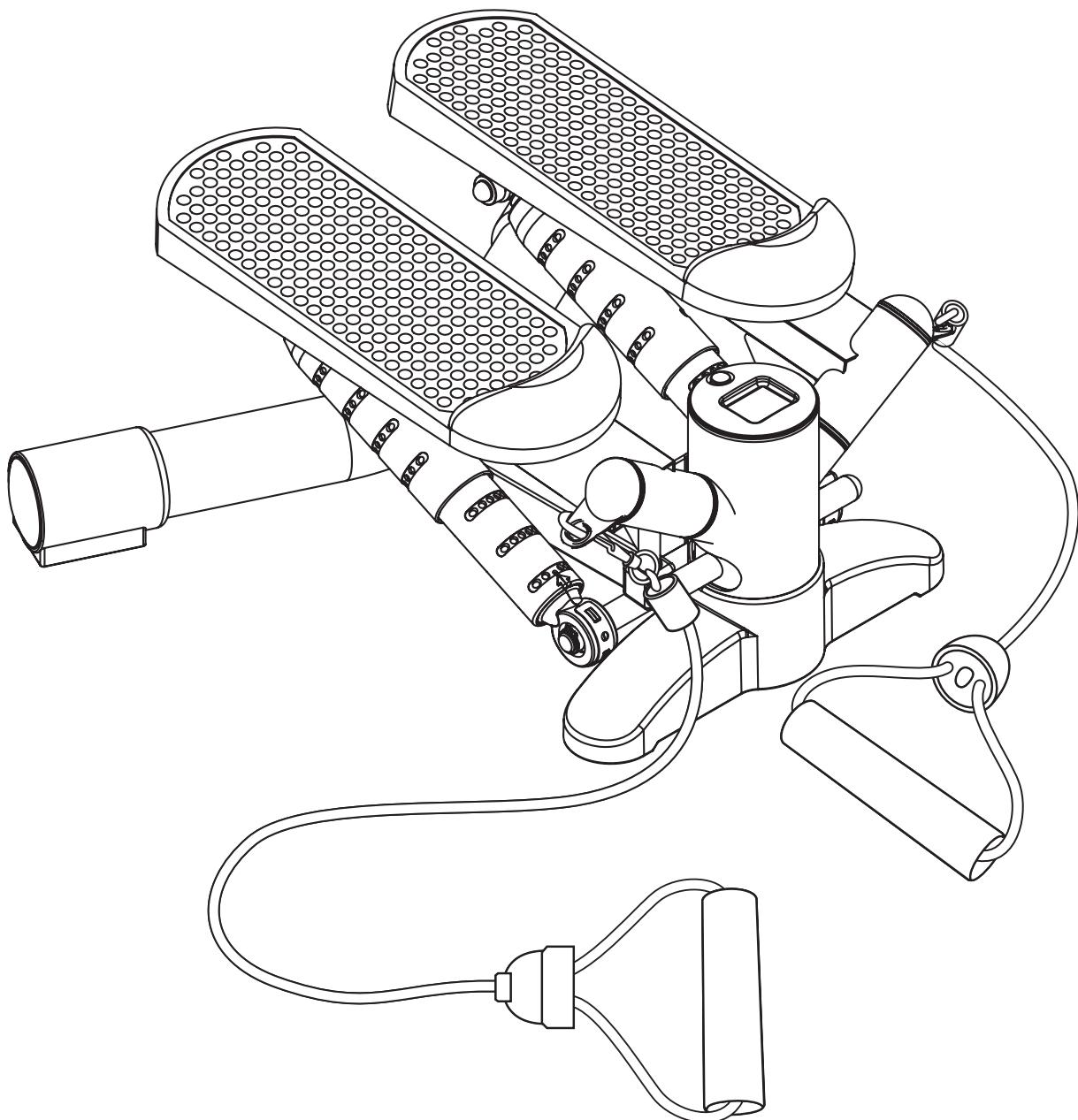
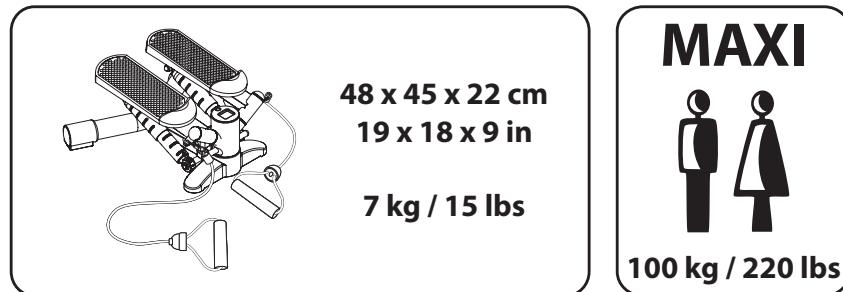
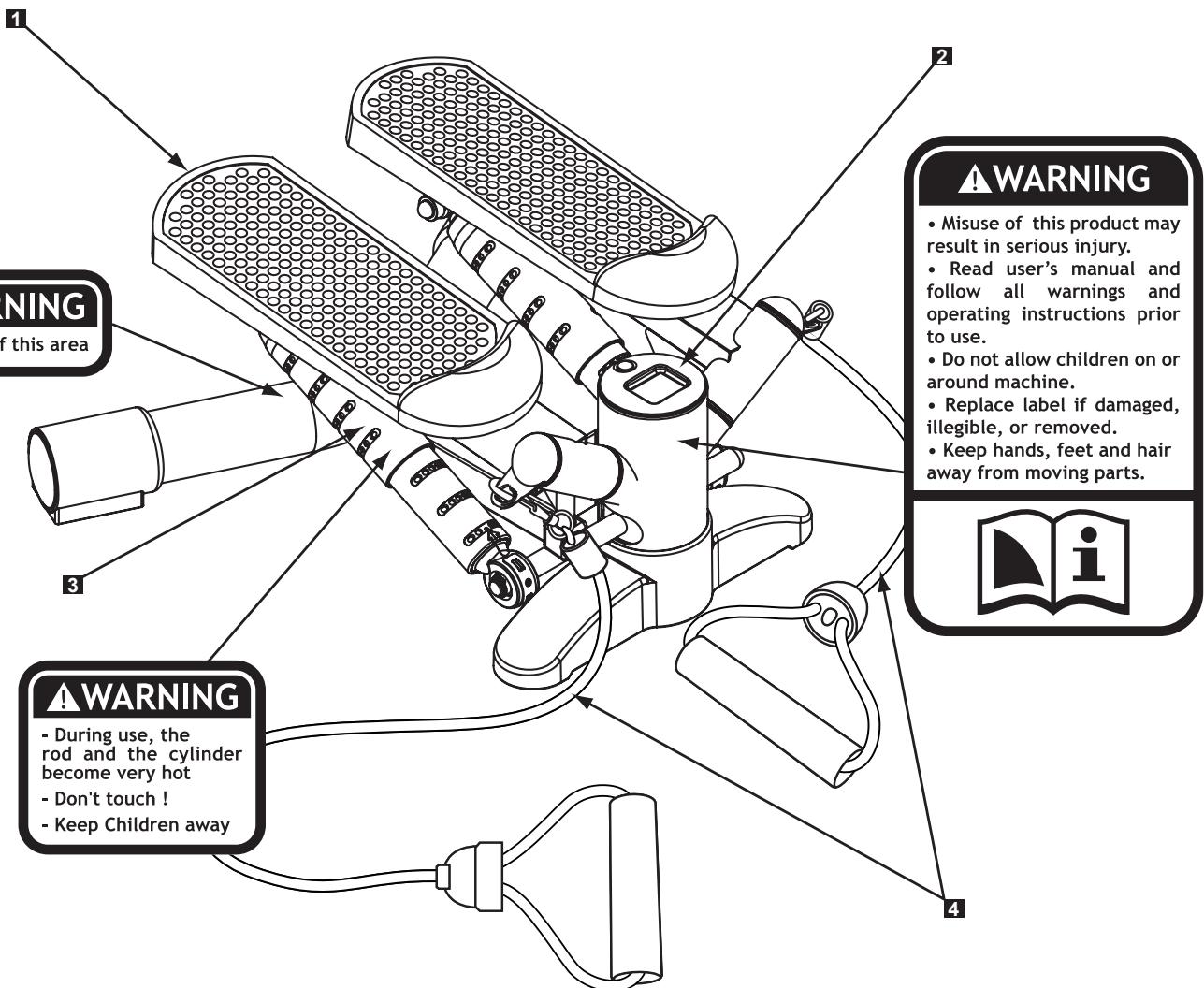


# ST 320



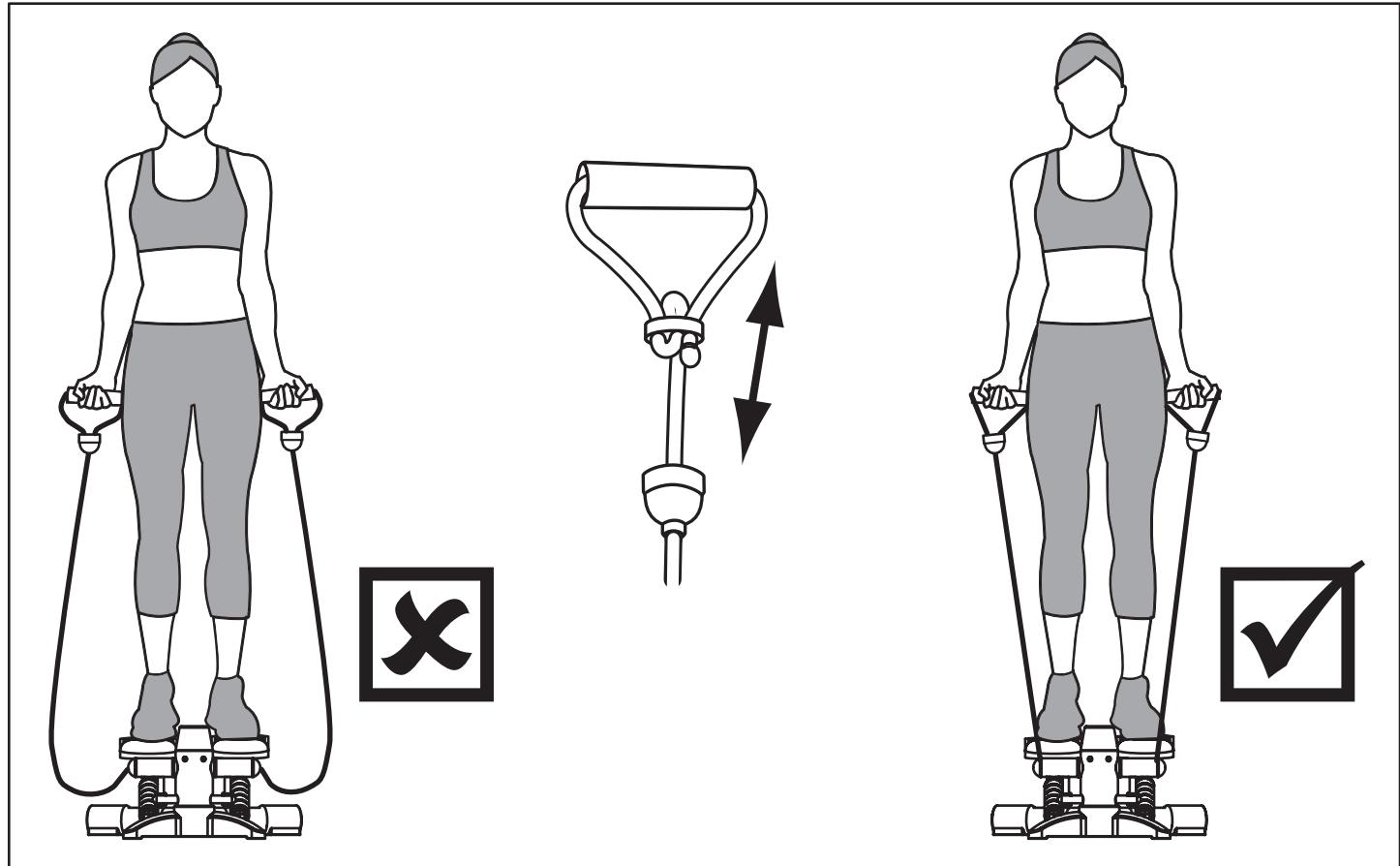
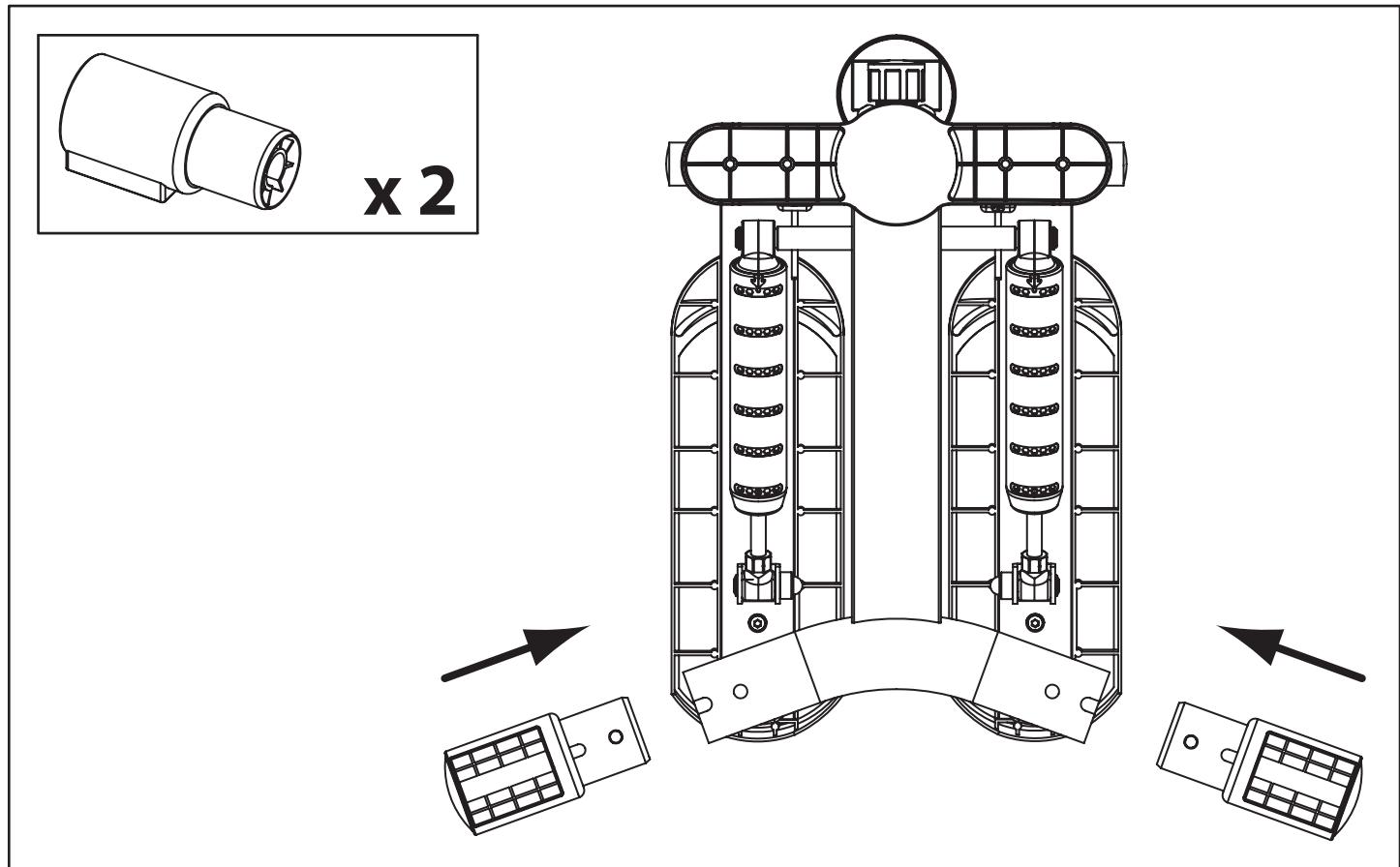
DOMYOS

<b>1</b> Pedal	<b>2</b> Counter	<b>3</b> Piston	<b>4</b> Elastic straps
Pédale	Compteur	Piston	Elastiques
Pedal	Contador	Pistón	Gomas elásticas
Pedal	Zähler	Kolben	Elastikbänder
Pedale	Contatore	Pistone	Elastici
Pedaal	Teller	Zuiger	Elastieken
Pedal	Contador	Êmbolo	Elásticos
Pedał	Licznik	Tłok	Elastyczne
Pedál	Счетчик	Кнопка	Упругие
Педаль	Contor	Piston	Elastice
Pedală	Počítač	Piest	Gumiček
Pedál Šlapky	počítadlo	Píst	Gummibanden
Pedal	Mätare	Kolv	Gummibanden
Педал	Брояч	Бутало	Еластичните
Pedal	Sayaç	Piston	Lastikler
البدال	عَدَاد	مكبس	المطاطية
踏板	计数器	活塞	松紧带
踏板	計數器	活塞	鬆緊帶





ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •  
MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • HOPSÄTTNING  
• МОНТАЖ • MONTAJ • الترکیب • 安装 • 安裝



**Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.**  
Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, ist DOMYOS Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site DOMYOS.COM an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.  
Wir wünschen Ihnen ein effizientes Training und hoffen, dass Sie mit diesem DOMYOS-Produkt viel Spaß haben werden.

DE

## EINLEITUNG

Der Stepper ist eine Herz-Kreislauftrainingsaktivität, die das Treppensteigen nachahmt.

Das regelmäßige Training mit dem Stepper ermöglicht es Ihnen, Ihre körperliche Form und Ausdauer zu verbessern und gleichzeitig Kalorien zu verbrennen (ideal um das Gewicht unter Kontrolle zu halten und/oder zusammen mit einer ausgeglichenen Ernährung Gewicht zu verlieren).

Neben den Vorteilen der Übung für den Herz-Kreislauf und die Atmung, festigt der Stepper die Gefäßmuskeln, Schenkel und Waden in einer stoßfreien Bewegung.

Dank der Elastikbänder, die am Gerät befestigt werden, können Sie die Schulter-, Brust- oder Armmuskeln stärken.

## WARNUNG

Das Fitnessstraining muss KONTROLLIERT durchgeführt werden. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer einen Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen die bereits gesundheitliche Probleme hatten oder mehrere Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben. Lesen Sie vor Gebrauch alle Anweisungen durch.

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

1- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung hinreichend informiert sind.

2- DOMYOS übernimmt keine Haftung für Beschwerden bezüglich Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.

3- Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.

4- Der Benutzer ist dafür verantwortlich, vor jeder Verwendung des Produktes alle Teile zu überprüfen und gegebenenfalls festzuspannen.

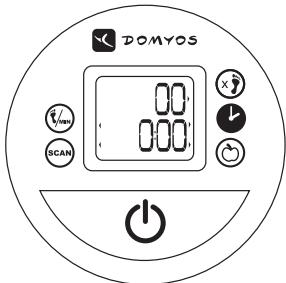
5- Jede Montage/Demontage am Gerät muss sorgfältig durchgeführt werden.

6- Zum Schutz Ihrer Füße bitten wir Sie, Turnschuhe zu tragen. KEINE weiten oder herunterhängenden Kleidungsstücke tragen, die sich im Gerät verfangen könnten. Ihren Schmuck sollten Sie vor der sportlichen Betätigung bitte ablegen. Langes Haar festbinden, damit es Sie während der Übung nicht behindert.

7- Wenn beim Trainieren Schmerzen oder Schwindelgefühl auftreten, unterbrechen Sie sofort die Übung, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.

## KONSOLE

### FUNKTIONEN



Um die Konsole einzuschalten, beginnen Sie mit Ihrer Trainingsübung oder drücken Sie auf die zentrale Taste. Drücken Sie neuerlich auf die zentrale Taste, um die gewünschten Informationen anzuzeigen.

- ⌚ Anzahl der hochgestiegenen Stufen pro Minute
- ⌚ Gesamtanzahl der hochgestiegenen Stufen
- ⌚ Abgelaufene Zeit
- ⌚ Schätzung der verbrannten Kalorien

Die Wahl des Modus ⌚ ermöglicht es Ihnen, die Informationen ständig ablaufen zu lassen. Um die Konsole auf null zu stellen, drücken Sie 3 Sekunden lang auf die zentrale Taste. Die Konsole schaltet sich automatisch nach 4 Minuten Inaktivität aus.

### FEHLERDIAGNOSE

- Fehler der Anzeige: Überprüfen Sie die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus. Verwenden Sie Batterien der Art UM3 oder AA mit 1,5 V und halten Sie die Polarität +/- ein.
- Zählfehler: Überprüfen Sie, ob die Kabel hinten an der Konsole angeschlossen sind.

## ENTSORGUNG



Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie die Batterien sowie Ihr nicht mehr verwendetes, elektronisches Produkt zum Recycling an einer entsprechenden Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

## VERWENDUNG

Beginnen Sie immer damit, sich mehrere Minuten lang mit einem langsamen Rhythmus aufzuwärmen.  
Für eine größere Effizienz und um Ihre Gelenke zu schützen, gehen Sie wieder nach oben, bevor die Pedale auf der Basis auftreffen.

Wir weisen darauf hin, dass die Pedale voneinander unabhängig sind.

Wir weisen zudem darauf hin, dass der Widerstand der Pedale von der Geschwindigkeit abhängt.

Um die aerobe Intensität der Übung zu erhöhen, führen Sie diese mit einem schnelleren Rhythmus durch (20 - 25 min).  
Trainieren Sie für diese Art von Übung 3 Mal pro Woche.

Um den Muskeltonus zu stärken, führen Sie die Übung schnell in Form von Serien durch, die durch Ruhezeiten unterbrochen werden.  
Bei dieser Art von Übung können Sie jeden zweiten Tag trainieren.

DE

## ÜBUNGEN

### GRUNDSTELLUNG:

Vollkommen vertikale Stellung, Rücken gerade, Bauchmusken gespannt, Becken nach vorne geneigt, auf die Fersen drücken, Arme gebeugt.

### LOKALISIERUNG DER MUSKELN DES HINTEREN OBERSCHENKELS:

Die Muskeln am hinteren Oberschenkel haben die Aufgabe, das Bein zu beugen und somit die Ferse zum Gesäß zu führen.

Auf dem Stepper muss daher einfach versucht werden, diese Bewegung der Ferse zum Gesäß zu machen: Hierfür beugt man sich leicht nach hinten, um eine halbsitzende Position zu finden, ohne übertrieben gebeugt zu sein.

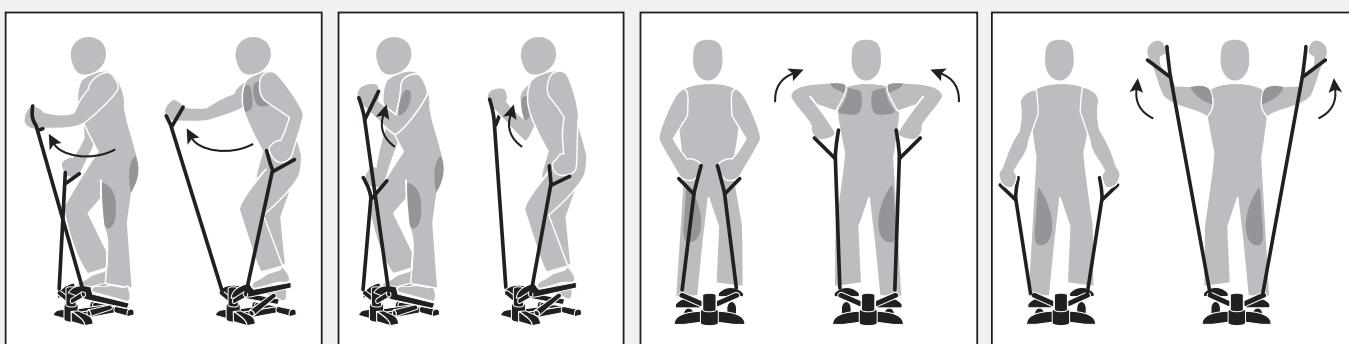
### LOKALISIERUNG DER GESELLSMUSKELN:

Um die Bewegung der Gesäßmuskeln zu verstärken, lassen Sie die Füße zur Hälfte über die Pedale hervorstecken und spannen Sie Ihre Bauchmusken an, um den Rücken gerade zu halten und zu vermeiden, dass dieser sich wölbt.

### LOKALISIERUNG AN DEN WADEN:

Um die Waden bedeutend zu beanspruchen, ist ganz einfach auf den Fußspitzen zu trainieren.

Dank der Elastikbänder, die am Gerät befestigt werden, können Sie die Schulter-, Brust- oder Armmuskeln stärken.



## GESCHÄFTSGARANTIE

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.

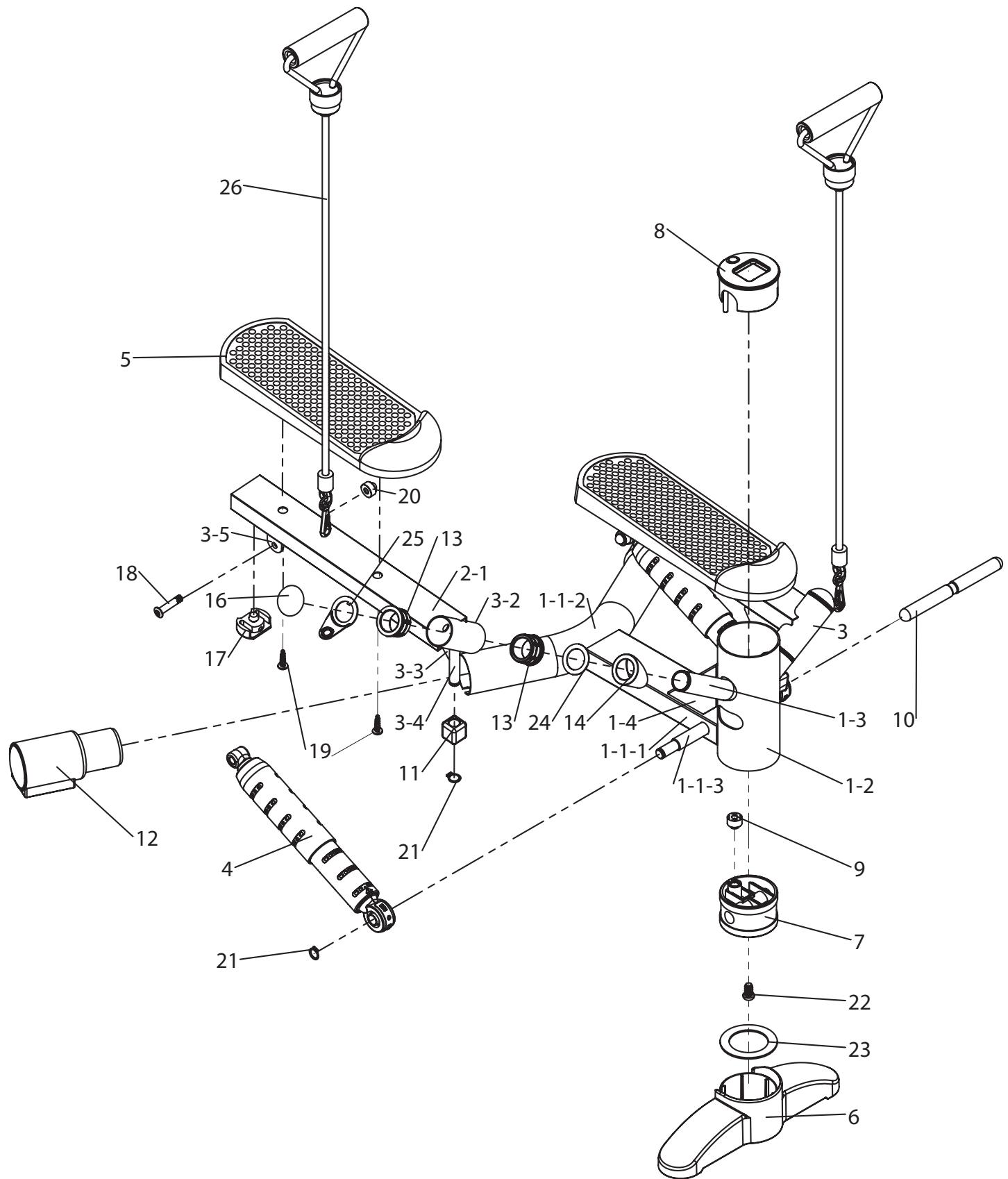
Die garantiegemäßen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf den Austausch oder die Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld (außer Trampoline)
- Unsachgemäße Montage
- Unsachgemäße oder anormale Verwendung
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechtigte Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzliche Garantie aus, die im Kaufland gilt.

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



**AFTER SALES SERVICE • SERVICE APRES-VENTE • SERVICIO POSVENTA •  
 KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING  
 • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT  
 • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • PRODEJNÍ SERVIS •  
 EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • بعد خدمة البيع • 售后服务 • 售後服務**

FRANCE	Munissez-vous de votre preuve d'achat et contactez le SAV DOMYOS par l'un des moyens suivants : - Le site internet : <a href="http://services.domyos-fitness.com/">http://services.domyos-fitness.com/</a> (coût d'une connexion internet) - Le centre de relation clientèle : 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine)
BELGIQUE	Munissez-vous de votre preuve d'achat et contactez le service après-vente DOMYOS en vous connectant sur le site internet : <a href="http://services.domyos-fitness.com/">http://services.domyos-fitness.com/</a> (coût d'une connexion internet)
BELGIE	Houd uw aankoopbewijs bij de hand, en neem contact op met de aftersales-afdeling van DOMYOS via de internetsite: (kosten internetverbinding)
OTHER COUNTRIES	Go to the customer service department at the store where you bought your product with your purchase receipt.
OTROS PAÍSES	Diríjase a cualquier tienda de la marca donde haya adquirido el producto y presente la prueba de compra.
ANDERE LÄNDER	Wenden Sie sich an den Empfang eines Geschäfts der Marke, wo Sie Ihr Produkt gekauft haben und legen Sie Ihren Kaufnachweis vor.
ALTRI PAESI	Presentatevi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti del giustificativo d'acquisto.
OVERIGE LANDEN	Meld u bij de receptie van de winkel van het merkproduct dat u heeft gekocht, en neem uw aankoopbewijs mee.
OUTROS PAÍSES	Dirija-se à recepção de uma loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo justificativo de compra.
INNE KRAJE	Proszę zgłosić się do punktu obsługi klienta w sklepie, w którym zakupiono produkt i przedstawić dowód zakupu.
MÁS ORSZÁGOK	A vásárlást igazoló bizonylattal forduljon annak az üzlethálózatnak az ügyfélszolgálatához, ahol a terméket vásárolta.
ДРУГИЕ СТРАНЫ	Обратитесь в отдел работы с клиентами магазина той сети, где вы купили ваше изделие, и предоставьте товарный чек.
ALTE ŢĂRI	Prezențați-vă la magazinul firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.
OSTATNÍ ZEMĚ	Obráťte se na recepci našeho obchodu, kde jste výrobek zakoupili a předložte doklad o nákupu.
ANDRA LÄNDER	Vänd dig till kundmottagningen i den butik där du köpte produkten och tag med kvittot.
ДРУГИ ДЪРЖАВИ	Обърнете се към «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте закупили продукта и представете вашето доказателство за покупката.
DİĞER ÜLKELER	Satin alma kanıtınız ile birlikte, ürününüüzü satın aldığınız şirkete bağlı bir mağazanın müşteri kabul servisine başvurun.
دول أخرى	يرجى التوجه إلى قسم الاستقبال في مركز البيع الذي اشتريتم منه المنتج، شريطة إحضار وثيقة إثبات الشراء.
其他国家	请您携带产品购买发票至购物商店的服务台咨询。
其他國家	請您攜帶產品購買發票至購物商店的服務台諮詢。

# ST 320

**Keep these instructions**

**Notice à conserver**

**Conserve este manual**

**Gebrauchsanweisung bitte aufbewahren**

**Istruzioni da conservare**

**Gebruiksaanwijzing bewaren**

**Guardar folheto de instruções**

**Należy zachować niniejszą instrukcję obsługi**

**Őrizze meg a tájékoztatót!**

**Сохраните эту инструкцию**

**Păstrați instrucțiunile**

**Návod je třeba uchovat**

**Bruksanvisning som ska sparas**

**Пазете указанието**

**El kitabını saklayın**

**يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة**

**请保存说明书**

**請保留說明書**

**oxylane**

OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299  
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3  
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum İstanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 İstanbul, TURKEY

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-8833

Made in Taiwan - Fabricado em Taiwan - Произведено в Тайване - İmal edildiği yer Tayvan - 台湾制造 合格品 - 臺灣製造



1497.062 V4



**DOMYOS.COM**