方あるいは既往症のある方にとって、また何年間もスポーツをしていなかった方に特に重要です。
- ご使用の前に説明書をすべてお読みください。
- 当製品の全ての使用者が使用上の注意を全て適切に知らされていることを保証することは所有者の責任です。
- DOMYOSは、購入者あるいは他の方が、本製品を誤って使用したことから生じる人あるいは財産への障害あるいは損傷に関して、責任を負うことはできません。
- 当製品は、商業的、販賣的、または組織的用途での使用はできません。
- ユーザーは、責任をもって製品を使用する前に、全ての部品を検査し、必要であれば締め付けてください。
- 当製品の組立て/分解作業は細心の注意を払って行うようにしてください。
- エクササイズ中は、足を保護するためにスポーツシューズを着用してください。マシーンに巻き込まれる可能性のあるゆったりした服やたれ下がった服は着用しないでください。アクセサリー類は全て外してください。エクササイズ中に邪魔にならないよう、髪を留めてください。
- 運動中に痛みを感じたり、めまいがした場合は、即座に停止して、休息し、医師の診断を受けてください。

ハンドルバー

高さ調節式ハンドルバーは、身長に関係なく、運動中に背中をまっすぐにするのに役立ちます。ハンドルバーは、運動中にバランスを整え、背中をまっすぐにするのに役立ちます。エルゴノミックな形態により、身長にかかわらず正しい姿勢をとることができます。

本体

1. 操作



コンソールのスイッチを入れるには、トレーニングセッションを開始するか、ボタンを押してください。もう一度ボタンを押して、選択した情報を表示してください。

1分間の昇降ステップ数

経過時間

合計昇降ステップ数

消費カロリー概算

ボタンにより、継続して情報をスクロールしたり、選択したオプションを選ぶことができます カウンター コンソールをゼロにリセットするには、中央のボタンを3秒間押し下げます。コンソールのスイッチ自体は、3分間使用しなければ自動的にオフになります。

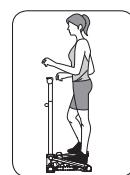
2. 異常の診断

- 表示エラー: 電池を確認して、必要であれば交換します。LR03 1.5V単4電池を使用して、電池の+/-をよく確かめてください。
- 計測エラー: コンソールの背部のケーブルが接続されていることを確認します。

使用

開始時は、常に数分間ゆっくりしたペースでウォーミングアップします。さらに効率的にワークアウトできるように、また関節を保護するために、ペダルが基部にぶつかる前に持ち上げます。ペダルはお互いに関連していることに注意してください。ペダルの抵抗力は速度によって決まるこにも注意してください。エアロビクスの運動強度を増加させるには、さらに速く運動してください。（1日に少なくとも20分間トレーニングを行う）。この種の運動では、少なくとも週3回はトレーニングしてください。筋肉の調子を向上させるには、休息期間を間に挟み、素早く何セットかで運動を行います。この種の運動では、1日おきにトレーニングを行うことができます。

運動



- 基本位置: 完全に垂直な姿勢で、背中をまっすぐにし、腹部を緊張させて、骨盤を前かがみにし、腕を曲げた状態で、かかとで押しつけます。
- 太腿の後ろの筋肉に目的を絞る: 太腿の後ろに位置する筋肉により、足を曲げ、かかとを臀部の方にひっぱることができます。必要なことは、ステッパー上で、かかとを臀部の方向に動かす動作を再現することです:このためには、半坐位の姿勢で、あまり

後ろにもたれかかることなく、わずかに後方にたれます。

・臀部に目的を絞る: 臀部の動作を強調するには、背中をまっすぐにして、アーチ状に曲げないように、足を半分ペダルから外して腹部を緊張させてください。

・ふくらはぎに目的を絞る: ふくらはぎをさらにトレーニングするには、つま先立ちで運動することが必要です。

商業保証

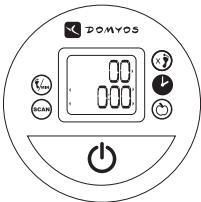
当製品を通常に使用された場合、DOMYOSはレシートに記載された購入日から構造体については5年間、その他の部品と作業代については、2年間保証致します。この保証における DOMYOS の義務は、DOMYOSの裁量による当製品の交換または修理に限定されます。この保証における DOMYOS の義務は、DOMYOSの裁量による当製品の交換または修理に限定されます。この保証は次の場合、適用されません。

- 輸送中に生じた損害

・室外もしくは湿度の高い環境で保存/使用した場合

・組み立て上の不備

بُشود داده نمایش شما انتخابی اطلاعات تا دهید فشار را دکمه دوباره دهید فشار را دکمه یا کنید آغاز را خود تمریزی جلسات کنسول، کردن روشن برای



دفیقه در بالارفته گام‌های تعداد

شده گذرانده زمان

بالارفته گام‌های کل تعداد

شده سوزانده کاری تخین

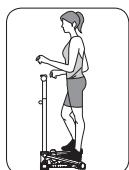
بُشود می خاموش خودکار بصورت نکنید، استفاده دقیقه ۳ را کنسول اکن بگهارد و داده فشار ثانیه ۳ را مرکزی دکمه کنسول، بازنگشتن برای کنید انتخاب را خود دلخواه گزینه یا کنید پیمایش مدام را اطلاعات می دهد اجازه شما به دکمه

*نمایش خطابات: باتری ها را بررسی کنید و در صورت نیاز آنها را تعویض کنید. از باتری های LR03 1.5V AAA استفاده کنید و قطیعت مثبت و منفی باتری را رعایت کنید.

• مشکل باب: مشکل در شمارشگر: بررسی کنید کابل های پشت کنسول متصل باشند.

استفاده

همیشه چند دقیقه با سرعت کم گرم کنید. قبل از اینکه پدال ها به کف بخورند برای اینکه تمرین شما موثرتر باشد و از مفاصل خود محافظت کنید، بلند شوید. لطفاً توجه کنید که این پدال ها به یکدیگر وابسته هستند. همچنین توجه کنید که مقاومت پدال ها به سرعت سستگی دارد. برای افزایش شدت هوای تمرین، تمرین را سریعتر انجام دهید. برای این نوع تمرین، تمرین حداکثر ۲۰ دقیقه در روز. (برای این نوع تمرین، حداکثر سه بار در هفته این تمرین را انجام دهید). برای بهتر ساختن نرم شما ماهیچه، تمرین را سریعتر و به همراه دوره های استراحت اجرا کنید. برای این نوع تمرین، می توانید هر روز در میان تمرین کنید. تمرینات



موقعیت پایه: در وضیعت کاملاً عمودی و کمر صاف، وریدهای شکمی منقبض شده و لگن خاصره ها خلو خم شده، دستان خود را خم کرده و پاشنه های خود را به پایین فشار دهید.

• برای تقویت ماهیچه های پشت ران: ماهیچه های پشت ران شما به شما امکان می دهند پای خود را خم کنید و پاشنه پای خود را به سمت پاسن خود بالا بپاورد. تنها کافی است تلاش کنید حرکت پاشنه به سمت پاسن را باز تولید کنید: برای انجام این کار، به ازامی در وضیعت نیمه نشسته و

بدون زیاد خم کردن کمر، خم شوید.

• برای تقویت ماهیچه های سرینی: برای تأکید بر حرکت ماهیچه های سرینی، پاهای خود را بصورت نیمه از پدال ها ببرون بپاورد و وریدهای شکمی خود را منقبض کنید تا کمر شما صاف شود و از خم شدن آن جلوگیری شود.

• برای تقویت ماهیچه های ساق: برای داشتن تمرین قوی تر ساق پا، تنها کافی است روی نوک پاهای خود تمرین کنید.

گارانتی تجاری

DOMYOS این محصول را از تاریخ خرید مشخص شده در صورت استفاده معمول گارانتی می کند، ۵ سال گارانتی ساختار و ۲ سال سایر قطعات. تعهدات DOMYOS در ارتباط با این گارانتی در صورت تشخیص کارشناسان به تعویض یا تعمیر محصول محدود می شود. این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود: این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود: این گارانتی در ارتباط با این گارانتی در صورت تشخیص کارشناسان

• سؤاستفاده یا استفاده غیرعادی

• تکههای ضعیف

• استفاده و/یا تکههای محصول در فضای باز یا مرتبط

• استفاده در محیط غیرخانگی

• تعمرات انجام شده توسط متخصصان تأییدنشده توسط

این گارانتی، گارانتی قانونی حاکم در کشور خرید را لغو نمی کند.
برای بهره مندی از گارانتی محصول، جدول موجود در صفحه آخر این دفترچه راهنمای را مطالعه کنید.

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - PRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DICH VU SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - アフターサービス - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - بعد خدمة البيع - خدمات پس از فروش

UK	FRANCE	ESPAÑA	ITALIA	BELGIË
<p>Do you need assistance?</p> <p>Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<p>Besoin d'assistance ?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (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).</p>	<p>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o 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 teléfono fijo desde España).</p>	<p>Hai bisogno di assistenza?</p> <p>Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier</p> <p>di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.</p>	<p>Besoin d'assistance?</p> <p>Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
NEDERLAND	PORTUGAL	DEUTSCHLAND	BELGIË	
<p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokale tarief).</p>	<p>Necessita de assistência?</p> <p>Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com 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 pos venda gratuito para os produtos Domys, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</p>	<p>Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.</p>	<p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokale tarief).</p>	

EN - OTHER COUNTRIES	FR - AUTRES PAYS	ES - OTROS PAÍSES	DE - ANDERE LÄNDER	IT - ALTRI PAESI
<p>Need help?</p> <p>Find us on our website www.supportdecathlon.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.</p>	<p>Besoin d'assistance?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.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.</p>	<p>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.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.</p>	<p>Brauchen Sie Hilfe?</p> <p>Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.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.</p>	<p>Bisogno di assistenza?</p> <p>Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.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.</p>
NL - ANDERE LANDEN	PT - OUTROS PAÍSES	PL - INNE KRAJE	HU - MÁS ORSZÁGOK	RO - ALTE ŢĂRI
<p>Hulp nodig?</p> <p>Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p>Precisa de assistência?</p> <p>Contate nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à receção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respetivo comprovativo de compra.</p>	<p>Potrzebujesz pomocy?</p> <p>Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonalesz zakupu produktu.</p>	<p>Segítsége van szüksége?</p> <p>Keressen meg mincket internethorlapunkon www.supportdecathlon.com (internethálózás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonyallattal.</p>	<p>Aveți nevoie de asistență?</p> <p>Ne puteti găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (pretul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clientii al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.</p>
SK - OSTATNÉ KRAJINY	CS - OSTATNÍ ZEMĚ	SV - ANDRA LÄNDER	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ	HR - OSTALE ZEMLJE
<p>Potrebujejte asistenciu?</p> <p>Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popri tom nezabudnite predložiť doklad o nákupu.</p>	<p>Potrebujuete pomoc?</p> <p>Kontakujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové pripojenie) alebo prijďte na recepciu jedné z prodejen znáčky, kde jste kupili váš výrobek, a predložte doklad o nákupu.</p>	<p>Behöver du hjälp?</p> <p>Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<p>Имате нужда от помощ?</p> <p>Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет въръзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказаващ направената покупка.</p>	<p>Potrebljavate nam pomoc?</p> <p>Pronadite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili slijjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>
SL - DRUGE DRŽAVE	EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ	TR - DİĞER ÜLKELER	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ	VI - QUỐC GIA KHÁC
<p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebujejte pomoč?</p> <p>Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potreben dokazilo o nakupu.</p>	<p>Χρειάζεστε βοήθεια;</p> <p>Επισκεφθείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθύνεστε στην υποδοχή οιουδιποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία ανοράστε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p>Yardıma mı ihtiyacınız var?</p> <p>www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünün satın aldığınız mağazanın dansıma bölümünde başvurabilirsiniz.</p>	<p>Нужна поддержка?</p> <p>Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<p>Cần hỗ trợ?</p> <p>Hay liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p>

ID - NEGARA LAIN	JA - その他の国	TH - ประเทศไทย	KO - 기타 국가	KM - ក្រសួងពេទ្យរាជ ខ្សែតុលិក
Perlu bantuan?	ヘルプが必要ですか？	ต้องการรับความช่วยเหลือ ?	도움이 필요하십니까?	ត្រូវការជើងចេញពីគេហទ័រ www. supportdecathlon.com មួយរដ្ឋមិន (ក្នុងការប្រាកបដីរបស់អ្នក) ហើយទៅកាន់រឿង ដែលអ្នកចូលរួមក្នុងការប្រាកបដីរបស់អ្នក។
Perlu membawa bukti pembelian.	サイトwww.supportdecathlon.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。	ウェブサイトwww. supportdecathlon.com (証明書)を用いて、購入した商品を証明するための書類を提出して下さい。	ท่านต้องนำหลักฐานการซื้อสินค้าที่มีอยู่ที่บ้านมาแสดงให้เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการลูกค้าที่สาขาที่ท่านซื้อสินค้าได้	ត្រូវការជើងចេញពីគេហទ័រ www. supportdecathlon.com មួយរដ្ឋមិន (ក្នុងការប្រាកបដីរបស់អ្នក) ហើយទៅកាន់រឿង ដែលអ្នកចូលរួមក្នុងការប្រាកបដីរបស់អ្នក។

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



