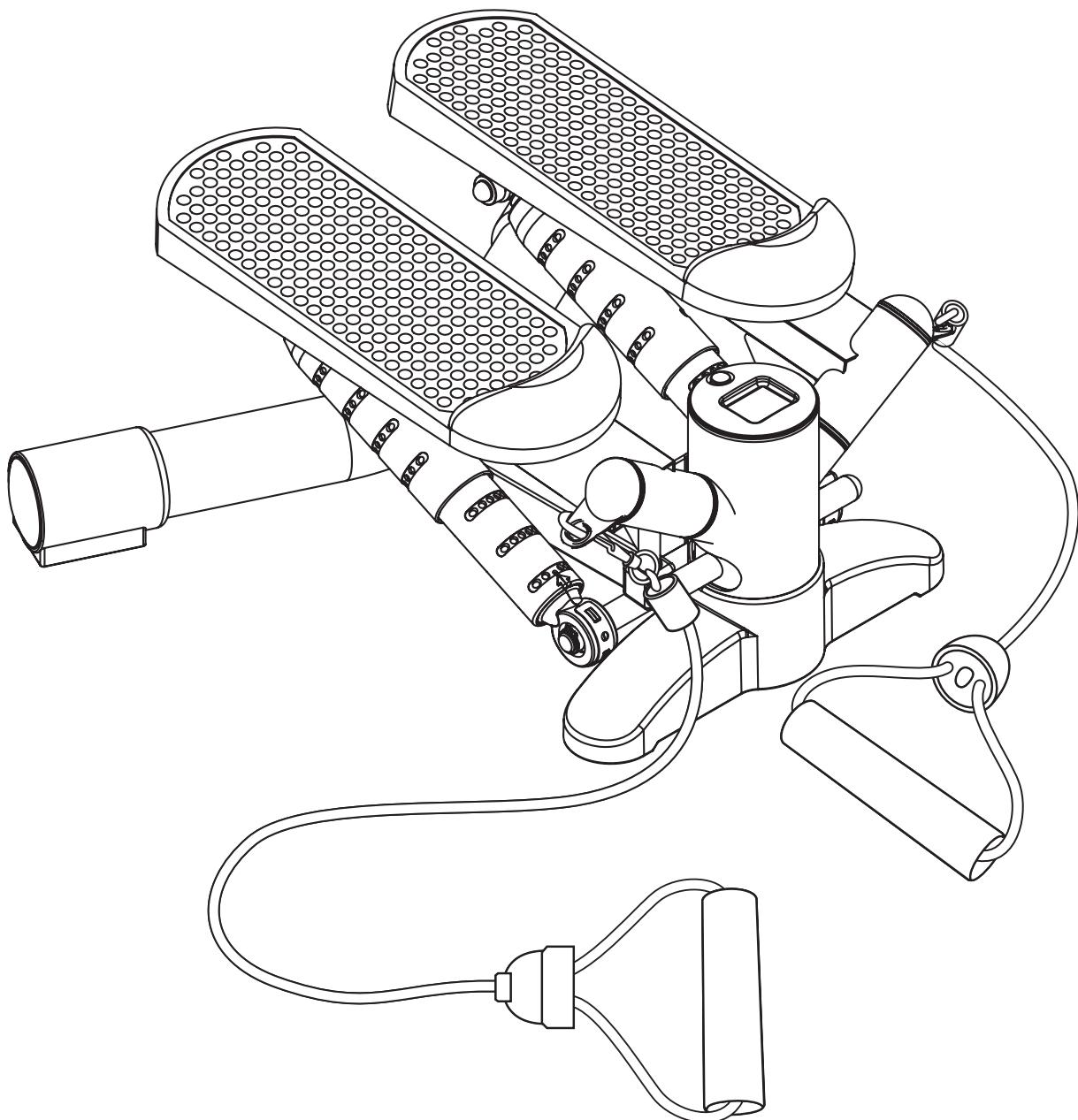
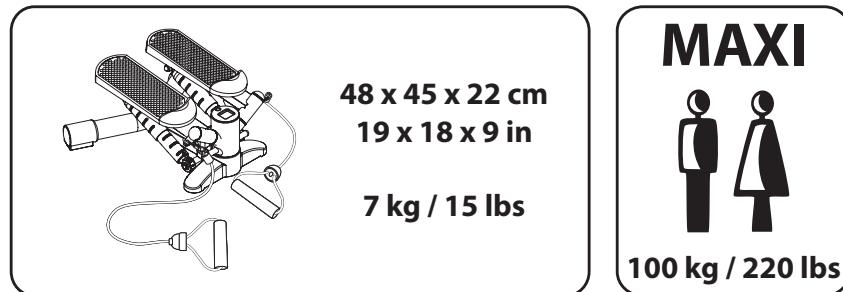
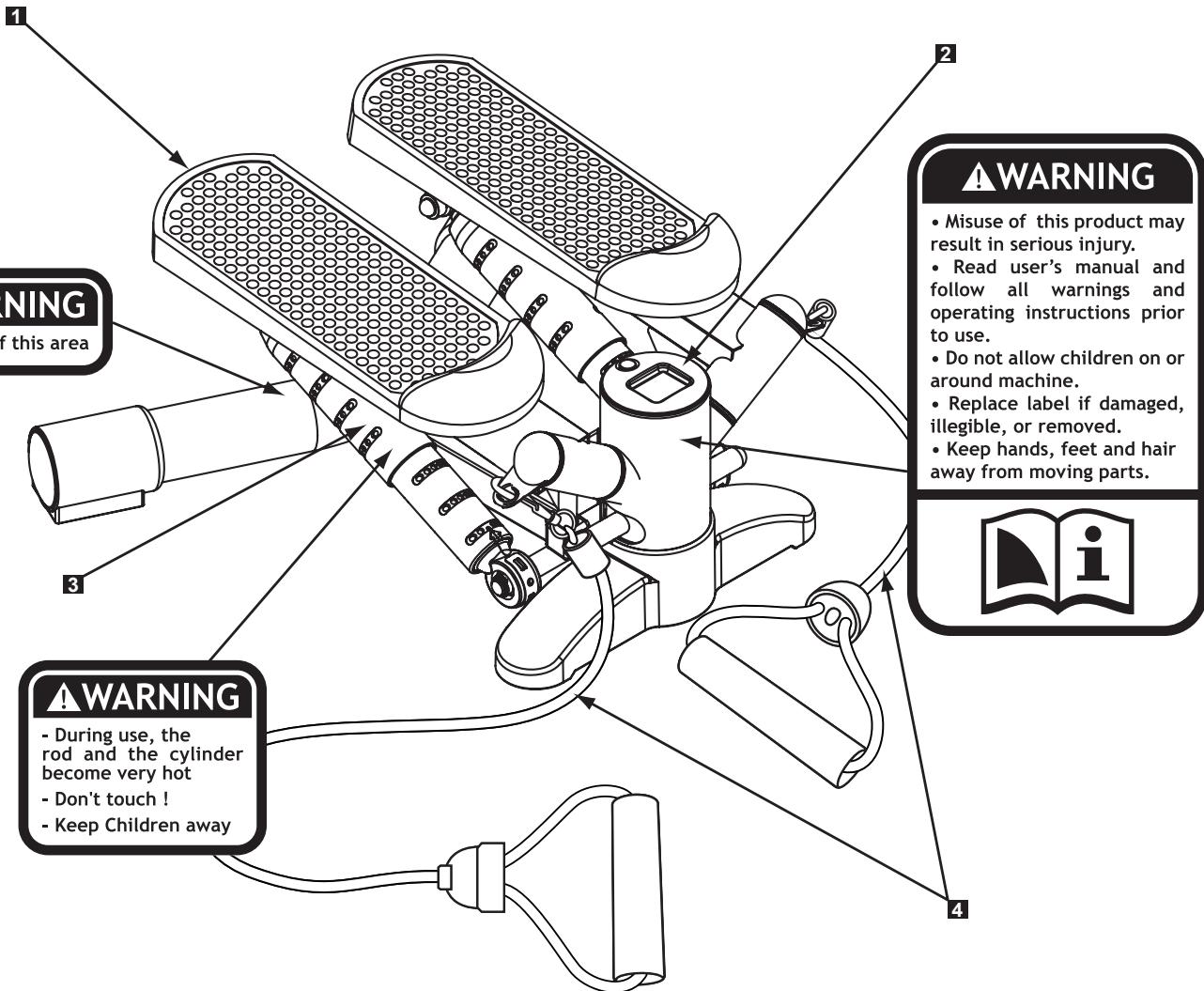


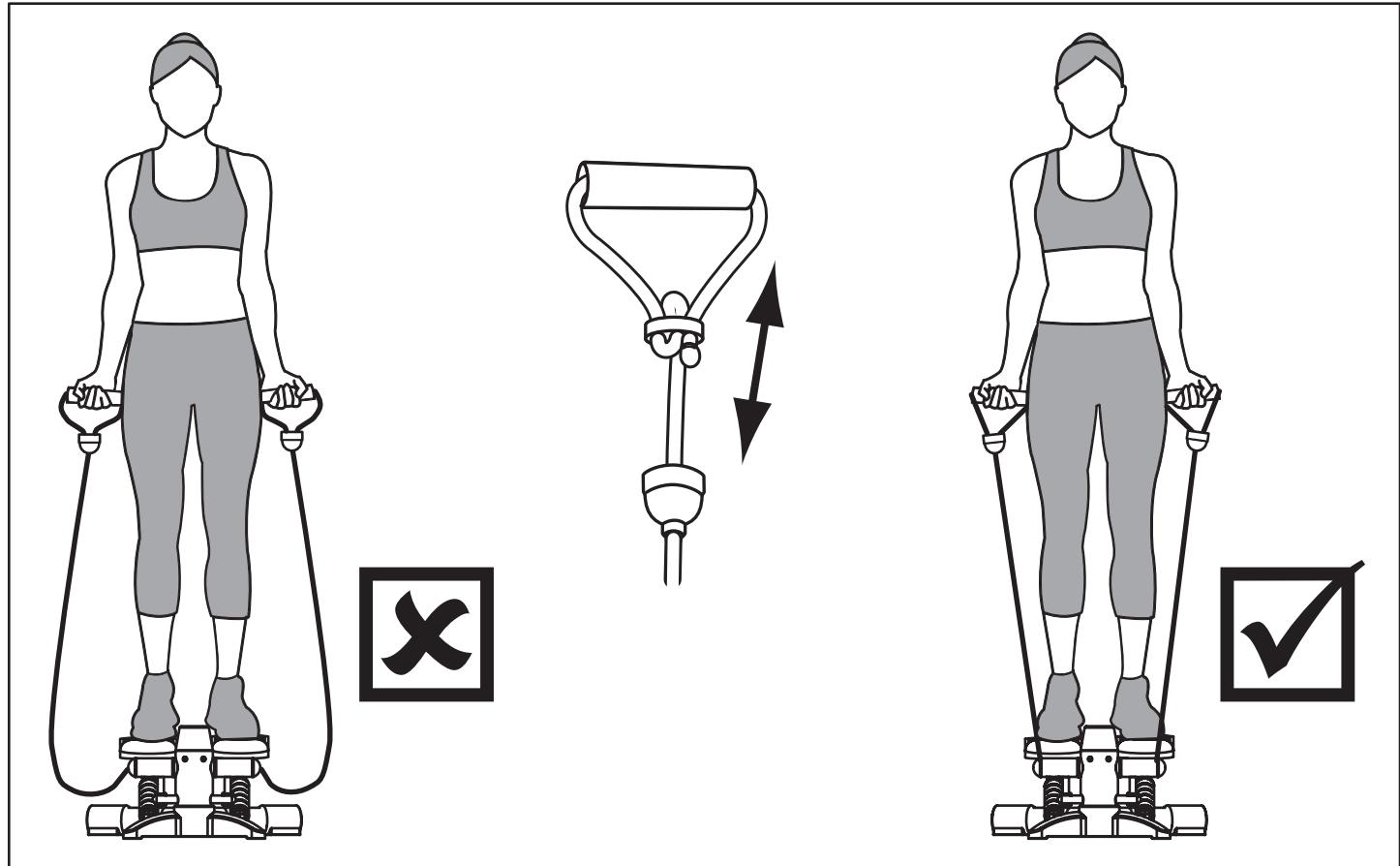
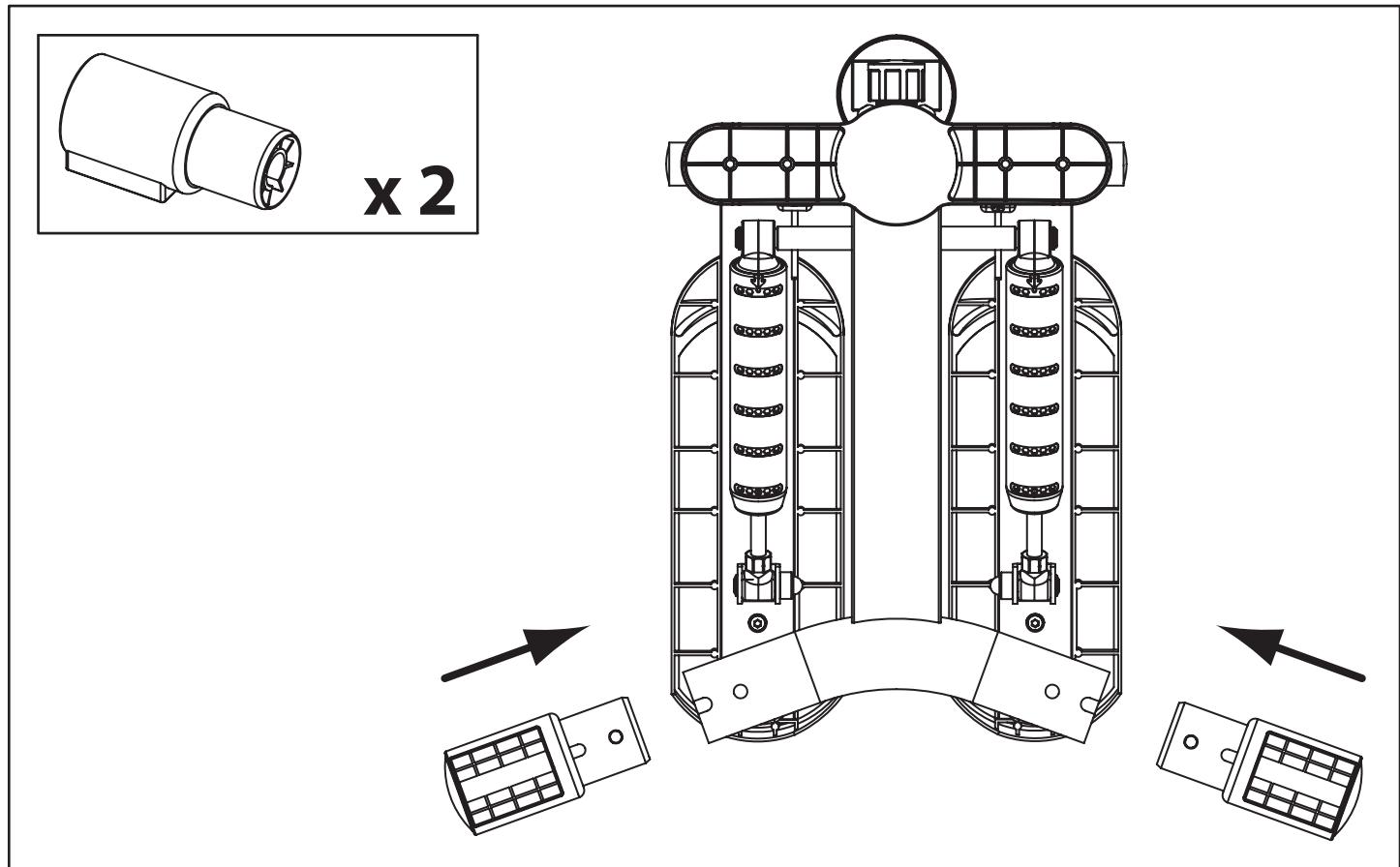
ST 320



DOMYOS



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



U heeft gekozen voor een product van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken. Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams zetten alles op alles om de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site DOMYOS.COM. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning. We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is aan sportplezier.

OVERZICHT

De stepper is een vorm van cardiotraining die de beweging van het traplopen nabootst.

Wanneer u regelmatig traint op de stepper, dan zult u de fysieke vorm en uw uithoudingsvermogen verbeteren, terwijl u tegelijkertijd calorieën verbrandt (een ideale manier om in combinatie met een uitgebalanceerde voeding gewicht te verliezen en uw gewicht te blijven beheersen).

De stepper levert niet alleen voordelen voor uw cardiovasculaire vermogen en uw ademhaling op, maar verstevigt ook uw billen en kuiten tijdens een beweging zonder schokbelasting.

Dankzij de elastieken die vastgemaakt worden op het apparaat, kunt u de spieren van uw schouders, borst en armen versterken.

WAARSCHUWING

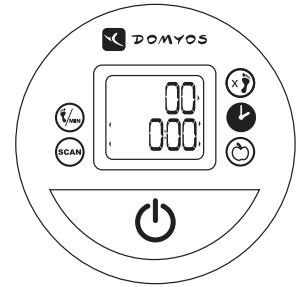
U dient op een GECONTROLEERDE wijze aan uw conditie te werken. Raadpleeg uw arts voor u met een oefenprogramma begint. Dat is vooral belangrijk wanneer u ouder dan 35 jaar bent, vroeger gezondheidsproblemen heeft gehad, of indien u al jaren niet aan sport heeft gedaan. Lees alle instructies voor gebruik.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

- 1- 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.
- 2- DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen, die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product, door de koper of een andere persoon.
- 3- Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
- 4- De gebruiker dient voor elk gebruik het apparaat te controleren, en indien nodig bepaalde onderdelen opnieuw vast te schroeven.
- 5- De montage en demontage van het product dient steeds zorgvuldig te gebeuren.
- 6- Om uw voeten te beschermen tijdens de training, draagt u sportschoenen. GEEN wijde of afhangende kleding dragen, die in de machine terecht zou kunnen komen. Verwijder al uw sieraden.
- 7- Als u pijn voelt of u wordt duizelig tijdens het doen van een oefening, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw dokter.

CONSOLE

FUNCTIES



Om de console in te schakelen begint u eenvoudigweg met uw training, of drukt u op de middelste knop. Druk nogmaals op de middelste knop om de informatie van uw keuze weer te geven.

- ⌚ Aantal treden per minuut
- ⌚ Totale aantal gekloppen treden
- ⌚ Verstreken tijd
- ⌚ Schatting van het aantal verbruikte calorieën

Door de modus te selecteren, zullen de gegevens steeds automatisch op uw scherm rouleren. Om de console te resetten op nul, drukt u gedurende 3 seconden op de middelste knop. De console schakelt zichzelf automatisch uit wanneer deze gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt.

FEHLERDIAGNOSE

- Afwijkende weergave: controleer de batterijen, en vervang ze indien nodig. Gebruik een batterij van het type UM3 of AA van 1,5 V, en houd u aan de aangegeven polariteit.
- Afwijkende telling: controleer of de kabels aan de achterzijde van de console op de juiste manier zijn aangesloten.

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.

GEBRUIK

Begin altijd enige minuten met een warming-up in een langzaam tempo.

Klim steeds omhoog tot aan de basishouding voordat de pedalen omhoog komen. Hierdoor traint u effectiever en spaart u uw gewrichten.

Let erop dat de pedalen onafhankelijk van elkaar bewegen.

Let er eveneens op dat de weerstand van de pedalen afhankelijk is van de snelheid.

Om de aerobe intensiteit van de training omhoog te brengen, voert u de oefening in een sneller tempo uit (20 - 25 min).

Voor deze soort training dient u 3 maal per week te trainen.

Om de spierontwikkeling te stimuleren, voert u de oefening snel uit in de vorm van een aantal series, die onderbroken worden door een rustpauze. Deze soort training kunt u om de dag uitvoeren.

OEFENINGEN

BASISPOSITIE:

Geheel rechtop, rug recht, buikspieren aangespannen, bekken naar voren gekanteld, gewicht op de hakken, armen gebogen.

STIMULEREN VAN SPIEREN AAN ACHTERKANT BOVENBEEN:

De spieren aan de achterkant van het bovenbeen dienen voor het buigen van het been, om zo de hak naar de billen te brengen.

Op de stepper hoeft u alleen maar te proberen deze beweging, van hak naar bil, na te doen: zak hiervoor licht naar beneden zodat u zich in een halfzittende positie bevindt, zonder dat u te zeer hoeft te buigen.

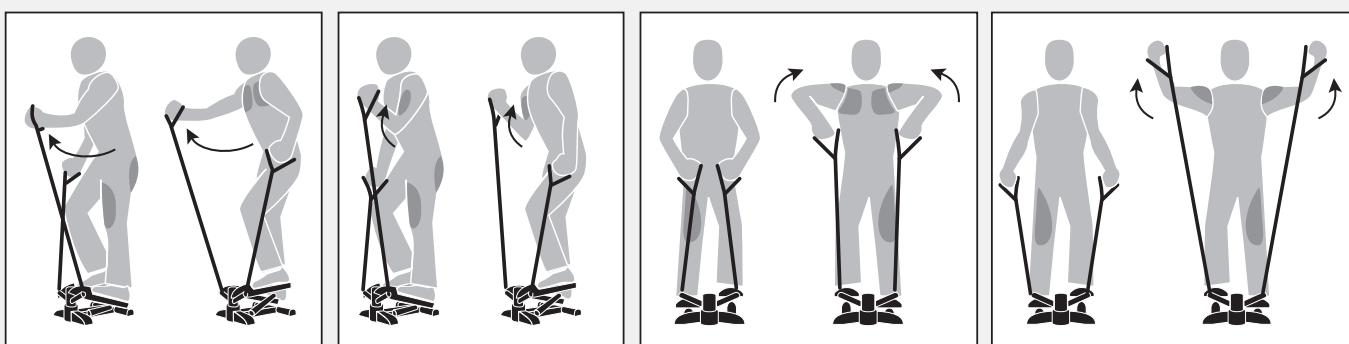
STIMULEREN VAN DE BILSPIEREN:

Om de beweging van de bilspier te accentueren, brengt u de voeten half omhoog van de pedalen, spant u de buikspieren aan om de rug recht te houden en te voorkomen dat u krom gaat staan.

STIMULEREN VAN DE KUITSPIEREN:

Om de kuitspieren te stimuleren kunt u de oefening uitvoeren door op uw voorvoet te gaan staan.

Dankzij de elastieken die vastgemaakt worden op het apparaat, kunt u de spieren van uw schouders, borst en armen versterken.



VERKOOPGARANTIE

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.

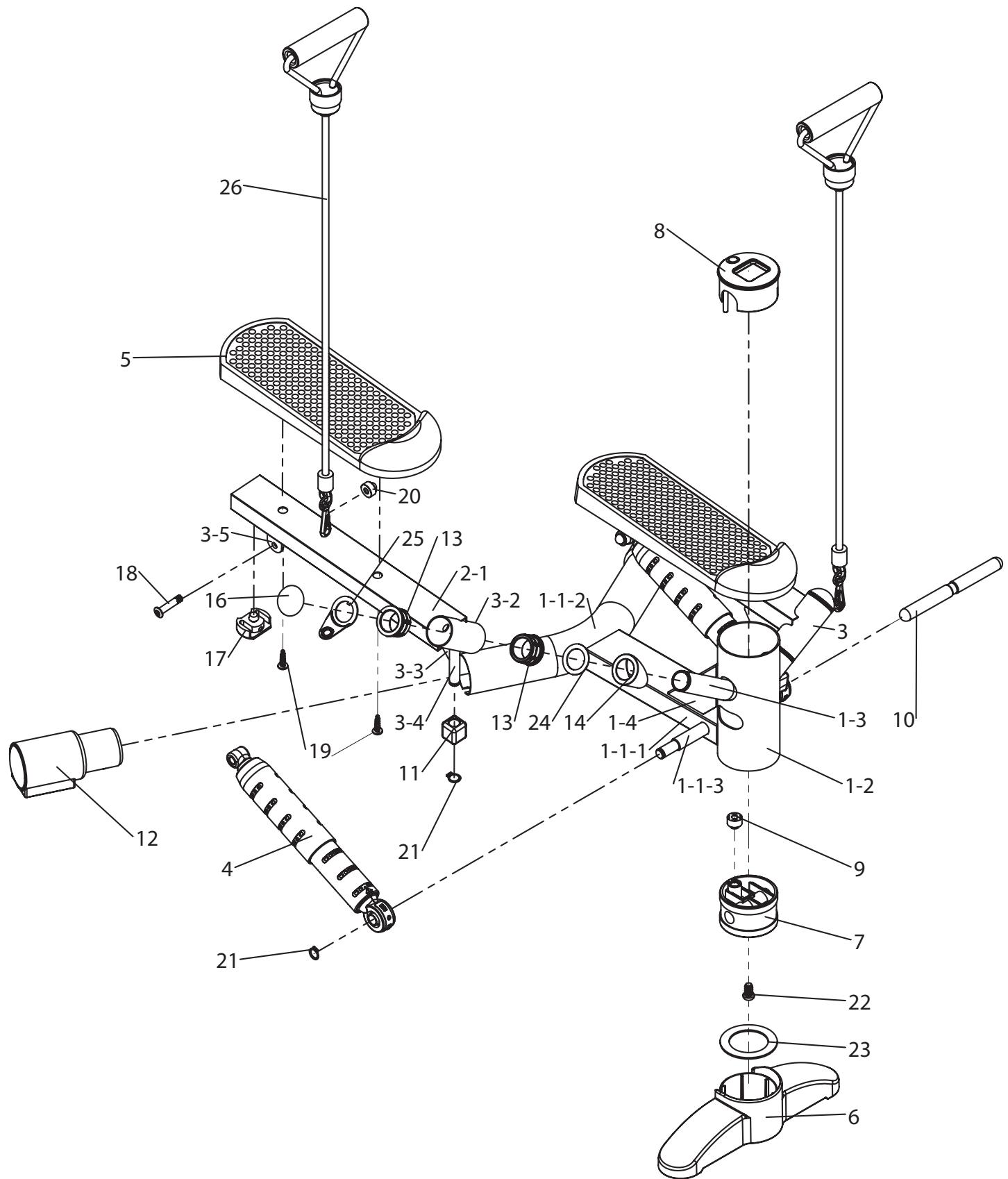
De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving (m.u.v. trampolines)
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik anders dan privégebruik uitsluisel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie.

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke geldende 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.



**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 : http://services.domyos-fitness.com/ (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 : http://services.domyos-fitness.com/ (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