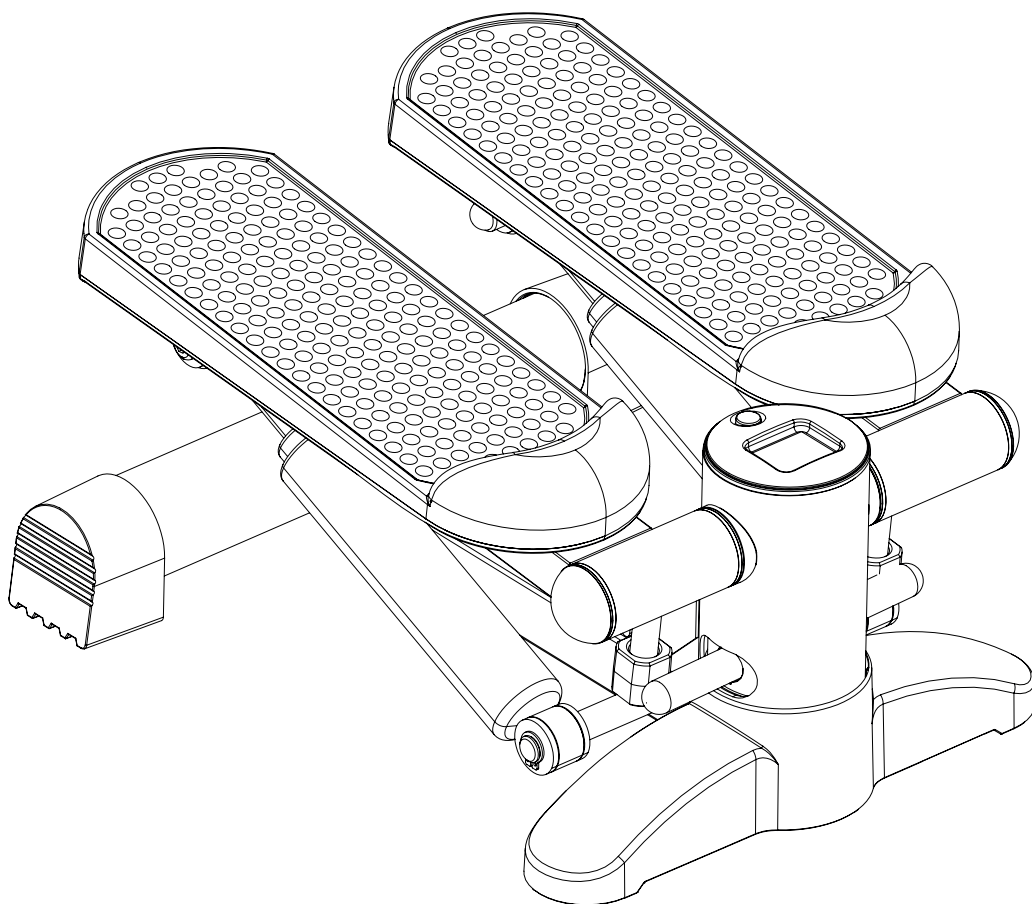


MS100



MS100

6,6 kg / 14,5 lb

38 x 35 x 21 m

15 x 14 x 18 in



MAXI

100 kgs

220 lb

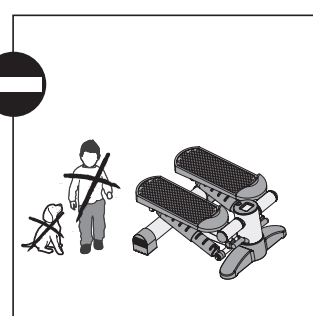
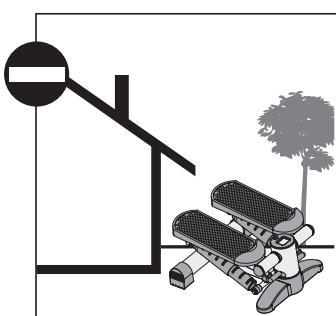
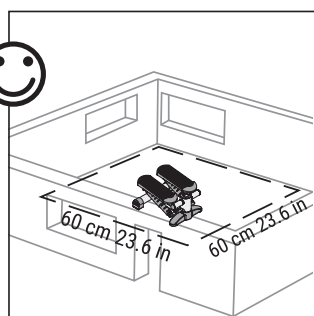
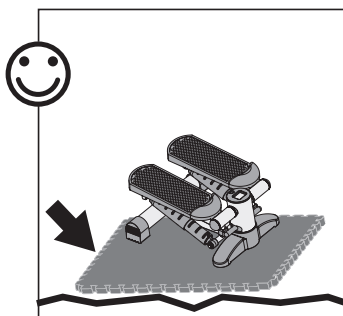


EN	Usage notice	4
FR	Notice d'utilisation	4
ES	Instrucciones de uso	5
DE	Bedienungsanleitung	5
IT	Istruzioni per l'uso	6
NL	Gebruikshandleiding	7
PT	Instruções de utilização	7
PL	Instrukcja obsługi	8
HU	Használati útmutató	9
RO	Manual de utilizare	9
SK	Návod na použitie	10
CS	Uživatelské pokyny	10
SV	Bruksanvisning	11
BG	Ръководство за употреба	12
HR	Obavijest o upotrebi	12
SL	Opomba o uporabi	13
EL	Οδηγίες χρήσης	13
TR	Kullanım kılavuzu	14
RU	Руководство по использованию	15
VI	Hướng dẫn sử dụng	15
ID	Petunjuk penggunaan	16
JA	仕様書	17
TH	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน	17
KO	사용 설명서	18
KM	សំបុត្រប្រើអ្នកណាតែត្រូវសុំ	18
AR	الاستخدام دليل	19
FA	استفاده راهنمای	20

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESADFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERVIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΕΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - アフターサービス - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - អរិយកិច្ចបន្តលក់ - خدمة بعد البيع - فروش از پس خدمات -



..... 21



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.support.decathlon.com. On the website you will also find training advice and support in case you need it. We wish you successful training and hope that this DOMYOS product will meet your expectations.

PRESENTATION

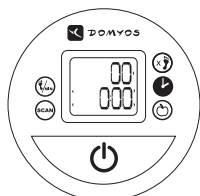
The stepper is a cardio-training activity that reproduces the movement of climbing stairs. Regular exercise with the stepper will help you improve your physical fitness and endurance while burning calories (perfect for controlling and/or losing weight when combined with a balanced diet). In addition 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.
- 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.

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



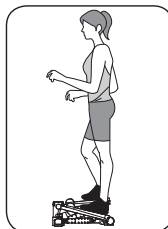
Estimation of calories burned

Selecting the mode lets you scroll through the information continuously. 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. This guarantee doesn't apply in cases of:

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

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

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.support.decathlon.com. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

PRESENTATION

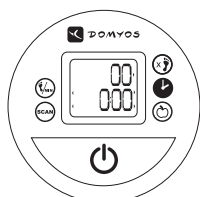
Le stepper est une activité cardio-training qui reproduit l'action de monter des escaliers. La pratique régulière du stepper vous permettra d'améliorer votre forme physique et votre endurance tout en brûlant des calories (idéal pour maîtriser et/ou perdre du poids en association avec une alimentation 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.
- 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 pendants qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attachez 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.

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



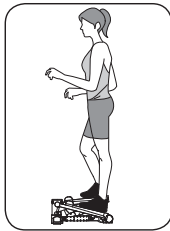
Estimation des calories brûlées

La sélection du mode vous permet de faire défiler les informations de manière continue. 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 aérobie 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.

EXERCICES

- 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 fléchir 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 discrétion de DOMYOS. Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

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

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

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.support.deathlon.com, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas.

PRESENTACIÓN

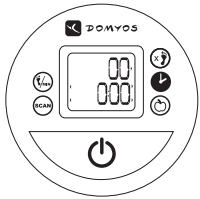
El stepper es una actividad de entrenamiento cardiovascular que reproduce el movimiento de subir escaleras. El ejercicio regular con el stepper le ayudará a mejorar su condición física y resistencia, y a la vez quemar calorías (perfecto para controlar y/o perder peso cuando se combina con una dieta equilibrada). 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.
- 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. Prescindir del uso de joyas y sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
- Si siente dolor o si se marea durante el ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a su médico.

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 desee.



Número de escalones ascendidos por minuto



Tiempo transcurrido



Número total de escalones ascendidos



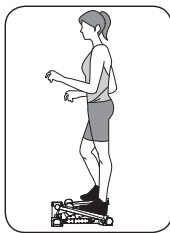
Estimación de calorías quemadas

Seleccionar el modo le permite desplazarse por la información de forma continua. 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 sustítuyalas 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 periodos de descanso. Para este tipo de ejercicio, puede entrenar cada dos días.

EXERCICIOS

- 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 ejercitar 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 semisentada sin inclinarse demasiado hacia atrás.

- Para ejercitar 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 ejercitar los gemelos: Para un entrenamiento más importante de los gemelos solo necesita ejercitar 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. Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

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

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

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.support.deathlon.com an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses Produkt der Marke DOMYOS Ihre Erwartungen voll befriedigen kann.

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 Gewichthalten 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

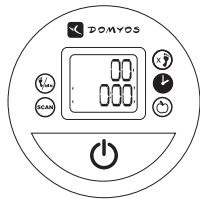
- Das Trainieren der körperlichen Fitness sollte unbedingt unter fachlicher Aufsicht erfolgen.
- Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.
- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers 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.

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



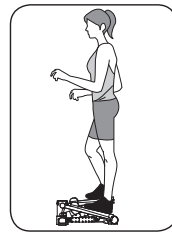
Schätzung der verbrannten Kalorien

Nach der Auswahl des Modus können Sie kontinuierlich durch alle Informationen blättern. 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 Belastungsintensität 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 Pedalen 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 garantierten Verpflichtungen von Domyos beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von Domyos. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

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

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

IT

Che siate principianti o sportivi di alto livello, Domyos è il vostro alleato per restare in forma o 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.support.decathlon.com. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che questo prodotto Domyos risponda appieno alle vostre aspettative.

PRESENTAZIONE

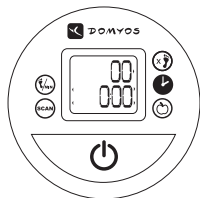
Lo stepper è un'attività di cardio training che riproduce l'azione della salita di scale. La pratica regolare dello stepper vi permetterà di migliorare la forma fisica e la resistenza bruciando allo stesso tempo calorie (ideale per controllare e/o perdere il peso insieme a una dieta equilibrata). Oltre 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.
- 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 dolore o vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.

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



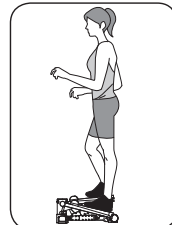
Stima delle calorie bruciate

La scelta della modalità vi permette di fare scorrere le informazioni in modo continuo. 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 rispettando la polarità +/- della pila.
- Assenza di conteggio: Verificare che i cavi dietro la console siano collegati.

UTILIZZO

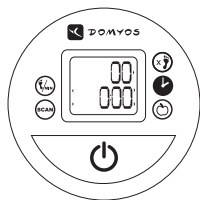


Iniziate sempre con un riscaldamento lento di parecchi minuti. Per una maggiore efficacia e per proteggere le articolazioni, risalire prima dell'impatto dei pedali sulla base. Notare che i pedali dipendono l'uno dall'altro. Notare anche che la resistenza dei pedali dipende dalla velocità. Per aumentare 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 e flettere la gamba fino a portare il tallone contro il gluteo. Sullo stepper basta

- perciò tentare 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.



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

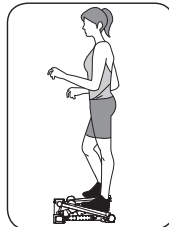
- Número de passos por minuto atingido
- Tempo decorrido
- Número máximo de passos atingido
- Estimativa das calorías queimadas

Selecionar o modo permite percorrer a informação de forma continua. 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 calcanhares 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 calcanhar até às nádegas. Só precisa de tentar reproduzir no stepper este movimento do calcanhar 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 gêmeos: Para trabalhar mais os gêmeos, 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 discricção da. Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização incorreta ou utilização anómala
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido
- Manutenção incorreta
- Montagem incorreta
- 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.

PL

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem Domyos jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie www.support.decathlon.com. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc. Życzymy owocnych ćwiczeń i mamy nadzieję, że produkt Domyos spełni w całości Twoje oczekiwania.

OPIS

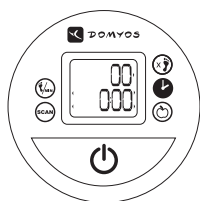
Steper umożliwia trening wytrzymałościowy, który symuluje wchodzenie po schodach. Regularne ćwiczenie na stepperze pozwala poprawić formę fizyczną i wytrzymałość z równoczesnym spalaniem kalorii (idealnie nadaje się do utrzymywania i/lub zmniejszania masy ciała w połączeniu ze zrównoważoną dietą). Poza korzystnym oddziaływaniem na układ sercowo-naczyniowy i oddechowy, steper 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.
- Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.
- Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach 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 zaczepić się o części urządzenia. Zdejść 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.

KONSOLA

1. DZIAŁANIE



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

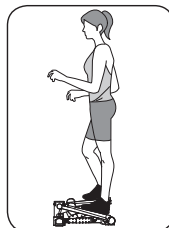
- Liczba stopni pokonywanych na minutę
- Czas
- Liczba całkowita pokonanych stopni
- Szacunkowa ilość spalonych kalorii

Wybór trybu pozwala przewijać informacje w sposób ciągły. 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 biegunowości baterii.
- Licznik nie działa: Sprawdzić, czy przewody z tyłu konsoli są podłączone.

UŻYTKOWANIE



Zawsze rozpoczynać od rozgrzewki z wolnym rytmem przez kilka minut. Wejść na podstawę przed rozpoczęciem naciśnięcia 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 rytmem (trening przez minimum 20 minut dziennie). Dla tego typu ćwiczeń, należy wykonywać je 3 razy w tygodniu. Aby zwiększyć jędrność 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 miednicą wychyloną do przodu, naciskać piętami z ugiętymi ramionami.
- Mięśnie w tylnej części uda: mięśnie w tylnej części uda umożliwiają zginanie nogi i pozwalają unieść pięty do pośladków. Na stepperze wystarczy podjąć próbę odtworzenia tego ruchu pięty w kierunku pośladków: tym celu należy odchylić się do tyłu, aby przyjąć pozycję półsiadzącą bez nadmiernego pochylecia.
- Mięśnie pośladków: Aby wymusić intensywną pracę pośladków, należy do połowy wysunąć stopy z pedałów i napiąć mięśnie brzucha, aby utrzymać wyprostowane plecy i unikać garbienia się.
- łydki: Aby wymusić intensywną pracę mięśni łydek, 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 uzaniem Domyos. Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

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

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem obowiązującym w kraju zakupu.

Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DOMYOS az Ön szövetségese fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekcsenek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, www.support.decathlon.com honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseikhez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat. Eredményes edzést kívánunk, és bízunk benne, hogy ez a DOMYOS termék minden elvárásának meg fog felelni.

BEMUTATÁS

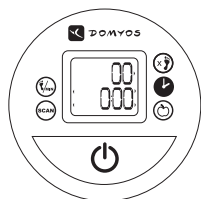
A lépcsőn járást szimuláló lépcsőzőgép kardioedzéshez használt eszköz. A lépcsőzőgép rendszeres használata a fizikai erőnlét és állóképesség fejlesztése mellett a kalóriaégetést is elősegíti (kiegyensúlyozott étrenddel kiegészítve tökéletes eszköz súlykontrollhoz és fogyáshoz). A gyakorlatok szív- és érrendszerre, valamint légzőszervekre gyakorolt pozitív hatásai mellett a lépcsőzőgép túlzott megerőltetés nélkül feszíti a far, comb és vádli izmait.

FIGYELMEZTETÉS - ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

- Az edzéseket ELLENŐRZÖTT módon kell folytatni.
- Az edzésprogram megkezdése előtt kérje ki kezelőorosa véleményét.
- Használat előtt olvassa el az utasításokat.
- A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
- A DOMYOS nem vállal felelősséget bármely személy által vagy területen elszenvedett, a termék használatából, illetve nem rendeltetésszerű használatából eredő, a vásárló vagy bármely más személy által benyújtott kártérítési igényekért.
- Az eszközt nem szabad üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között használni.
- A felhasználó felelőssége, hogy minden egyes használat előtt ellenőrizze a gépet, és szükség esetén rögzítse a termék meglazult alkatrészeit.
- Az edzőgépen minden össze- vagy szétszerelési munkát nagyon gondosan kell végezni.
- A gyakorlat alatt a lába megóvásáért 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 fájdalmat érez vagy szédül, haladéktalanul álljon le, pihenjen, majd keresse fel kezelőorvosát.

KONZOL

1. MŰKÖDTETÉS



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

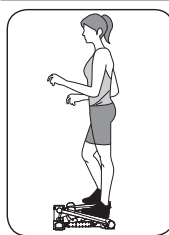
- Megtett lépésszám percnként
- Eltelt idő
- Összes lépésszám
- Kalóriafelhasználás-kijelzés

A üzemmód kiválasztásával

2. A MŰKÖDÉSI RENDELLENESÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

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

HASZNÁLAT



Az edzést mindig 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 készülék 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 aljzathoz 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 növelje a gyakorlat végzésének sebességét (legalább 20 percet edzve naponta).

HETENTE LEGALÁBB HÁROMSZOR VÉGEZZEN HASONLÓ JELLEGŰ EDZÉST.

- Az izmok feszítéséhez gyorsan végezze a gyakorlatot rendszeres időközönként szünetet tartva. Ilyen jellegű gyakorlatot kétnaponta végezhet.
- Gyakorlatok Alaphelyzet:
- Teljesen felegyenesedve, kihúzott háttal, hasizmát megfeszítve és a medencét előretolva sarka segítségével nyomja lefelé a pedált, miközben karjait tartsa behajlítva. A hátsó combizom megdolgoztatása:
- A hátsó combizom teszi lehetővé a térd hajlítását és a sarok fenékhez emelését. A hátsó combizom megdolgoztatásához a sarok fenékhez közelítő mozgás kell megpróbálnia utánozni a lépcsőzőgépen: ehhez pedig hátra kell dőlnie kissé, félég 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 a vállalat 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 garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

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

Ez a kereskedői garancia nem zárja ki a vásárlás országában hatályos törvényes garancia alkalmazását.

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. Echipele noastre se străduiesc 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.support.decathlon.com. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie. Vă urăm un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS se va ridica la înălțimea așteptărilor dumneavoastră.

PREZENTARE

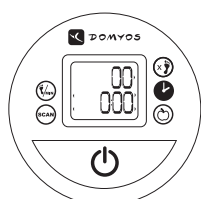
Stepperul este o activitate de antrenament cardio care reproduce acțiunea de a usca scările. Practicarea regulată a stepperului vă va permite să vă îmbunătățiți forma fizică și anduranța, consumând în același timp calorii (ideal pentru controlul și/sau pierderea în greutate cu o alimentație echilibrată). În afara beneficiilor cardiovasculare și respiratorii ale exercițiului, stepperul tonifică fesele, coapsele și gamba pe 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.
- Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
- Îi revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate prevederile de întreținere.
- DOMYOS deneagă orice responsabilitate în caz de reclamație referitoare la rănire 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 șuruburi, 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 îmbrăcăminte largă sau care alină deoarece riscă să vă agățați hainele în aparat. Scoateți-vă toate bijuteriile. Prindeți-vă părul pentru a nu fi incomodat în timpul efectuării exercițiilor.
- Dacă simțiți o durere sau dacă aveți amețeli în timp ce faceți exercițiile, odihniți-vă și consultați medicul.

CONSOLA

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.

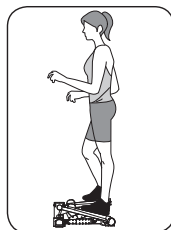
- Numărul de trepte urcate pe minut
- Timpul scurs
- Numărul total de trepte urcate
- Estimarea calorilor arse

Selectarea modului vă permite să faceți informațiile să defileze în mod continuu. Pentru a readuce 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 conectorizare: Verificați dacă sunt conectate cablurile din spatele consolei.

UTILIZAREA



Începeți întotdeauna cu încălzirea într-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 într-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 interurte de perioade de odihnă. Pentru acest tip de exercițiu, puteți să vă antrenați o dată la două zile.

EXERCIȚII

- Poziția de bază: Poziție complet verticală, cu spatele drept, mușchii abdominali contractați, bazinul împins înainte, apăsând pe călcâie cu brațele îndoite.
- Axarea pe mușchii din spatele coapsei: Mușchii situați în spatele coapsei au rolul de a flexa piciorul și de a aduce în felul acesta călcâiul la fesă. Pe stepper, este suficient deci să încercați să reproduceți această mișcare a călcâiului către fesă:

- pentru aceasta, vă aplecați ușor în spate pentru a găsi o poziție semiașezată fără a fi exagerat de aplecat.
- Axarea pe mușchii fesierii: Pentru a accentua mișcarea mușchilor fesierii, 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 gambe, este suficient să lucrați 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
- Montare incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de Domyos
- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un mediu umed
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Utilizare în afara cadrului privat
- Întreținere incorectă

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara din care produsul a fost achiziționat.

SK

Ať už ste začiatovník alebo vrcholový športovec, Domyos je vaším partnerom pre udržanie sa vo forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripravení počúvať vás na našej webovej stránke www.support.decathlon.com. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby. Želáme vám dobré cvičenie a dúfame, že tento produkt výrobcu Domyos bude plne zodpovedať vašim očakávaniam.

PREDSTAVENIE

Stepper predstavuje kardio cvičenie, ktoré simuluje kráčajúce 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 vyváženou stravou). Okrem kardiovaskulárnych a respiračných prínosov cvičenia stepper tvaruje zadok, stehná a lýtka pomocou pohybu bez nárazov.

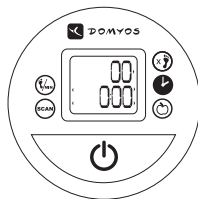
UPOZORNENIE - VŠEOBECNÉ ODPORUČANIA

- Zveľaďovanie kondície musí prebiehať KONTROLOVANÝM spôsobom.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom.
- Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
- Vlastník výrobku sa musí uistiť, 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.
- Výrobok nepoužívajte v žiadnom obchodnom prostredí, neprenajímajte ho alebo ho nepoužívajte v

- rámci nejakej inštitúcie.
- Používateľ je zodpovedný za to, aby pred každým použitím výrobok skontroloval a v prípade potreby podotáhol všetky časti.
- Akákoľvek montáž/demontáž výrobku sa musí vykonávať opatrne.
- Z dôvodu ochrany vašich nôh počas cvičenia noste športovú obuv. NENOSTE voľné alebo visiace oblečenie, mohlo by dôjsť k jeho zachyteniu do stroja. Pred cvičením si dajte dole všetky vaše šperky. Zviažte si vlasy, aby vám počas cvičenia neprekážali.
- Ak cítite bolesť alebo ak vám je počas cvičenia nevoľno, ihneď prestaňte, oddýchnite si a choďte k lekárovi.

KONZOLA

1. POUŽÍVANIE



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

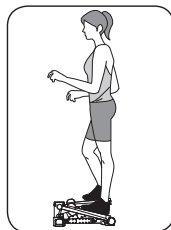
- Počet vystúpaných krokov za minútu
- Uplynulý čas
- Celkový počet vystúpaných krokov
- Odhadovaný počet spaľených kalórií

Voľba režimu vám umožňuje sa plynulo presúvať cez informácie. Ak potrebujete ovládací panel vynulovať, na 3 sekundy podržte prostredné tlačidlo. Ovládací panel sa automaticky vypína, ak sa v priebehu 3 minút nepoužije.

2. DIAGNOSTIKA ANOMÁLIÍ

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

POUŽITIE



Vždy začnite niekoľkokrátminútovým zahriatím pri nízkom tempe. Nadvihnite sa predtým, než sa pedále dostanú na spodok, aby ste zvýšili účinok cvičenia a aby ste si chránili kĺby. Všimnite si, že sú pedále na sebe závislé. Tiež si všimnite, že odpor pedálov závisí od rýchlosti. Ak chcete zvýšiť aeróbnu 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.

CVIČENIA

- Základná poloha : V úplne vzpriamenej polohe s narovnaným chrbátom, napnutým bruchom a panvou posunutou dopredu zatlačte päty a zároveň majte ruky ohnuté.
- Ak sa chcete zamerať na svaly za stehnami : Pomocou svalov, ktoré sa nachádzajú za stehnom, môžete ohnúť nohu a ohnúť päť k zadku. Všetko, čo máte na stepperi urobiť, je opakovanie tohto pohybu päty smerom k zadku

- : Za tým účelom sa treba zľahka nakloniť do polohy polosedu bez toho, aby ste sa príliš nakláňali dozadu.
- Ak sa chcete zamerať na zadok : Ak chcete zintenzívniť pohyb sedacích svalov, dopolovice nadvihnite chodidlá z pedálov a napnite brušné svaly, aby ste mali vystretý chrbát a nekrčili sa.
- Ak sa chcete zamerať na lýtka: Na zvýraznenie lýtko musíte cvičiť na špičkách.

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 nemožno uplatniť v prípade:

- Škody spôsobené počas prepravy
- Nesprávneho alebo neštandardného použitia Domyos.
- Použitia a/alebo uskladnenia v exteriéroch alebo vo vlhkom prostredí
- Nesprávnej údržby
- Chybné montáže
- Opravy vykonané osobami, ktoré nemajú oprávnenie od spoločnosti

Táto obchodná záruka nevyklučuje zákonnú záruku, aplikovateľnú v krajine nákupu.

CS

Ať už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, Domyos je Váš společník, chcete-li zůstat ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnout pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách www.support.decathlon.com. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc. Přijemně Vám přejeme příjemný trénink a doufáme, že tento výrobek Domyos bude zcela splňovat vaše očekávání.

PŘEDSTAVENÍ

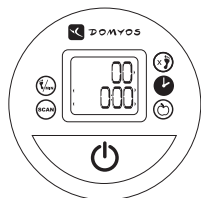
Stepper je zařízení pro kardio-trénink, při kterém je simulován pohyb stoupání do schodů. Pravidelné cvičení na stepperu zlepšuje vaši fyzickou kondici a výdrž a zároveň při něm spálíte kalorie (výborné cvičení pro udržení a/ nebo snižování váhy v kombinaci s vyváženým jídelníčkem). Kromě zlepšení funkce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

UPOZORNĚNÍ - OBECNÁ DOPORUČENÍ

- Posilování formy musí být prováděno KONTROLOVANĚ.
- Než začnete s jakýmkoli tréninkovým programem, poraďte se s lékařem.
- Před použitím si přečtěte všechny pokyny.
- Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli řádně poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
- Domyos nenesie žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku způsobené nesprávným používáním výrobku ze strany kupujícího či jakékoli jiné osoby.
- Nepoužívejte jej v žádném obchodním prostředí, neprenajímajte jej ani nepoužívejte v rámci nějaké inštitúcie.
- Uživatel je odpovědný za kontrolu stavu výrobku a v případě potřeby za utažení všech součástek před použitím výrobku.
- Jakákoliv montáž/demontáž výrobku musí být prováděna opatrně.
- Pro ochranu nohou cvičte ve sportovní obuvi. NENOSTE volné nebo visící oblečení, jinak riskujete jeho zachycení strojem. Před cvičením sundejte šperky. Během cvičení si svažte vlasy, aby vám

KONZOLE

1. PROVOZ



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

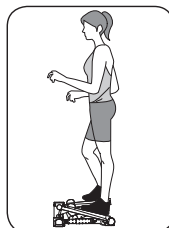
- Počet vystoupaných schodů za minutu
- Uplynulý čas
- Celkový počet vystoupaných schodů
- Odhadované množství spálených kalorií

Výběr režimu vám umožní procházet informace neustále dokola. 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 počítač: Zkontrolujte, zda jsou k zadní části panelu připojeny kabely.

POUŽÍVÁNÍ



Na začátku tréninku se vždy několik minut pomalým tempem rozvíčíte. 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 odpočinkem. Tento typ cvičení můžete opakovat každý druhý den.

CVIČENÍ

- Základní poloha: Ve zcela vzpřímené poloze, s narovnanými zády, zatnutými břišními svaly a pánví vychýlenou kupředu zatlačte dolů paty, ruce jsou pokrčené.
- Zaměření na svaly vzadu na stehnech: Svaly umístěné v zadní části stehna vám umožní ohnout nohu a přemístit patu k hýždím. Na stepperu tedy stačí snažit se napodobit pohyb paty směrem k hýždím: to uděláte tak, že se mírně zakloníte do polohy v polosedu, nezaklánějte se ale příliš.
- Zaměření na hýžďové svaly: Pro zvýraznění pohybu hýžďových svalů zvedněte chodidla napul z pedálů a zpevněte břišní svaly, záda zůstávají narovnaná, nesmíte se hrbít.
- Zaměření na lýtky: 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 uvážení společnosti Domyos. Tuto záruku nelze uplatnit v případě:

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

SV

Oavsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är Domyos din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Vårt 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.support.decathlon.com. Här kan du även få träningsstips och assistans vid behov. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från Domyos kommer att motsvara alla dina förväntningar.

PRESENTATION

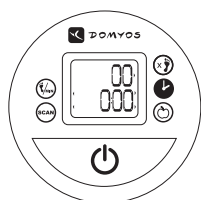
Stappträning är en aktivitet som tränar hjärtat precis som när du går uppför trappor. Genom att regelbundet stappträna kan du förbättra din fysiska form och din uthållighet samtidigt som du bränner kalorier (perfekt för att hålla vikten och/eller gå ned i vikt, tillsammans med en balanserad kost). Utöver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

WARNING - ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

- Träning för att komma i form bör utföras på ett KONTROLLERAT sätt.
- Råd gör alltid med en läkare innan du börjar träna.
- 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 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 bära sportskor vid träningsstillfällena. Bär INTE vida eller hängande kläder som kan dras in och fastna i maskinen. Tag av alla smycken. Sätt upp håret 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.

KONSOL

1. FUNKTION



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

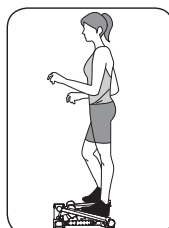
- Antal trappsteg per minut
- Tid
- Totalt antal trappsteg
- Uppskattning av antalet förbrukade kalorier

Val av funktion gör att du kan rulla fram informationen kontinuerligt. Nollställ maskinen genom att hålla mittknappen nedtryckt i 3 sekunder. Maskinen stängs av automatiskt efter 3 minuters överksamhet.

2. FELSÖKNING

- Displayfel: 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. Lägga märke till att pedalerna är beroende av varandra. Lägga 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 muskeltstyrkan 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 bäckenet, ta spjärr mot hälarna och böj armarna.
- Muskler på baksidan av låret: Muskler på baksidan av låret 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.
- Stjärtmuskler: Betona stjärtmuskulernas rörelse genom att placera fötterna till hälften utanför pedalerna. Spänn magmusklerna för att hålla ryggen rak och undvik att böja ryggen.
- Vadmuskler: 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
- Användning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö
- Felaktig montering
- Felaktig eller inadekvat användning
- Felaktig underhåll
- Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av Domyos
- Användning utanför den privata ramen

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, предложения или въпроси, ще се радваме да ги изпратите чрез нашия сайт: www.support.decathlon.com. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ. Пожелаваме ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще отговори изцяло на вашите очаквания.

PR EДСТАВЯНЕ

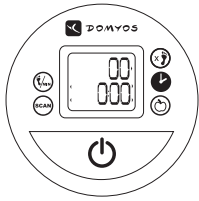
Степерът е уред за интензивна тренировка, който възпроизвежда действията по изкачване на стълби. Редовните тренировки със степер позволяват да подобрите физическата си форма и издръжливостта, като в същото време изгарят калории (идеални за поддържане или намаляване на теглото в съчетание с балансирано 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 упражненията по ОПРЕДЕЛЕН начин.
- Преди да започнете тренировъчната програма се консултирайте с вашия лекар.
- Прочетете всички инструкции преди употреба.
- Притежателят на този уред трябва да се увери, че ползващите го са информирани относно всички предпазни мерки за употреба.
- DOMYOS не носи отговорност при рекламации в случай на нараняване или повреда на лица или собствено, 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 сглобяването/разглобяването на уреда трябва да се извършва внимателно.
- За да предпазите краката си по време на упражненията, носете спортни обувки. НЕ носете широки или увиснали 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.

КОНЗОЛА

1. РАБОТА С УРЕДА



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

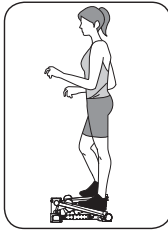
- Изкачени стъпала в минута
- Изминало време
- Общо изкачени стъпала
- Изчисление на изгорени калории

Изборът на режим ви позволява да прегледате информацията без прекъсване. За да нулирате конзолата, натиснете средния бутон в продължение на 3 секунди. Конзолата се изключва автоматично след 3 минути липса на активност.

2. ДИАГНОСТИКА НА НЕИЗПРАВНОСТИТЕ

- Грешка при показване: Проверете батериите 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 бавен 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 упражнения тренирайте 3 пъти седмично. За увеличаване на мускулния тонус, изпълнявайте упражнението бързо, под формата на серии, с прекъсвания за почивка. За този вид упражнения можете да тренирате през ден.

УПРАЖНЕНИЯ

- Основно положение: Напълно изправено положение, прав гръб, стегнати коремни мускули, тазът наклонен напред, натиск върху петите, ръцете съгнати.
- Работа за задните мускули на бедрото: Ролята на мускулите, разположени в задната част на бедрото, е да съгват крака и така да доведат петата към таза. Ето защо върху степера 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 стъпалата 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 ограничават до замяна или ремонт на уреда, по усмотрение на DOMYOS. Тази гаранция не е приложима в случай на:

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

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

HR

Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukotrpno 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.support.decathlon.com. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna. Želimo vam dobro vježbanje i nadamo se da će naša sprava DOMYOS ispuniti vaša očekivanja.

ПРЕДСТАВЛЈАНЈЕ

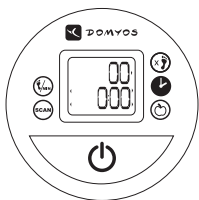
Степер је кардио активност која reproducira pokret uspinjanja uz стубе. Redovito vježbanje на stepperu pomoći će вам да poboljšate fizičku spremnost и издржљивост istodobno sagorijevajući kalorije (savršeno за kontroliranje и/или gubitak težine у комбинацији с uravnoteženom prehranom). Povrh kardiovaskularnih и respiratornih dobrobiti vježbanja, stepper oblikuje mišiće stražnjice, bedara и listova pokretima bez opterećenja.

УПОЗОРЕЊЕ - ОПШЕ ПРЕПОРУКЕ

- Важно је вјежбати КОНТРОЛИРАНО.
- Прије започињања било каквог програма, обратите се свом liječнику.
- Прије употребе прочитајте упуте до краја.
- Vlasnik мора осигурати да сви корисници производа буду исправно обавијештени о свим мјерама опреза.
- Твртка DOMYOS није одговорна за туђе у вези с озљедима особа или оштећењима имовине чији је узрок неправилна употреба овог производа од стране купца или било које друге особе.
- Немојте користити производ у било ком комерцијалном, најамном или институционалном контексту.
- Корисник је дужан провјерити справу и затегнути све дијелове прије сваке употребе.
- Свака монтажа/демонтажа производа треба бити учинена пајљиво.
- Да би заштитили своје ноге док вјежбате, носите тенисе. НЕМОЈТЕ носити широку одјећу која се може упетљати у строју. Skinite sav nakit. Zavežite dugu kosu, tako da вас не омета тјеком вјежбанја.
- Ако осјетите бол или вам се почне вртјети тјеком вјежбанја, смјеста прекинте вјежбанје, одморите се и обратите свом liječнику.

КОНЗОЛА

1. RAD



Da biste uključili konzolu, pokrenite trening или притисните tipku. Jednom притисните tipku да би се prikazale информације које сте odabrali.

- Број приједених stepenica у минуту
- Протекло vrijeme
- Укупан број приједених stepenica
- Procjena потрошених kalorija

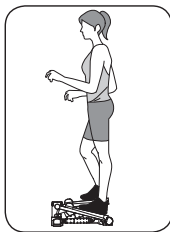
Odabir načina omogućuje вам континуирано кретање кроз информације. Да бисте конзолу vratili на почетне postavke, задржите притисак на средишњој tipki 3 секунде. Konzola се аутоматски isključuje ако се не користи дуже од 3 minute.

2. DIJAGNOSTICIRANJE POTEŠKOĆA

- Pogreška prikaza: provjerite baterije и zamijenite ih ако је потребно. Koristite baterije LR03 1,5 V AAA и обратите pozornost на +/- 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, vježbajte brže (trenirajte barem 20 minuta dnevno). U slučaju ove vrste treninga, trenirajte barem tri puta tjedno. Da biste poboljšali tonus mišića, vježbajte 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 ciljanje 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 ravna.
- Da biste ciljali listove: Za jače vježbanje listova, trebate vježbati 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. 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 Domyos
- Nekućanska uporaba

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

SL

Podjetje Domyos je vaš zaveznik pri ohranjanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizične kondicije ne glede na to, ali ste začetnik ali uspešen športnik. Ekipa 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.support.decathlon.com. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč. Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek Domyos v celoti izpolnil vaša pričakovanja.

PREDSTAVITEV

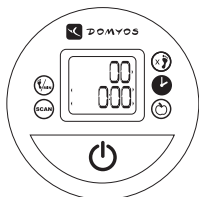
Steper je pripomoček za kardio vadbo, ki posredno vzpenjanje po stopnicah. Z redno vadbo na stepperju boste izboljšali svojo fizično pripravljenost in vzdržljivost ter poskrbeli za porabo kalorij (skupaj z uravnoteženo prehrano je to odličan način za nadziranje in/ali izgubljanje telesne teže). Poleg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

OPAZORILO - SPLOŠNA PRIPOROČILA

- Vadbo, s katero želite priti v formo, je treba izvajati na nadzorovan način.
- Pred začetkom kakršnekoli vadbe se posvetujte z zdravnikom.
- 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 njegovi 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 širokih ali visečih oblačil, ki bi se lahko ujela v napravo. Snemite ves nakit. Spnite lase, da vas med vadbo ne bodo motili.
- Če med vadbo občutite bolečino ali pa se vam začne vrteči, nemudoma prenehajte z vadbo in obiščite zdravnika.

KONZOLA

1. DELOVANJE



Za prižig konzole pričinite z vadbo ali pa pritisnite gumb. Za prikaz zelenih informacij ponovno pritisnite gumb.

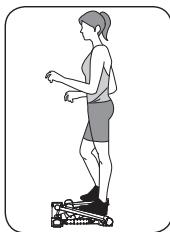
- Število stopnic, prehojenih na minuto
- Potekli čas
- Skupno število prehojenih stopnic
- Porabljene kalorije

Izbira načina Način omogoča neprekinjen pregled vseh informacij. Za povratek konzole v začetno stanje, pritisnite na srednji gumb in ga držite 3 sekunde. Konzola se po 3 minutah neaktivnosti samodejno izklopi.

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 šteju: Preverite, če so kablji na zadnji strani konzole priključeni.

UPORABA



Vedno začnite z večminutnim ogrevanjem v počasnem ritmu. Dvignite se, preden pridejo pedali do dna, in zaščitite svoje sklepe. Upoštevajte, da sta pedala odvisna drug od drugega. Upoštevajte tudi, da je upor pedal 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 hrbet raven, trbušne mišice napete, medenica pa nagnjena naprej. S petami potisnite proti tlu, roke pa imejte pokrčene.
- Za oblikovanje mišic na zadnji strani stegen: S pomočjo mišic na zadnji strani stegen pokrčite nogo in peto približate zadnjici. Na stepperju 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 zadnjičnih mišic: Za večje premikanje zadnjičnih mišic stopala potegnite napol iz pedalov in stisnite trbušne mišice, tako da ohranite raven hrbet 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 zadnjem 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 vzdrževanje
- Popravila, ki jih opravijo serviseri brez dovoljenja Domyos
- Uporaba izven zasebnega področja

Ta komercialna garancija ne izključuje veljavnosti zakonske garancije, ki velja v državi, v kateri je bil izdelek kupljen.

EL

Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η Domyos σας βοηθά να διατηρήσετε 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 παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο www.support.decathlon.com. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνησή σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε το προϊόν αυτό της Domyos να ικανοποιήσει πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το στέπερ είναι μια αεροβική άσκηση η οποία αναπαράγει την ενέργεια ανόδου στις σκάλες. Η τακτική χρήση του στέπερ θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη φυσική κατάσταση και την αντοχή σας, καταναλώνοντας ταυτόχρονα θερμίδες (ιδανικό για τη διατήρηση και/ή τη μείωση βάρους σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή). Πέραν των καρδιαγγειακών και αναπνευστικών ωφελημάτων από την άσκηση, το στέπερ τώνώνει τους γλουτιαίους μύες, τους μηρούς και τις κνήμες μέσω κίνησης χωρίς κραδασμούς.

ΠΡΟΣΟΧΗ - ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Η προσπάθεια απόκτησης καλλιγραμής σιλουέτας πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο.
- Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.
- Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
- Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς

σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση.

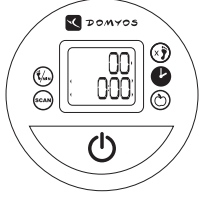
- Η Domyos δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού ή ζημιών σε πρόσωπα ή ιδιοκτησία ως αποτέλεσμα κακής χρήσης του προϊόντος αυτού από τον αγοραστή ή οιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοικίασης ή σε περιβάλλον εκπαιδευτικού ιδρύματος.

- O kullanıcıya her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, www.support.deathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününüzün beklentilerinizi tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.
- O kullanıcıya her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, www.support.deathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününüzün beklentilerinizi tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.
- O kullanıcıya her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, www.support.deathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününüzün beklentilerinizi tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

- O kullanıcıya her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, www.support.deathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününüzün beklentilerinizi tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.
- O kullanıcıya her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, www.support.deathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününüzün beklentilerinizi tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.
- O kullanıcıya her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, www.support.deathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününüzün beklentilerinizi tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

KONSOLA

1. LİTOYURĞIA



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

- Αριθμός σκαλοπατιών που ανεβαίνετε ανά λεπτό
- Συνολικός χρόνος
- Σύνολο σκαλοπατιών έχετε ανεβεί
- Εκτίμηση των θερμίδων που κάηκαν

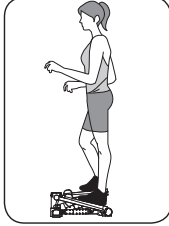
Η επιλογή του τρόπου λειτουργίας σας επιτρέπει να κάνετε τις πληροφορίες να εμφανίζονται διαδοχικά και συνεχώς. Για να μηδενίσετε την κονσόλα, πιέστε το κεντρικό κουμπί επί 3 δευτερόλεπτα. Η κονσόλα σβήνει αυτόματα μετά από 3 λεπτά αδράνειας.

2. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

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

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

ΧΡΗΣΗ



Ξεκινάτε πάντοτε με προθέρμανση σε αργό ρυθμό για αρκετά λεπτά. Ανεβαίνετε πριν τα πετάλια χτυπήσουν στην βάση, για περισσότερη αποτελεσματικότητα και για να προστατέψετε τις αρθρώσεις σας. Σημειώστε ότι τα πετάλια εξαρτώνται το ένα από το άλλο. Σημειώστε επίσης ότι η αντίσταση που παρουσιάζουν τα πετάλια εξαρτάται από την ταχύτητα. Για να αυξήσετε την αεροβική ένταση της άσκησης, πραγματοποιήστε την άσκηση με γρήγορο ρυθμό (προπόνηση τουλάχιστον 20 λεπτά/ημέρα). Για αυτόν τον τύπο άσκησης, προπονηθείτε 3 φορές την εβδομάδα. Για να αυξήσετε τον μυϊκό τόνο, πραγματοποιήστε την άσκηση γρήγορα, με την μορφή σειρών που διακόπτονται από χρόνο ανάπαυσης. Για αυτόν τον τύπο άσκησης, μπορείτε να προπονηθείτε κάθε δυο μέρες.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Βασική θέση: Σε τελείως κάθετη θέση, με ίσια την πλάτη, τους κοιλιακούς μύες σε σύσπαση, τη λεκάνη με κλίση προς τα μπρος, δώστε ώθηση στις πτέρνες, με τα μπράτσα διπλωμένα.
- Εντοπισμός των μυών του πίσω μέρους του μηρού: Οι μύες που βρίσκονται στο πίσω μέρος του μηρού έχουν ως λειτουργία να κάμπουν 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 γλουταίων μυών, βιάζεστε τα πόδια κατά το ήμισυ από τα πετάλια και συσπάτε τους κοιλιακούς ώστε να έχετε την πλάτη ίσια και να αποφυγείτε 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 εγγυάται 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 αντικατάσταση 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
- Εσφαλμένης συναρμολόγησης
- Κακής ή μη προβλεπόμενης 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.

TR

İster spora yeni başlayan birisi olun, ister üst düzey bir sporcu, DOMYOS fizik kondisyonunuzu korumanızı veya geliştirmenizi sağlayan yardımcınızdır. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, www.support.deathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününüzün beklentilerinizi tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

SUNUM

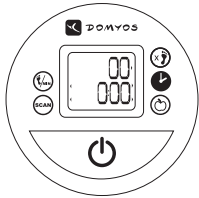
Stepper merdiven çıkma hareketinin gerçekleştirilmesini sağlayan bir kardiyο egzersiz faaliyetidir. Stepper'in düzenli kullanımı, fiziksel formunuza ve direncinizi iyileştirmenizi, aynı zamanda kalori yakmanızı sağlar (dengeli bir beslenme ile birlikte, kilonun korunması ve/veya kilo verilmesi için idealdir).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

UYARI - GENEL TAVSİYELER

- Ürünün her kullanımından önce, tüm parçaların kontrol edilmesi ve gerekirse sıkıştırılması kullanıcının sorumluluğundadır.
- Ürünün bütün montaj/sökme işlemleri itina ile yapılmalıdır.
- Ürünün tüm kullanıcılarının tüm kullanım tedbirleri hakkında gerektiği gibi bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.
- Ürünün tüm kullanıcılarının tüm kullanım tedbirleri hakkında gerektiği gibi bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.
- DOMYOS, bu ürünün satın alan veya herhangi başka biri tarafından uygunsuz kullanımından doğabilecek yaralanmalar veya hasarlardan dolayı hiçbir sorumluluk kabul etmez.
- Ürünü kiralamayın, ticari veya kurumsal amaçlarda kullanmayın.
- Ürünün her kullanımından önce, tüm parçaların kontrol edilmesi ve gerekirse sıkıştırılması kullanıcının sorumluluğundadır.
- Ürünün bütün montaj/sökme işlemleri itina ile yapılmalıdır.
- Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabı giyin. Alete takılma riski olan, bol veya sarkan giysiler GIYMEYİN. Bütün mücevherlerinizi çıkartın. Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemeleri için saçlarınızı bağlayın.
- Egzersiz sırasında ağrı duyarsanız veya başınız dönerse, derhal sonlandırın, dinlenin ve hekiminize başvurun.

KONSOL

1. ÇALIŞMA



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

- Dakika başına çıkılan basamak sayısı
- Geçen zaman
- Toplam çıkılan basamak sayısı
- Yakılan kalori tahmini

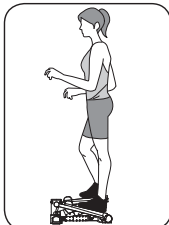
Mod seçimi bilgilerin kesintisiz şekilde akmasını sağlar. Konsolu sıfırlamak için, 3 saniye boyunca ana düğmeye basın. 3 dakika hareketsiz kalınmasını takiben, konsol kendiliğinden kapanır.

2. ANORMALLİK TEŞİSLERİ

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

- Sayım hatası: Konsolun arkasındaki kabloların bağlı olduklarını kontrol edin.

KULLANIM



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

EGZERSİZLER

- Temel pozisyon: Tamamen dikey pozisyon, sırt dik, karnı kasları kasılmış durumda, basen ileri doğru eğikken, topuklarınız üzerine basın, kollarınız gergin.
- Baldırların arkasındaki kaslar: Baldırların arkasındaki kaslar, bacağın katlanması ve topuğun kalçaya doğru getirilmesini sağlar. Stepper üzerinde,

- bu topukların kalçaya doğru hareketinin yapılması yeterlidir: Bunun için, çok fazla eğilmeden, yarı oturuz pozisyon almak için, hafifçe arkaya doğru eğilin.
- Kalça arkasındaki kaslar: Kalça kaslarının hareketini artırmak için, ayakların yarısını pedaldan dışarı çıkarın ve kambur durmaktan kaçınarak, sırtınızı dik tutmak için karnı kaslarınızı kasın.
- Baldırlar: Bacak baldırlarını yoğun şekilde çalıştırmak için, parmak uçlarınızda çalışmanız yeterlidir.

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS bu ürünü normal kullanım koşullarında satın alma tarihinden itibaren şasi için 5 yıl ve diğer parçalar ve işçilik için 2 yıl garanti eder; kasa fişinin üzerindeki tarihe dikkate alınır. Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, DOMYOS'un tercihi göre, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır. Bu garanti aşağıdaki durumlarda uygulanmaz:

- Tâşma sırasında hasar oluşması
- Dış ortamda veya rutubetli bir ortamda kullanma ve/veya depolama
- Yanlış montaj
- Yanlış veya anormal kullanım

Bu ticari garanti ürünün satın alındığı ülkede uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz.

- Kötü bakım
- DOMYOS tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenlerin yaptığı onarımlar
- Özel çerçeve dışında kullanım

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. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что продукция DOMYOS полностью оправдает ваши ожидания.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

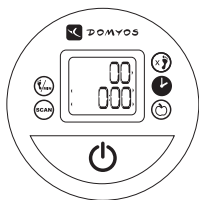
Степпер - это тренажер для кардиотренировок, который имитирует подъем по лестнице. Регулярные занятия на степпере позволяют вам улучшить свою физическую форму и повысить выносливость, сжигая при этом лишние калории (идеально сочетается со сбалансированным питанием для управления весом и/или снижения веса). Кроме положительного воздействия на сердечно-сосудистую систему, степпер 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.
- 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 закрутить 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.

КОНСОЛЬ

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



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

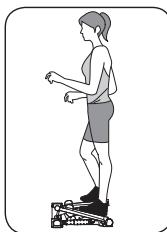
- Количество пройденных ступенек в минуту
- Истекшее время
- Общее количество пройденных ступенек
- Оценка количества сожженных калорий

Выбор режима позволяет вам непрерывно прокручивать информацию на экране. 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 выполняйте упражнение в быстром темпе (тренировка минимум 20 минут/день). Для этого типа упражнения проводите тренировки 3 раза в неделю. Для повышения мышечного тонуса выполняйте 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 степпере 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, сохраняя 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. Эта гарантия не распространяется на такие случаи:

- 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.

VI

Dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, DOMYOS luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ gìn 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.support.decathlon.com. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết. Chúng tôi chúc bạn thành công trong việc luyện tập và hy vọng rằng sản phẩm DOMYOS này sẽ đáp ứng được mong đợi của bạn.

CẢNH BÁO

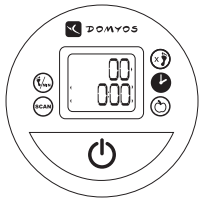
Máy tập bước này là một hoạt động tập luyện tim mạch để tái tạo chuyển động leo cầu thang. Tập thể dục thường xuyên với máy tập bước sẽ giúp bạn cải thiện thể lực và độ bền trong khi đốt calo (hoàn hảo để kiểm soát và / hoặc giảm cân khi kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng). Ngoài các lợi ích về tim 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

- Mới 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.
- 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 đi giày thể thao để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập thể dục. KHÔNG mặc quần áo rộng hoặc dài lủng thụng 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. Bộc 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.

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

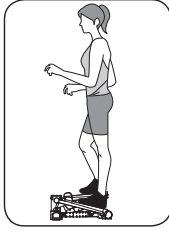
Lựa chọn chế độ cho phép bạn thay đổi thông tin liên tục. Để cài đặt lại bảng điều khiển, ấn giữ nút trung tâm trong 3 giây. Bảng điều khiển sẽ tự động tắt nếu không được sử dụng trong khoảng thời gian 3 phút.

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 bạn đạp chạm vào 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). Đổi 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. Đổi 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, đầu gối 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 ngồi mà không cần nghiêng quá xa.
- Để nhắm tới cơ mông của bạn: Để làm nổi 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.

CHẾ 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:

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

Chế độ bảo hành này không loại trừ bất kỳ bảo hành hợp pháp nào được áp dụng tại các quốc gia mua hàng.

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.support.decathlon.com. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DOMYOS ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

PRESENTASI

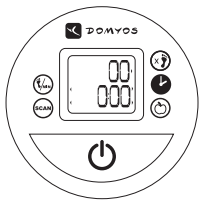
Stepper adalah kegiatan latihan kardio yang meniru tindakan naik tangga. Berlatih rutin stepper akan membantu Anda meningkatkan kebugaran tubuh Anda dan daya tahan Anda seraya membakar kalori (ideal untuk mengendalikan dan/atau menurunkan berat badan, disertai dengan pola makan yang seimbang). Selain 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.
- 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 harta 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.

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

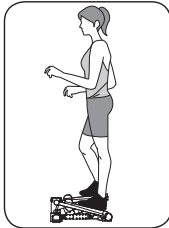
Pemilihan mode memungkinkan Anda untuk menampilkan terus-menerus informasi secara bergantian. Untuk mereset monitor, tekanlah tombol utama selama 3 detik. Monitor akan mati secara otomatis setelah 3 menit tanpa aktivitas.

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, 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, lengan ditekuk.
- Letak otot pada bagian belakang paha: Peran otot-otot pada bagian belakang paha adalah menekuk kaki dan dengan demikian membawa tumit ke pantat. Pada stepper, tinggal berusaha meniru gerakan tumit menuju ke pantat: untuk itu, bungkuhlah sedikit ke belakang, untuk mendapatkan posisi

- setengah duduk tanpa membungkuk secara berlebihan.
- Letak otot-otot pantat: Untuk menekankan gerakan otot pantat, keluarkanlah kaki separuh dari pedal dan tegangkanlah otot perut untuk menjaga punggung tegak dan menghindari tekukan.
- Letak otot pada betis: Agar betis bekerja banyak, tinggal melakukan latihan dengan berjinjit.

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
- Perakitan tidak benar
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Penggunaan di luar kalangan pribadi

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk.

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、ご質問などございましたら、当社のサイト、www.support.decathlon.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。DOMYOS の製品が皆様のご期待に応えることができ、トレーニングが爽り多きものとなりますよう希望しております。

紹介

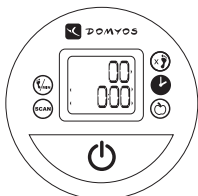
ステッパーは、階段を上る動作を再現する、有酸素トレーニング活動です。ステッパーを使用して定期的に運動すると、カロリーを燃焼しながら身体の健康と持続力を向上させるうえで役立ちます (バランスの取れた食事と併用すると、体重コントロールあるいは減少にとって最適です)。運動は心臓血管および呼吸器にとってよい他、ステッパーは、衝撃のない動作により臀部、太腿、ふくらはぎを整えます。

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。
- ご使用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、責任を負う事はできません。
- 当製品は、商業的、賃貸的、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る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。

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。

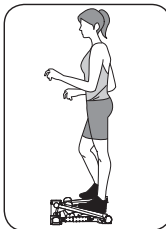
- 1/min 1分間の昇降ステップ数
- 経過時間
- X 合計昇降ステップ数
- 消費カロリー概算

モードを選択することにより、継続して情報をスクロールすることができます。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と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とに注意してください。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、かかとで押し下げます。
- 太腿の後ろの筋肉に的を絞る: 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出来ます。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となく、わずかに後方にもたれます。
- 臀部に的を絞る: 臀部の動作を強調するには、背中をまっすぐにし、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。この保証は次の場合、適用されません。

- 輸送中に生じた損害
- 間違った使用あるいは異常な使用
- 屋内以外の環境における使用
- 室外もしくは湿度の高い環境で保存/使用した場合
- 誤ったメンテナンス
- 組み立て上の不備
- ドミオス (DOMYOS) 不認可の技術者により行われた修理

この商業保証は購入された国で適用される法的保証と両立します。

TH

ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬาชั้นสูง DOMYOS คือพันธมิตรความมีสุขภาพที่แข็งแรง หรือเพื่อการพัฒนาทางร่างกายของคุณ ทีมงานของเรามุ่งเน้นออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใด ๆ กรุณาติดต่อที่เว็บไซต์ www.support.decathlon.com นอกจากนี้ เรายังมีผลิตภัณฑ์และบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการ เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกฝนและหวังว่า ผลิตภัณฑ์ของคุณ DOMYOS ตอบสนองความคาดหวังของคุณได้อย่างเต็มที่

ภาพรวม

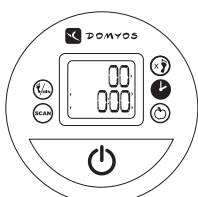
เครื่องออกกำลังกายแบบก้าวขึ้นลงเป็นเครื่องที่ช่วยเรื่องระบบหัวใจ เป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะการขึ้นลงบันไดซ้ำ ๆ การออกกำลังกายเป็นประจำด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบก้าวขึ้นลงช่วยให้คุณพัฒนาสมรรถภาพทางกายและความทนทาน ในขณะที่ได้เผาผลาญแคลอรี (เหมาะสำหรับควบคุมและ/หรือลดน้ำหนักเมื่อใช้ร่วมกับการควบคุมอาหารที่สมดุล) นอกเหนือจากประโยชน์ของเรื่องระบบหัวใจ ระบบหลอดเลือด และระบบทางเดินหายใจแล้ว ในการออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบก้าวขึ้นลง ยังปรับลดรูปร่างส่วนเกิน ต้นขาและไหล่ โดยไม่มีผลกระทบต่อกล้ามเนื้อหัวใจ

คำเตือน - คำแนะนำทั่วไป

- การที่จะได้รูปร่างที่ดีต้องกระทำภายใต้ลักษณะที่มีการควบคุม
- ก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน
- เจ้าของมีหน้าที่ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้ทุกคนรับทราบข้อควรระวังทั้งหมด เกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้
- DOMYOS ไม่รับผิดชอบต่อการเรียกร้องหากเกิดการบาดเจ็บหรือความเสียหายที่เกิดจากบุคคลหรือทรัพย์สินใด ๆ ที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ถูกต้อง โดยผู้ซื้อหรือโดยบุคคลอื่น
- ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ ให้เช่า หรือนอกเหนือจากในครัวเรือน
- ผู้ใช้ต้องตรวจสอบเครื่องมือก่อนใช้งานและถ้าจำเป็นให้ขึ้นชิ้นส่วนทั้งหมดให้แน่นก่อนการใช้งานผลิตภัณฑ์แต่ละครั้ง
- การประกอบ/ถอดชิ้นส่วนของผลิตภัณฑ์ต้องดำเนินการอย่างระมัดระวัง
- สวมรองเท้าผ้าใบเพื่อปกป้องเท้าของคุณขณะออกกำลังกาย ห้ามสวมเสื้อผ้าที่หลวมหรือมีสายห้อยลงมา ซึ่งอาจไปติดในเครื่อง ถอดเครื่องประดับออกทั้งหมด รัดผมเพื่อความสะดวกขณะออกกำลังกาย
- ถ้าคุณรู้สึกเจ็บปวดหรือรู้สึกเวียนศีรษะขณะออกกำลังกาย ให้หยุดทันที ทำการพักผ่อนและปรึกษาแพทย์

ตัวเครื่อง

1. การใช้งาน



เปิดแผงควบคุมบนหน้าจอ เริ่มขั้นตอนการออกกำลังกาย หรือกดปุ่ม กดปุ่มอีกครั้งเพื่อแสดงข้อมูลที่คุณต้องการ

- 1/min จำนวนก้าวต่อนาที
- เวลาที่ผ่านมา
- X จำนวนก้าวทั้งหมด
- แคลอรีที่เผาผลาญโดยประมาณ

การเลือกโหมด ช่วยให้สามารถเลื่อนข้อมูลได้อย่างต่อเนื่อง ทำการรีเซ็ตแผงควบคุมหน้าจอโดยการกดปุ่มตรงกลางค้างไว้ 3 วินาที แผงควบคุมหน้าจอจะเปิดเองโดยอัตโนมัติ หากไม่ใช้งานเป็นระยะเวลา 3 นาที

2. การแก้ไขปัญหา

- ข้อผิดพลาดของการแสดงผล: ตรวจสอบแบตเตอรี่และเปลี่ยนใหม่หากจำเป็น ใช้แบตเตอรี่ LR03 1.5V AAA และใส่ให้ตรงขั้ว +/- ของแบตเตอรี่
- หากข้อผิดพลาดในการนับ: ให้ตรวจสอบว่าสายไฟเชื่อมต่ออยู่ที่ด้านหลังของแผงควบคุมหน้าจอหรือไม่

مطرح را آنها ما سایت وب در می توانید دارید سؤالی و پیشنهاد، نظر اگر، حال این با. است محصولات بهترین طراحی ما های تیم هدف. دهید افزایش را خود اندام تناسب با شوید خوشبخت می کنید کمک شما به Domyos. حرفه‌ای یا باشید تازه‌کار ورزشکار چه سازد برآورده را شما انتظارات تمامی Domyos محصول که امیدواریم و داریم شما برای تمرینات مسیر در را آرزو بهترین ما. است موجود ما وسایط در نیز تمرینات پشتیبانی و توصیه. www.support.decathlon.com: نمایید

ارائه

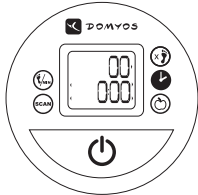
گامزن یک فعالیت تمرین قلبی است که حرکت بالاترین از پله را بازتولید می‌کند. تمرین منظم با گامزن به شما کمک می‌کند تناسب و استقامت بدنی خود را همزمان با سوزاندن کالری بهبود بخشید (برای کنترل و یا کاهش وزن به همراه یک رژیم متعادل ایده آل است). (علاوه بر مزایای تنفسی و قلبی-عروقی این تمرین، گامزن ماهیچه‌های سرنی، ران و ساق پا را با حرکات بدون ضربه نرمش می‌دهد.

هشدار - توصیه های کلی

- از این محصول در محیط های تجاری، اجاره ای یا سازمانی استفاده نکنید.
- مسئولیت بررسی و در صورت نیاز محکم کردن قطعات قبل از هر استفاده از محصول بر عهده کاربر است.
- هر نوع مونتاژ یا بازکردن قطعات محصول باید با مراقبت کامل صورت گیرد.
- برای محافظت از پاهای خود در هنگام تمرین همیشه کفش های ورزشی به پا داشته باشید. از پوشیدن لباس های کشاد یا اوپزانی که ممکن است در دستگاه گیر کنند خودداری کنید. تمام جواهرات خود را در بیاورید. موهای بلند خود را ببندید تا در هنگام تمرین مشکلی ایجاد نشود.
- اگر موقع تمرین درد یا گیجی احساس می‌کنید، بلافاصله توقف کرده، استراحت کنید و با پزشک مشورت کنید.

کنسول

1. عملیات



دهید فشار را دکمه پا کنید آغاز را خود تمرینی جلسات کنسول، کردن روشن برای



دقیقه در بالاترته گام‌های تعداد



شده گذرانده زمان



بالاترته گام‌های کل تعداد



شده سوزانده کالری تخمین

شود می خاموش خودکار بصورت نکنید، استفاده دقیقه 3 را کنسول اگر. نگهدارید و داده فشار ثانیه 3 را مرکزی دکمه کنسول، بازنشانی برای. کنید پیمایش مداوم را اطلاعات می‌دهد اجازه شما به حالت انتخاب

2. مشکل یابی

- مشکل در شمارشگر: بررسی کنید کابل‌های پشت کنسول متصل باشند.
- مشکل یابی

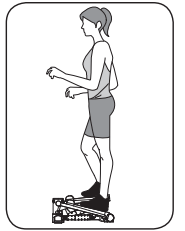
- نمایش خطا: باتری‌ها را بررسی کنید و در صورت نیاز آنها را تعویض کنید. از باتری‌های LR03 1.5V AAA استفاده کنید و قطبیت مثبت و منفی باتری را رعایت کنید.

استفاده

همیشه چند دقیقه با سرعت کم گرم کنید. قبل از اینکه پدال‌ها به کف بخورند برای اینکه تمرین شما موثرتر باشد و از مفاصل خود محافظت کنید، بلند شوید. لطفاً توجه کنید که این پدال‌ها به یکدیگر وابسته هستند. همچنین توجه کنید که مقاومت پدال‌ها به سرعت بستگی دارد. برای افزایش شدت هوای تمرین، تمرین را سریعتر انجام دهید (تمرین حداقل 20 دقیقه در روز). (برای این نوع تمرین، حداقل سه بار در هفته این تمرین را انجام دهید. برای بهتر ساختن نرمش ماهیچه، تمرین را سریعتر و به همراه دوره‌های استراحت اجرا کنید. برای این نوع تمرین، می‌توانید هر روز در میان تمرین کنید.

تمرینات

- برای تقویت ماهیچه های سرنی: برای تأکید بر حرکت ماهیچه های سرنی، پاهای خود را بصورت نیمه از پدال‌ها بیرون بیاورید و وریدهای شکمی خود را منقبض کنید تا کمر شما صاف شود و از خم شدن آن جلوگیری شود.
- برای تقویت ماهیچه های ساق پا: برای داشتن تمرین قوی‌تر ساق پا، تنها کافی است روی نوک پاهای خود تمرین کنید.
- موقعیت پایه: در وضعیت کاملاً عمودی و کمر صاف، وریدهای شکمی منقبض شده و لگن‌خاصه به جلو خم شده، دستان خود را خم کرده و پاشنه‌های خود را به پایین فشار دهید.
- برای تقویت ماهیچه‌های پشت ران: ماهیچه‌های پشت ران شما به شما امکان می‌دهند پای خود را خم کنید و پاشنه پای خود را به سمت باسن خود بالا بیاورید. تنها کافی است تلاش کنید حرکت پاشنه به سمت باسن را بازتولید کنید: برای انجام این کار، به آرامی در وضعیت نیمه نشست و بدون زیاد خم کردن کمر، خم شوید.



گارانتی تجاری

Domyos این محصول را از تاریخ خرید مشخص شده در صورت استفاده معمول گارانتی می‌کند، 5 سال گارانتی ساختار و 2 سال سایر قطعات. تعهدات Domyos در ارتباط با این گارانتی در صورت تشخیص کارشناسان Domyos به تعویض یا تعمیر محصول محدود می‌شود. این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی‌شود: این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی‌شود:

- استفاده در محیطی غیرخانگی
- سؤاستفاده یا استفاده غیرعادی
- نگهداری ضعیف
- تعمیرات انجام شده توسط متخصصان تأییدنشده توسط
- آسیب وارده در حین حمل و نقل
- استفاده و/یا نگهداری محصول در فضای باز یا مرطوب
- موتناز اشتباه

این گارانتی، گارانتی قانونی حاکم در کشور خرید را لغو نمی‌کند.

AFTER-SALES SERVICE

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

<p>UK</p> <p>Do you need assistance? 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>FRANCE</p> <p>Besoin d'assistance ? 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>ESPAÑA</p> <p>¿Necesita asistencia? 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 ayudarlo a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<p>ITALIA</p> <p>Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier 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>BELGIQUE</p> <p>Besoin d'assistance? 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>
<p>NEDERLAND</p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).</p>	<p>PORTUGAL</p> <p>Necessita de assistência? 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 pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</p>	<p>DEUTSCHLAND</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>BELGIË</p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).</p>	

<p>EN - OTHER COUNTRIES</p> <p>Need help? 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>FR - AUTRES PAYS</p> <p>Besoin d'assistance? 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>ES - OTROS PAÍSES</p> <p>¿Necesita asistencia? 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>DE - ANDERE LÄNDER</p> <p>Brauchen Sie Hilfe? 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>IT - ALTRI PAESI</p> <p>Bisogno di assistenza? 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>
<p>NL - ANDERE LANDEN</p> <p>Hulp nodig? Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p>PT - OUTROS PAÍSES</p> <p>Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.</p>	<p>PL - INNE KRAJE</p> <p>Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.</p>	<p>HU - MÁS ORSZÁGOK</p> <p>Segítségre van szüksége? Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk bevásárlószákhoz, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.</p>	<p>RO - ALTE ȚĂRI</p> <p>Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.</p>
<p>SK - OSTATNÉ KRAJINY</p> <p>Potrebujeťte asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	<p>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</p> <p>Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	<p>SV - ANDRA LÄNDER</p> <p>Behöver du hjälp? 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>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</p> <p>Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиентите» в магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.</p>	<p>HR - OSTALE ZEMLJE</p> <p>Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>

<p>SL - DRUGE DRŽAVE</p> <p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebuje te pomoč? Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p>EL - ΑΛΕΞ ΧΩΡΕΣ</p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οπουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p>TR - DİĞER ÜLKELER</p> <p>Yardıma mi ihtiyacınız var? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	<p>RU - ДРУГІЕ СТРАНЫ</p> <p>Нужна поддержка? 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>VI - QUỐC GIA KHÁC</p> <p>Cần hỗ trợ? Hãy 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>
<p>ID - NEGARA LAIN</p> <p>Perlu bantuan? Kunjungi lah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p>JA - その他の国</p> <p>ヘルプが必要ですか? サイトを必要ですか? 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。</p>	<p>TH - ประเทศอื่น ๆ</p> <p>ต้องการรับความช่วยเหลือ? พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)พร้อมที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>	<p>KO - 기타 국가</p> <p>도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p>KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត</p> <p>តើអ្នកត្រូវការជំនួយដែរឬទេ? www.supportdecathlon.com ប្រសិនបើអ្នកមានការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលលក់បានទិញផលិតផលរបស់យើងក្នុងស្ថានភាពដែលបានបញ្ជាក់។</p>

AR - دول أخرى

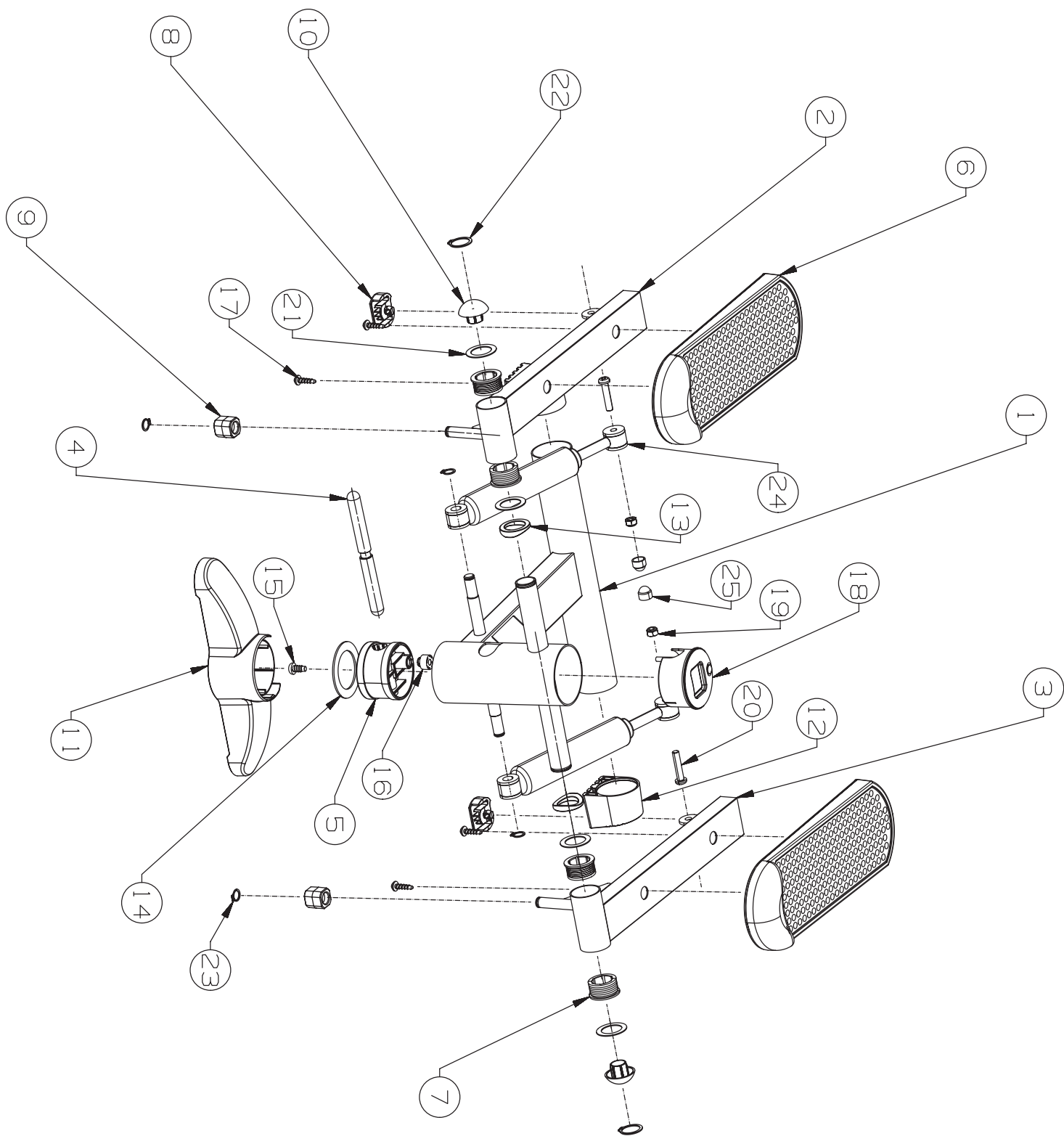
هل تحتاج إلى مساعدة?
www.supportdecathlon.com اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني (تكلفة الاتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء

FA - سایر کشورها

به کمک نیاز دارید?
تथा یا هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت www.supportdecathlon.com ما تماس باشید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش بکی از خرده فروشی‌هایی که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM





MS100

Original instructions to be kept

Notice originale à conserver

Conserve estas instrucciones originales

Originalanleitung für Ihre Unterlagen

Istruzioni originali da conservare

De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden

Manual original a guardar

Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość

Tegyelje el az eredeti használati utasítást.

Сохраните оригинальную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchovať

Originální návod uschovejte

Originalbipacksedel att spara

Запазете оригиналното упътване

Muhafaza edilecek orijinal kullanim kilavuzu

Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu

Shranite originalna navodila

Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης

Tuàn theo các chỉ dẫn ban đầu

Petunjuk asli untuk disimpan

大切に保管してください

โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน

보관해야 할 사용설명서 원본

يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة

دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید

DECATHLON

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



廢電池請回收

Made in China/Hecho en China/Fabriqué en Chine/Fabricado na/em China/Произведено в Китае/İmal edildiği yer Çin/ผลิตในจีน/الصين صنع في الصين/ساخت چین

JPN 550-0004. 大阪市西区靱本町2-2-12. GLASHAUS 1階. ノヴァデックジャパン株式会社 **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编:201204 执行标准: GB 17498 1-2008 GB 17498 8-2008 品名:有氧运动机主要材料: 金属等级: 合格品中国制造质检证明: 合格商标: DOMYOS **RUS** Импортёр/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Аптыфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 пульсометр для занятий спортом Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ **TWN** 帶氣運動機主要材料: 金屬中國製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符號底下 **BRA** Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88 **TUR** TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Kosuyolu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office 0B Blok 01 Bakırköy 34146 İstanbul, TURKEY **THA** เครื่องออกกำลังกายแบบ cardio ที่ใช้พลังงาน : บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1 **EGY** Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pymont, Sydney NSW 2009, Australia **MEX** Importado por Articulos 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 **VNM** 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 NNK/PP: 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 China Diimport oleh: PT. Decathlon Sports Indonesia - Jl. Jalur Sutera Boulevard Kav - 49 Kunciran, Pinang - Kota Tangerang 15320 INDONESIA Peringkat untuk latihan kardio

Pack Ref: 2681821

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