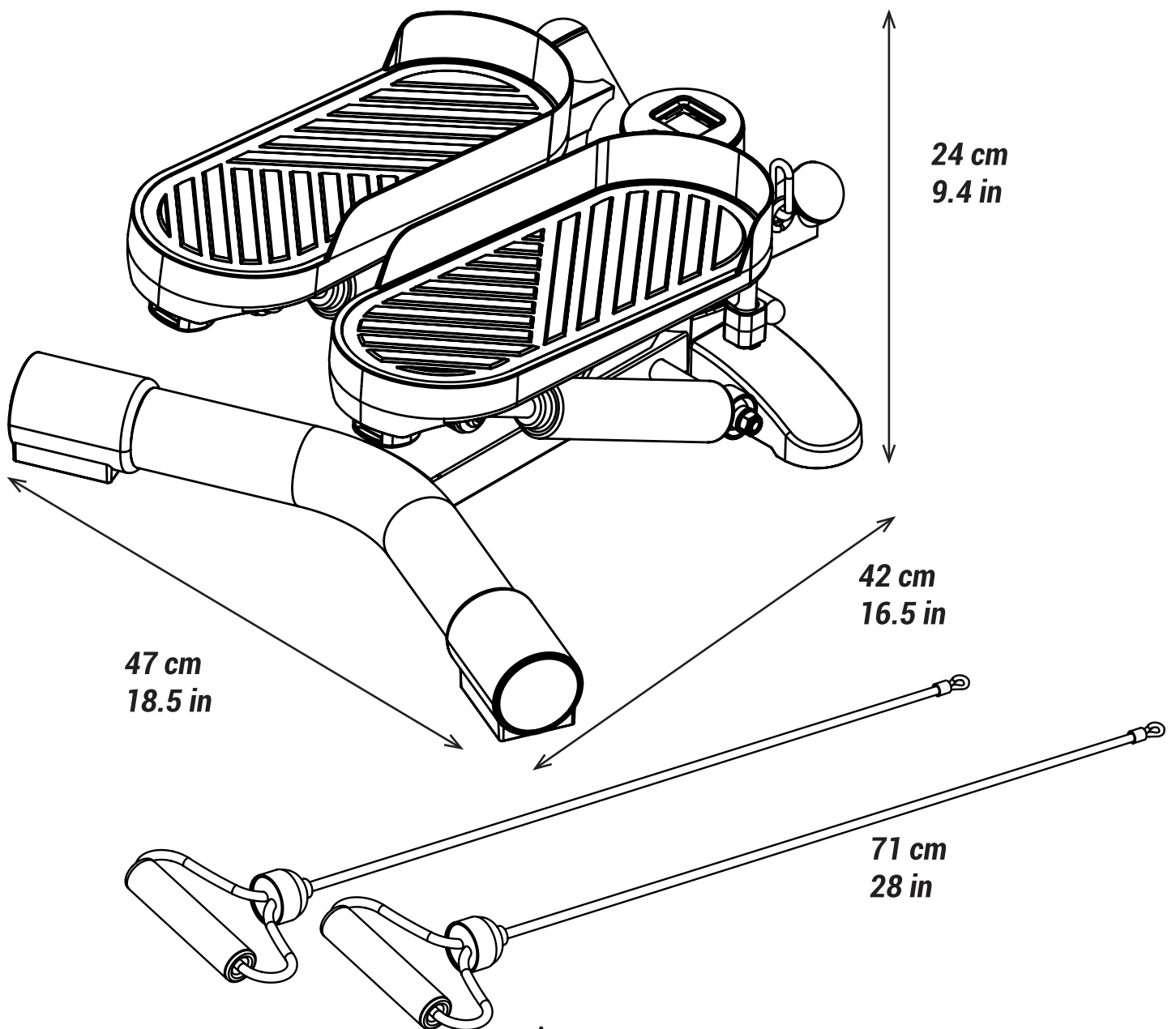


# MS500



**MS500**  
7.1 kg / 15.7 lbs



**MAXI**  
100 kg  
220 lbs



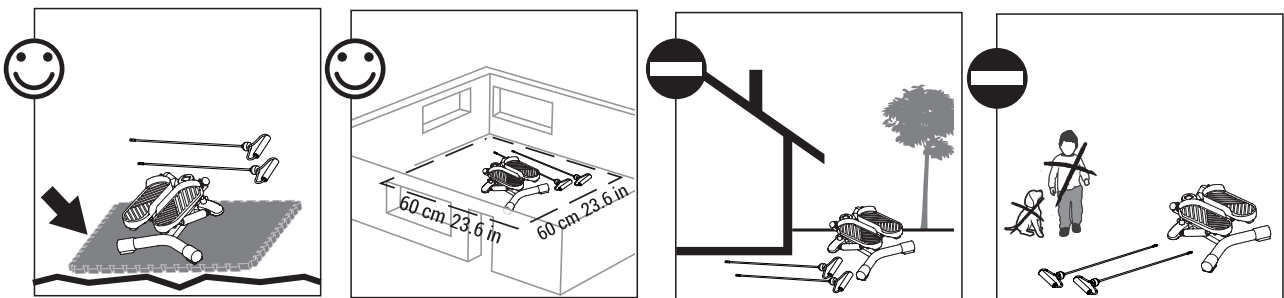


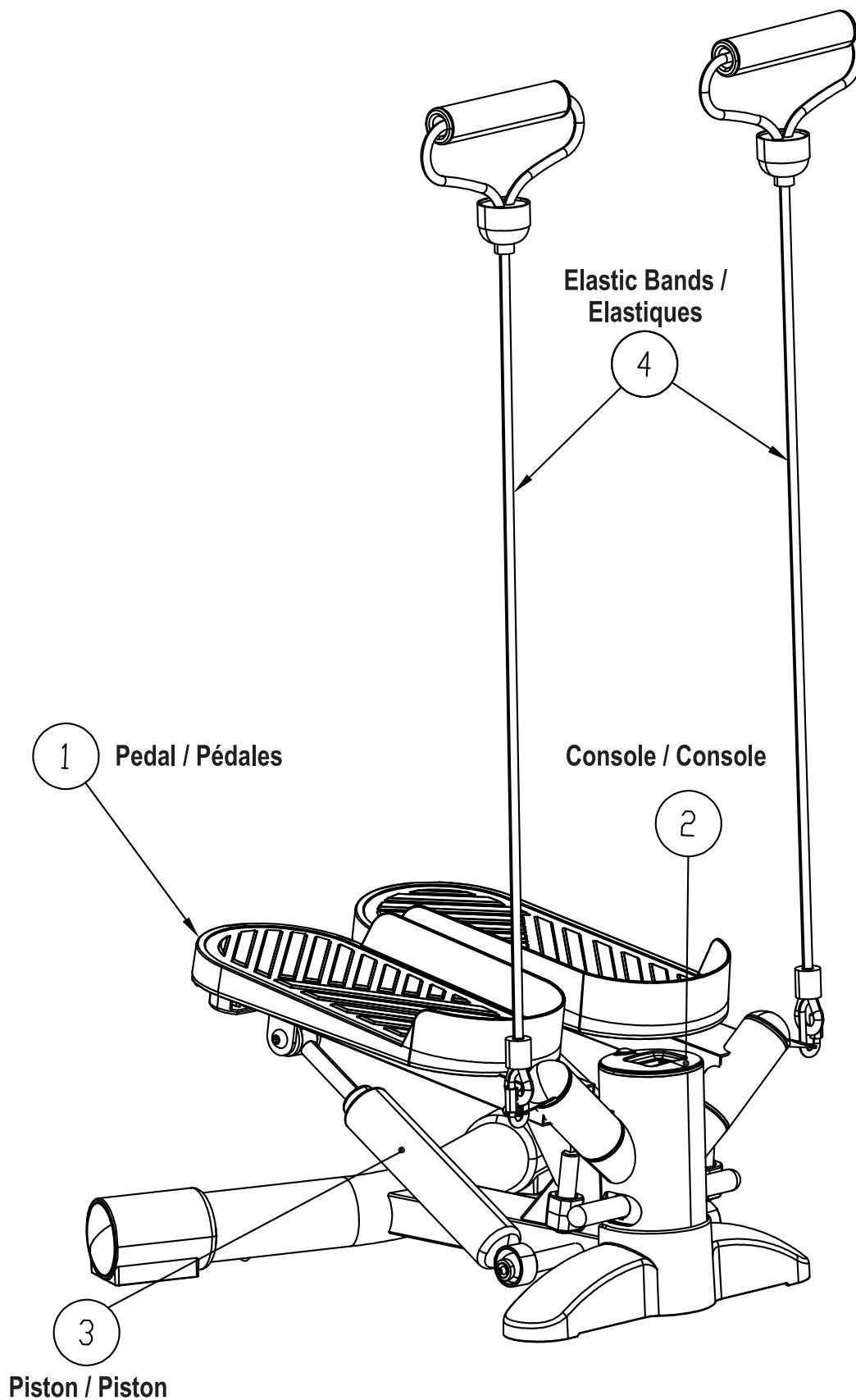
EN	Userguide - USE .....	7
FR	Guide utilisateur - UTILISATION .....	8
ES	Manual de usuario - USO .....	9
DE	Benutzerhandbuch - VERWENDUNG .....	10
IT	Guida dell'utente - UTILIZZO .....	11
NL	Gebruikshandleiding - GEBRUIK .....	12
PT	Manual do utilizador - UTILIZAÇÃO .....	13
PL	Instrukcja użytkownika - ZASTOSOWANIE .....	14
HU	Használati útmutató - HASZNÁLAT .....	15
RO	Ghid de utilizare - UTILIZARE .....	16
SK	Používateľská príručka - POUŽITIE .....	17
CS	Pokyny pro uživatele - POUŽITÍ .....	18
SV	Bruksanvisning - ANVÄNDNING .....	19
HR	Korisnička uputstva - UPOTREBA .....	20
SL	Navodila - UPORABA .....	21
TR	Kullanım kılavuzu - KULLANIM .....	22
LT	Naudotojo vadovas - NAUDOJIMAS .....	23
SR	Uputstvo za upotrebu - UPOTREBA .....	24
LV	Lietošanas rokasgrāmata - LIETOŠANA .....	25
ET	Kasutusjuhend - KASUTAMINE .....	26
EL	Οδηγίες χρήσης - ΧΡΗΣΗ .....	27
BG	Руководство за потребителя - УПОТРЕБА .....	28
KK	Пайдаланушы нұсқаулығы - ПАЙДАЛАНУ .....	29
RU	Руководство пользователя - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ .....	30
UK	Посібник користувача - ВИКОРИСТАННЯ .....	31
VI	Hướng dẫn sử dụng - CÁCH SỬ DỤNG .....	32
ID	Petunjuk Penggunaan - PENGGUNAAN .....	33
ZH	用户指导说明 - 使用 .....	34
JA	ユーザーガイド - 使用法 .....	35
ZT	使用指南 - 使用方法 .....	36
TH	คู่มือผู้ใช้ - การใช้งาน .....	37
KO	사용 안내 - 사용 .....	38
KM	សេចក្តីណែនាំអ្នក ប្រើ - ការប្រើប្រាស់ .....	39
AR	دليل المستخدم - الاستخدام .....	40

After-sales services - SAV - Servicio posventa - Kundendienst - Servizi post-vendita - After-sales diensten - Serviços pós-venda - Obsługa posprzedażna - Vevőszolgálat - Servicii post-vânzare - Popredajne služby - Záruční a pozáruční servis - Eftermarkedsservice - Postprodajni servis - Poprodajne storitve - Satış Sonrası Servis - Aptarnavimas po pardavimo - Servis nakon prodaje - Послєпродажные пакaлpoжyмi - Müügijärgne teenindus - Υπηρεσίες εξυπηρέτησης μετά την πώληση - Следпродажено обслужване - Сатудан кейінгі қызметтер - Послепродажное обслуживание - Післяпродажне обслуговування - Dịch vụ hậu mãi - Layanan Purnajual - 售后服务 - アフターセールサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - AS 서비스 - សេវាកម្មប្រាំយល់ពេលលក់ -



خدمات ما بعد البيع





**Piston / Piston**

ES - 1. pedal 2. Consola 3. Pistón 4. Cintas elásticas / DE - 1. Pedal 2. Konsole 3. Kolben 4. Elastische Bänder / IT - 1. pedale 2. Console 3. Pistone 4. Elastici / NL - 1. pedaal 2. Console 3. Zuiger 4. Elastieken / PT - 1. pedal 2. Consola 3. Pistão 4. Elásticos / PL - 1. pedał 2. Konsola 3. Tłok 4. Elementy elastyczne / HU - 1. pedál 2. Konzol 3. Dugattyú 4. Gumipántok / RO - 1. pedala 2. Consola 3. Piston 4. Benzi elastice / SK - 1. pedál 2. Ovládací panel 3. Píeť 4. Elastické pásy / CS - 1. pedál 2. Ovládací panel 3. Pist 4. Posilovací gumičky / SV - 1. pedal 2. Konsol 3. Kolv 4. Resårband / HR - 1. pedala 2. Konzola 3. Klip 4. Elastične trake / SL - 1. stopalka 2. Konzola 3. Bat 4. Elastike / TR - 1. pedal 2. Konsol 3. Piston 4. Lastikler / LT - 1. pedalas 2. Consola 3. Stūmoklis 4. Elastinė juosta / SR - 1. pedala 2. Konzola 3. Klip 4. Elastične trake / LV - 1. pedālis 2. Konsole 3. Virzulis 4. Elastiģās lentes. / ET - 1. pedaal 2. Konsol 3. Kolo 4. Elastsed nihmad/paelad / EL - 1. πεταλι 2. κονσόλα 3. εμβόλο 4. λάστιχα / BG - 1. педал 2. конзола 3. бутало 4. еластични ленти / KK - 1. педаль 2. Консоль 3. Писпек 4. Эластик баулар / RU - 1. педаль 2. Консоль 3. Поршень 4. Эластичные шнуры / UK - 1. педаль 2. Консоль 3. Поршень 4. Еспандери / VI - 1. bàn đạp 2. Bảng điều khiển 3. Pitt tổng 4. Đai đàn hồi / ID - 1. Pedal 2. Monitor 3. Piston 4. Pita elastis / ZH - 1. 踏板 2. 控制面板 3. 活塞 4. 弹性带 / JA - 1. ペダル 2. コンソール 3. ピストン 4. ゴムバンド / ZT - 1. 踏板 2. 控制台 3. 活塞 4. 弹性带 / TH - 1. แป้น 2. หน้าจอควบคุม 3. ตัวจุดหมุน 4. แถบยืด / KO - 1. 페달 2. 콘솔 3. 피스톤 4. 신축성 밴드 / KM - 1. ឆ្នាំង 2. ផ្ទាំងបញ្ជា 3. ពីស្តុង 4. ខ្សែក្រវាត់ដែលអាចពង្រួតបាន / AR

1. دواسة 2. وحدة التحكم 3. مكبس 4. أنشطرة مطاطية

# ASSEMBLY-MONTAGE

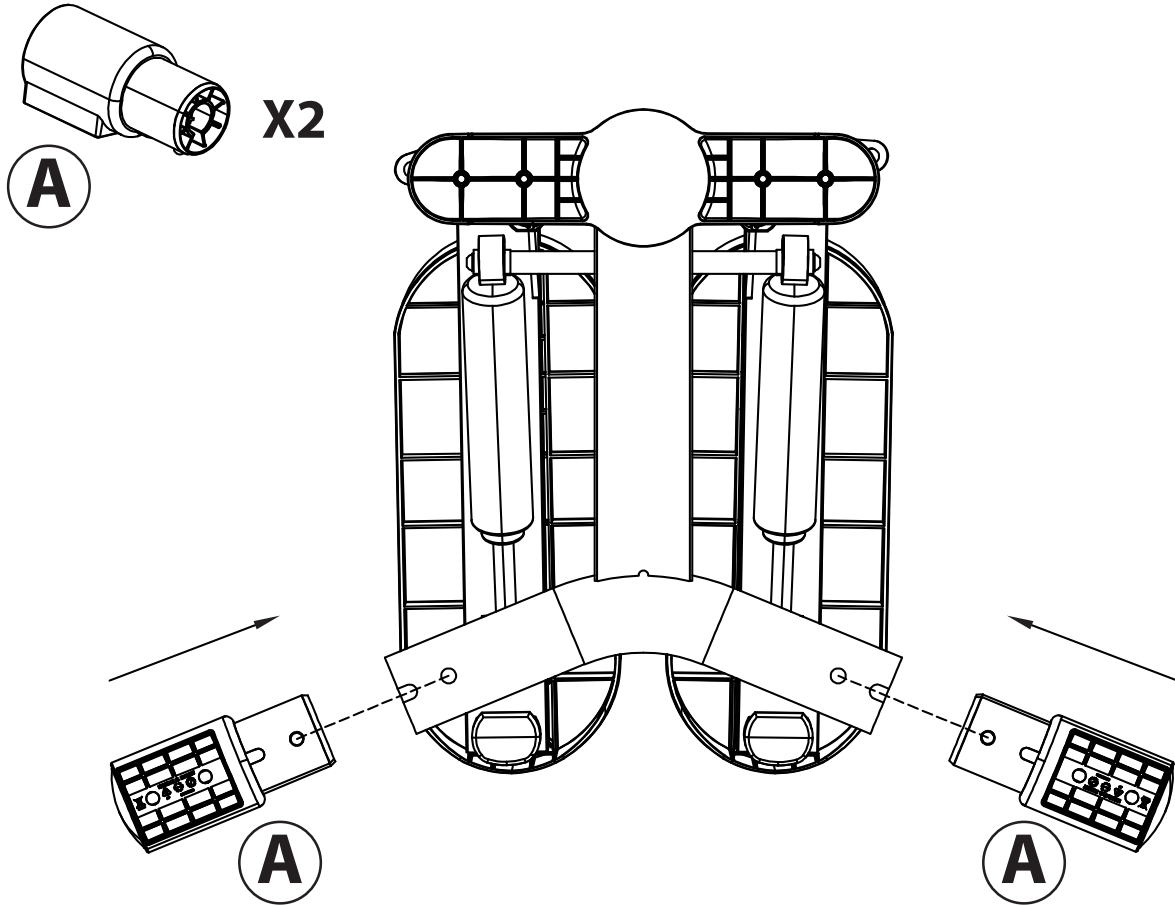
MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - ASSEMBLAGE - MONTAGEM - MONTAŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTAJ  
- MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MONTAŽA - MONTAŽA - MONTAJ - SAUGA - MONTAŽA - MONTÉŠANA  
- KOKKUPANEMINE - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - СГЛОБЛЯВАНЕ - ҚҰРАСТЫРУ - УСТАНОВКА - МОНТАЖ - LÁP BÁT  
- PERAKITAN - 装配 - 組み立て - 組裝 - ការដំឡើង - 조립 - ផ្សំបូក

التجميع



5 min

1



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](http://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

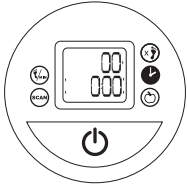
The stepper is a cardio-training activity that reproduces the movement of climbing stairs. Regular exercise with the stepper will help you improve your physical fitness and endurance while burning calories (perfect for controlling and/or losing weight when combined with a balanced diet). In addition 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.
- This is especially important for people aged over 35 or who have previously had health problems, and if you have not done any sport for a number of years.
- Read all instructions before use.
- The owner is responsible for ensuring that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- DOMYOS cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the misuse of this product by the purchaser or by any other person.
- Domestic use only
- 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.
- Warning: The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair
- Indoor Use only
- Free standing equipment shall be installed on a stable and leveled base.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.

## CONSOLE

### 1. OPERATION



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



Number of steps ascended per minute



Time elapsed



Total number of steps ascended



Estimation of calories burned

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

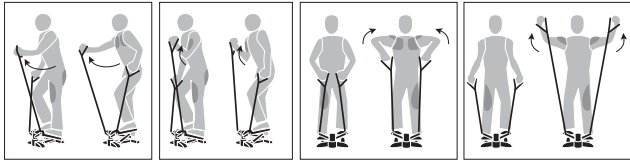
### 2. TROUBLESHOOTING

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

## USE

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

## EXERCISES



- **Base position:** In a completely vertical position, with your back straight, abdominals tensed and pelvis tilted forward, push down on your heels with your arms bent.
- **To target the muscles behind your thighs:** The muscles located behind your thigh enable you to bend your leg and bring your heel to your buttock. All you need to do on the stepper is try to reproduce this movement of the heel towards your buttock: to do this, lean back slightly into a semi-seated position without leaning too far backwards.
- **To target your glutes:** To accentuate the movement of your glutes, take your feet half out of the pedals and tense your abs to keep your back straight and avoid arching it.
- **To target your calves:** For a more significant calf workout you just need to exercise on the tips of your feet.
- You can strengthen your shoulders, pecs and arms with the elasticated bands that attach to the unit

## 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
- Repairs made by technicians not approved by DOMYOS
- Poor assembly

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

Que vous soyez débutant ou expérimenté, DOMYOS vous aide à rester en forme et à améliorer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour vous. Nous sommes heureux de recevoir vos commentaires, suggestions et questions sur notre site web, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Sur le site web, vous trouverez également des conseils en matière de formation et un soutien au cas où vous en auriez besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

## PRÉSENTATION

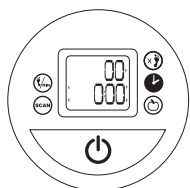
Le stepper est une activité cardio-training qui reproduit l'action de monter des escaliers. La pratique régulière du stepper vous permettra d'améliorer votre forme physique et votre endurance tout en brûlant des calories (idéal pour maîtriser et/ou perdre du poids en association avec une alimentation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

### AVERTISSEMENT - RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE.
- Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.
- Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
- Lisez toutes les instructions avant utilisation.
- Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont mis au courant des pratiques à adopter pour utiliser ce produit sans danger.
- 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.
- Usage exclusivement domestique
- Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
- Toute opération d'assemblage ou de démontage du produit doit être effectuée avec précaution.
- Toujours porter des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors des sessions d'entraînement. Portez une tenue appropriée lors des sessions d'entraînements. NE PAS porter de vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles. Retirer les bijoux. Attacher les cheveux longs éviter toute gêne lors des sessions d'entraînement.
- 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.
- Avertissement : le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement.
- Remplacez les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service immédiatement et jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Utilisation en intérieur uniquement
- Les équipements autonomes doivent être installés sur une base stable et nivelée.
- Des atteintes à la santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.

## CONSOLE

### 1. FONCTIONNEMENT



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

- Nombre de marches montées par minute
- Temps écoulé
- Nombre total de marches montées
- Estimation des calories brûlées

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

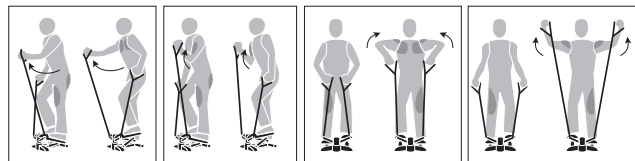
### 2. DIAGNOSTICS DES ANOMALIES

- 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 pour 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 au moins trois 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 de façon importante les mollets, il suffit de travailler sur la pointe de pied.
- Vous pouvez renforcer vos épaules, vos pectoraux et vos bras grâce aux bandes élastiques qui se fixent sur l'appareil.

## GARANTIE COMMERCIALE

En condition normale d'utilisation, DOMYOS garantit la structure de ce produit sur 5 ans et les autres éléments sur 2 ans à compter de la date d'achat, sur justificatif. La seule obligation de DOMYOS au titre de cette garantie comprend l'échange et la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS. La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :

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

La présente garantie n'annule pas la garantie légale en vigueur dans le pays d'achat.



Tanto si eres principiante como si tienes experiencia, DOMYOS te ayuda a mantenerte en forma y mejorar tu estado de forma. Nuestro equipo se esfuerza por diseñar los mejores productos para que los puedas usar. Agradecemos cualquier comentario, sugerencia y pregunta en nuestro sitio web, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). En la web también encontrarás consejos de entrenamiento y apoyo en caso de que lo necesites. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas.

## PRESENTACIÓN

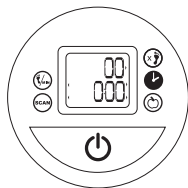
El stepper es una actividad de entrenamiento cardiovascular que reproduce el movimiento de subir escaleras. El ejercicio regular con el stepper le ayudará a mejorar su condición física y resistencia, y a la vez quemar calorías (perfecto para controlar y/o perder peso cuando se combina con una dieta equilibrada). 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.
- Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que han tenido problemas de salud anteriormente, y si no ha hecho ningún tipo de deporte desde hace varios años.
- Lee todas las instrucciones antes de su uso.
- El propietario es responsable de garantizar que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados sobre cómo utilizar este producto de forma segura.
- 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.
- Solo para uso doméstico
- Es responsabilidad del usuario inspeccionar el aparato y si es necesario ajustar todas las piezas antes de utilizar el producto.
- Cualquier montaje o desmontaje del producto debe realizarse con cuidado.
- Siempre usa calzado deportivo para proteger los pies mientras haces ejercicio. Usa ropa apropiada cuando hagas ejercicio. NO uses ropa demasiado ancha que pueda engancharse en las partes móviles. Quitate las joyas. Recógete el cabello largo hacia atrás para que no interfiera con el ejercicio.
- Si siente dolor o si se marea durante el ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a su médico.
- Advertencia: el nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se revisa periódicamente.
- Reemplaza inmediatamente los componentes defectuosos y/o mantén el equipo fuera de uso hasta que se repare.
- Solamente para uso en interiores
- El equipo independiente debe instalarse sobre una base estable y nivelada.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños a la salud.

## 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

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

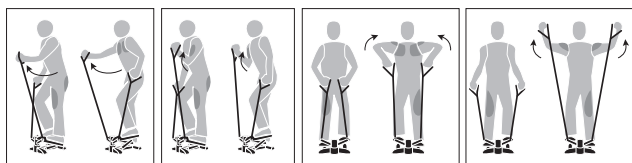
### 2. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

## USO

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

## EJERCICIOS



- Posición de base: En una posición completamente vertical, con la espalda recta, los músculos abdominales tensos y la pelvis inclinada hacia adelante, empuje hacia abajo sobre los talones con los brazos doblados.
- Para 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.
- Puedes fortalecer los hombros, los pectorales y los brazos con las cintas elásticas que se incluyen con la unidad.

## GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto en condiciones de uso normales, 5 años para la estructura, 2 para otras piezas y mano de obra a partir de la fecha de compra, como se muestra en el recibo. La obligación de DOMYOS con respecto a esta garantía se limita a la sustitución o reparación del producto, a discreción de DOMYOS. Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal
- Uso fuera de un entorno doméstico
- Uso y/o almacenamiento al aire libre en un ambiente húmedo.
- Mantenimiento inadecuado
- Mal montaje
- Reparaciones realizadas por técnicos no homologados por DOMYOS.

Esta garantía no cancela la garantía legal aplicable en el país de compra.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, DOMYOS hilft dabei, fit zu bleiben und die Kondition zu verbessern. Unser Team ist bestrebt, die besten Produkte zu entwickeln. Wir freuen uns auf Kommentare, Vorschläge und Fragen auf unserer Website unter [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Außerdem finden Sie auf unserer Website bei Bedarf Tipps und Unterstützung. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses Produkt der Marke DOMYOS Ihre Erwartungen voll befriedigen kann.

## PRÄSENTATION

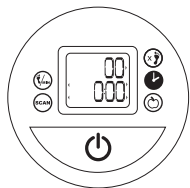
Der Stepper ist ein Gerät zum Trainieren des Herz-Kreislaufsystems, das Treppensteigen simuliert. Regelmäßige Übungen mit dem Stepper verbessern Ihre körperliche Fitness und Ausdauer bei gleichzeitiger Steigerung der Kalorienverbrennung (ideal zum Gewichthalten oder Abnehmen in Kombination mit einer 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 Fitness-Training muss grundsätzlich unter Aufsicht erfolgen.
- Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.
- Das ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme hatten, und Personen, die seit mehreren Jahren keine Sport getrieben haben.
- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.
- Der Besitzer muss sicherstellen, dass alle Nutzer dieses Produkts über die sichere Verwendung informiert wurden.
- 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.
- Ausschließlich für den Gebrauch im privaten Haushalt.
- Es liegt im Verantwortungsbereich des Benutzers, das Produkt vor dem Gebrauch zu untersuchen und einzelne Teile bei Bedarf festzuschrauben.
- Gehen Sie bei der Montage bzw. Demontage des Geräts mit besonderer Sorgfalt vor.
- Tragen Sie grundsätzlich Sportschuhe, um die Füße beim Training zu schützen. Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Tragen Sie KEINE weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen verfangen könnte. Nehmen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie langes Haar zusammen, so dass es Sie beim Training nicht stört.
- Brechen Sie die Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren, und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Warnung: Das Sicherheitsniveau der Ausrüstung kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig untersucht wird.
- Defekte Komponenten müssen unverzüglich ausgewechselt werden und/oder die Ausrüstung darf bis zu ihrer Reparatur nicht mehr verwendet werden.
- Nur für den Gebrauch in Innenbereichen
- Freistehende Ausrüstung muss auf einer stabilen und ebenen Fläche aufgestellt werden.
- Ein unangemessenes oder exzessives Training kann zu Verletzungen führen.

## KONSOLE

### 1. FUNKTIONSWEISE



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

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

Die -Taste ermöglicht das kontinuierliche Abrollen der Informationen bzw. die Wahl der gewünschten Option. Um die Konsole auf Null zurückzusetzen, drücken Sie 3 Sekunden lang die mittlere Taste. Nach 3 Minuten der Inaktivität wird die Konsole automatisch ausgeschaltet.

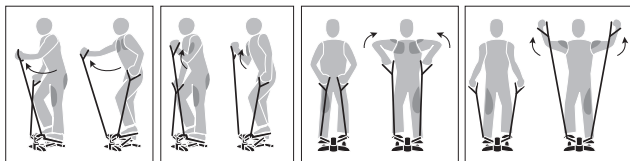
### 2. DIAGNOSE DER ANOMALIEN

- 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 einem mehrere Minuten dauernden Aufwärmtraining in einem langsamen Rhythmus. 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 leicht zurück und nehmen eine halb sitzende Position ein, ohne sich zu weit zurückzulegen.
- Gezieltes Training der Gesäßmuskeln: Um die Bewegung der Gesäßmuskeln zu akzentuieren, stellen Sie sich mit halbem Fuß auf die Pedale und spannen Ihre Bauchmuskeln an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- Gezieltes Training der Wadenmuskeln: Um die Wadenmuskeln zu trainieren, stellen Sie sich mit den Zehenspitzen auf den Stepper.
- Mit den elastischen Bändern, die an der Einheit befestigt sind, können Sie Ihre Schultern, Brust- und Armmuskeln trainieren

## KOMMERZIELLE GARANTIE

Unter normalen Nutzungsbedingungen bietet DOMYOS 5 Jahre Garantie vom Kauftag (Beleg) an für die Struktur und 2 Jahre für Ersatzteile und Arbeitsqualität. Die Verpflichtung seitens DOMYOS im Hinblick auf diese Gewährleistung beschränkt sich auf den Ersatz oder die Reparatur des Produkts nach dem Ermessen von DOMYOS. In folgenden Fällen gilt die Garantie nicht:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien in einer feuchten Umgebung.
- Unsachgemäßer Zusammenbau
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßer Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen durch andere als von DOMYOS zugelassene Techniker
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Garantie beeinträchtigt oder beeinflusst nicht die gesetzlichen Gewährleistungsansprüche in dem Land, in dem das Produkt gekauft wurde.

DOMYOS aiuta sia i principianti, sia gli esperti a mantenersi in forma e a migliorare le proprie condizioni fisiche. Il nostro team si sforza di progettare i prodotti migliori per i nostri clienti. Accettiamo con piacere qualunque commento, suggerimento e domanda nel nostro sito web [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Nel sito web si possono trovare anche consigli per l'allenamento e assistenza in caso di necessità. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponda appieno alle vostre aspettative.

## PRESENTAZIONE

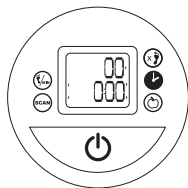
Lo stepper è un'attività di cardio training che riproduce l'azione dalla salita di scale. La pratica regolare dello stepper vi permetterà di migliorare la forma fisica e la resistenza bruciando allo stesso tempo calorie (ideale per controllare e/o perdere il peso insieme a una dieta equilibrata). Oltre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

## ATTENZIONE - RACCOMANDAZIONI GENERALI

- La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma d'allenamento.
- Questo è importante soprattutto per le persone di più di 35 anni d'età o con precedenti problemi di salute; e quando non si sono praticati sport da molti anni.
- Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.
- Spetta al proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori di questo prodotto siano adeguatamente informati sul modo di usarlo in sicurezza.
- 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.
- Esclusivamente per utilizzo domestico
- L'utilizzatore ha la responsabilità di controllare ed eventualmente serrare le viti di tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto.
- Eseguire con attenzione ogni montaggio e smontaggio del prodotto.
- Indossare sempre scarpe sportive per proteggere i piedi durante l'allenamento. Indossare indumenti appropriati durante l'allenamento. NON indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento. Togliersi i gioielli. Legare i capelli lunghi in modo che non disturbino l'esercizio.
- Qualora si avvertano dolore o vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.
- Avvertenza: Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se lo si ispeziona regolarmente
- Sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o non utilizzare l'attrezzo fino alla sua riparazione
- Utilizzare esclusivamente in interni
- Qualora non fissato, l'attrezzo deve essere installato su una base stabile e livellata.
- Un allenamento errato o eccessivo potrebbe provocare danni alla salute.

## 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.

- Tempo trascorso
- Numero di gradini saliti al minuto
- Numero totale di gradini saliti
- Stima delle calorie bruciate

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

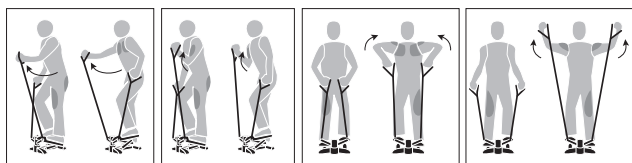
### 2. RICERCA E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

- 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

Iniziare 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 almeno 3 volte la settimana. Per aumentare il tono muscolare, eseguire l'esercizio rapidamente con serie intervallate da pause. Per questo tipo d'esercizio, è possibile allenarsi a giorni alterni.

## ESERCIZI



- Posizione di base: Posizione completamente verticale, busto eretto, addominali contratti, bacino inclinato in avanti, spingere sui talloni, braccia flesse.
- Per i muscoli posteriori della coscia: I muscoli posti dietro la coscia servono a flettere la gamba fino a portare il tallone contro il gluteo. Sullo stepper basta perciò 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.
- Grazie agli elastici che si fissano all'apparecchio, si possono rafforzare spalle, pettorali e braccia

## GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto nelle normali condizioni d'uso, 5 anni per l'attrezzo, 2 per le altre parti e la manodopera a partire dalla data di acquisto, come riportato sulla ricevuta. L'obbligo di DOMYOS in merito a questa garanzia è limitato alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS. Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo e/o conservazione all'aperto in ambiente umido
- Montaggio errato
- Utilizzo errato o anomalo
- Manutenzione errata
- Riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo fuori dell'ambito domestico

Questa garanzia non annulla la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto.

Of u nu beginner of ervaren bent, DOMYOS helpt u in vorm te blijven en uw conditie te verbeteren. Ons team streeft ernaar de beste producten voor u te ontwerpen. Alle opmerkingen, suggesties en vragen over onze website, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com), zijn welkom. Op de website vindt u ook trainingsadvies en ondersteuning, mocht u die nodig hebben. Wij wensen u een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen.

## PRESENTATIE

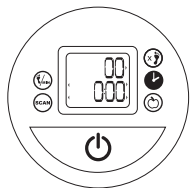
De stepper is een cardiotrainingsoefening waarbij de beweging van het opgaan van een trap wordt nagebootst. Regelmatig trainen met de stepper helpt u uw conditie en uithoudingsvermogen te verbeteren en tegelijkertijd calorieën te verbranden (ideaal voor het beheersen en/of verliezen van gewicht in combinatie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

## WAARSCHUWING – ALGEMENE AANBEVELINGEN

- Uw vorm terugkrijgen moet op een GECONTROLEERDE manier gebeuren.
- Voordat u begint met een oefeningsprogramma, raadpleeg uw arts.
- Dit geldt vooral voor personen boven de 35 jaar, personen met een medische historie en personen die meerdere jaren geen sport hebben beoefend.
- Lees alle instructies voor gebruik.
- De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van dit product naar behoren worden geïnformeerd over het veilige gebruik van dit product.
- DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten met betrekking tot verwondingen of schade aan personen of goederen die veroorzaakt werden door een verkeerd gebruik van dit product door de koper of door enig ander persoon.
- Alleen voor gebruik thuis
- De gebruiker is zelf verantwoordelijk voor het controleren en eventueel vastschroeven van alle onderdelen, telkens voordat het product wordt gebruikt.
- Alle montage en demontagewerkzaamheden aan het product moeten voorzichtig worden uitgevoerd.
- Draag altijd sportschoenen om de voeten te beschermen tijdens het oefenen. Draag sportkleding tijdens het trainen DRAAG GEEN losse kleding die in de bewegende delen klem kan raken. Doe sieraden af. Maak lang haar vast zodat het niet in de weg zit tijdens het oefenen.
- Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen, stopt u onmiddellijk, rust u uit en raadpleeg u uw arts.
- Waarschuwing: Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht.
- Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of houd de apparatuur buiten gebruik tot reparatie.
- Alleen voor gebruik binnenshuis
- Vrijstaande apparatuur moet op een stabiele en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd.
- Gezondheidsschade kan het gevolg zijn van onjuiste of overmatige training.

## CONSOLE

### 1. WERKING



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

- |  |                                   |  |                               |
|--|-----------------------------------|--|-------------------------------|
|  | Aantal gekommen treden per minuut |  | Verstreken tijd               |
|  | Totaal aantal gekommen treden     |  | Schatting verbrande calorieën |

Met de -toets kunt u continu door de informatie bladeren of de gewenste optie selecteren. Om de console te resetten drukt u de middelste knop 3 seconden in. De console gaat automatisch uit na 3 minuten zonder activiteit.

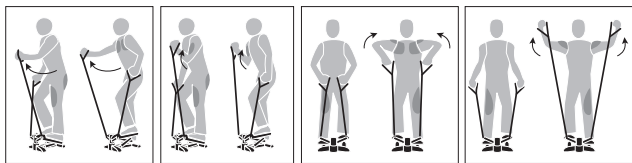
### 2. PROBLEEMDIAGNOSE

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

## GEBRUIK

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

## OEFENINGEN



- Basispositie: Volledig verticale positie, met rechte rug, gespannen buikspieren, het bekken naar voren gekanteld, de hielen aandrukken, met gebogen armen.
- Om de dijspieren aan de achterkant te trainen: De spieren aan de achterkant van de dijen hebben als rol het been te buigen en zo de hielen tegen het achterwerk te brengen. Op de stepper hoeft u dus alleen te proberen de beweging van de hielen naar het achterwerk te reproduceren: hiervoor buigt men zich enigszins naar achteren voor een halfzittende positie, zonder teveel naar achter te buigen.
- Om de dijspieren te trainen: Om de beweging van de dijspieren te versterken haalt u de voeten voor de heft uit de pedalen en spant u de buikspieren, zodat de rug recht blijft zonder de rug te hollen.
- Om de kuitspieren te trainen: Om de kuitspieren te laten werken volstaat het om de punt van de voet te trainen.
- U kunt uw schouders, borstspieren en armen versterken met de elastische banden die aan het apparaat zijn bevestigd.

## COMMERCIELE GARANTIE

DOMYOS biedt onder normale gebruiksomstandigheden 5 jaar garantie op de structuur van dit product en 2 jaar voor de andere onderdelen en de arbeidsuren, vanaf de datum vermeld op de aankoopbon. De aansprakelijkheid van DOMYOS in het kader van deze garantie is beperkt tot het vervangen of de reparatie van het product, naar beoordeling van DOMYOS. Deze garantie is niet van toepassing bij:

- Schade opgelopen tijdens transport
- Verkeerd of abnormaal gebruik
- Gebruik en/of opslag buiten in een vochtige omgeving
- Gebrek aan onderhoud
- Gebrekkige montage
- Reparaties uitgevoerd door technici die niet zijn goedgekeurd door DOMYOS
- Gebruik anders dan voor privédoeleinden

Deze commerciële garantie sluit de wettelijk toepasselijke garantie in het land van aankoop niet uit.

Quer seja principiante ou já tenha experiência, a DOMYOS ajuda-o a manter-se em forma e a melhorar a sua condição física. As nossas equipas empenham-se para conceberem os melhores produtos para si. Agradecemos que deixe comentários, sugestões e questões no nosso site, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). No site vai também encontrar conselhos de treino e suporte, caso necessite. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS corresponda às suas expectativas.

## APRESENTAÇÃO

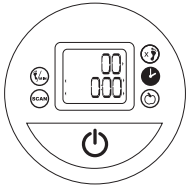
O step é uma atividade de cardio-training que reproduz o movimento de subir escadas. O exercício regular com o stepper irá ajudá-lo a melhorar a sua forma física, resistência e queimar calorias (ideal para manter ou perder peso, quando combinado com uma dieta equilibrada). Além das vantagens cardiovasculares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

## AVISO - RECOMENDAÇÕES GERAIS

- A obtenção de uma boa forma física deve ser praticada de forma CONTROLADA.
- Antes de iniciar qualquer plano de exercício consulte um médico.
- Isto é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos, que tenham tido problemas de saúde, ou que não façam exercício há alguns anos.
- Leia todas as instruções antes da utilização.
- O proprietário é responsável por assegurar que todos os utilizadores deste produto estão adequadamente informados relativamente à sua forma de utilização em segurança.
- A DOMYOS não pode ser considerada responsável por alegadas lesões ou danos sofridos por qualquer pessoa ou propriedade em virtude da má utilização ou abuso deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
- Apenas para utilização doméstica
- O utilizador tem a responsabilidade de inspecionar e, caso seja necessário, apertar todas as peças antes de cada utilização do produto.
- Qualquer montagem ou desmontagem do produto deve ser feita com cuidado.
- Utilize sempre calçado de desporto para proteger os pés durante o exercício. Utilize vestuário apropriado ao fazer exercício. NÃO utilize vestuário largo que possa ficar preso nas peças móveis. Remova todo o tipo de joias. Se tiver cabelo comprido ate-o para que não interfira no exercício.
- Caso sinta alguma dor ou comece a ficar com tonturas durante o exercício, pare imediatamente, descanse e consulte um médico.
- Aviso: O nível de segurança do equipamento pode ser mantido apenas se este for examinado regularmente.
- Os componentes com defeitos têm de ser substituídos de imediato e/ou o equipamento deve ser mantido fora de utilização até ser reparado
- Apenas para utilização interior
- Os equipamentos que não estejam fixos devem ser instalados numa superfície estável e nivelada.
- Podem ocorrer problemas de saúde devido ao treino incorreto ou em excesso.

## CONSOLA

### 1. FUNCIONAMENTO



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



Número de passos por minuto atingido



Tempo decorrido



Número máximo de passos atingido



Estimativa das calorias queimadas

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

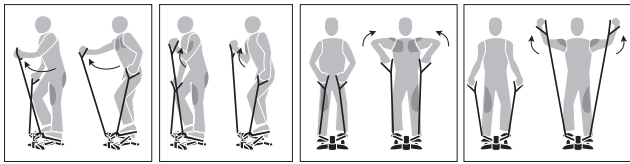
### 2. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- 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 o pé 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.
- Pode reforçar os ombros, peito e braços prendendo elásticos ao aparelho

## GARANTIA COMERCIAL

Para este produto, a DOMYOS oferece uma garantia de 5 anos para a estrutura e de 2 anos para outras peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, a contar da data de compra constante no recibo. As obrigações da DOMYOS no que respeita à presente garantia estão limitadas à substituição ou reparação do produto, a critério da DOMYOS. Esta garantia não é aplicável em casos de:

- Danos ocorridos durante o transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior, num ambiente húmido
- Montagem incorreta
- Utilização indevida ou anormal
- Manutenção incorreta
- Reparações efetuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do ambiente doméstico

Esta garantia não cancela a garantia legal aplicável no país de aquisição.

Niezależnie od tego, czy jesteś początkujący, czy doświadczony, DOMYOS pomoże Ci utrzymać formę i poprawić kondycję fizyczną. Nasz zespół stara się projektować najlepsze produkty użytkowe dla Ciebie. Zapraszamy do zgłaszania wszelkich uwag, sugestii i pytań dotyczących naszej strony internetowej, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Na stronie internetowej znajdziesz również porady dotyczące szkoleń i wsparcie, w razie potrzeby. Życzymy owocnych ćwiczeń i mamy nadzieję, że produkt DOMYOS spełni w całości Twoje oczekiwania.

## PREZENTACJA

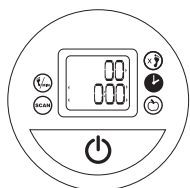
Steper umożliwia trening wytrzymałościowy, który symuluje wchodzenie po schodach. Regularne ćwiczenie na stepperze pozwala poprawić formę fizyczną i wytrzymałość z równoczesnym spalaniem kalorii (idealnie nadaje się do utrzymywania i/lub zmniejszania masy ciała w połączeniu ze zrównoważoną dietą). Poza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

## OSTRZEŻENIE - ZALECENIA OGÓLNE

- Sprawność fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY.
- Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem.
- Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportów.
- Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.
- Właściciel jest odpowiedzialny za zapewnienie, że wszyscy użytkownicy tego produktu są odpowiednio poinformowani o tym, jak bezpiecznie używać tego produktu..
- DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub szkodami wynikającymi z nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub inne osoby.
- Wyłącznie do użytku domowego
- Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolowanie i dokręcanie, jeżeli jest taka potrzeba, wszystkich elementów przed każdym użyciem produktu.
- Wszystkie czynności związane z montażem i demontażem produktu należy wykonywać z zachowaniem ostrożności.
- Zawsze nosić obuwie sportowe, aby chronić nogi w trakcie ćwiczeń. Podczas ćwiczeń zakładać odpowiednią odzież. NE ZAKŁADAĆ luźnych ubrań, które mogą zaczepić się o ruchome części. Zdjąć biżuterię. Spaść długie włosy tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczeń.
- Jeżeli w czasie ćwiczenia poczujesz ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- Ostrzeżenie: Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zachować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia
- Uszkodzone elementy należy natychmiast wymienić i/lub wyłączyć urządzenie z użytku do czasu naprawy
- Do użytku wewnątrz pomieszczeń
- Urządzenia wolnostojące powinny być zainstalowane na stabilnej i wypoziomowanej podstawie.
- Pogorszenie stanu zdrowia może być wynikiem nieprawidłowego lub nadmiernego treningu.

## KONSOLA

### 1. DZIAŁANIE



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

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

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

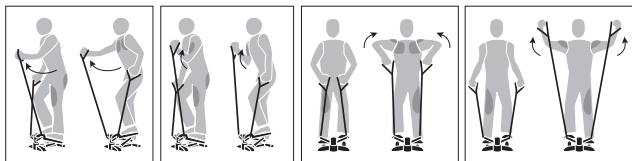
### 2. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- 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.

## ZASTOSOWANIE

Zawsze rozpoczynać od rozgrzewki z wolnym rytmem przez kilka minut. Wejść na podstawę przed rozpoczęciem naciskania pedałów, aby ułatwić tę czynność i chronić stawy. Należy pamiętać, że pedały działają w sposób zależny od siebie. Należy pamiętać, że opór pedałów jest zależny od prędkości. Aby zwiększyć intensywność treningu aerobowego, należy ćwiczyć z szybkim 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 półsiedzącą bez nadmiernego pochylenia.
- Mięśnie pośladków: Aby wymusić intensywną pracę pośladków, należy do połowy wysunąć stopy z pedałów i napiąć mięśnie brzucha, aby utrzymywać wyprostowane plecy i unikać garbienia się.
- Łydki: Aby wymusić intensywną pracę mięśni łydek, należy ćwiczyć na palcach.
- Możesz wzmocnić swoje barki, klatkę piersiową i ramiona dzięki elastycznym pasom, które są przymocowane do urządzenia

## GWARANCJA KOMERCYJNA

DOMYOS udziela gwarancji na produkt, przy zachowaniu normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na inne części oraz robociznę licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie. Zobowiązania marki DOMYOS wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu według uznania marki DOMYOS. Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- uszkodzenie w czasie transportu;
- Stosowanie i/lub przechowywanie na zewnątrz w wilgotnym środowisku
- Nieprawidłowy montaż
- Nieprawidłowa lub nieodpowiednia eksploatacja;
- Nieprawidłowa konserwacja
- naprawy wykonane przez techników bez autoryzacji DOMYOS;
- Używanie do celów innych niż prywatne

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w kraju zakupu.

Őn akár kezdő, akár tapasztalt sportoló, a DOMYOS segít Önnek formában maradni és javítani a fizikai állóképességén. Csapatunk arra törekszenek, hogy a minden igényt kielégítő, legjobb termékeket fejlesszék ki. Észrevétel, javaslat vagy kérdés esetén rendelkezésre állunk weboldalunkon: [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). A weboldalon az edzéssel kapcsolatos tanácsokat és, szükség esetén, támogatást nyújtunk. Eredményes edzést kívánunk, és bízunk abban, hogy ez a DOMYOS termék az Ön minden elvárásának meg fog felelni.

## BEMUTATÁS

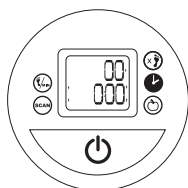
A lépcsőn járást szimuláló lépcsőzőgép kardioedzéshez használt eszköz. A lépcsőzőgép rendszeres használata a fizikai erőnlét és állóképesség fejlesztése mellett a kalóriaégetést is elősegíti (kiegyensúlyozott étrenddel kiegészítve tökéletes eszköz súlykontrollhoz és fogyáshoz). A gyakorlatok szív- és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

## FIGYELMEZTETÉS - ÁLTALÁNOS JAVASLATOK

- Az alakformálást IRÁNYÍTOTT módon kell végezni.
- Az edzésprogram megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét.
- Ez főleg a 35 év feletti és azok esetében tanácsos, akiknek korábban egészségügyi problémái adódtak, vagy nem végeztek sporttevékenységet több éven át.
- Használat előtt olvasson el minden utasítást.
- A tulajdonos felelőssége megbizonyosodni arról, hogy a termék összes használója megfelelő tájékoztatást kapott a termék biztonságos használatáról.
- 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.
- Csak háztartáson belüli használatra
- A felhasználó felelőssége, hogy minden egyes használat előtt ellenőrizze a gépet, és szükség esetén rögzítse a termék meglazult alkatrészeit.
- A termék bármilyen jellegű össze- és szétszerelésének a kellő óvintézkedések megtétele mellett kell végbemennie.
- Sportolás közben – a láb védelme érdekében – mindig viseljen sportcipőt. Viseljen a sportoláshoz megfelelő ruházatot. NE viseljen laza ruházatot, amely beakadhat a mozgó alkatrészekbe. Vegye le az ékszereit. A hosszú hajat fogja össze, hogy ne zavarja sportolás közben.
- Amennyiben a gyakorlatok végzése közben fájdalmat érez vagy szédül, haladéktalanul álljon le, pihenjen, majd keresse fel kezelőorvosát.
- Figyelmeztetés: A felszerelés biztonságosságának szintje csak akkor tartható meg, ha rendszeresen átnézik
- A hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a felszerelés annak megjavításáig nem használható
- Csak beltéri használatra
- A szabadonálló felszerelést stabil, vízszintes felületre kell elhelyezni.
- A nem megfelelő vagy túlzásba vitt edzés sérülést okozhat.

## KONZOL

### 1. MŰKÖDTETÉS



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



Megjelt lépésszám percenként



Eltelt idő



Összes lépésszám



Kalóriafelhasználás-kijelzés

A(z) gombbal folyamatosan léptethet az információk között, vagy kiválaszhatja a kívánt opciót. A konzol alapállapotba állításához tartsa benyomva a középső gombot 3 másodpercig. A konzol automatikusan kikapcsol, ha a készüléket 3 percig nem használják.

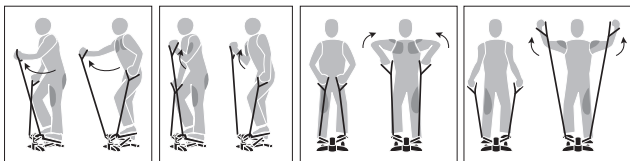
### 2. HIBAELHÁRÍTÁS

- 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 +/- polarítására.
- Számolási hiba: Ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően csatlakoznak-e a konzol mögött.

## HASZNÁLAT

Az edzést mindig több perccel keresztlátó tartó, lassú ütemben végzett bemelegítéssel kezdje. A még hatékonyabb edzés és izületi védelme érdekében emelje fel talpát, mielőtt a pedál az aljzathoz ütközne. Tartsa szem előtt, hogy a pedálok összehangoltan mozognak. Azí 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 feszesítéséhez gyorsan végezze a gyakorlatot rendszeres időközönként szünetet tartva. Ilyen jellegű gyakorlatot kétnaponta végezhet.

## GYAKORLATOK



- Alaphelyzet: Teljesen felegyenesedve, kihúzott háttal, használat 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 mozgását kell megpróbálnia utánozni a lépcsőzőgépen: ehhez pedig hátra kell dőlnie kissé, félig ülő helyzetbe, ügyelve arra, hogy ne hajoljon túlságosan hátra.

A farizom megdolgoztatása: A farizom még fokozottabb terheléséhez emelje fel sarkát a pedálról, és húzza be használat, hogy háta egyenes maradjon, azaz

elkerülje a görbe tartást.

- A vádlik megdolgoztatása: Ha még fokozottabban szeretné a vádli terhelni, lábujjhegyen végezze a gyakorlatokat.
- A váll-, mell- és karizmokat az eszközhöz rögzített guzmipánttal lehet erősíteni

## SZERZŐDÉSES JÓTÁLLÁS

Normál használati körülmények között a DOMYOS szavatolja termékét: a vásárlás pénztári blokkon feltüntetett dátumától számított 5 évig a vázat, illetve 2 évig a többi alkatrészt és a munkaerőköltséget. A szavatosság keretében a DOMYOS kötelezettsége a termék cseréjére vagy javítására korlátozódik – a DOMYOS saját belátása szerint. A szavatosság nem terjed ki a következőkre:

- A termék megrongálódása szállítás során
- Külső, nedves környezetben történő használat és/vagy tárolás
- Helytelen összeszerelés
- Helytelen vagy a normálstól eltérő használat
- Helytelen karbantartás
- Háztartáson kívüli használat
- A DOMYOS által nem jóváhagyott szerelő általi beavatkozás

A szavatosság nem teszi semmissé a vásárlás helyén (országában) érvényben lévő kötelező jótállást.

Indiferent dacă sunteți începător sau aveți experiență, DOMYOS vă ajută să vă mențineți în formă și să vă îmbunătățiți condiția fizică. Echipa noastră se străduiește să creeze cele mai bune produse pe care le puteți utiliza. Sunt binevenite orice comentarii, sugestii și întrebări pe site-ul nostru, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Pe site veți găsi, de asemenea, sfaturi legate de antrenament și asistență în cazul în care aveți nevoie. Vă urăm un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS se va ridica la înălțimea așteptărilor dumneavoastră.

## PREZENTARE

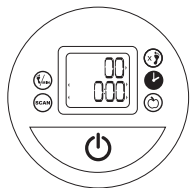
Stepperul este o activitate de antrenament cardio care reproduce acțiunea de a urca scările. Practicarea regulată a stepperului vă va permite să vă îmbunătățiți forma fizică și anduranța, consumând în același timp calorii (ideal pentru controlul și/sau pierderea în greutate cu o alimentație echilibrată).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

## AVERTISMENT - RECOMANDĂRI GENERALE

- Pentru obținerea unei bune forme fizice, trebuie să se exerseze în mod CONTROLAT.
- Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, consultați-vă medicul.
- Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele de peste 35 de ani sau care au avut probleme de sănătate înainte și dacă nu ați făcut sport de mai mulți ani.
- Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
- Proprietarul este responsabil pentru a se asigura că toți utilizatorii acestui produs sunt informați în mod corespunzător cu privire la modul de utilizare în siguranță a acestui produs.
- 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.
- Numai uz casnic
- Este responsabilitatea utilizatorului să inspecteze și să strângă în șuruburi, dacă este necesar, toate piesele înainte de a fiecare utilizare a produsului.
- Orice asamblare sau dezasamblare a produsului trebuie să fie realizată cu grijă.
- Purtați întotdeauna pantofi de sport pentru a proteja picioarele în timp ce faceți exerciții. Purtați îmbrăcăminte adecvată când faceți exerciții fizice. NU purtați haine largi, care s-ar putea agăța în piesele mobile. Scoateți bijuteriile. Legați părul lung astfel încât să nu vă deranjeze în timp ce faceți exerciții fizice.
- Dacă simțiți o durere sau dacă aveți amețeli în timp ce faceți exercițiile, odihniți-vă și consultați medicul.
- Atenție: Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat
- Înlocuiți imediat componentele defecte și/sau echipamentul nu trebuie să fie utilizat până la reparare
- Numai pentru utilizare în interior
- Echipamentele independente trebuie instalate pe o bază stabilă și nivelată.
- Deteriorarea sănătății pot rezulta din antrenamentul incorect sau excesiv.

## CONSOLĂ

### 1. FUNCȚIONARE



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



Numărul de trepte urcate pe minut



Timpul scurs



Numărul total de trepte urcate



Estimarea calorilor arse

Butonul **PAUSE** vă permite să rulați în mod continuu prin informații sau să selectați opțiunea dorită. Pentru a reduce consola la zero, apăsați pe butonul central timp de 3 secunde. Consola se stinge automat după 3 minute de inactivitate.

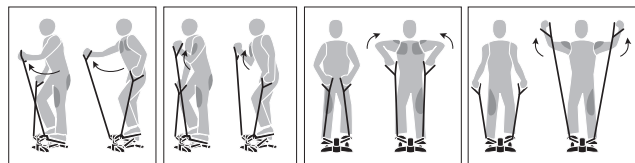
### 2. DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

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

### UTILIZARE

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 de ceaaltă. Rețineți, de asemenea, că rezistența pedalelor depinde de viteză. Pentru a mări intensitatea aerobică a exercițiului, efectuați exerciții 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 întrerupte de perioade de odihnă. Pentru acest tip de exercițiu, puteți să vă antrenați o dată la două zile.

### EXERCITII



- Poziția de bază: Poziție complet verticală, cu spatele drept, mușchii abdominali contractați, bazinul împins înainte, apăsați pe călcăie 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 călcăiul la fesă. Pe stepper, este suficient deci să încercați să reproduceți această mișcare a călcăiului către fesă: pentru aceasta, vă aplecați ușor în spate pentru a găsi o poziție semișezată fără a fi exagerat de aplecat.
- Axarea pe mușchii fesieri: Pentru a accentua mișcarea mușchilor fesieri, 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.
- Vă puteți consolida umerii, pectoralii și brațele cu benzile elastice care se atașează de unitate

### GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs în condiții de utilizare normală, 5 ani pentru structură, 2 ani pentru alte piese și manoperă, începând de la data achiziției prevăzută pe bon. Obligația DOMYOS în ceea ce privește această garanție este limitată la înlocuirea sau repararea produsului, la discreția DOMYOS. Această garanție nu se aplică în cazurile de:

- Deteriorare produsă în timpul transportului
- Utilizarea și/sau depozitarea în exterior într-un mediu umed
- Montare greșită
- Utilizare greșită sau utilizare anormală
- Întreținere necorespunzătoare
- Reparațiile făcute de tehnicieni neaprobați de DOMYOS
- Utilizare în afara cadrului privat

Această garanție nu anulează garanția legală aplicabilă în țara de achiziție.



Či už ste začiatočník alebo skúsený, DOMYOS vám pomôže udržať sa vo forme a zlepšiť vašu fyzickú kondíciu. Naš tím sa snaží navrhnúť pre vás tie najlepšie produkty. Akékoľvek pripomienky, návrhy a otázky uvítame na našej webovej stránke [www.support.deathlon.com](http://www.support.deathlon.com). Na webovej stránke nájdete aj rady a podporu pri tréningu v prípade potreby. Želáme vám úspešné cvičenie a dúfame, že tento produkt výrobcu DOMYOS bude plne zodpovedať vašim očakávaniam.

## OPIS

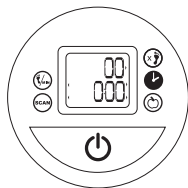
Stepper predstavuje kardio cvičenie, ktoré simuluje kráčanie po schodoch. Pravidelným cvičením na stepperi si môžete zlepšovať telesnú kondíciu a výdrž, zatiaľ čo spaľujete kalórie (ideálne na kontrolu a/alebo stratu hmotnosti v kombinácii s vyváženou stravou). Okrem kardiovaskulárnych a respiračných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

## UPOZORNENIE – VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

- Návrat do formy musí byť vykonávaný kontrolovaným spôsobom.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom.
- Je to zvlášť dôležité v prípade ľudí starších než 35 rokov alebo tých, ktorí mali problémy so srdcom, a ak ste sa predtým niekoľko rokov nevenovali nijakému športu.
- Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
- Vlastník je zodpovedný za to, že všetci používatelia tohto produktu budú riadne informovaní o tom, ako tento produkt bezpečne používať.
- Spoločnosť DOMYOS nenesie zodpovednosť za zranenie či škodu, ktorú utrpí ktorákoľvek osoba alebo majetok následkom nesprávneho používania tohto výrobku kupujúcim alebo ktoroukoľvek inou osobou.
- Len na domáce použitie
- Používateľ je zodpovedný za to, aby pred každým použitím výrobok skontroloval a v prípade potreby podotáhoval všetky časti.
- Akékoľvek skladanie či rozkladanie výrobku sa musí vykonávať opatrne.
- Pri cvičení noste vždy športovú obuv z dôvodu ochrany chodidla. Pri cvičení noste vhodné oblečenie. **NEPOUŽÍVAJTE** voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Dajte si dolu šperky. Dlhé vlasy si zapnite tak, aby sa pri cvičení nezachytili.
- Ak cítite bolesť alebo ak vám je počas cvičenia nevoľno, ihneď prestaňte, oddýchnite si a choďte k lekárovi.
- Upozornenie: Úroveň bezpečnosti zariadenia je možné zachovať iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje
- Okamžite vymeňte chybné komponenty a/alebo nechajte zariadenie mimo prevádzky až do opravy
- Len na použitie v interiéri
- Voľne stojace zariadenie musí byť inštalované na stabilnom a rovnom podklade.
- V dôsledku nesprávneho alebo nadmerného cvičenia môže dôjsť k poškodeniu zdravia.

## OVLÁDACÍ PANEL

### 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
- Uplynutý čas
- Celkový počet vystúpaných krokov
- Odhadovaný počet spálených kalórií

Tlačidlom môžete priebežne listovať informáciami alebo si vybrať možnosť podľa vlastného výberu. Ak potrebujete ovládací panel vynulovať, na 3 sekundy podržte prostredné tlačidlo. Ovládací panel sa automaticky vypína, ak sa v priebehu 3 minút nepoužije.

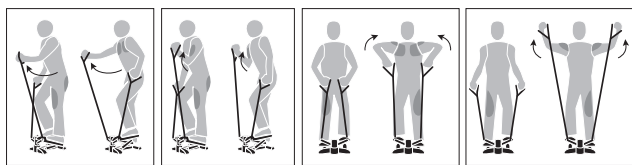
### 2. DIAGNOSTIKA ANOMALIÍ

- 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 niekoľkokomínútovým 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 vytvarovať 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 päty 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 lýtky: Na zvýraznenie lýtok musíte cvičiť na špičkách.
- Pomocou elastických pásov, ktoré sa pripájajú k jednotke, môžete posilniť ramená, prsné svaly a paže

## OBCHODNÁ ZÁRUKA

Spoločnosť DOMYOS dáva záruku na tento výrobok za normálnych podmienok používania, 5 rokov na konštrukciu, 2 na ostatné diely a vyhotovenie od dátumu nákupu, ako je uvedené na pokladničnom bloku. Povinnosť spoločnosti DOMYOS týkajúca sa tejto záruky sa obmedzuje na výmenu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti DOMYOS. Táto záruka neplatí v prípadoch:

- Poškodenie spôsobené počas prepravy
- Nesprávne použitie alebo abnormálne používanie
- Použitie mimo domáceho prostredia
- Použitie a/alebo skladovanie vonku vo vlhkom prostredí
- Nesprávnej údržby
- Opravy vykonané technikmi neschválenými spoločnosťou DOMYOS
- Nesprávnej montáže

Táto záruka neruší právnu záruku platnú v krajine nákupu.

Ať už jste začátečník nebo zkušený uživatel, DOMYOS vám pomůže zůstat ve formě a zlepšit si fyzickou kondici. Náš tým se snaží navrhovat ty nejlepší výrobky. Uvítáme jakékoli připomínky, návrhy a dotazy, které můžete zanechat na našich webových stránkách [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Na našich webových stránkách najdete také tréninkové tipy a podporu v případě, že ji budete potřebovat. Přejeme vám příjemný trénink a doufáme, že tento výrobek DOMYOS bude zcela splňovat vaše očekávání.

## POPIS

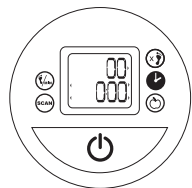
Stepper je zařízení pro kardio-trénink, při kterém je simulován pohyb stoupání do schodů. Pravidelné cvičení na stepperu zlepší vaši fyzickou kondici a výdrž a zároveň při něm spálíte kalorie (výborné cvičení pro udržení a/nebo snížení váhy v kombinaci s vyváženým jídelníčkem). Kromě zlepšení funkce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

## VAROVÁNÍ – OBECNÁ DOPORUČENÍ

- Zlepšování kondice musí být postupné a je třeba ho mít plně POD KONTROLOU.
- Než začnete s jakýmkoli tréninkovým programem, poraďte se s lékařem.
- To je obzvláště důležité u osob starších 35 let, u osob, které měly v minulosti zdravotní potíže, a dále u lidí, kteří posledních několik let moc nesportovali.
- Před použitím si přečtěte všechny pokyny.
- Majte odpověď za to, že všichni uživatelé tohoto výrobku jsou řádně informováni o způsobu, jak tento výrobek bezpečně používat.
- DOMYOS nenes žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku způsobené nesprávným používáním výrobku ze strany kupujícího či jakékoli jiné osoby.
- Pouze pro domácí použití
- Uživatel je odpovědný za kontrolu stavu výrobku a v případě potřeby za utažení všech součástek před použitím výrobku.
- Jakákoli montáž či demontáž výrobku musí být prováděna velmi opatrně.
- Při cvičení noste vždy sportovní boty, abyste si chránili nohy. Při cvičení noste vhodné oblečení. NENOSTE volné oblečení, mohlo by se totiž zachytit do pohyblivých částí. Sundejte si šperky. Dlouhé vlasy si svažte do culíku, aby vám při cvičení nepřekážely.
- Cítíte-li během cvičení bolest či závratě, okamžitě cvičit přestaňte, odpočíte si a kontaktujte svého lékaře.
- Upozornění: Odpovídající úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je zařízení pravidelně kontrolováno
- Vadné součásti okamžitě vyměňte za nové a/nebo zařízení nepoužívejte až do provedení opravy
- Pouze pro vnitřní použití
- Volně stojící zařízení musí být umístěno na stabilní a rovné ploše.
- Při nesprávném nebo nadměrném tréninku může dojít k ohrožení zdraví.

## OVLÁDACÍ PANEL

### 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

Tlačítko umožňuje průběžně procházet informace nebo vybrat požadovanou možnost. Pro vynulování displeje stiskněte středové tlačítko a držte ho 3 vteřiny. Ovládací panel se automaticky vypne, pokud stroj po dobu 3 minut nepoužíváte.

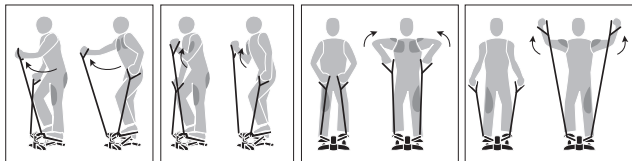
### 2. DETEKCE PORUCH

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

## POUŽITÍ

Na začátku tréninku se vždy několik minut pomalým tempem rozvíčte. 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 umožňují 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 zpevníte břišní svaly, záda zůstávají narovnaná, nesmíte se hrbít.

- Zaměření na lýtky: Pro intenzivnější trénink lýtek musíte cvičit pouze na špičkách.
- Pomocí elastických pásů, které se připevňují k jednotce, můžete posilovat ramena, prsní svaly a paže

## OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje na výrobek za běžných podmínek používání záruku 5 let na konstrukci a 2 roky na ostatní díly a práci, a to od data nákupu uvedeného na účtence. V rámci této záruky má společnost DOMYOS povinnost vyměnit či opravit výrobek dle svého vlastního uvážení. Tato záruka se nevztahuje na případy:

- Poškození vzniklé při přepravě
- Používání a/nebo skladování venku ve vlhkém prostředí
- Špatné sestavení
- Nesprávné nebo neobvyklé používání
- Špatná údržba
- Opravy techniky, kteří nebyli schváleni společností DOMYOS
- Používání mimo domácí prostředí

Uplatněním této záruky nezaniká zákonem daná záruka v místě nákupu.

Övsett om du är nybörjare eller erfaren användare, hjälper DOMYOS dig att hålla dig i form och förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar efter att utforma de bästa produkterna för dig att använda. Vi välkomnar alla synpunkter, förslag och frågor på vår webbplats, [www.support.deathlon.com](http://www.support.deathlon.com). På webbplatsen hittar du dessutom träningstips och support om du behöver det. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från DOMYOS kommer att motsvara alla dina förväntningar.

## PRESENTATION

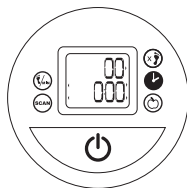
Stegträning är en aktivitet som tränar hjärtat precis som när du går uppför trappor. Genom att regelbundet stegträna kan du förbättra din fysiska form och din uthållighet samtidigt som du bränner kalorier (perfekt för att hålla vikten och/eller gå ned i vikt, tillsammans med en balanserad kost). Utöver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

## VARNING – ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

- Träning för att komma i form bör utföras på ett KONTROLLERAT sätt.
- Rådgör alltid med en läkare innan du börjar träna.
- Det är särskilt viktigt för personer över 35 år eller som tidigare har haft hälsoproblem, eller om det var många år sedan du idrottade.
- Läs igenom alla anvisningar före användning.
- Ägaren ansvarar för att se till att alla användare av denna produkt har fått ordentlig information om säker användning av produkten.
- 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.
- Endast för hemmabruk
- Användaren ansvarar för att inspektera och vid behov skruva åt delar varje gång innan produkten används.
- All hopsättning och demontering av produkten bör utföras varsamt.
- Använd alltid sportskor för att skydda fötterna när du tränar. Använd lämplig klädsel under träningen. Använd INTE lösa kläder som kan fastna i rörliga delar. Ta av dig dina smycken. Sätt upp långt hår så att det inte kommer i vägen när du tränar.
- Sluta omedelbart om du känner smärta eller får svindel när du tränar, vila och kontakta en läkare.
- Varning: Utrustningens säkerhetsnivå kan bara upprätthållas om den undersöks regelbundet.
- Defekta komponenter måste bytas ut omedelbart och/eller så får utrustningen inte användas förrän efter reparation.
- Endast för inomhusbruk
- Fristående utrustning ska installeras på ett plant och stabilt underlag.
- Felaktig eller överdriven träning kan skada hälsan.

## 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

Med knappen kan du rulla kontinuerligt genom informationen eller välja önskat alternativ. Nollställ maskinen genom att hålla mittknappen nedtryckt i 3 sekunder. Maskinen stängs av automatiskt efter 3 minuters överksamhet.

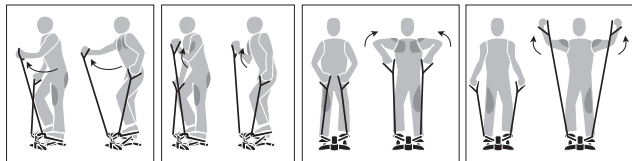
### 2. FELSÖKNING

- 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.
- Räknetfel: Kontrollera att kablarna på maskinens baksida är anslutna.

## ANVÄNDNING

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

## ÖVNINGAR



- Utgångsposition: Stå helt rak i ryggen med spända magmuskler, tippa framåt med bäckenet, ta spjåren mot hälsorna och böj armarna.
- Musklerna på baksidan av låret: Musklerna på baksidan av låret har som funktion att böja benet och föra hälen mot stjärten. Försök kopiera den rörelsen med hälen mot stjärten på stegmaskinen: Böj dig lätt bakåt till halvsittande ställning utan att

böja för mycket.

- Stjärtmuskler: Betona stjärtmuskelnas rörelse genom att placera fötterna till hälften utanför pedalerarna. Spänn magmuskeln för att hålla ryggen rak och undvik att böja ryggen.

- Vadmusklerna: Arbeta på tå för att träna vaderna ordentligt.
- Du kan stärka axlarna, bröstmuskeln och armarna med de gummiband som är fästa vid enheten.

## GARANTI

DOMYOS lämnar garanti för denna produkt, vid normala användningsförhållanden, fem (5) år för strukturen och under två (2) år för övriga delar och arbete, räknat från inköpsdatumet, där datumet på kassakvittot ska gälla. DOMYOS skyldighet med avseende på denna garanti är begränsad till ersättning eller reparation av produkten, enligt DOMYOS eget gottfinnande. Garantin gäller inte i följande fall:

- Skador som uppkommit under transporten
- Felaktig eller onormal användning
- Användning utanför den privata ramen
- Användning utomhus i en fuktig miljö
- Bristande underhåll
- Felaktig montering
- Reparationer som utförts att tekniker som inte är auktoriserade av DOMYOS

Denna garanti utesluter inte den lagliga garantin som gäller i inköpslandet.

Bilo da ste početnik ili već iskusni, DOMYOS vam pomaže ostati u formi i poboljšati svoju kondiciju. Naš tim nastoji dizajnirati najbolje proizvode za vas. Dobro su nam došli bilo koji komentari, prijedlozi i pitanja na našoj web stranici [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Na web stranici možete pronaći savjete za treniranje i podršku kad god vam je potrebna. Želimo vam dobro vježbanje i nadamo se da će naša sprava DOMYOS ispuniti vaša očekivanja.

## PREZENTACIJA

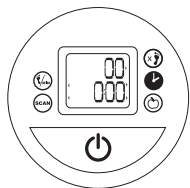
Steper je kardio aktivnost koja reproducira pokret uspinjanja uz stube. Redovito vježbanje na stepperu pomoći će vam da poboljšate fizičku spremnost i izdržljivost istodobno sagorijevajući kalorije (savršeno za kontroliranje i / ili gubitak težine u kombinaciji s uravnoteženom prehranom). Osim kardiovaskularnih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

## UPOZORENJE - OPĆE PREPORUKE

- Stjecanje kondicije mora se izvoditi KONTROLIRANO.
- Prije započinjanja bilo kakvog programa, obratite se svojem liječniku.
- To je osobito važno kod osoba starijih od 35 ili koje imaju povijest zdravstvenih problema te ako se niste bavili sportom nekoliko godina.
- Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.
- Vlasnik je odgovoran osigurati da su svi korisnici ovog proizvoda pravilno informirani o tome kako na siguran način upotrebljavati proizvod.
- Tvrtka DOMYOS nije odgovorna za tužbe u vezi s ozljedama osoba ili oštećenjima imovine čiji je uzrok nepravilna upotreba ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
- Samo za kućnu upotrebu
- Korisnik je dužan provjeriti spravu i zategnuti sve dijelove prije svake upotrebe.
- Uredaj treba pažljivo rastavljati i sastavljati.
- Uvijek nosite sportsku obuću kako biste zaštitili noge tijekom vježbanja. Nosite prikladnu odjeću pri vježbanju. NEMOJTE nositi široku odjeću koja bi mogla zapeti u pomičnim dijelovima. Uklonite nakit. Povežite dugu kosu kako vam ne bi smetala tijekom vježbanja.
- Ako osjetite bol ili vam se počne vrtjeti tijekom vježbanja, smjesta prekinite vježbanje, odmorite se i obratite svojem liječniku.
- Oprez: Razina sigurnosti opreme može se održavati samo ako se oprema redovito pregledava
- Odmah zamijenite oštećene dijelove i / ili opremu nemojte upotrebljavati do popravka.
- Samo za unutarnju uporabu
- Slobodno stojeća oprema mora se instalirati na stabilnoj i ravnoj podlozi.
- Neispravno ili pretjerano vježbanje može dovesti do ozljeda.

## KONZOLA

### 1. RAD



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



Broj prijedanih stepenica u minuti



Proteklo vrijeme



Ukupan broj prijedanih stepenica



Procjena potrošenih kalorija

Tipkom prolazite kroz informacije ili odabirete željenu funkciju. Da biste konzolu vratili na početne postavke, zadržite pritisak na središnjoj tipki 3 sekunde. Konzola se automatski isključuje ako se ne koristi duže od 3 minute.

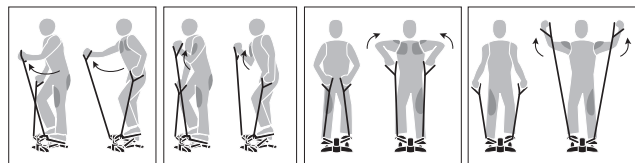
### 2. OTKRIVANJE NEPRAVILNOSTI

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

## UPOTREBA

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). Za tu vrstu treninga, trenirajte barem tri puta tjedno. Da biste poboljšali tonus mišića, vježbajte brzo u serijama koje se izmjenjuju s razdobljima odmora. Za tu vrstu 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.
- Da biste ciljali mišiće iza bedara: Mišići smješteni iza bedra omogućuju savijanje noge i povlačenje pete do stražnjice. Na stepperu 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.
- Svoja ramena, prsne mišiće i ruke možete trenirati pomoću elastičnih vrpca koje su priključene na jedinicu.

## KOMERCIJALNO JAMSTVO

Tvrtka DOMYOS jamči za ovaj proizvod u uvjetima normalne upotrebe i to 5 godina na konstrukciju, a 2 godine na ostale dijelove i na rad, od datuma kupovine na račun. Obveza tvrtke DOMYOS u vezi s ovim jamstvom ograničena je na zamjenu ili popravak proizvoda, prema odluci tvrtke. Jamstvo nije važeće u slučajevima

- oštećenja nastalih tijekom prijevoza
- pogrešnu ili prekomjernu upotrebu
- uporabe i / ili pohrane u otvorenom i vlažnom prostoru
- loše održavanje
- neispravno sastavljanje
- popravaka koje su izvršili tehničari koje nije ovlastila tvrtka DOMYOS.
- Komercijalna uporaba

Ovo jamstvo ne isključuje zakonska jamstva primjenjiva u zemlji kupovine.

Ne glede na to, ali ste začetnik ali izkušeni uporabnik, vam DOMYOS pomaga ohraniti kondicijo in izboljšati telesno pripravljenost. Naša ekipa si prizadeva oblikovati najboljše izdelke za vašo uporabo. Sprejemamo vse pripombe, predloge in vprašanja na našem spletnem mestu [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Na spletnem mestu boste našli tudi nasvete za usposabljanje in podporo, če jo boste potrebovali. Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek DOMYOS v celoti izpolnil vaša pričakovanja.

## PREDSTAVITEV

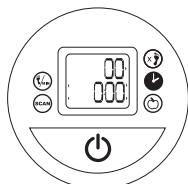
Steper je pripomoček za kardio vadbo, ki posredno vzpenjanje po stopnicah. Z redno vadbo na steperju boste izboljšali svojo fizično pripravljenost in vzdržljivost ter poskrbeli za porabo kalorij (skupaj z uravnoteženo prehrano je to odličen način za nadziranje in/ali izgubljanje telesne teže). Poleg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

## OPOZORILO - SPLOŠNA PRIPOROČILA

- Pridobivanje kondicije se mora izvajati na NADZOROVAN način.
- Pred začetkom kakršnekoli vadbe se posvetujte z zdravnikom.
- To je še posebej pomembno za ljudi, ki so starejši od 35 let ali so pred tem imeli zdravstvene težave oziroma se že več let niso ukvarjali s športom.
- Pred uporabo preberite vsa navodila.
- Lastnik izdelka je odgovoren za to, da so vsi, ki uporabljajo ta izdelek, ustrezno seznanjeni s pravilno uporabo izdelka.
- DOMYOS ni odgovoren za kakršnekoli poškodbe uporabnikov ali škodo na lastnini, ki se pojavi zaradi nepravilne uporabe izdelka s strani kupca ali druge osebe.
- Samo za domačo uporabo
- Uporabnik mora pred vsako uporabo preveriti, ali je izdelek v dobrem stanju ter po potrebi zategniti vse razrahljane dele.
- Pri sestavljanju in razstavljanju izdelka je treba z njim ravnati previdno.
- Med vadbo imejte vedno obuta športna obuvata, da zaščitite stopala. Med vadbo nosite primerna oblačila. NE nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v gibljive dele. Odstranite ves nakit. Pred vadbo si spnite dolge lase.
- Če med vadbo občutite bolečino ali pa se vam začne vrteti, nemudoma prenehajte z vadbo in obiščite zdravnika.
- Opozorilo: Stopnjo varnosti opreme lahko vzdržujete le, če jo redno pregledujete glede poškodb ali obrabe.
- Okvarjene komponente je treba nemudoma zamenjati in/ali prenehati z uporabljanjem opreme do popravila.
- Samo za notranjo uporabo.
- Prosto stoječa oprema se namesti na stabilno in izravnano podlago.
- Poškodbe so lahko posledica nepravilnega ali pretiranega treninga.

## KONZOLA

### 1. DELOVANJE



Za prižig konzole pritisnite 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

Z gumbom se lahko nenehno pomikate po informacijah ali izberete zeleno možnost. Za povratek konzole v začetno stanje, pritisnite na srednji gumb in ga držite 3 sekunde. Konzola se po 3 minutah neaktivnosti samodejno izključi.

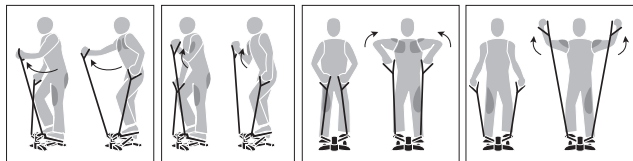
### 2. ODPRAVLJANJE TEŽAV

- 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 številu: Preverite, če so kabli na zadnji strani konzole priključeni.

## UPORABA

Vadbo vedno pričnite z nekajminutnim ogrevanjem s počasnim tempom. Dvignite se, preden pridejo pedali do dna, in zaščitite svoje sklepe. Upošteвайте, da sta pedala odvisna drug od drugega. Upošteвайте tudi, da je uporaba pedal odvisna 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, trebušne 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 pokročite nogo in peto približite zadnjici. Na steperju torej zadostuje, da

poskušate posnemati to premikanje pete proti zadnjici: Pri tem se rahlo nagnite nazaj, tako da zavzamete pol-sedeči položaj, ne da bi bili preveč nagnjeni nazaj.

- Za oblikovanje zadnjičnih mišic: Za večje premikanje zadnjičnih mišic stopala potegnite napol iz pedalov in stisnite trebušne mišice, tako da ohranite raven hrbet in se ne usločite.

- Za oblikovanje meč: Za večjo obremenitev meč zadostuje, če vadite na prstih.
- Z elastičnimi trakovi, ki so pritrjeni na enoto, lahko okrepite ramena, prsne mišice in roke.

## KOMERCIJALNA GARANCIJA

Znamka DOMYOS nudi garancijo za ta izdelek pri običajni uporabi, in sicer 5 let za ogrodje in 2 leti za druge sestavne dele in izdelavo. Garancija prične veljati od dneva nakupa, ki je naveden na računu. Obveznost znamke DOMYOS v zvezi s to garancijo je omejena na zamenjavo ali popravilo izdelka po njeni presoji. To jamstvo ne velja v primerih:

- škoda, nastala med transportom,
- uporaba in/ali shranjevanje na prostem v vlažnem okolju
- nepravilna sestava,
- nepravilna ali neobičajna uporaba,
- neprimerno vzdrževanje,
- Popravila, ki jih je izvedlo tehnično osebje, ki ga ni odobrila znamka DOMYOS.
- Uporaba izven zasebnega področja

Garancija ne nadomešča ostalih zakonskih garancij, ki veljajo v državi nakupa.

Başlangıç seviyesinde veya deneyimli, Domyos formda kalmanıza ve fiziksel kondisyonunuzu daha iyi hale getirmenize yardımcı olur. Ekibimiz, kullanmanız için en iyi ürünleri tasarlamak için çalışmaktadır. İnternet sitemizde yorumları, önerileri ve soruları dinliyoruz: [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). İnternet sitemizde ayrıca ihtiyacınız olursa egzersiz önerileri ve destek bulabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar dileyin ve bu Domyos ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

## TANITIM

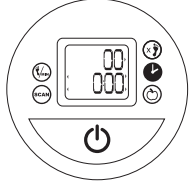
Stepper, merdiven çıkma hareketinin gerçekleştirilmesini sağlayan bir kardiyο egzersiz aktivitesidir. Stepper'in düzenli kullanımı, fiziksel formunuzu ve direncinizi iyileştirmenizi, aynı zamanda kalori yakmanızı sağlar (dengeli bir beslenme ile birlikte, kilonun korunması ve/veya kilo verilmesi için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

## UYARI - GENEL TAVSİYELER

- Forma girme KONTROLLÜ şekilde gerçekleştirilmelidir.
- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce hekiminize danışın.
- Bu, 35 yaş üzeri kişiler veya daha öncesinde sağlık problemi olanlar ve birçok yıldan beri spor yapmamış olanlar için bilhassa önemlidir.
- Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.
- Bu ürünün güvenli kullanımı hakkında tüm kullanıcıların doğru şekilde bilgilendirilmesi ürünün sahibinin sorumluluğudur.
- Sahibi veya başka herhangi biri tarafından bu ürünün uygunsuz kullanımından doğabilecek yaralanmalar veya hasarlardan dolayı Domyos hiçbir sorumluluk kabul etmez.
- Yalnızca ev içi kullanım
- Her kullanımından önce ürünün tüm parçalarının kontrol edilmesi ve gerekirse sıkıştırılması kullanıcının sorumluluğundadır.
- Ürünün montajı veya demontajı her şekilde büyük özenle yapılmalıdır.
- Egzersiz sırasında ayağınızı korumak için daima spor ayakkabılar giyin. Egzersiz sırasında uygun kıyafetler giyin. Hareket halindeki parçalara sıkışabilecek bol kıyafetler GİYMEYİN. Takılarınızı çıkarın. Egzersiz sırasında rahatsız etmemesi için uzun saçlarınızı toplayın.
- Egzersiz sırasında ağrı duyarsanız veya başınız dönerse, derhal sonlandırın, dinlenin ve hekiminize başvurun.
- Uyarı: Ekipmanın güvenliği yalnızca düzenli biçimde incelendiğinde korunmuş olur
- Kusurlu parçaları anında değiştirin ve/veya onarıncaya kadar ekipmanı kullanmayın
- Yalnızca kapalı alanda kullanım
- Bağımsız ekipman, dengeli ve düz bir yüzeye yerleştirilmelidir.
- Yanlış veya aşırı egzersiz sağlık sorunlarına yol açabilir.

## KONSOL

### 1. ÇALIŞMA



Konsolu çalıştırmak için, antrenmana başlayın veya tuşa basın. Dilediğiniz bilgiyi görüntülemek için, tuşa yeniden basın.



Dakika başına çıkılan basamak sayısı



Geçen zaman



Toplam çıkılan basamak sayısı



Yakılan kalori tahmini

tuşu, bilgilerin kesintisiz şekilde aktırını veya istenen verinin seçilmesini sağlar. Konsolu sıfırlamak için, 3 saniye boyunca ana tuşa basın.3 dakika hareketsiz kalınmasını takiben, konsol kendiliğinden kapanır.

### 2. SORUN GİDERME

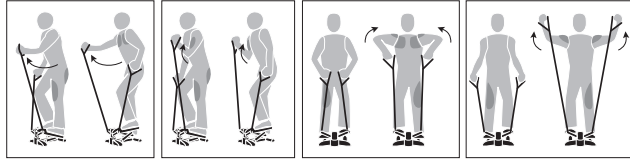
Görüntüleme hatası: Pilleri kontrol edin, gerekirse değiştirin. LR03 1.5V AAA pıl kullanın ve pılın +/- uçlarına dikkat edin.

Sayaç hatası: Konsolun arkasındaki kabloların takılı olduklarını kontrol edin.

## KULLANIM

Daima, birkaç dakika boyunca yavaş tempoda ısınarak başlayın. Daha etkili bir egzersiz ve eklemlerin korunması için, pedallar tabana değmeden kaldırın. Pedalların birbirlerinden bağımsız olduklarını unutmayın. Pedalların direncinin hızı bağı 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 tonusunu artırmak için, egzersizi hızlı bir şekilde, dinlenme aralıkları ile gerçekleştirin. Bu egzersizi iki günde bir yapabilirsiniz.

## EGZERSİZLER



- Temel pozisyon: Tamamen dikey pozisyonda kollarınız gergin, sırt dik, karın kasları kasılmış durumda, basen ileri doğru eğikken, topuklarınız üzerine basın.
- Baldırların arkasındaki kaslar için: Baldır arkası kasları, bacağın katlanması ve topuğun kalçaya doğru getirilmesini sağlar. Stepper üzerinde, topukların kalçaya doğru hareketinin yapılması yeterlidir: bunun için, arkaya çok fazla eğilmeden, yarı

oturma pozisyon almak için, hafifçe arkaya doğru eğilin.

- Kalça arkasındaki kaslar için: Kalça kaslarının hareketini artırmak için, ayakların yarısını pedaldan dışarı çıkarın ve kambur durmaktan kaçınarak, sırtınızı dik tutmak için karnı kaslarınızı kasın.

- Baldırlar için: Baldırları yoğun şekilde çalıştırmak için, parmak uçlarınızda çalışmanız yeterlidir.
- Alete takılabilen lastik banlar sayesinde omuz, kol ve göğüs kaslarınızı güçlendirebilirsiniz

## TİCARİ GARANTİ

Domyos, normal kullanım koşullarında bu ürüne ilişkin fişte yazan satın alma tarihinden itibaren gövdesi için 5 yıl, diğer parçaları ve işçilik için 2 yıl garanti vermektedir. Domyos'un bu garanti açısından yükümlülüğü, Domyos'un alacağı karara bağlı olarak ürünün onarımı veya değişimi ile sınırlıdır. Bu garantinin geçerli olmadığı durumlar:

- Nakliye sırasında neden olunan hasarlar
- Kötü veya normal olmayan kullanım
- Özel çerçeve dışında kullanım
- Nemli ortamda kullanım ve/veya saklama
- Kötü bakım
- Özel çerçeve dışında kullanım
- Kötü montaj
- Domyos tarafından onaylanmamış teknisyenler tarafından gerçekleştirilen

Bu ticari garanti, satın alımın gerçekleştirildiği ülkenin yasal garantisini engellemez.

Neatkarigi nuo to, vai esat iesacēsjs vai ar pieredzi, DOMYOS palīdzēs jums uzturēt savu formu un uzlabot fizisko stāvokli. Mūsu komanda cenšas izstrādāt vislabākos produktus jūsu lietošanai. Mes laukiame bet kokių pastabų, pasiūlymų ir klausimų mūsų tinklalapyje, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Tiekla vietnē ir pieejami arī padomi treniņiem un atbalsts, ja tas būs nepieciešams. Linkime jums sēkmingu treniņocių ir tikimēs, kad šis DOMYOS produkts pateisins jūsu lūkesčius.

**APRAŠYMAS**

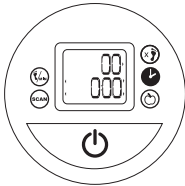
Naudojantis žingsniukoili galima atlikti kardiotreneruotę, kurios judesiai primena lipimą laiptais. Reguliariai sportuodami su šiuo žingsniukoili galēsite pagerinti savo fizinę formą ir išvermę, taip pat deginti kalorijas (puikiai tinka svoriui palaikyti ir (arba) mesti, jei kartu rūpinatēs subalansuota mityba). Teikdamas naudą širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemai, žingsniukoilis be smūgių tonizuoja sėdmenis, šlaunis ir blauzdas.

**ISPĖJIMAS - BENDROSIOS REKOMENDACIJOS**

- Treniravimasis siekiant pagerinti fizinę formą turi būti KONTROLIUOJAMAS.
- Prieš pradėdami bet kokią pratimų programą, pasitarkite su gydytoju:
- Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų žmonėms arba tiems, kurie anksčiau yra turėję sveikatos problemų, taip pat tiems, kurie jau kelerius metus nespportuoja.
- Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.
- Savininkas privalo užtikrinti, kad visi šio produkto naudotojai būtų tinkamai informuoti apie tai, kaip saugiau naudoti šį produktą.
- „DOMYOS“ negali būti laikoma atsakinga už traumas, kurias patyrė koks nors asmuo, ar žalą, padarytą turtui dėl to, kad pirkėjas ar bet kuris kitas asmuo naudoja arba netinkamai naudoja šį produktą.
- Naudoti tik namuose
- Vartotojas yra atsakingas už tai, kad prieš kiekvieną produkto naudojimą turi patikrinti ir prireikus priveržti visas dalis.
- Įrenginį surinkti ir išrinkti reikia rūpestingai.
- Sportuodami visada avėkite sportinius batelius, kad apsaugotumėte kojas. Sportuodami dėvėkite tinkamą aprangą. DRAUDŽIAMA dėvėti laisvus drabužius, kurie gali įstrigti tarp judančių dalių. Nusiimkite papuošalus. Susiriškite ilgus plaukus, kad jie netrukdytų sportuojant.
- Jei besitreneruodami pajutote skausmą ar apsvaigo galva, nedelsdami nutraukite treneruotę, pailsėkite ir kreipkitės į savo gydytoją.
- Įspėjimas: įrenginio sauga gali būti užtikrinta tik tuo atveju, jei jis reguliariai tikrinamas.
- Nedelsiant pakeiskite sugedusias dalis ir (arba) nenaudokite įrenginio, kol jis bus sutaisytas.
- Naudoti tik patalpose
- Atskirai stovintis įrenginys turi būti sumontuotas ant stabilaus ir lygaus pagrindo.
- Dėl netinkamo ar per ilgą treniravimosi gali būti sužalota sveikata.

**KONSOLE**

**1. VEIKIMAS**



Norėdami jungti pultelį, pradėkite treneruotę arba paspauskite mygtuką. Dar kartą paspauskite mygtuką, kad būtų rodoma pasirinkta informacija.

- Laiptelių skaičius per minutę
- Praėjęs laikas
- Bendras įveiktų laiptelių skaičius
- Apskaičiuotos sudegintos kalorijos

Mygtuku galite prisaisi slinkti per informaciją arba pasirinkti norimą parinktį. Norėdami iš naujo nustatyti pultelį, 3 sekundes palaikykite nuspaudę centrinį mygtuką. Pultelis automatiškai išsijungia, jei nenaudojamas 3 minutes.

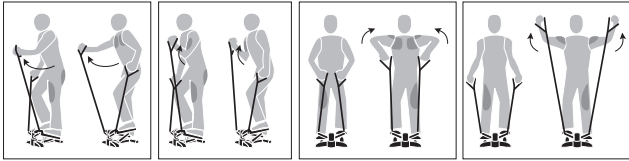
**2. PROBLĖMU NOVĖRŠANA**

- Rodymo sutrikimas: Patikrinkite baterijas ir, jei reikia, pakeiskite jas. Naudokite LR03 1,5 V AAA baterijas ir paisykite akumuliatoriaus +/- poliškumo.
- Skaitiklio sutrikimai: patikrinkite kabelius prijungtos konsolės gale.

**NAUDOJIMAS**

Treneruotę pradėkite nuo apšilimo – kelias minutes pažingsniukite lėtai. Pasikelkite aukšty, prieš tai, kai pedalai pasiekia pagrindą, kad treneruotė būtų efektyvesnė ir apsaugotumėte sąnarius. Atkreipkite dėmesį, kad pedalai yra priklausomi vienas nuo kito. Atkreipkite dėmesį ir į tai, kad pedalų pasipriešinimas priklauso nuo greičio. Norėdami padidinti aerobinį pralimo intensyvumą, atlikite pratimą didesniu greičiu (treneruokitēs mažiausiai 20 minučių per dieną). Kalbant apie šio tipo pratimą, treneruokitēs bent tris kartus per savaitę. Norėdami pagerinti raumenų tonusą, atlikite pratimų kompleksą greitai, darydami poilsio pertraukas. Šio tipo pratimus galite atlikti kas antrą dieną.

**PRATIMAI**



- Pagrindinė padėtis: Visiškai vertikaloje padėtyje, tiesia nugara, įtemptais pilvo raumenimis ir dubenį pakreipę į priekį, stumkite ant kulnais, laikydami rankas sulenktas.
- Jei norite treneruoti šlaunis raumenis: Šlaunies raumenys leidžia sulenkti koją ir pakelti kulną link sėdmenų. Viskas, ką jums reikia padaryti ant žingsniukoili, tai pabandyti atkurti šį kulno judesį link jūsų sėdmenis: norėdami tai padaryti, šiek tiek atsilenkite į pusiau sėdimą padėtį, nesilenkdami per daug atgal.
- Jei norite treneruoti sėdmenis: Jei norite, kad judėtų sėdmenys, nukelkite kojas pusiau nuo pedalų, įtempkite pilvo raumenis, kad nugara būtų tiesi ir venkite jos išlenkimo.
- Jei norite treneruoti blauzdas: Norint atlikti didesnio poveikio blauzdų treneruotę, tiesiog reikia mankštintis ant kojų galiukų.
- Prie įrenginio pritvirtintomis elastinėmis juostomis galite stiprinti pečius, krūtines ląstą ir rankas.

**KOMERCINĖ GARANTIJA**

„DOMYOS“ garantuoja šio produkto kokybę, esant įprastoms naudojimo sąlygomis, 5 metus – konstrukcijai, 2 metus – kitoms dalims ir darbiui, skaičiuojant nuo pirkimo datos, nurodytos pirkimo kvite. DOMYOS saistības attiecībā uz šo garantiju attiecas tikai uz produkta normaiņu vai remontu pēc DOMYOS ieskatiem. Ši garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:

- Pārvadāšanas laikā radītie bojājumi
- Nepareiza vai neatbilstoša lietošana
- Lietošana un/vai uzglabāšana ārpus telpām mitrā vidē
- Nepareizi veikta apkope
- Nepareizi veikta montāža
- Remonts, ko veikuši DOMYOS neapstiprināti tehniķi
- Naudojimas ne asmeninėms reikmēm

Ši garantija nepanaikina pirkėjui įstatymų suteikiamos garantijos prekės įsigijimo šalyje.

Bilo da ste početnik ili iskusni korisnik, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi i da poboljšate kondiciju. Naše ekipe uvek se trude kako bi osmislile najbolje proizvode za vas. Dobrodošli su svi komentari, preporuke i pitanja na našem veb-sajtu, [www.support.deathlon.com](http://www.support.deathlon.com). Na veb-sajtu ćete pronaći savete za treniranje i pomoć ukoliko vam je neophodna. Želimo vam uspešan trening i nadamo se da će ovaj DOMYOS proizvod da ispuni vaša očekivanja.

## PREZENTACIJA

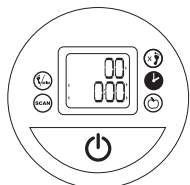
Steper je aktivnost za kardio trening koja reprodukuje pokret penjanja na stepenice. Redovna vežba na stepperu vam pomaže da unapredite svoju fizičku spremnost i izdržljivost dok istovremeno sagorevate kalorije (savršeno za održavanje i/ili postizanje željene telesne težine, u kombinaciji sa uravnoteženom ishranom). Uz kardio vaskularne i respiratorne prednosti ove vežbe, steper učvršćuje gluteus, butine i listove bez udaraca.

## UPOZORENJE- OPŠTE PREPORUKE

- Dovodjenje u formu se treba postići KONTROLISANIM treningom.
- Pre započinjanja programa vežbe, obratite se vašem lekaru.
- Ovo je posebno važno za osobe starije od 35 godina ili koje su ranije imale zdravstvene probleme i ako se godinama niste bavili sportom.
- Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.
- Vlasnik je odgovoran da obezbedi da svi korisnici ovog proizvoda budu adekvatno obavešteni o tome kako se proizvod bezbedno koristi.
- DOMYOS neće biti odgovoran za potraživanja po osnovu povrede ili štete koju je pretrpelo bilo koje lice ili imovina zbog upotrebe ili neispravne upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo kog drugog lica.
- Isključivo za kućnu upotrebu
- Korisnik ima odgovornost da proveri i po potrebi zategne sve delove pre upotrebe proizvoda.
- Sklapanje ili rasklapanje proizvoda se mora vršiti s pažnjom.
- Uvek nosite sportske patike kako biste zaštili stopala tokom vežbe. Nosite odgovarajuću odeću kada vežbate. NEMOJTE nositi široku odeću koja može da se zakači za pokretu. Skinite nakit. Vežite dugu kosu tako da vam ne smeta dok vežbate.
- Ukoliko osetite bol ili ako imate vrtoglavicu prilikom vežbanja, odmah se zaustavite, odmorite se i obratite se svom lekaru.
- Pažnja: nivo bezbednosti sprave se može održati isključivo ako se redovno proverava.
- Zameniti odmah oštećene elemente i/ili staviti spravu van upotrebe dok se ne popravi.
- Isključivo za upotrebu u zatvorenom prostoru
- Sprava koja nije fiksirana se treba montirati na stabilnoj i ravnoj podlozi.
- Može doći do povreda zbog neispravnog ili preteranog vežbanja.

## KONZOLA

### 1. RUKOVANJE



Kako bi se uključila konzola, započnite sesiju treninga ili pritisnite dugme. Pritisnite dugme još jednom kako bi se prikazala željena informacija.



Broj pređenih stepenica u minuti



Protoklo vreme



Ukupan broj pređenih stepenica



Procena sagoreh kalorija

Taster vam omogućuje da konstantno skrolujete informacije ili da izaberete opciju po vašem izboru. Da bi se resetovala konzola, držite centralni taster dole 3 sekunde. Konzola se automatski isključuje ako se ne koristi 3 minuta.

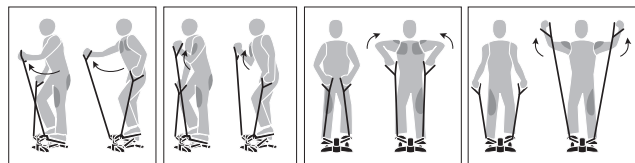
### 2. DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

- Greške prikazivanja: Proverite baterije i zamenite ih po potrebi. Koristite LR03 1.5V AAA baterije i poštujujte +/- polaritet baterija.
- Problem sa brojačem: Proverite da li su kablovi na zadnjoj strani konzole povezani.

## UPOTREBA

Započnite uvek laganim zagrevanjem od nekoliko minuta. Podignite se pre nego što pedale udare u bazu za efikasnije vežbanje i da bi zaštili zglobove. Napominjemo da pedale zavise jedna od druge. Takođe napominjemo da otpor pedala zavisi od brzine. Kako biste povećali aerobni intenzitet vežbe, izvodite vežbu brže (trenirajte najmanje 20 minuta na dan). Za ovu vrstu vežbe, trenirajte najmanje tri puta nedeljno. Kako biste poboljšali tonus mišića, izvodite vežbu brzo sa intervalima i periodima odmora. Za ovu vrstu vežbe, možete trenirati svaki drugi dan.

## VEŽBE



- Osnovna pozicija: U potpuno vertikalnoj poziciji, sa ravnim leđima, zategnutim trbušnjacima i karlicom nameštenom unapred, gurajte petama i savijenim rukama.
- Kako biste ciljali mišiće iza kukova: Mišići koji se nalaze iza kukova vam omogućavaju da savijete nogu i privučete pete ka zadnjici. Sve što treba da

uradite na stepperu je da probate da ponovite pokret pete ka zadnjici. Kako bi to uradili, nagnite se blago unazad u polu sedeći položaj, a da se ne naslonite previše unazad.

- Ako ciljate gluteus: Kako bi se naglasio pokret gluteusa, izvucite stopala na pola

pedale i stisnite trbušnjake kako bi vaša leđa ostala prava.

- Kako biste ciljali listove: Da bi mišići više radili potrebno je samo da vežbate na vrhovima prstiju.
- Možete jačati ramena, grudi i ruke sa elastičnim trakama koje vezuju za jedinicu.

## KOMERCIJALNA GARANCIJA

DOMYOS garantuje za ovaj proizvod, u normalnim uslovima upotrebe, tokom perioda od 5 godina za strukturu, 2 godine za druge delove i izradu, počevši od datuma kupovine koji je naveden na računu. Obaveza DOMYOS-a u pogledu garancije ograničena je na zamenu ili popravku proizvoda, prema izboru kompanije DOMYOS. Ova garancija ne važi u slučajevima:

- Štete nastale tokom transporta
- Pogrešne ili neuobičajne upotrebe
- Izvan kućne upotrebe
- Korišćenja i/ili skladištenja na otvorenom ili u mokrom okruženju
- Lošeg održavanja
- Slabe montaže
- Popravke koje su vršili tehničari koje DOMYOS nije odobrio

Ova garancija ne poništava zakonska prava na garanciju koja važi u zemlji kupovine.



Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai ar pieredzi, DOMYOS palīdzēs jums uzturēt savu formu un uzlabot fizisko stāvokli. Mūsu komanda cenšas izstrādāt vislabākos produktus jūsu lietošanai. Mēs atzinīgi vērtējam visus komentārus, ieteikumus un jautājumus mūsu tīmekļa vietnē: [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Tīmekļa vietnē ir pieejami arī padomi treniņiem un atbalsts, ja tas būs nepieciešams. Novēlam produktīvus treniņus un ceram, ka šis DOMYOS produkts atbildīs jūsu cerībām.

## PREZENTĀCIJA

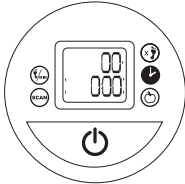
Steperis ir kardio treniņa aktivitāte, kas atveido kāpšanas pa kāpnēm kustību. Regulāri vingrinājumi kopā ar steperi palīdzēs uzlabot fizisko sagatavotību un izturību, vienlaikus sadedzinot kalorijas (ideāli piemērota svara kontrolei un / vai svara zaudēšanai, ja to apvieno ar sabalansētu uzturu). Papildus vingrinājuma kardiovaskulārajām un elpošanas priekšrocībām stepperis tonizē sēžamvietu, augšstilbus un ikrus muskulus.

## BRĪDINĀJUMS - VISPĀRĪGI IETEIKUMI

- Fiziskās formas uzlabošanu jāveic kontrolēti.
- Pirms sākat vingrojumu programmu, konsultējieties ar savu ārstu.
- Tas ir īpaši svarīgi cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem vai kam iepriekš bijušas veselības problēmas, kā arī tad, ja vairākus gadus neesat nodarbojies ar sportu.
- Pirms lietošanas izlasiet visas instrukcijas.
- Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi šī produkta lietotāji tiktu pienācīgi informēti par to, kā droši lietot šo produktu.
- DOMYOS nevar saukt pie atbildības par kaitējumu vai kaitējumu, ko radījis kāda persona vai īpašums, kas radies, pircējam vai jebkurai citai personai nepareizi lietojot šo produktu.
- Tikai lietošanai mājās
- Lietotāja pienākums ir pārbaudīt un, ja nepieciešams, nostiprināt visas detaļas pirms katras produkta lietošanas reizes.
- Jebkura produkta montāža vai demontāža jāveic piesardzīgi.
- Veicot vingrinājumus, vienmēr valkājiet sporta apavus, lai pasargātu pēdas. Vingrojot, valkājiet piemērotu apģērbu. NEVELCIET vaļiņu apģērbu, kas varētu tikt ievilkts kustīgajās daļās. Noņemiet rotaslietas. Sasieniet garus matus tā, lai tie netraucētu vingrot.
- Ja vingrojot jūtat sāpes vai reiboni, nekavējoties apstājieties, atpūties un konsultējieties ar ārstu.
- Brīdinājums: aprikojuma drošības līmeni var uzturēt tikai tad, ja to regulāri pārbauda
- Nekavējoties nomainiet bojātās sastāvdaļas un/vai nelietojiet aprikojumu līdz tā remontam
- Tikai lietošanai iekšējās telpās
- Brīvi stāvošs aprikojums jāuzstāda uz stabilas un līdzsvara pamatnes.
- Nepareiza vai pārmērīga treniņa rezultātā var tikt bojāta veselība.

## KONSOLE

### 1. LIETOŠANA



Lai ieslēgtu konsoli, sāciet treniņu vai nospiediet pogu. Vēlreiz nospiediet pogu, lai parādītu izvēlēto informāciju.



Veikto pakāpienu skaits minūtē.



Pagājušais laiks.



Kopējais veikto pakāpienu skaits.



Sadedzināto kaloriju aprēķins

Poga ļauj nepārtraukti rītināt informāciju vai izvēlēties opciju pēc savas izvēles. Lai atiestatītu konsoli, 3 sekundes turiet nospiestu centrālo pogu. Konsole automātiski izslēdzas, ja tā netiek lietota 3 minūtes.

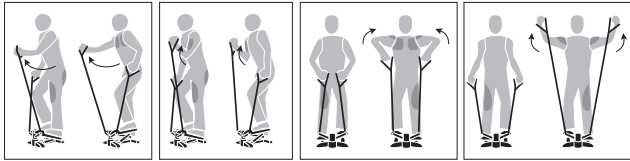
### 2. PROBLĒMU NOVĒRŠANA

- Displeja kļūda: Pārbaudiet baterijas un, ja nepieciešams, nomainiet tās. Izmantojiet LR03 1,5 V AAA baterijas un ievērojiet akumulatora +/- polaritāti.
- Problēma ar skaitītāju: Pārbaudiet, vai kabeli konsoles aizmugurē ir savienoti.

## LIETOŠANA

Sāciet vienmēr ar iesildīšanos lēnā tempā vairākas minūtes. Pacelieties uz augšu, pirms pedāļi trāpās pamatnē, lai efektīvāk trenētos un aizsargātu locītavas. Lūdzu, nemiet vērā, ka pedāļi ir atkarīgi viens no otra. Nemiet vērā arī to, ka pedāļu pretestība ir atkarīga no ātruma. Lai palielinātu vingrojuma aeroobo intensitāti, veiciet vingrinājumu ātrāk (treniņš vismaz 20 minūtes / dienā). Šāda veida vingrinājumiem trenējieties vismaz trīs reizes nedēļā. Lai uzlabotu muskuļu tonusu, veiciet vingrinājumu ātri pa periodiem, kas mijas ar atpūtu. Šāda veida vingrinājumiem jūs varat trenēties katru otro dienu.

## VINGRINĀJUMI



- Pamata pozīcija: Pilnīgi vertikālā stāvoklī ar taisnu muguru, vēdera sasprindzinājumu un iegurņa noliekšānu uz priekšu, nolieciet rokas uz papēžiem.
- Izdarītu, nedaudz noliecieties aizmugurē daļēji sēdošā stāvoklī, nenoliecoties pārāk tālu atpakaļ.
- Lai mērķētu uz muskuļiem aiz augšstilbiem: Muskuļi, kas atrodas aiz augšstilba, ļauj saliekt kāju un novest papēdi līdz sēžamvietai. Viss, kas jums jā dara uz stepera, ir mēģināt atveidot šo kustību papēdi pietuvinot sēžamvietai: lai to izdarītu, nedaudz noliecieties aizmugurē daļēji sēdošā stāvoklī, nenoliecoties pārāk tālu atpakaļ.
- Lai trenētu sēžamvietu: Lai palielinātu sēžamvietas kustību slodzi, paņemiet kājas pa pusei no pedāļiem un sasprindziniet vēdera daļas, lai mugura būtu taisna un izvairītos no tā izliekšanās.
- Lai trenētu ikrus muskulus: Lai vairāk noslogotu ikrus muskulus, jums vienkārši jāvingro uz pirkstu galiem.
- Jūs varat stiprināt plecus un rokas ar elastīgajām lentēm, kas piestiprinātas pie ierīces

## KOMERCIĀLĀ GARANTĪJA

DOMYOS garantē šo produktu normālos lietošanas apstākļos, piecus gadus konstrukcijas, divus gadus citu detaļu darbam no iegādes datuma, kā parādīts saņemšanas brīdī. DOMYOS saistības attiecībā uz šo garantiju attiecas tikai uz produkta maiņu vai remontu pēc DOMYOS ieskatiem. Šī garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:

- Pārvadāšanas laikā radītie bojājumi
- Nepareiza vai neatbilstoša lietošana
- Lietošana un/vai uzglabāšana ārpus telpām mitrā vidē
- Nepareizi veikta apkope
- Nepareizi veikta montāža
- Remonts, ko veikuši DOMYOS neapstiprināti tehniķi
- Lietošana ārpus sadzīves apstākļiem

Šī garantija neattiecas uz juridisko garantiju, kas piemērojama pirkuma valstī.

Olenemata sellest, kas olete algaja või kogunud, DOMYOS aitab teil vormis püsida ja teie füüsilist vormi parandada. Meie meeskond püüab kujundada teile kasutamiseks parimad tooted. Ootame kõiki kommentaare, ettepanekuid ja küsimusi meie veebisaidil [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Veebilehelt leiate ka treeningnõuandeid ja tuge juhiks, kui seda vajate. Soovime teile edukat treeningut ja loodame, et see DOMYOSe toode vastab teie ootustele.

## TUTVUSTUS

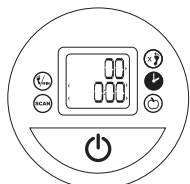
Stepper on kardiotreeningu seade, mis imiteerib treppist ronimist. Regulaarne treening stepperiga aitab teil parandada oma füüsilist vormi ja vastupidavust, põletades kaloreid (sobib ideaalselt kaalu kontrolli all hoidmiseks ja/või langetamiseks, kui seda kombineerida tasakaalustatud toitumisega). Lisaks treeningu kasu kardiovaskulaarsele süsteemile ja hingamisteedele, tugevdab stepper impulssvaba liikumisega tuharalihaseid, reisi ja sääremarju.

## HOIATUS – ÜLDISED SOOVITUSED

- Vormi jõudmine peab toimuma KONTROLLITULT.
- Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist pidage nõu oma arstiga.
- See on eriti oluline inimestele, kes on üle 35-aastased või kellel on varem olnud terviseprobleeme, ning kui te ei ole mitu aastat sporti teinud.
- Enne kasutamist lugege kõiki juhendeid.
- Omanik vastutab selle eest, et kõik selle toote kasutajad oleksid õigesti informeeritud toote ohutust kasutamises.
- DOMYOS ei vastuta ühelegi isikule või varale tekitatud vigastuste või kahjustuste eest, mis tulenevad selle toote väärkasutamisest ostja või mõne muu isiku poolt.
- Ainult koduseks kasutamiseks
- Kasutaja vastutab kõigi osade kontrollimise ja vajadusel pingutamise eest enne toote igakordset kasutamist.
- Toote kokku- ja lahtimonteerimine peab toimuma ettevaatlikult.
- Jalgade kaitsmiseks treenimise ajal kandke alati spordijalatsid. Treeningu ajal kandke sobivat riietust. ÄRGE kandke avaraid riideid, mis võivad liikuvate osade külge kinni jääda. Eemaldage ehted. Siduge pikad juuksed kinni nii, et need ei jääks trenni tehes seadme vahele.
- Kui tunnete treeningu ajal valu või pearinglust, lõpetage koheselt, puhake ja konsulteerige oma arstiga.
- Hoiatus: Seadme ohutust saab tagada ainult siis, kui seda regulaarselt kontrollitakse
- Vahetage defektsed komponendid kohe välja ja/või seadete kuni parandamiseni mitte kasutada
- Kasutamiseks ainult siseruumides
- Eraldi seisvad seadmed paigaldatakse stabiilsele ja tasasele alusele.
- Valest või liigsest treeningust võivad tekkida tervisekahjustused.

## KONSOOL

### 1. OPERATSIION



Konsooli sisselülitamiseks alustage treeningut või vajutage nuppu. Teie valitava teabe kuvamiseks vajutage veel kord nuppu.



Astuvate sammude arv minutis



Kulunud aeg



Sammude koguarv



Põletatud kaloreite arv

Nupuga saate teavet pidevalt sirvida või valida soovitud näidu. Konsooli lähtestamiseks hoidke keskmist nuppu 3 sekundit all. Konsool lülitub automaatselt välja, kui seda 3 minuti jooksul ei kasutata.

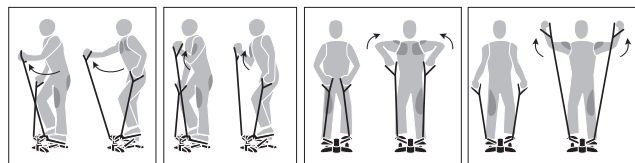
### 2. VEAOTSING

- Kuvari kokkujooks: Kontrollige patareisid ja vajadusel vahetage need välja. Kasutage LR03 1,5 V AAA patareisid ja järgige akude +/- polaarsust.
- Probleem loenduriga: Kontrollige, kas konsooli tagaküljel olevad kaablid on ühendatud.

## KASUTAMINE

Alustage alati mitme minuti vältel aeglases tempos soojendusega. Vajutage pedaalid üles enne, kui nad vastu alust lähevad, see aitab treenida tõhusamalt ja kaitsta liigseid. Pange tähele, et pedaalid sõltuvad üksteise liikumisest. Pange tähele ka seda, et pedaalide takistus sõltub kiirusest. Treeningu aeroobse intensiivsuse suurendamiseks tehke harjutust kiiremini (treeningu kestusega vähemalt 20 minutit päevas). Seda tüüpi harjutuste jaoks treening vähemalt kolm korda nädalas. Lihaostoonuse parandamiseks sooritage harjutust kiirete seeriatena, mille vahele teha puhkepausid. Seda tüüpi harjutusi tehke ülepäeviti.

## HARJUTUSED



- Põhiasend: Täiesti vertikaalses asendis, selg sirge, kõhulihased pinges ja vaagen ettepoole kallutatud, suruge kannad alla kõverdades samal ajal käsi.
- asendis, ilma et oleksite liiga tahapoole kallutanud.
- Tuharate treenimiseks tehke järgmist: Tuharate liikumise rõhutamiseks tõstke jalad pooleldi pedaalidest välja ja pingutage kõhulihaseid, hoidke selg sirgena ja vältige selle paindumist.
- Sääremarja treenimiseks tehke järgmist: Tõhusama sääretreeningu jaoks peate lihtsalt treenima kikkivarvastel.
- Seadme küljes olevate elastsete riimadega/paeltega saate tugevdada oma õlgu, rinnalihaseid ja käsi

## KAUBANDUSLIK GARANTII

DOMYOS annab sellele tootele tavapärasel kasutustingimustel garantiid 5 aastat konstruktsioonile, 2 aastat muudele osadele ja seadme tööle, alates kvitlunil näidatud ostukuupäevast. DOMYOSe kohustus seoses selle garantiiga piirub toote asendamise või parandamisega DOMYOSe äranägemisel. See garantii ei kehti järgmistel juhtudel:

- Transpordi käigus tekkinud kahjustused
- Väärkasutus või ebatavaline kasutamine
- Kasutamine väljaspool kodu
- Kasutamine ja/või ladustamine väljas niiskes keskkonnas
- Halb hooldus
- Parandustööd on tehtud tehnikute poolt, keda DOMYOS ei ole heaks kiitnud
- Puudulik kokkupanek

See garantii ei tühisti ostmisega seaduslikku garantiid.

Είτε είστε αρχάριος είτε έμπειρος στη γυμναστική, η DOMYOS σας βοηθάει να παραμείνετε σε καλή φυσική κατάσταση και να τη βελτιώσετε. Η ομάδα μας καταβάλει μεγάλες προσπάθειες, προκειμένου να σχεδιάζει τα καλύτερα προϊόντα για εσάς. Δεχόμαστε κάθε σχόλιο, πρόταση και ερώτηση σχετικά με την ιστοσελίδα μας, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Στον ιστότοπο θα βρείτε επίσης συμβουλές προπόνησης και θέματα υποστήριξης, σε περίπτωση που χρειαστεί. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε να προiόν αυτό της DOMYOS να καινοτομηήσει πλήρως στις προσδοκίες σας.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

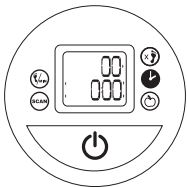
Το στέπερ είναι μια αερόβια άσκηση η οποία αναπαράγει την ενέργεια από τις σκάλες. Η τακτική χρήση του στέπερ θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη φυσική κατάσταση και την αντοχή σας, καταναλώνοντας ταυτόχρονα θερμίδες (ιδανικό για τη διατήρηση καλής μείωσης βάρους σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή).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

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ – ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Η προσπάθεια απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο.
- Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.
- Ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και αν έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε.
- Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
- Ο κάτοχος είναι υπεύθυνος να εξασφαλίσει ότι κάθε χρήστη ενημερώνεται σωστά για την ασφαλή χρήση του προϊόντος.
- 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 οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
- Μόνο για οικιακή χρήση
- Ο χρήστης έχει την ευθύνη να επιθεωρεί και να σφίγγει, εάν χρειαστεί, όλα τα μέρη του προϊόντος πριν από κάθε χρήση.
- Πραγματοποιείτε πάντα με μεγάλη προσοχή τη συναρμολόγηση ή αποσυναρμολόγηση του προϊόντος.
- Να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια για να προστατεύετε τα πόδια σας κατά την άσκηση. Να φοράτε τα κατάλληλα ρούχα κατά την άσκηση. ΜΗΝ φοράτε χαλαρά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στα κινούμενα μέρη. Βγάλτε τα κοσμήματα. Αν έχετε μακριά μαλλιά, πιάστε τα για να μην πέφτουν στο πρόσωπό σας κατά την άσκηση.
- Εάν αισθανθείτε πόνο ή λιγύγους κατά την διάρκεια της άσκησης, σταματήστε αμέσως, αναπαυθείτε και συμβουλευθείτε τον ιατρό σας.
- Προειδοποίηση: Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν εξετάζεται τακτικά
- Αντικαταστήστε αμέσως τα ελαστωματικά εξαρτήματα ή/και κρήστες τον εξοπλισμό εκτός λειτουργίας μέχρι την επισκευή.
- Για χρήση μόνο σε εσωτερικούς χώρους
- Ο εξοπλισμός που στέκεται πρέπει να εγκαθίσταται σε σταθερή και επίπεδη βάση.
- Μπορεί να προκύψουν τραυματισμοί από λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση.

## ΚΟΝΣΟΛΑ

### 1. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



Για να θέσετε την κονσόλα σε λειτουργία, ξεκινήστε την συνεδρία άσκησης ή πιάστε 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 κάψατε

Το κουμπί σας επιτρέπει να μετακινείστε συνεχώς στις πληροφορίες ή να κάνετε τις επιλογές που επιθυμείτε. Για να μηδενίσετε την κονσόλα, πιάστε το κεντρικό κουμπί επί 3 δευτερόλεπτα. Η κονσόλα σβήνει αυτόματα μετά από 3 λεπτά αδράνειας.

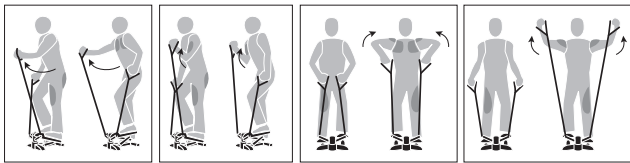
### 2. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Πρόβλημα απεκόνισης: Ελέγξτε τις μπαταρίες και, αν χρειάζεται, αντικαταστήστε τις. Χρησιμοποιείτε μπαταρίες LR03 1,5V AAA και φροντίστε 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 ανίσταση που παρουσιάζουν τα πετάλια εξαρτάται από την ταχύτητα. Για να αυξήσετε την ένταση της αερόβιας άσκησης, πραγματοποιήστε την άσκηση με γρήγορο ρυθμό (τουλάχιστον για 20 λεπτά/ημέρα). Για αυτόν τον τύπο άσκησης, ασκηθείτε 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 προπονήσετε κάθε δυο μέρες.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ



- Βασική θέση: Σε τελειώς 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 όρθια.
- Εντοπισμός των μυών του πίσω μέρους του μηρού: Οι μύες που βρίσκονται στο πίσω μέρος του μηρού έχουν ως λειτουργία να κάμψουν την κνήμη και, έτσι, να φέρουν την πτέρνα προς τους γλουτούς. Στο στέπερ, αρκεί λοιπόν να προσπαθήτε 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 γλουτιαίων μυών, βγάζετε τα πόδια κατά το ήμισυ από τα πετάλια και συσπάτε τους κοιλιακούς ώστε να έχετε την πλάτη ίσια και να αποφεύγετε την υπερβολική κλίση προς τα πίσω.
- Εντοπισμός στις γάμπες: Για να ασκήσετε πιο έντονα τις γάμπες, αρκεί να δουλέψετε στις μύτες των ποδιών.
- Μπορείτε να ενισχύσετε τους ώμους, τους θωρακικούς μύες και τους βραχιόνες σας με τις ελαστικές ζώνες που προσαρμόζονται στη μονάδα

## ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DOMYOS εγγυάται την καλή λειτουργία του παρόντος προϊόντος, υπό κανονικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη σε ό,τι αφορά την κατασκευή της δομής και, 2 σε ό,τι αφορά τα υπόλοιπα εξαρτήματα και την εργασία από την ημερομηνία αγοράς του προϊόντος, όπως αυτή αναγράφεται στην απόδειξη αγοράς. Η υποχρέωση της DOMYOS ως προς αυτήν την εγγύηση περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος, κατά τη διακριτική ευχέρεια της DOMYOS. Αυτή η εγγύηση δεν ισχύει σε περιπτώσεις:

- Ζημιάς που προκλήθηκε κατά τη μεταφορά
- Κακής ή αντικανονικής χρήσης
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικό χώρο, σε υγρό περιβάλλον
- Κακής συντήρησης
- Κακής συναρμολόγησης
- 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.

Независимо дали сте начинаещ или опитен, DOMYOS Ви помага да поддържате форма и да подобрите физическото си състояние. Нашият екип се стреми да създава най-добрите продукти, които да използвате. Приветстваме всякакви коментари, предложения и въпроси на нашия уебсайт, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). На уебсайта ще намерите и съвети за обучение и подкрепа, в случай че имате нужда от тях. Пожелаваме Ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще отговори изцяло на вашите очаквания.

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

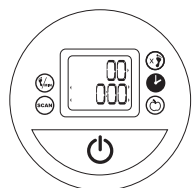
Степерът е уред за интензивна тренировка, който възпроизвежда действията по изкачване на стъпки. Редовните тренировки със степера позволяват да подобрите физическата си форма и издръжливостта, като в същото време изгаряте калории (идеален за поддържане или намаляване на теглото в съчетание с балансирано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

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ**

- За постигането на добра форма е необходимо да се осъществяват упражнения по КОНТРОЛИРАН начин.
- Преди да започнете тренировъчната програма се консултирайте с лекаря си.
- Това е изключително важно за лица над 35 години или с предишни здравни проблеми, както и ако не сте се занимавали със спорт от няколко години.
- Прочетете всички указания преди употреба.
- Собственикът е отговорен да гарантира, че всички потребители на този продукт са надлежно информирани за това как да използват този продукт безопасно.
- DOMYOS не носи отговорност при рекламации в случай на нараняване или повреда на лица или собственост, произтичащи от неправилната употреба на продукта от купувача или друго лице.
- Само за домашна употреба
- Отговорност на потребителя е да провери и при необходимост да затегне всички части преди всяко ползване на продукта.
- Всяко стъпяване или разглобяване на продукта трябва да бъде извършвано изключително внимателно.
- Носете винаги спортни обувки, за да предпазите краката си, докато се упражнявате. Носете подходящо облекло, когато се упражнявате. НЕ НОСЕТЕ широки дрехи, които биха могли да бъдат приципани в движещите се части. Сваляте всякакви бижута. Завържете дългата коса, така че да не пречи, докато се упражнявате.
- Ако усещате болка или Ви се завива свят, докато се упражнявате, спрете незабавно, починете си и се посъветвайте с лекар.
- Предупреждение: нивото на безопасност на оборудването може да се поддържа само ако то се проверява редовно
- Незабавно подменете повредените компоненти и/или не използвайте оборудването до ремонта му
- Използване само на закрито
- Свободно стоящото оборудване трябва да се монтира върху стабилна и изравнена основа.
- Уверждения на здравето могат да възникнат в резултат на неправилно или прекомерно обучение.

**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

Бутонът Ви позволява да превъртате информацията непрекъснато или да изберете желаната опция. За да нулирате конзолата, натиснете средния бутон в продължение на 3 секунди. Конзолата се изключва автоматично, ако не се използва за период от 3 минути.

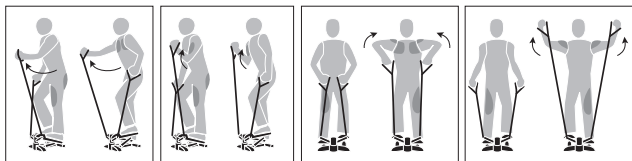
**2. ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ**

- Дисплеят не функционира: 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.

**УПОТРЕБА**

Винаги започвайте със загряване с бавен ритъм, в продължение на няколко минути. Повдигнете се преди педалите да ударят основата за по-ефективна тренировка 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, в 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 сгънати.
- Работа за задните мускули на бедрото: ролята на мускулите, разположени в задната част на бедрото, е да сгъват крака и така да довеждат 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 гръба изправен и да избегнете изкривявания.
- Работа за прасците: за да натоварите максимално прасците, е достатъчно да работите на пръсти.
- Можете да укрепите раменете, гръдните мускули и ръцете си с еластичните ленти, които се прикрепят към устройството.

**ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ**

DOMYOS гарантира настоящия продукт при нормални условия на употреба – 5 години за конструкцията, 2 години за останалите части и експлоатацията от датата на закупуването, посочена на касовия бон. Задължението на DOMYOS по отношение на настоящата гаранция се ограничава до смяната или извършването на ремонт на продукта по усмотрение на DOMYOS. Тази гаранция не се прилага в случаите на:

- причинена щета при транспортиране
- Използване и/или съхранение навън във влажна среда
- Неправилно монтиране
- Неправилна употреба или не по предназначение
- Неправилна поддръжка
- извършвани ремонти от специалисти, които не са одобрени от DOMYOS
- Употреба извън домашна среда

Настоящата гаранция не отменя правната гаранция, приложима в държавата на закупуване на продукта.

Жаңадан бастасаңыз да немесе тәжірибелі қолданушы болсаңыз да, DOMYOS Сізге жақсы күйде болуға және физикалық жай-күйіңізді жақсартуға көмектеседі. Біздің команда Сіз үшін үздік өнім жасауға тырысады. Біздің [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com) веб-сайтымызда кез-келген ескертпелеріңізді, ұсыныстарыңызды және сұрақтарыңызды қалдыра аласыз. Егер қажет болған жағдайда веб-сайтта жаттығу бойынша кеңестер және қолдаулар таба аласыз. Сізге сәтті жаттығу тілейміз және осы DOMYOS өнімі үмітіңізді ақтайды деп сенеміз.

**ТАНЫСТЫРУ**

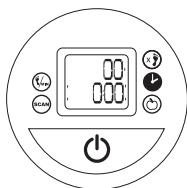
Степпер – бұл баспалдақпен көтерілу қозғалысын тудыратын кардио жаттығу. Степпермен үнемі жаттығу жасау калорияларды жағу кезінде физикалық дайындық пен төзімділікті жақсартуға көмектеседі (үйлесімді диетаға отыру арқылы салмақты бақылау және/немесе тастау үшін өте жақсы). Жаттығудың жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелеріне артықшылықтарынан басқа, степпер бөкселерді, жамбасты және балтырларды соққысыз қозғалыстармен қабілеттілігін арттырады.

**ЕСКЕРТУ – ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР**

- Нысанды іздестіру БАҚЫЛАНАТЫН түрде өтуі тиіс.
- Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен ақылдасыңыз.
- ЕСКЕРТУ! Бұл өнім балаларға арналмаған.
- Пайдаланудың алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.
- Степпердің иесі осы өнімнің барлық пайдаланушылары осы өнімді қауіпсіз пайдалану туралы ақпаратпен дұрыс хабардар болуына жауап береді.
- Сатып алушы немесе басқа кез келген тұланың өнімді қате пайдалануы нәтижесінде орын алған дене жарақаттары не мүлік зақамы үшін DOMYOS компаниясы жауапты болмайды.
- Тек үй жағдайында пайдалануға арналған
- Өнімді әр қолданар алдында барлық бөлшектерді тексеріп, қажет болса қатайту – пайдаланушының жауапкершілігі.
- Өнімді кез келген құрастыру немесе бөлшектеу жұмыстары сақтықпен орындалуы тиіс.
- Жаттығу барысында аяқты қорғау үшін спорттық аяқ киім киіңіз. Жаттығу кезінде тиісті киім кию қажет. Қозғалатын бөлшектерге қыстырылып қалуы мүмкін кең киім киюге БОЛМАЙДЫ. Өшекейлерді шешіп қойыңыз. Шашыңыз ұзын болса, оны жаттығу кезінде кедергі келтірмейтіндей етіп жинап қойыңыз.
- Жаттығу барысында бір жеріңіз ауырса немесе басыңыз айналса, жаттығуды дереу тоқтатып, біраз демалып, дәрігерге қаралыңыз.
- Ескерту: Жабдықтың қауіпсіздік деңгейін оның зақымдануы мен тозуын үнемі тексеріп тұрғанда ғана сақтауға болады.
- Ақаулы құрамдастарды дереу ауыстырыңыз және/немесе жөндеуге дейін жабдықты пайдаланбаңыз
- Тек ғимарат ішінде пайдаланыңыз
- Бос тұрған жабдықты тұрақты және тегіс негізге орнатылады.
- Дұрыс емес немесе шамадан тыс жаттығудың салдарынан денсаулыққа зақым келуі мүмкін.

**КОНСОЛЬ**

**1. ПАЙДАЛАНУ**



Консольді қосу үшін жаттығу сеансын бастаңыз немесе түймені басыңыз. Қажетті ақпаратты көрсету үшін түймені тағы бір рет басыңыз.

- Минутына көтерілген қадамдар саны
- Кеткен уақыт
- Көтерілген қадамдардың жалпы саны
- Жағылған калорияны есептеу

түймесі ақпаратты үздіксіз айналдырып отыруға немесе қажетті нұсқаны таңдауға мүмкіндік береді. Консольді қалпына келтіру үшін орталық түймені 3 секунд басып тұрыңыз. Егер консоль 3 минут бойы қолданылмаса, автоматты түрде өшіп қалады.

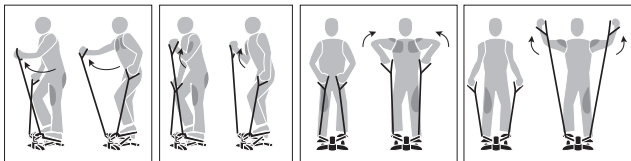
**2. АҚАУЛАР ДИАГНОСТИКАСЫ**

- Дисплей ақаулығы: Батареяларды тексеріп, қажет болса ауыстырыңыз. LR03 1,5 В AAA Батареяларын қолданып, батареяның +/- полюстерін сақтаңыз.
- Есептегішке қатысты мәселе: Консольдің артқы жағындағы кабельдердің жалғанғанын тексеріңіз.

**ПАЙДАЛАНУ**

Өрқашан бірнеше минут бойы денені баяу қарқынмен қыздырудан бастаңыз. Тиімді жаттығу үшін және буындарыңызды қорғау үшін педальдар негізге соғылмай тұрып көтеріңіз. Педальдар бір-біріне тәуелді екенін ескеріңіз. Педальдардың кедергісі жылдамдыққа байланысты екенін ескеріңіз. Жаттығудың аэробтық қарқындылығын арттыру үшін жаттығуды жылдамдық орындаңыз (жаттығу күніне кемінде 20 минут). Жаттығудың бұл түрімен аптасына үш рет жаттығуға болады. Бұлшықет тонусын жақсарту үшін жаттығуды тынығу кезеңдерімен кезектестіріп орындаңыз. Жаттығудың бұл түрімен күн сайын жаттығуға болады.

**ЖАТТЫҒУЛАР**



- Негізгі позиция: Толығымен тік күйде, арқа түзу, іш қуысы қатайтылған және жамбас алға қарай еңкейтілген күйде, қолыңызды бүгіп өкшенізге қарай басыңыз.
- Балтырларға әсер ету үшін: Балтырдың едәуір маңызды жаттығуы үшін аяғыңыздың ұшымен жаттығу жасау керек.
- Жамбастың артындағы бұлшықеттерге әсер ету үшін: Саныңыздың артында орналасқан бұлшықеттер аяғыңызды бүгіп, өкшеніздің бөксенізге жетуіне мүмкіндік береді. Сізге тек степперде өкшені бөксенізге қарай қозғалтуға
- Иығыңызды, кеудеңізді және қолдарыңызды құрылғыға бекітілген эластик баулармен қатайта аласыз

тырысу керек: бұл үшін артқа өте қатты шалқаймай, жартылай отырған күйде сәл артқа сүйеніңіз.

• Бөксеге әсер ету үшін: Бөксе қозғалысына екпін беру үшін, аяқтарыңызды педальдан жартылай шығарып, арқаңызды түзу ұстап, оны майыстырып алмау үшін іш қуысыңызды қатайтыңыз.

**КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК**

Қалыпты пайдалану шарттары сақталса, DOMYOS компаниясы түбіртекте көрсетілген сатып алу күнінен бастап жабдықтың құрылымына 5 жыл, ал басқа бөлшектер мен жабдықтың қызметіне 2 жылдық кепілдік береді. DOMYOS компаниясының осы кепілдікке қатысты міндеттемесі DOMYOS қалауы бойынша өнімнің ауыстырылуымен немесе жөндеуімен шектеледі. Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:

- Тасымалдау кезінде келтірілген залал
- Дұрыс емес немесе қалыптан тыс пайдалану
- Жеке жағдайдан тыс пайдалану
- Ғимараттан тыс, дымқыл ортада пайдалану және/немесе сақтау
- Нашар қызмет көрсету
- DOMYOS мақұлдамаған техникердің жөндеу жұмыстары
- Нашар жинақ

Бұл кепілдік сатып алу еліңде қолданылатын заңды кепілдікті жоймайды.

Независимо от того, новичок вы или опытный пользователь, DOMYOS поможет вам оставаться в форме и улучшить свое физическое состояние. Наша команда стремится разрабатывать для вас наилучшие изделия. Мы приветствуем любые комментарии, предложения и вопросы на нашем веб-сайте [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). На веб-сайте вы найдете также советы по обучению и помощь, в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что продукция DOMYOS полностью оправдает ваши ожидания.

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

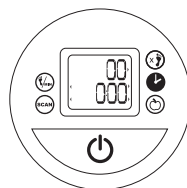
Степпер - это тренажер для кардиотренировок, который имитирует подъем по лестнице. Регулярные занятия на степпере позволят вам улучшить свою физическую форму и повысить выносливость, сжигая при этом лишние калории (идеально сочетается со сбалансированным питанием для управления весом и/или снижения веса).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

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

- Совершенствование физической формы должно проходить под КОНТРОЛЕМ.
- Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом.
- Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имевших в прошлом проблемы со здоровьем, а также если вы не занимались спортом в течение нескольких лет.
- Перед использованием прочтите все инструкции.
- Владелец несет ответственность за обеспечение того, чтобы все пользователи данного изделия были должным образом проинформированы о том, как безопасно использовать это изделие.
- 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.
- Только для домашнего использования
- Перед каждым использованием изделия пользователь должен осмотреть его и при необходимости завинтить все детали.
- Необходимо быть осторожным при любой сборке или разборке изделия.
- Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий. Во время тренировки надевайте соответствующую одежду. НЕ надевайте просторную одежду, которая может попасть на вращающиеся детали. Снимите украшения. Подберите волосы, так чтобы они не мешали во время занятий.
- Если у вас возникают боли или головокружение во время выполнения упражнений, немедленно прекратите занятия, отдохните и обратитесь к вашему врачу.
- Предупреждение: Уровень безопасности устройства может поддерживаться только в том случае, если он регулярно осматривается.
- Немедленно замените неисправные компоненты и/или не используйте устройство до ремонта
- Для использования только в помещении
- Свободно стоящий тренажер должен устанавливаться на прочной и ровной поверхности.
- Неправильные или чрезмерные тренировки могут причинить ущерб здоровью.

**КОНСОЛЬ**

**1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**



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

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

Кнопка позволяет вам непрерывно прокручивать информацию или выбирать опцию по вашему желанию. 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.

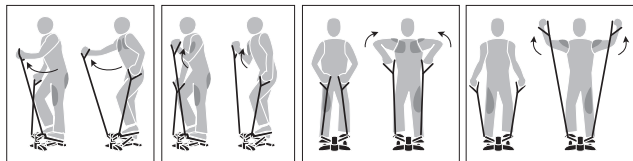
**2. ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ**

- 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.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Начинайте всегда 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.
- Вы можете укрепить плечи, грудные мышцы и руки с помощью эластичных лент, которые крепятся к устройству

**ГАРАНТИЯ ПРОДАВЦА**

DOMYOS дает гарантию для этого изделия при нормальных условиях использования, 5 лет на конструкцию, 2 года на другие детали и работу, считая с даты покупки, указанной на чеке. Ответственность DOMYOS в связи с этой гарантией ограничивается заменой или ремонтом изделия по усмотрению DOMYOS. Эта гарантия не распространяется на следующие случаи:

- Повреждение произошло при транспортировке
- Использование и/или хранение вне помещения во влажной среде
- Неправильную сборку
- Неправильное или ненормальное использование
- Неправильный уход
- Ремонт выполнен не утвержденными DOMYOS специалистами
- Использование вне частного пространства

Эта гарантия не отменяет гарантию, официально принятую в стране покупки.

Продукти DOMYOS допомагають залишатись у формі та покращувати стан фізичного здоров'я як початківцям, так і досвідченим спортсменам. Наша команда прагне створювати для вас лише найкращі продукти. Ми завжди чекаємо на коментарі, пропозиції та запитання на нашому вебсайті [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). На сайті ви також можете отримати консультацію та підтримку в разі необхідності. Бажаємо вам успіху в тренуваннях і сподіваємося, що цей продукт DOMYOS справдить ваші очікування.

## КОРОТКИЙ ОГЛЯД

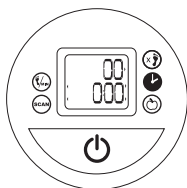
На степері виконують кардіовправи, схожі на підіймання по сходах. Регулярні фізичні вправи зі степером допоможуть вам поліпшити фізичну форму й витривалість та водночас спалити калорії. Ідеально для контролю та/або зменшення ваги — у поєднанні зі збалансованою дієтою. Степер корисний для серцево-судинної системи та органів дихання, а ще тонізує сідниці, стегна і литки. До того ж, рухи виконуються без ударів.

## УВАГА! ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

- Вправи для поліпшення фізичної форми мають відбуватися В КОНТРОЛЬОВАНИЙ СПОСІБ.
- Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем.
- Попередження! Цей продукт не підходить для дітей.
- Перед використанням прочитайте всі інструкції.
- Власник повинен дбати про те, щоб усі користувачі цього продукту були належним чином поінформовані про те, як використовувати цей продукт безпечно.
- DOMYOS не несе відповідальності по лозах із приводу травм осіб або пошкодження майна через неправильне використання цього виробу покупцем чи іншою особою.
- Лише для домашнього використання
- Перед кожним тренуванням користувач повинен оглянути (і затягнути, якщо необхідно) усі деталі.
- Збирати і розбирати виріб слід обережно.
- Для захисту ніг обов'язково тренуйтеся в спортивному взутті. Тренуйтеся у відповідному одязі. НЕ вдягайте просторий одяг, який можуть затягнути рухомі частини виробу. Знімайте ювелірні вироби перед початком тренувань. Приберіть довге волосся так, щоб його не затягнуло під час вправ.
- Якщо ви відчуваєте біль або запаморочення під час тренування, негайно припиніть, відпочиньте та зверніться до лікаря.
- Увага! Рівень безпеки обладнання буде зберігатися тільки за умови проведення регулярних оглядів
- Негайно замініть пошкоджені компоненти та/або припиніть використання обладнання до ремонту.
- Використовувати тільки в приміщенні
- Окреме обладнання слід встановлювати на стійкій рівній поверхні.
- Неправильне використання або надмірне тренування може завдати шкоди здоров'ю.

## КОНСОЛЬ

### 1. ФУНКЦІОНУВАННЯ



Щоб увімкнути консоль, почніть тренування або натисніть кнопку. Натисніть кнопку ще раз, щоб відобразити інформацію за вашим вибором.

- Кількість сходинок, подоланих за хвилину
- Час, що минув
- Загальна кількість подоланих сходинок
- Розрахункова кількість витрачених калорій

За допомогою кнопки можна переглядати інформацію або вибрати певний параметр. Щоб скинути консоль, натисніть її утримуйте центральну кнопку протягом 3 секунд. Консоль автоматично вимикається за 3 хвилини простою.

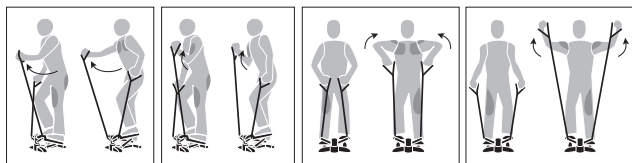
### 2. ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

- Інформація, що відображається за замовчуванням: Перевірте заряд батарейок і за необхідності замініть їх.
- Використовуйте лужні батарейки типу AAA (LR03) на 1,5 В. Зважайте на полярність батарейок під час встановлення.
- Проблема з лічильником Переконайтеся, що кабелі на задній стороні консолі підключені.

## ВИКОРИСТАННЯ

Завжди починайте з розминки в повільному темпі протягом кількох хвилин. Піднімайтеся до того, як педаль торкнеться основи: так ви захистите суглоби, а тренування буде більш ефективним. Зверніть увагу, що хід педалей є взаємозалежним. Слід також зазначити, що опір педалей залежить від швидкості. Щоб збільшити аеробну інтенсивність вправи, виконуйте вправу швидше (тренуйтеся принаймні 20 хвилин на день). Вправи такого типу слід виконувати щонайменше три рази на тиждень. Для підвищення тону м'язів виконуйте вправу швидко блоками, між якими мають бути періоди відпочинку. Вправи такого типу можна виконувати через день.

## ВПРАВИ



- Вихідне положення Займіть вертикальне положення, тримайте спину рівно, підтягніть живіт, нахиліть таз трохи вперед, зігніть руки в ліктях. Тримайте таке положення, почніть натискати педалі п'ятами.
- Тренування м'язів задньої групи стегна М'язи, розташовані в задній частині стегна, згинають ногу й приводять п'яту до сідниці. Усе, що вам потрібно робити на степері, — це намагатися відтворити рух п'ят до сідниці. Для цього нахиліться трохи назад у напівсидяче положення, але не надто далеко назад.
- Тренування литок Щоб дати більше навантаження на литки, необхідно тренуватися, стоячи навшпиньках.
- Тренування сідничних м'язів Щоб посилити навантаження на сідничні м'язи, посуйтесь на півстопи назад, підтягніть живіт, тримайте спину рівно, намагайтеся її не вигинати, тисніть на педалі тільки передньою частиною стопи.
- Ви можете зміцнити плечі, груди та руки за допомогою еспандерів, прикріплених до тренажера

## КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DOMYOS дає гарантію на цей продукт за відповідних умов його використання, а саме: 5 років на корпус, 2 роки на інші складові та ремонтні роботи, починаючи з дати придбання виробу, зазначеної у квитанції. Зобов'язання DOMYOS щодо цієї гарантії обмежуються заміною або ремонтом виробу на розсуд DOMYOS. Гарантія не застосовується в разі:

- пошкодження, що виникло під час транспортування;
- використання не в приватних цілях
- використання цього обладнання не за призначенням;
- використання не за призначенням;
- використання обладнання, яке не має дозволу DOMYOS;
- використання обладнання, яке не має дозволу на експлуатацію в Україні;
- використання обладнання, яке не має дозволу на експлуатацію в Україні;
- використання обладнання, яке не має дозволу на експлуатацію в Україні;

Ця гарантія не скасовує дію законної гарантії, застосовної в країні придбання.

Dù bạn là người mới tập hay đã có kinh nghiệm, DOMYOS đều giúp bạn giữ dáng và cải thiện thể trạng. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế những sản phẩm tốt nhất cho bạn sử dụng. Chúng tôi hoan nghênh mọi nhận xét, đề xuất và câu hỏi trên trang web của chúng tôi, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Trên trang web, bạn cũng sẽ tìm thấy lời khuyên và hỗ trợ đào tạo trong trường hợp bạn cần. 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.

## GIỚI THIỆU

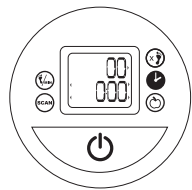
Máy tập bước này là một hoạt động tập luyện tim mạch để tái tạo chuyển động leo cầu thang. Tập thể dục thường xuyên với máy tập bước sẽ giúp bạn cải thiện thể lực và độ bền trong khi đốt calo (hoàn hảo để kiểm soát và / hoặc giảm cân khi kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng). Ngoài các lợi ích về tim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

## CẢNH BÁO - KHUYẾN NGHỊ CHUNG

- Việc tìm kiếm loại hình phải được thực hiện theo cách KIỂM SOÁT.
- Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập luyện nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn.
- Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc những người trước đây có vấn đề về sức khỏe và nếu bạn không tập bất kỳ môn thể thao nào trong nhiều năm.
- Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.
- Chủ sở hữu có trách nhiệm đảm bảo rằng tất cả người dùng sản phẩm này được thông báo đầy đủ về cách sử dụng sản phẩm này một cách an toàn.
- 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.
- Chỉ sử dụng trong nhà
- 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.
- Bất kỳ lắp ráp hoặc tháo gỡ sản phẩm phải được thực hiện cẩn thận.
- Luôn mang giày thể thao để bảo vệ bàn chân khi tập thể dục. Mặc quần áo thích hợp khi tập thể dục. KHÔNG mặc quần áo rộng có thể bị vướng vào các bộ phận chuyển động. Thảo trang sức. Buộc tóc dài để không bị vướng khi tập thể dục.
- 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.
- Cảnh báo: Chỉ có thể duy trì mức độ an toàn của thiết bị nếu được kiểm tra thường xuyên
- Thay thế các thành phần bị lỗi ngay lập tức và / hoặc giữ thiết bị không sử dụng cho đến khi sửa chữa
- Chỉ sử dụng trong nhà
- Thiết bị đứng tự do phải được lắp đặt trên nền ổn định và bằng phẳng.
- Những tổn thương về sức khỏe có thể do luyện tập không đúng cách hoặc quá sức.

## BẢNG ĐIỀU KHIỂN

### 1. VẬN HÀNH



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



Số bước đi / mỗi phút



Thời gian trôi qua



Tổng số bước đã tập



Ước tính lượng calo đốt cháy

Nút cho phép bạn chọn qua thông tin liên tục hoặc lựa chọn tùy chọn của bạn. 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. CHẨN ĐOÁN CÁC BẤT THƯỜNG

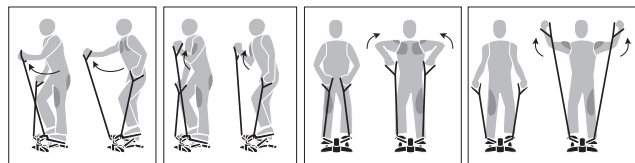
• Lỗi hiển thị: Kiểm tra và thay thế pin nếu cần. Sử dụng pin LR03 1.5V AAA và giữ đúng cực +/- của pin.

• Vấn đề với bộ đếm: Kiểm tra xem cáp ở phía sau của bảng điều khiển được kết nối hay chưa.

## CÁCH SỬ DỤNG

Hãy luôn bắt đầu bài tập bằng các khởi động chậm nhịp trong nhiều 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). Đối với loại bài tập này, tập luyện ít nhất ba lần một tuần. Để cải thiện sự rắn chắc cơ, thực hiện các bài tập nhanh chóng xen kẽ với thời gian nghỉ ngơi. Đối với loại tập thể dục này, bạn có thể tập luyện mỗi ngày.

## CÁC BÀI TẬP



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

bạn: để làm điều này, hơi cúi vào vị trí bán 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.
- Bạn có thể tăng cường sức mạnh cho vai, cơ và cánh tay của mình bằng các dây đàn hồi gắn vào thiết bị

## BẢO HÀNH THƯƠNG MẠI

DOMYOS đảm bảo sản phẩm này trong điều kiện sử dụng bình thường, 5 năm cho cấu trúc, 2 cho các bộ phận khác và lao động kể từ ngày mua, như được hiển thị khi nhận. Nghĩa vụ của DOMYOS liên quan đến bảo hành này được giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, theo quyết định của DOMYOS. Bảo hành này không áp dụng trong các trường hợp:

- Thiệt hại do vận chuyển
- Sử dụng sai hoặc sử dụng không theo cách thông thường
- Sử dụng ở ngoài trời
- Lắp ráp không hợp lý
- Bảo trì không hợp lý
- Sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được DOMYOS chấp thuận

Bảo hành này không hủy bỏ bảo hành hợp pháp áp dụng tại quốc gia mua hàng.



Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda dan meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami berupaya untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Kami menerima dengan senang hati segala masukan, saran ataupun pertanyaan melalui situs web kami, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). Di situs web tersebut, Anda juga dapat menemukan saran untuk latihan Anda dan bantuan apabila diperlukan. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DOMYOS ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

## GAMBARAN UMUM

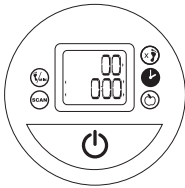
Stepper adalah kegiatan latihan kardio yang meniru gerakan naik tangga. Berlatih rutin stepper akan membantu meningkatkan kebugaran tubuh dan daya tahan Anda seraya membakar kalori (ideal untuk mengendalikan dan/atau menurunkan berat badan ketika disertai dengan pola makan yang seimbang). Selain manfaat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

## PERINGATAN - REKOMENDASI UMUM

- Mencari kebugaran harus dilakukan secara TERKONTROL.
- Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan Dokter terlebih dahulu.
- Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila Anda tidak berolahraga selama beberapa tahun.
- Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.
- Pemilik perangkat bertanggung jawab untuk memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapatkan informasi seperti semestinya tentang cara menggunakan produk ini secara selamat/aman.
- DOMYOS melepaskan segala tanggung jawab atas pengaduan karena cedera ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun harta benda apa pun yang merupakan akibat dari penggunaan kurang benar produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
- Hanya untuk penggunaan pribadi
- Pengguna bertanggung jawab atas pemeriksaan dan, apabila diperlukan, pengencangan semua bagian perangkat ini, sebelum setiap penggunaan.
- Segala tindakan perakitan ataupun pembongkaran produk harus dilakukan dengan hati-hati.
- Selalu pakailah sepatu olahraga untuk melindungi kaki Anda selama latihan. Pakailah baju yang sesuai ketika berolahraga. JANGAN memakai pakaian longgar yang dapat tersangkut dalam bagian yang bergerak. Lepaskanlah perhiasan. Ikutlah rambut panjang agar tidak mengganggu selama latihan.
- Apabila Anda mengalami rasa sakit ataupun pusing saat latihan, segera berhentilah, istirahatlah, dan berkonsultasilah dengan Dokter.
- Perhatian: Tingkat keamanan perangkat dapat dipertahankan hanya apabila rutin diperiksa
- Komponen cacat/rusak harus segera diganti dan/atau perangkat tidak boleh dipakai sampai sudah diperbaiki
- Untuk digunakan dalam ruangan saja
- Perangkat berdiri sendiri harus dipasang pada landasan yang stabil dan datar.
- Cedera pada kesehatan dapat disebabkan latihan yang berlebihan ataupun tidak benar.

## MONITOR

### 1. PENGOPERASIAN



Untuk menghidupkan monitor, mulailah sesi latihan Anda atau tekanlah tombol. Tekanlah lagi 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 telah terbakar

Dengan tombol, Anda dapat melihat berbagai informasi secara bergantian dan terus-menerus atau dapat memilih opsi yang diinginkan. Untuk reset monitor, tekan dan tahan tombol utama selama 3 detik. Monitor mati secara otomatis apabila tidak dipakai selama 3 menit.

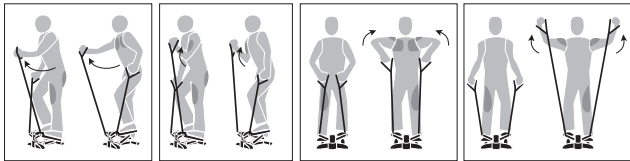
### 2. DIAGNOSIS MASALAH

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

## PENGUNAAN

Selalu mulailah dengan pemanasan, dengan irama lambat selama beberapa menit. Lakukan gerakan naik sebelum pedal menghantam landasan agar latihan lebih efisien dan untuk melindungi persendian. 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 lebih cepat (latihan setidaknya 20 menit/hari). Untuk latihan sejenis ini, berlatihlah setidaknya tiga kali seminggu. Untuk meningkatkan kecanggungan otot, lakukanlah latihan dengan cepat, dalam bentuk seri yang diselingi dengan waktu istirahat. Untuk latihan sejenis ini, Anda dapat berlatih satu kali setiap dua hari.

## LATIHAN



- Posisi Dasar: Posisi benar-benar vertikal, punggung tegak, otot perut ditegangkan, panggul miring ke depan, dorong pada tumit, lengan ditekuk.
- Untuk menarget otot-otot pada bagian belakang paha: Otot-otot pada bagian belakang paha membantu menekuk kaki dan dengan demikian mengangkat tumit ke pantat. Pada stepper, Anda tinggal berusaha meniru gerakan tumit menuju ke pantat: untuk itu, bungkuklah sedikit ke belakang, untuk mendapatkan posisi setengah duduk tanpa membungkuk ke belakang secara berlebihan.
- Untuk menarget otot betis: Untuk melatih otot betis secara lebih signifikan, tinggal melakukan latihan dengan berjinjit.
- Otot bahu, dada, dan lengan dapat dikencangkan dengan menggunakan pita elastis yang dapat dikaitkan dengan unit melingkar.
- Untuk menarget otot pantat: Untuk menekankan gerakan pada otot pantat, posisikan separuh kaki saja pada pedal dan tegangkan otot perut guna mempertahankan punggung dalam posisi tegak dan hindari posisi punggung melingkar.

## GARANSI KOMERSIAL

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 saat transportasi
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar, di lingkungan lembap
- Perakitan tidak benar
- Penyalahgunaan ataupun penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Penggunaan di luar kalangan pribadi

Garansi ini tidak membatalkan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian.

无论您是初学者还是具有练习经验的人, DOMYOS 将帮助您保持良好体态, 并改善您的体能。我们的团队致力于设计出最佳的产品功能供您使用。欢迎在我们的网站上提供任何评论、建议以及提出问题, [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com)。该网站还提供了培训建议, 并在您需要时提供支持。祝您锻炼成功并希望DOMYOS的这款产品能符合您的期望值。

## 介绍

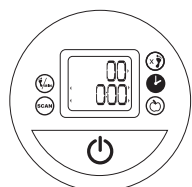
踏步机是一项有氧锻炼运动, 可模拟登楼梯活动。定期使用踏步机练习可增强您的体能和耐力, 并能同时消耗卡路里(最适合用于在结合平衡膳食的同时控制和/或减轻体重)。此项练习除了能改善心血管和呼吸系统功能外, 还可通过踏步机进行无碰撞运动, 对臀部、大腿和小腿部具有塑形的效果。

### 警告 - 一般建议

- 追求身材塑形须合理规划安排。
- 在开始任何练习方案前, 应咨询您的医生。
- 这对于年龄大于35岁或之前已存在健康问题, 以及已多年未进行任何体育运动的人而言尤为重要。
- 请在使用之前阅读所有指示说明。
- 所有方负责确保此产品的所有用户已了解如何使用此产品的相关信息。
- 对于因购买者和或任何其他不当使用本产品导致任何人员或财产出现受伤或损坏的索赔, DOMYOS 将不承担任何责任。
- 仅限国内使用
- 用户应负责在使用产品前进行检查, 并在必要时上紧所有部件。
- 在对产品进行组装或拆卸时, 应小心操作。
- 始终穿上运动鞋, 用于在练习时提供脚部保护。练习时穿上合适的衣服。不要穿宽松的衣服, 此类衣服会勾到移动部件。取下首饰。将长发系起, 以防止其在练习过程中形成阻挡。
- 如您感觉有任何疼痛或在练习时出现疲倦, 应立即停止联系, 进行休息, 并咨询您的医生。
- 警告: 仅在定期检查的情况下, 方可维持设备的安全等级。
- 若部件功能失效, 应立即更换, 以及/或者在维修前停止使用设备。
- 仅在室内使用
- 无支撑的设备应安装在稳定且水平的底座上。
- 训练方式不正确或训练过量会对健康造成损伤。

### 控制面板

#### 1. 操作



可通过开始训练区段或按下按钮, 以开启操作面板。再次按下按钮, 以显示您选择的信息。

- 每分钟爬升的踏步次数
- 已消耗时间
- 总爬升踏步次数
- 已消耗卡路里(估计值)

通过 按钮可连续滚动浏览信息或选择您选择的可选项。如需重置操作面板, 可将中心按钮按下3秒钟。如3分钟内未使用, 操作面板将自动关闭。

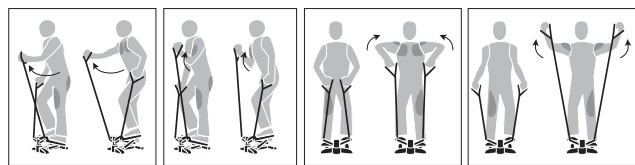
#### 2. 故障诊断

- 显示故障 检查电池, 必要时进行更换。使用LR03 1.5V 7号电池, 并注意电池正负极性。
- 计数器故障: 检查操作面板背面的电缆线是否已连接。

### 使用

首先一定要以慢节奏的方式热身几分钟。在踏板碰到底部时站立, 可提高锻炼效果, 并保护关节。请注意踏板相互关联。还应注意踏板阻力取决于速度。如需提高有氧练习强度, 应加快练习速度(训练时间至少20分钟/天)。此类练习应至少每周训练3次。如需提高肌肉外形, 可快速进行批次练习, 其中带有休息时间。此类练习可每天进行。

### 练习



- 基础位置: 在完全垂直的位置, 背部挺直, 腹部收起, 小腹向前倾, 脚跟下踩并同时手臂保持弯曲。
- 朝臀部运动的动作: 为此, 做出略向后倚靠的半坐姿, 勿向后倚靠太深。
- 锻炼您的小腿部位: 为了使小腿部位锻炼效果更显著, 只需通过脚尖进行练习。
- 锻炼大腿后部肌肉: 您大腿后部的肌肉可使您弯曲腿部, 将脚跟朝向您的臀部方向运动。您在踏步机上需要做的就是重复这个脚跟板, 并收腹, 以使您的背部挺直并避免弯曲。
- 锻炼您的臀大肌: 如需加强臀大肌锻炼力度, 可将一半双脚离开踏板, 以增强您的肩部、胸肌和手臂力量
- 您可将弹性带连接到此装置, 以增强您的肩部、胸肌和手臂力量

### 商业担保

DOMYOS 保证此产品在正常使用条件下, 自购买收据上的购买日期起, 产品结构享有5年, 其他部件和人工具有2年保修。DOMYOS基于此保修条款的义务, 限于由DOMYOS决定对产品进行更换或维修。此保修不适用于以下情形:

- 运输过程中造成的损坏
- 在潮湿的室外环境中使用和/或存放
- 组装不当
- 误用或不正常使用
- 保养不当
- 在未经 DOMYOS 同意的情况下, 由技术人员进行的维修
- 家用设置以外的应用

此保修条款不会取消购买国家适用的法定保修规定。

初心者の方も経験のある方も、DOMYOSは皆様の健康維持と、身体条件の改善をお手伝いします。当社のチームは、皆様にお使いいただける最高の製品の設計に努めています。当社のウェブサイトwww.support.decathlon.com.で、ご意見、ご提案、ご質問をお待ちしております。必要な場合は、ウェブサイトでトレーニングのアドバイスやサポートもご覧いただけます。DOMYOSの製品が皆様のご期待に応えることができ、トレーニングが実り多きものとなりますよう希望しております。

## 紹介

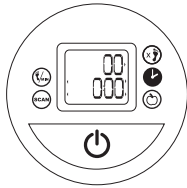
ステッパーは、階段を上る動作を再現する、有酸素トレーニング活動です。ステッパーを使用して定期的に運動すると、カロリーを燃焼しながら身体の健康と持続力を向上させるうえで役立ちます(バランスの取れた食事と併用すると、体重コントロールあるいは減少にとって最適です)。運動は心臓血管および呼吸器にとってよい他、ステッパーは、衝撃のない動作により臀部、太腿、ふくらはぎを整えます。

### 警告 – 一般的な推奨事項

- フォームの探求は制御された形で行う必要があります。
- 運動プログラムを開始する前に、医師にご相談ください。
- これは、35歳以上の方あるいは既往症のある方にとって、また何年間もスポーツをしていなかった方にとって特に重要です。
- ご使用前の説明書をすべてお読みください。
- 所有者には、本製品の全てのユーザーが製品の安全な使用方法について適切な知識を得られるようにする責任があります。
- 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。
- 国内での使用に限ります。
- 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。
- 製品の組み立てあるいは分解は、注意深く行う必要があります。
- 運動中は足を保護するために、スポーツシューズをはいてください。エクササイズをするときには、適切な衣服を着用してください。可動部品にはさまれないように、緩んだ服は絶対に着用しないでください。ジュエリー類は外してください。運動中邪魔にならないように、長い髪は束ねてください。
- 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。
- 警告:装置の安全レベルは、定期的に検査した場合のみに維持できます。
- 欠陥部品は即座に交換するか、あるいは修理するまで装置を使用しないでください。
- 室内使用限定
- フリースタANDING装置は、安定した平らな基礎の上に設置してください。
- 健康への障害は、正しくない、あるいは過剰なトレーニングから発生します。

## コンソール

### 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。

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

「」のボタンを使用すると、連続して情報をスクロールしたり、選択項目を選ぶことができます。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。

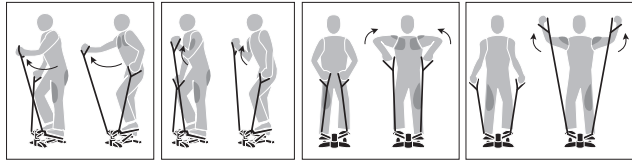
### 2. 故障かな?と思ったら

- 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。

## 使用法

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、ペダルが基部につく前に持ち上げます。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て、アーチ状に曲げないように、足を半分ペダルから外して腹部を緊張させてください。
- ふくらはぎに的を絞る: 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。
- 装置に付属する弾力性バンドで肩、胸筋、腕を強化することができます。

## 商業保証

本製品を通常の状態使用した場合、DOMYOSでは、レシートに記載された購入日から、構造物は5年間、他のパーツと作動部は2年間保証します。本保証に関するDOMYOSの義務は、製品の交換あるいは修理に限定されますが、これらはDOMYOSの裁量によって決定されます。この保証は以下の場合には適用されません。:

- 輸送中発生した損傷
- 湿度の高い環境での、屋外での使用や保存
- 不適切な組立
- 悪い使用法または異常な使用法
- 整備不良
- DOMYOSが認可しない技術者による修理
- 屋内以外の環境における使用

本保証は、購入された国で通用される法的保証を失効させるものではありません。

無論您是否是初學者或經驗豐富的專家，DOMYOS 將協助您維持身形並改善您的體能狀況。我們的團隊努力設計出最適合您使用的產品。竭誠歡迎您到我們的網站 [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com) 提供任何意見、建議與詢問問題。在此網站上，您也會獲得訓練建議與有需要時的支援。祝您訓練愉快，並希望本款動悅適產品完全符合您的期待。

## 產品簡介

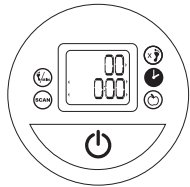
踏步機是模擬爬樓梯動作的心肺訓練活動。使用踏步機定期運動會幫助您改善體能和耐力，同時燃燒卡路里（配合均衡飲食，非常適合控制和／或減少體重）。除了心血管和呼吸的運動益處，踏步機還可以藉由無撞擊力的動作增強臀部、大腿和小腿肚的彈性。

### 警告 – 一般建議事項

- 請您在控管得宜的情況下進行健身。
- 開始任何運動計畫前，請先諮詢醫生。
- 對於年齡35歲以上或以前有過健康問題的人，以及如果您已經很多年都沒運動，這點尤其重要。
- 使用前，請詳閱產品使用說明。
- 擁有者需負責確保確實告知本產品所有使用者安全使用本產品的方式。
- 由於購買人或其他任何人不當使用本產品所造成之任何人員或財產受傷或受損，動悅適無法承擔求償責任。
- 僅供國內使用
- 每次使用本產品之前，檢查並在必要時鎖緊所有零件是使用者的責任。
- 產品的任何組裝或拆解都應謹慎進行。
- 運動時常穿運動鞋保護雙腳。運動時務必穿著合宜的衣物。不可穿寬鬆衣服，可能會被移動的機器卡住。不戴珠寶。拿下珠寶。長髮綁起來，不致妨礙運動。
- 運動時，若感到任何疼痛或變得暈眩，請立即停止、休息，以及諮詢醫生。
- 警告：唯有定期檢查，才能維持設備的安全等級
- 立即更換故障的零組件及／或在維修前避免使用設備
- 僅限室內使用
- 自由站立設備應安裝在穩固且水平的基座上。
- 不正確或過度的訓練可能會有損健康。

### 控制台

#### 1. 操作



若要開啟儀表板，開始訓練課程或按下按鈕。再按一下按鈕，顯示所選擇的資訊。



每分鐘踏步次數



經過時間



踏步總次數



預估消耗的卡路里

您可透過 按鈕連續捲動資訊或選擇選項。若要重設儀表板，按住中間按鈕3秒鐘。若閒置3分鐘未使用，儀表板將自動關閉。

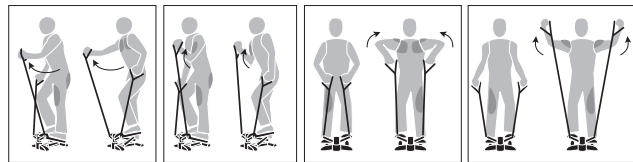
#### 2. 異常診斷

- 顯示故障：請檢查電池並視需要更換電池。請使用 LR03 1.5V AAA 電池並注意電池的 +/- 極性。
- 計數故障：檢查儀表板背面的電線是否連接。

### 使用方法

請先做幾分鐘節奏緩和的暖身運動。在踏板撞擊底座前抬起來，可獲得更有效的鍛鍊，並保護關節。請注意，踏板皆為互相依賴。也要注意，踏板的阻力取決於速度。若要增加運動的有氧強度，請加快速度進行運動（每天至少20分鐘的訓練）。對於這種類型的運動，一週訓練至少3次。若要提高肌肉張力，以穿插休息時間的方式快速地進行運動。對於這種練習，可以每隔一天訓練一次。

### 運動



- 基本姿勢：在完全垂直的位置，背部挺直，腹部收緊以及骨盆前傾，配合彎曲的雙臂，腳跟向下壓。
- 若要針對大腿後面的肌肉：位於大腿後面的肌肉使您能彎曲腿部，把腳跟帶往臀部。在踏步機上只需努力複製腳跟往臀部的這個動作即可。
- 若要針對小腿肚：若要更明顯的小腿肚鍛鍊，只需在腳尖運動。
- 若要針對臀部：若要加強臀部的動作，把腳從踏板抬一半，並收緊臀部，保持背部挺直，避免駝背。
- 您可透過連接本產品的彈力帶增強您的肩膀、胸肌與手臂

### 商業保固

DOMYOS 保證本產品在正常使用情況下，自收據上的購買日期起，五年保證結構，二年保證零件和做工。DOMYOS 有關本保證的義務限於產品的替代或修理，由 DOMYOS 決定。此保證不適用於以下情形：

- 運送期間引起的損害；
- 在外部潮濕環境中使用及／或儲存
- 組裝不良
- 錯誤或不正常之使用
- 不良保養方式
- 非DOMYOS認證的廠商修理
- 不在家裡使用

本保證仍適用購買國之合法保證。

ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้เริ่มต้นหรือมีประสบการณ์แล้ว DOMYOS พร้อมช่วยเหลือคุณและปรับปรุงรูปร่างทางกายภาพของคุณเสมอ ทีมของเรามุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ เรายินดีรับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และคำติชมใดๆ บนเว็บไซต์ของเรา [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com) นอกจากนี้บนเว็บไซต์ของเรายังมีคำแนะนำการออกกำลังกายและการสนับสนุนหากต้องการ เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกฝนและหวังว่า ผลิตภัณฑ์ของ DOMYOS ตอบสนองความคาดหวังของคุณได้อย่างเต็มที่

## รูปลักษณะ

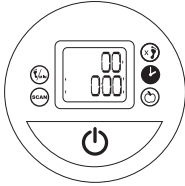
เครื่องออกกำลังกายแบบก้าวขึ้นลงเป็นเครื่องที่ช่วยเรื่องระบบหัวใจ เป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะการขึ้นลงบันไดซ้ำ ๆ การออกกำลังกายเป็นประจำด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบก้าวขึ้นลงช่วยให้คุณพัฒนาสมรรถภาพทางกายและความทนทาน ในขณะที่ได้เผาผลาญแคลอรี (เหมาะสำหรับควบคุมและ/หรือลดน้ำหนักเมื่อใช้ร่วมกับการควบคุมอาหารที่สมดุล) นอกเหนือจากประโยชน์ของเครื่องออกกำลังกายแบบก้าวขึ้นลงแล้ว ระบบพล็อตและระบบทางเดินหายใจแล้ว ในการออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบก้าวขึ้นลง ยังปรับรูปร่างส่วนต้นขาและน่อง โดยไม่มีผลกระทบต่อกล้ามเนื้อหัวใจ

## คำเตือน - ข้อแนะนำทั่วไป

- เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ต้องทำการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมที่เหมาะสม
- ก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- ทั้งนี้เป็นสิ่งที่สำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพก่อนหน้า และถ้าคุณไม่ได้ออกกำลังกายด้วยกีฬาใด ๆ เป็นเวลานาน
- อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน
- เจ้าของผลิตภัณฑ์จะเป็นผู้รับผิดชอบสำหรับการตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้ทุกคนจะได้รับแจ้งวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัย
- DOMYOS ไม่รับผิดชอบต่อการเรียกร้องหากเกิดอาการบาดเจ็บหรือความเสียหายที่เกิดจากบุคคลหรือทรัพย์สินใด ๆ ที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ถูกต้อง โดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่น
- สำหรับใช้ภายในบ้านเท่านั้น
- ผู้ใช้ต้องตรวจสอบเครื่องมือก่อนใช้งานและถ้าจำเป็นให้ขึ้นชิ้นส่วนทั้งหมดให้แน่นก่อนการใช้งานผลิตภัณฑ์แต่ละครั้ง
- การประกอบหรือถอดประกอบผลิตภัณฑ์นี้จะต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง
- สวมใส่รองเท้าที่สวมใส่เพื่อป้องกันขณะออกกำลังกาย สวมใส่ชุดที่เหมาะสมเมื่อออกกำลังกาย ห้ามสวมเสื้อผ้าที่อาจไปติดขัดในชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหว ถอดเครื่องประดับออกทั้งหมด ผู้ที่มีผมยาวเพื่อไม่ให้เข้าไปติดในอุปกรณ์ของออกกำลังกาย
- ถ้าคุณรู้สึกเจ็บปวดหรือรู้สึกเวียนศีรษะในขณะที่ออกกำลังกาย ให้หยุดทันที ทำการพักผ่อนและปรึกษาแพทย์
- คำเตือน: ระดับความปลอดภัยของอุปกรณ์จะรักษาไว้ได้ก็ต่อเมื่อได้ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์เป็นประจำเท่านั้น
- ให้เปลี่ยนชิ้นส่วนที่มีข้อบกพร่องทันทีและหรือเก็บอุปกรณ์ไว้โดยห้ามใช้งานจนกว่าจะทำการซ่อมแซม
- สำหรับใช้ภายในบ้านเท่านั้น
- จะต้องติดตั้งอุปกรณ์แบบวางตั้งอิสระบนพื้นผิวรองรับที่เสถียรและได้ระดับ
- สุขภาพที่ดีได้รับมาแต่เกิดอาจส่งผลให้มีการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องหรือหนักเกินไป

## หน้าจอบทความ

### 1. การใช้งาน



เปิดแผงควบคุมหน้าจอบeginขึ้นตอนการออกกำลังกาย หรือกดปุ่ม กดปุ่มอีกครั้งเพื่อแสดงข้อมูลที่คุณต้องการ



จำนวนก้าวต่อนาที



เวลาที่ผ่านไป



จำนวนก้าวทั้งหมด



แคลอรีที่เผาผลาญโดยประมาณ

ปุ่ม ให้คุณเลื่อนผ่านข้อมูลได้อย่างต่อเนื่อง หรือเลือกตัวเลือกที่ต้องการ ทำการรีเซ็ตแผงควบคุมหน้าจอบeginโดยการกดปุ่มตรงกลางค้างไว้ 3 วินาทีแผงควบคุมหน้าจอบeginจะปิดเองโดยอัตโนมัติ หากไม่ใช้งานเป็นระยะเวลา 3 นาที

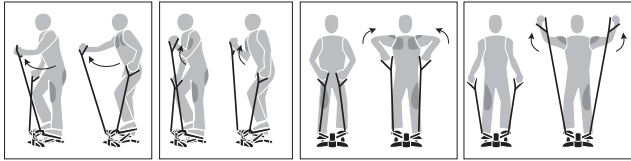
### 2. การวินิจฉัยความผิดปกติ

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

## การใช้งาน

ควรอ่านคู่มืออย่างช้าๆเป็นเวลามากกว่าหนึ่งครั้ง ไม่ยกตัวเป็นเหยียบเท้าขึ้นก่อนที่ออกกำลังกาย ขอบของอุปกรณ์ควรราบเรียบ ว่าเป็นเหยียบเท้าขึ้นเชื่อมโยงขึ้นอยู่กับชิ้นส่วนอื่น ๆ และโปรดสังเกตว่าแรงต้านของตัวเป็นเหยียบเท้าขึ้นอยู่กับความเร็ว ในการเพิ่มระดับการออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น (ออกกำลังกายอย่างเร็ว 20 นาที/วัน) สำหรับการออกกำลังกายประเภทนี้ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อปรับปรุงกล้ามเนื้อ ให้ออกกำลังกายอย่างรวดเร็วขึ้นแบบชุดโดยสลับกับช่วงพัก สำหรับการออกกำลังกายชนิดนี้ คุณสามารถออกกำลังกายได้ทุกวัน

## การออกกำลังกาย



- ตำแหน่งพื้นฐาน: ในตำแหน่งแนวตั้งที่ถูกต้องคือแผ่นหลังตั้งตรงช่วงท้องและกระดูกเชิงกรานเอียงไปข้างหน้า กดส้นเท้าลงตามด้วยการรอนแขน
- การปรับปรุงกล้ามเนื้อหลังต้นขา: กล้ามเนื้อหลังต้นขาช่วยให้สามารถงอขาและนำส้นเท้าของคุณไปแตะที่พื้น สิ่งที่คุณต้องทำในเครื่องออกกำลังกายแบบก้าวขึ้นลงคือพยายามที่จะทำซ้ำด้วยการเคลื่อนไหวให้ส้นเท้าของคุณไปแตะที่พื้น การทำเช่นนี้ ทำให้แผ่นหลังเอียง

เล็กน้อยกลับเข้ามาในตำแหน่งกึ่งนั่งโดยไม่ต้องเอียงหลังไกลเกินไป

- การปรับปรุงกล้ามเนื้อสะโพก: เพื่อนำการเคลื่อนไหวเพื่อปรับปรุงกล้ามเนื้อสะโพก ให้เหยียบเพียงครึ่งเท้า และออกกำลังกายบนเนื้อท้องเพื่อให้แผ่นหลังตั้งตรงและหลีกเลี่ยงการทำโค้งงอ

- การปรับปรุงกล้ามเนื้อน่อง: สำหรับการออกกำลังกายน่อง สิ่งที่สำคัญมากคือต้องออกกำลังกายที่ปลายเท้า
- คุณสามารถเสริมความแข็งแรงของไหล่ กล้ามเนื้อหน้าอก และแขนด้วยแถบยืดหยุ่นที่แนบมากับผลิตภัณฑ์นี้

## การรับประกันผลิตภัณฑ์

DOMYOS ให้การรับประกันผลิตภัณฑ์ภายใต้การใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่นๆ และคำแนะนำจากวันที่ซื้อตามที่ระบุไว้ในใบเสร็จ DOMYOS มีข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการรับประกันนี้คือการจำกัดการเปลี่ยนแปลงแทนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยอยู่ภายใต้ดุลยพินิจแต่เพียงผู้เดียวของ DOMYOS การรับประกันไม่ได้ครอบคลุมในกรณี:

- การชำรุดที่เกิดขึ้นในระหว่างการขนส่ง
- การใช้และ/หรือจัดเก็บไว้ด้านนอกในสภาพแวดล้อมที่มีความชื้น
- การประกอบที่ไม่ดี
- ใช้ผิดประเภทหรือการใช้งานอย่างผิดปกติ
- การบำรุงรักษาที่ไม่ดี
- การซ่อมแซมที่กระทำโดยช่างเทคนิคที่ไม่ได้รับอนุมัติโดย DOMYOS
- การใช้งานที่ติดตั้งนอกตัวอาคาร

การรับประกันนี้ไม่ได้ยกเลิกการรับประกันทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องในประเทศที่ซื้อ

최심자는 숙련자든 상관없이, DOMYOS가 건강한 몸매 유지와 신체 컨디션 향상을 도와 드립니다. DOMYOS 팀은 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. www.support.decathlon.com로 주시는 모든 의견, 제안, 문의 사항은 언제나 환영합니다. 웹사이트에서 필요한 지원 및 트레이닝 교육에 관해 찾아보실 수 있습니다. 귀하가 교육을 성공적으로 마치고 이 DOMYOS 제품을 즐겨 사용하시길 바랍니다.

**프레젠테이션**

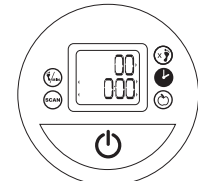
스테퍼는 계단을 오르는 동작을 감소시키는 심장 운동 액티비티입니다. 스테퍼를 이용한 규칙적인 운동이 열량을 소비하는 동시에 귀하의 체형 및 지구력을 개선해 줄 것입니다.(균형 잡힌 영양 섭취와 결합될 때 체중 조절 및/또는 제어에 완벽). 스테퍼는 운동이 심할관 및 호흡기에 가해지는 이로움에 더해, 충격이 없는 동작을 통해 둔부, 허벅지 및 종아리 근육을 조율해 줍니다.

**경고 - 일반 권장 사항**

- 양식 검색은 통제된 방식으로 실행해야 합니다.
- 모든 운동 프로그램은 시작 전에 의사의 상담을 받으시기 바랍니다.
- 이것은 35세 이상, 또는 이전에 건강 문제가 있었던 사람, 혹은 수 년 간 어떠한 운동도 하지 않은 분에게 특히 중요합니다.
- 사용하기 전에 이 설명서를 빠짐없이 읽으십시오.
- 제품 소유자는 이 제품을 사용하는 모든 사람에게 안전하게 제품을 사용하는 방법에 대해서 올바르게 알려줄 책임이 있습니다.
- DOMYOS는 구매인, 또는 다른 사람에 의한 제품 사용 오류가 원인이 되는 임의의 사람, 또는 재산이 입은 상해, 또는 손상의 청구에 대해 책임을 지지 않습니다.
- 가정용
- 검사는 사용자의 책임이며, 필요할 경우에는 매회 제품 사용에 앞서 모든 부품을 조여주십시오.
- 제품을 조립하거나 분해할 때는 항상 주의를 기울여야 합니다.
- 운동 중에는 발을 보호하기 위해 항상 운동화를 신어야 합니다. 운동 시에는 적절한 의상을 입으십시오. 움직이는 부품에 끼일 수도 있으니 헐렁한 옷은 절대 입지 마십시오. 액세서리도 착용하지 마십시오. 긴 머리는 묶어야 운동에 방해가 되지 않습니다.
- 운동중에 통증이 있거나, 현기증이 날 경우, 즉시 중단하신 후 휴식을 취하시고 의사와 상담하십시오.
- 경고: 본 장치의 안전 수준은 정기적으로 손상 및 마모를 검사할 때에만 유지됩니다.
- 결합이 발생한 부품은 반드시 즉시 교체되고, 수리 시까지 장비를 사용하지 않아야 합니다.
- 실내 사용만 허용
- 프리 스탠딩 장비는 안정적이고 평평한 지면에 설치되어야 합니다.
- 부적합한 또는 과도한 훈련 시 부상을 야기할 수 있습니다.

**콘솔**

**1. 작동**



콘솔의 전원을 켜실 때는 운동을 시작하시거나 버튼을 누르십시오. 버튼을 한 번 더 누르시면 선택한 정보를 표시합니다.

- 분당 오른 계단 수
- 경과 시간
- 오른 계단 총 수
- 소모된 칼로리의 추정값

버튼은 정보를 계속해서 스크롤하거나 옵션을 선택할 수 있도록 합니다. 콘솔을 재설정할 때는, 3초 동안 중앙의 버튼을 누른 채로 있습니다. 3분 동안 사용하지 않으면 콘솔 스위치가 자동으로 꺼집니다.

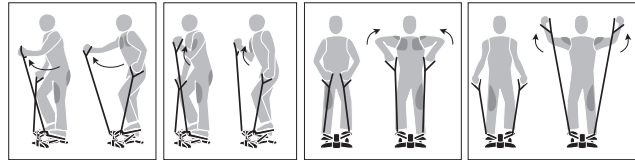
**2. 고장 진단**

- 디스플레이 이상: 배터리를 확인하고 필요한 경우 이를 교체하십시오. LR03 1.5V AAA 배터리를 사용하고 배터리의 +/- 극성을 맞춥니다.
- 계수 이상: 콘솔 뒤에 있는 케이블이 연결되어 있는지 확인해 주십시오.

**사용**

항상 몇 분 동안 느린 속도로 워밍업하면서 시작하십시오. 보다 효율적인 운동 및 관절 보호를 위해 페달이 바닥에 닿기 전에 들어올리십시오. 페달이 서로 의지하도록 주의해 주십시오. 페달 저항은 속도에 따라 다르므로 주의해 주십시오. 운동의 유산소 강도를 증가시키고자 할 때는, 운동 속도를 높이십시오.(1일 최소 20분씩 운동). 이 운동 유형의 경우, 일주일에 적어도 3회 운동해 주십시오. 근육 개선을 위해서는 휴식 기간과 함께 간헐적으로 속도가 빠른 운동을 해 주십시오. 이 유형의 운동은 2일에 1회 운동하실 수 있습니다.

**운동**



- 기본 위치: 완벽한 수직 위치에서, 등을 곳곳이 펴고 배를 팽팽하게 한 후 골반을 앞으로 기울이고 팔을 구부러 체 발 뒤꿈치를 아래로 누르십시오.
- 허벅지 뒷근육: 허벅지 뒤에 있는 근육은 다리를 구부리고 뒤꿈치를 엉덩이에 닿게 합니다. 뒤꿈치를 엉덩이 쪽으로 움직이는 동작을 스테퍼 위에서 감소시키려 하
- 시면 위치: 이를 위해서는, 뒤로 너무 많이 기울이지 말고 반쯤 앉은 위치로 가볍게 뒤로 기울이십시오.
- 둔부: 둔부 동작을 강화하기 위해서는, 페달에서 절반 정도 발을 빼서 복근을 팽팽하게 하고 등을 곳곳이 펴서 아치형이 되지 않게 하십시오.
- 장딴지: 보다 특수한 장딴지 운동을 하고자 할 경우, 발 끝으로 서서 운동하시면 됩니다.
- 장치에 부착된 탄성 밴드를 통해 어깨, 가슴 근육과 팔을 강화할 수 있습니다.

**상법상 보증**

DOMYOS는 정상적 사용 환경이라는 조건 하에 영수증에 표시된 구매일로부터 5년간 구조, 2년간 기타 부품 및 작동에 관한 보증을 제공합니다. 본 보증과 관련된 DOMYOS의 의무는 DOMYOS의 재량에 따라 교체 및 수리에 한정합니다. 본 보증은 다음과 같은 사항에는 적용되지 않습니다.

- 운반 중 발생한 손상
- 잘못된거나 비정상적인 사용
- 가정용이 아닌 환경에서 사용
- 야외의 습한 환경에서 사용 및 보관
- 유지보수 결함
- DOMYOS가 허용하지 않은 기술자의 수리

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용되는 법적 보증을 취소하지 않습니다.

មិនចាត់ទុកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ឬមានបទពិសោធន៍ DOMYOS ជួយអ្នកឱ្យមានរាងស្អាត និងបង្កើនលក្ខខណ្ឌសុខភាពរបស់អ្នក។ ក្រុមរបស់យើងខិតខំធានាផលិតផលដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកដើម្បីប្រើប្រាស់។ យើងស្វាគមន៍រាល់មតិយោបល់ ការផ្តល់យោបល់ និងសំណួរនៅលើគេហទំព័ររបស់យើង [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com) ។ នៅលើបណ្តាញសង្ខេបយើង អ្នកក៏នឹងទទួលបានការប្រឹក្សាហ្វឹកហ្វឺត និងជំនួយក្នុងការដំឡើង និងប្រើប្រាស់ស្តេប៊ឺន័រ។ យើងជូនដំណឹងដល់អ្នកអំពីការប្រើប្រាស់ស្តេប៊ឺន័រ និងប្រើប្រាស់ស្តេប៊ឺន័រ។

**បទប្បញ្ញត្តិ**

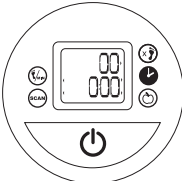
stepper គឺជាឧបករណ៍បណ្តុះបណ្តាល cardio ដែលបង្កើតឡើងវិញនូវចលនានៃការឡើងដំណើរ។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំថ្ងៃជាមួយ stepper និងជួយអ្នកឱ្យពង្រឹងនូវភាពរឹងមាំ រាងកាយ និងការស្ម័គ្រចិត្តរបស់អ្នក ខណៈពេលកំពុងដួតបំផ្លាញកាឡូរី (លូតឆ្មោះសម្រាប់ការត្រង និង/ឬស្រែកម្ល៉ែងនៅពេលជួយរបបអាហារមានគុណភាព) ។ បន្ថែមពីលើអត្ថប្រយោជន៍នៃសីលធម៌ដូច្នោះ និងសីលធម៌នៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណ stepper បានបន្ថែមទៀត ត្រីកៀក និងកំភួនដើមដៃនិងចានគ្នានិរន្តរ៍

**ការព្រមាន - ការណែនាំទូទៅ**

- ការស្រាវជ្រាវ ស្តីពីភាពទាំងមូល ផ្នែករាងកាយ ត្រូវមានការប្រឹក្សាហ្វឹកហ្វឺត ក្នុងលក្ខណៈ ដែលមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ ។
  - មុនពេលចាប់ផ្តើម កម្មវិធីលំហាត់ប្រាណ ណាមួយ សូមពិគ្រោះ ជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក ។
  - ការព្រមាន៖ ផលិតផលនេះមិនសមស្របសម្រាប់កុមារឡើយ។
  - ចូរអានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។
  - ម្ចាស់ ទទួលខុសត្រូវលើ ការធានាថា អ្នកប្រើប្រាស់ ទាំងអស់ របស់ផលិតផលនេះ ទទួលបានព័ត៌មាន ត្រឹមត្រូវ អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ បាន ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ។
  - DOMYOS មិនអាចទទួលខុសត្រូវចំពោះការអះអាងអំពីការងាររបស់ ឬការខូចខាតដែលទ្រទ្រង់ដោយបុគ្គល ឬទ្រព្យសម្បត្តិដែលមានប្រភពមកពីការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះមិនត្រឹមត្រូវដោយអ្នកទិញ ឬដោយជនណាម្នាក់ឡើយ។
  - ប្រើប្រាស់ក្នុងស្រុកតែប៉ុណ្ណោះ។
  - រាជធានីទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងការត្រួតពិនិត្យហើយបើចាំបាច់តែបន្តិចផ្នែកទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់ផលិតផលនីមួយៗ។
- រាល់ប្រតិបត្តិការតម្លើង និងដោះផលិតផលត្រូវធ្វើឡើងដោយមានការប្រុងប្រយ័ត្ន។
  - សូមពាក់ស្បែកជើងក៏ឡា ជានិច្ច ដើម្បីការពារជើង ពេលលំហាត់ប្រាណ ។ សូមស្លៀកពាក់ ឱ្យបានសមស្រប នៅពេលលំហាត់ប្រាណ ។ សូមកុំស្លៀកពាក់ខាងក្រោយ ដែលអាចសាត់ចូល ទៅក្នុងផ្នែកដែលមានចលនា ។ សូមដោះ គ្រឿងអល់ដ្លា ចេញ ។ សូមចងសំវែងឡើងលើ ដើម្បីកុំឱ្យរំខាន ដល់ការលំហាត់ប្រាណ ។
  - បើអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ឬបើអ្នកប្រែជាវិលមុខខណៈពេលលំហាត់ប្រាណ ចូរឈប់ភ្លាម សម្រាក និងពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។
  - ការព្រមាន៖ កម្រិតសុវត្ថិភាពរបស់ឧបករណ៍អាចរក្សាបានលុះត្រាតែត្រូវបានពិនិត្យជាប្រចាំ
  - ផ្លាស់ប្តូរគ្រឿងបន្លាស់ដែលមានបញ្ហាភ្លាមៗ និង/ឬរក្សាឧបករណ៍ដោយមិនប្រើប្រាស់ហ្វុលដល់ការជួសជុល
  - ប្រើតែក្នុងផ្ទះប៉ុណ្ណោះ។
  - ឧបករណ៍ត្រូវដំឡើងនៅលើមូលដ្ឋានដែលមានស្ថេរភាព និងរាបស្មើ។
  - ការងាររបស់សុខភាពអាចបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ស្តេប៊ឺន័រ ឬការប្រើប្រាស់ហ្វុលស្តេប៊ឺន័រ។

**ផ្ទាំងបញ្ជា**

**1. ប្រតិបត្តិការ**



- ដើម្បីបើកកុងសូល សូមចាប់ផ្តើមវត្ថុបណ្តុះបណ្តាលរបស់អ្នក ឬចុចប៊ូតុង ។ ចុចប៊ូតុងម្តងទៀតដើម្បីបញ្ចប់ការប្រើប្រាស់។
  - ចំនួនជំហានឡើងក្នុងមួយនាទី
  - ពេល វេលា កន្លងទៅ
  - ចំនួនជំហានសរុបដែលបានឡើង
  - ការប៉ាន់ស្មានកាឡូរីដែលបានដុត
- ប៊ូតុង អនុញ្ញាតឱ្យអ្នករក្សាលំហាត់ជាបន្តបន្ទាប់ឬជ្រើសរើសលើម៉ែត្រដែលអ្នកចង់ជ្រើសរើស។ ដើម្បីកំណត់កុងសូលឡើងវិញសង្កត់ប៊ូតុងកណ្តាលឱ្យជាប់រយៈពេល 3 វិនាទី។ កុងសូលប្តូរនូវការដោយស្វ័យប្រវត្តិ ប្រសិនបើមិនប្រើក្នុងរយៈពេល 3 នាទី។

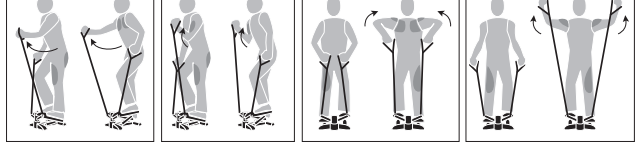
**2. ការដោះស្រាយបញ្ហា**

- កំហុសការបញ្ជាចុះ ពិនិត្យអាគុយហើយប្តូរវាបើចាំបាច់។ ប្រើ LR03 1.5V AAA ថ្ម និងការតភ្ជាប់ +/- បន្ទាត់រាងប៉ូលថ្មថ្មី។
- មានបញ្ហាជាមួយបញ្ជា៖ ពិនិត្យមើលថាខ្សែនៅខាងក្រោយកុងសូលត្រូវបានភ្ជាប់។

**ការប្រើប្រាស់**

ចាប់ផ្តើមនិច្ចជាមួយការស្រាវជ្រាវដំបូងនៅក្នុងល្បឿនយឺតៗសម្រាប់រយៈពេលច្រើននាទី។ លើកឡើងមុនពេលលំហាត់ប្រាណដើម្បីសម្រាប់ការលំហាត់ប្រាណដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងមុន និងការពារសន្តាប់របស់អ្នក។ សូមកត់សម្គាល់ថាលំហាត់ប្រាណត្រូវធ្វើឡើងនៅក្នុងល្បឿនយឺតៗដើម្បីបង្កើនអាំងតង់ស៊ីតេនៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ចូរអនុវត្តលំហាត់ឱ្យបានលឿន (ការបណ្តុះបណ្តាលយ៉ាងហោចណាស់ 20 នាទី/ថ្ងៃ) ។ ចំពោះលំហាត់ប្រភេទនេះ ត្រូវប្រើប្រាស់យ៉ាងហោចណាស់បីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ដើម្បីធ្វើឱ្យសាច់ដុំមានសំឡេងប្រសើរឡើង សូមធ្វើលំហាត់ប្រាណយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅក្នុងសណ្ឋានដែលពន្យារពេលជាមួយពេលសម្រាក។ សម្រាប់លំហាត់ប្រភេទនេះ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ហ្វុលស្តេប៊ឺន័រ។

**លំហាត់ប្រាណ**



- ទីតាំងគោល៖ នៅក្នុងទីតាំងបញ្ជូរទាំងស្រុង ដោយខ្នងរបស់អ្នកត្រង់ចំពោះ ចងខ្សែ និងផ្ទាំងអាងត្រកាក់ផ្ទៀងទៅមុខរុញចុះក្រោមកែងដើមដៃរបស់អ្នកកោង។
- ដើម្បីគ្របដណ្តប់ទៅខាងក្រោយរបស់អ្នក៖ សាច់ដុំដែលមានទីតាំងនៅខាងក្រោយភ្នំអាចឱ្យអ្នកពត់ដើមរបស់អ្នក និងនាំកែងដើមទៅត្រង់។ អ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើនៅលើ stepper គឺព្យាយាមបង្កើតចលនាកែងដើមនេះទៅនឹងតួរបស់អ្នក។
- ដើម្បីធ្វើចុះចុះត្រូវផ្ទៀងខ្នងបន្តិចទៅទីតាំងពាក់កណ្តាលអង្គុយដោយមិនផ្ទៀងទៅក្រោយ។
- ដើម្បីកំណត់គោលដៅទៅត្រកាក់របស់អ្នក៖ ដើម្បីត្រូវបញ្ជាក់ចលនានៃត្រកាក់របស់អ្នកសូមយកដើមរបស់អ្នកពាក់កណ្តាលចេញពីល្បឿន ហើយនឹងពោះរបស់អ្នកដើម្បីឱ្យខ្នងរបស់អ្នកត្រង់ ហើយទៀសរាងការឈូសឆាយ។
- ដើម្បីកំណត់កំភួនដើមរបស់អ្នក៖ សម្រាប់ការលំហាត់ប្រាណកំភួនដើមដែលសំខាន់ជាងនេះអ្នកត្រូវតែត្រូវលំហាត់ប្រាណលើចុងដើមរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។
- អ្នកអាចពង្រឹងស្មារ ជើង និងដៃរបស់អ្នកជាមួយនឹងខ្សែលើដែលភ្ជាប់ទៅនឹងគ្រឿងកង់បាន

**កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម**

DOMYOS ផ្តល់ កិច្ចធានា ចំពោះ ផលិតផលនេះ ក្រោមលក្ខខណ្ឌ នៃការប្រើប្រាស់ ធម្មតា ក្នុងរយៈពេល 5 ឆ្នាំ សម្រាប់ រចនាសម្ព័ន្ធ ក្នុងរយៈពេល 2 ឆ្នាំ សម្រាប់ផ្នែកផ្សេងៗ ទៀត និងកម្លាំងពលកម្ម គិតចាប់ពី កាលបរិច្ឆេទទិញ ដូចមានបញ្ជាក់ នៅក្នុងវិក្កយបត្រ ។ កាតព្វកិច្ចរបស់ក្រុមហ៊ុន DOMYOS ចំពោះការធានានេះត្រូវបានកំណត់ចំពោះការជំនួស ឬជួសជុលផលិតផលតាមការសំរេចចិត្តរបស់ DOMYOS ។ ការធានានេះមិនអនុវត្តក្នុងករណី៖

- ការខូចខាតដែលបណ្តាលមកពីការដឹកជញ្ជូន
- ការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬមិនប្រក្រតី
- ការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬមិនប្រក្រតី
- ការប្រើប្រាស់ នៅក្រៅ បរិបទឯកជន
- ប្រើ និង/ឬការទុកនៅកន្លែងខាងក្រៅដែលមានបរិយាកាសសើម
- ការប្រើប្រាស់មិនបានល្អ
- ការជួសជុលផ្ទៀងផ្ទាត់ដោយអ្នកបច្ចេកទេស ដែលគ្មានការអនុញ្ញាតពី DOMYOS

ការធានានេះមិនប្រើប្រាស់ការធានាផ្នែកច្បាប់ដែលអាចអនុវត្តបាននៅក្នុងប្រទេសទិញ។

سواء كنت مبتدئاً أو متمرساً، تساعد شركة DOMYOS على الحفاظ على لياقتك وتحسين حالتك البدنية. يسعي فريقنا إلى تصميم أفضل المنتجات لتستخدمها. نرحب بأي تعليقات أو اقتراحات أو استفسارات على موقعنا الإلكتروني [www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com). ستجد على الموقع الإلكتروني أيضاً نصائح تدريبية ودعماً في حالة احتياجك لذلك. نتمنى لكم تدريباً جيداً ونأمل أن يلبى هذا المنتج من شركة DOMYOS توقعاتكم.

## تقديم

جهاز ستير الرياضي هو جهاز تمارين رياضية لعضلة القلب يحاكي حركات صعود السلم. سيساعد التدريب المنتظم بجهاز الستير الرياضي على تحسين لياقتكم البدنية وقدرة تحملكم في حين يقوم بحرق السعرات الحرارية (مثالي للتحكم في و/أو فقدان الوزن عندما يستخدم مع نظام غذائي متوازن). بالإضافة إلى فوائد التمارين على القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، فإن جهاز الستير الرياضي يقوي الأرداف، الفخذين وربلة الساق بحركات تخلو من أي تأثير.

## تحذير - توصيات عامة

- يجب ممارسة البحث عن اللياقة البدنية بطريقة مراقبة.
- قبل البدء في أي برنامج تدريبي، استشر طبيبك.
- هذا هام جداً للأشخاص فوق سن 35 سنة أو لهؤلاء الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة، وإذا لم تقم بممارسة أي رياضة لعدة سنوات.
- يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.
- يتحمل المالك مسؤولية ضمان إبلاغ جميع مستخدمي هذا المنتج بشكل صحيح بكيفية استخدام هذا المنتج بأمان.
- شركة DOMYOS غير مسؤولة عن أي مطالب بتعويضات عن حدوث إصابات أو أضرار تلحق بأي شخص أو بأي ممتلكات وتكون ناتجة عن إساءة استخدام هذا المنتج من جانب المشتري أو من جانب أي شخص آخر.
- للاستخدام المنزلي فقط
- فحص الجهاز مسؤولة المستخدم، وعند الضرورة يقوم بإحكام ربط كافة الأجزاء قبل كل استخدام للجهاز.

- يجب أن تتم أي عملية تجميع أو فك للمنتج بحرص وعناية.
- ارتد دائماً أحذية رياضية لحماية القدم أثناء التمرين. ارتد ملابس مناسبة أثناء التمرين. لا ترتد ملابس فضفاضة يمكن أن تتشابك مع الأجزاء المتحركة. أخلع المجوهرات. اربط الشعر الطويل بحيث لا يُشكل عائقاً أثناء التمرين.
- إذا أحسست بأي ألم أو شعرت بالدوار أثناء عمل التمارين، توقف على الفور، وخذ قسطاً من الراحة، وقم باستشارة طبيبك.
- تحذير: لا يمكن الحفاظ على مستوى أمان الجهاز إلا إذا تم فحصه بانتظام
- قم باستبدال المكونات المتضررة على الفور و/أو عدم استخدام الجهاز حتى يتم إصلاحه
- للاستخدام الداخلي فقط
- يجب تركيب الأجهزة المستقلة على قاعدة ثابتة ومستوية.
- قد تنتج الإصابات الصحية عن التدريب غير الصحيح أو المفرط.

## وحدة التحكم

### التشغيل

لتشغيل لوحة التحكم، ابدء في التمارين أو اضغط الزر. اضغط الزر مرة أخرى لعرض بيانات اختيارك.

المدة الزمنية المنقضية



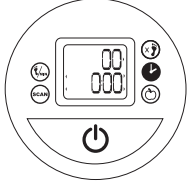
عدد خطوات الارتفاع في الدقيقة



تقدير السعرات الحرارية المستهلكة



إجمالي عدد خطوات الارتفاع



الزر يسمح لك بالتفعل بين المعلومات باستمرار أو تحديد الخيار المرغوب. لإعادة تشغيل لوحة التحكم، اضغط على الزر المركزي لمدة 3 ثوانٍ. تقوم لوحة التحكم بإيقاف نفسها عن التشغيل أوتوماتيكياً إذا لم تستخدم لمدة 3 دقائق.

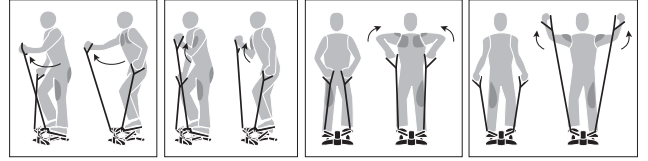
### تشخيص العيوب

- الخلل في العد: تأكد من أن الكابلات الموجودة خلف لوحة التحكم متصلة.
- مشاكل في عرض الشاشة: قم بفحص البطاريات واستبدالها عند اللزوم. استخدم بطاريات LR03 AAA 1.5 فولت وقم بمراعاة وضعية قطبي البطارية +/-.

### الاستخدام

ابدأ بالإحماء دائماً على وتيرة بطيئة لعدة دقائق. ارفع قبل أن يصدم البدال القاعدة وذلك للمزيد من كفاءة التمرينات ولحماية المفاصل. يرجى ملاحظة أن البدالات يتبع كل منها الآخر. لاحظ كذلك أن مقاومة البدالات تعتمد على السرعة. لزيادة معدل شدة التمرين الهوائي المعتمد على الأوكسجين (الأيروبيك) في التمرين، قم ببدء التمرين بشكل أسرع (التدريب لمدة 20 دقيقة/اليوم على الأقل). بالنسبة لهذا النوع من التمارين، تدرب ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل لتحسين قوة العضلة، قم ببدء التمرين بسرعة في مجموعات يتخللها فترات راحة. بالنسبة لهذا النوع من التمارين، يمكنك التدرب كل يومين.

### التمرينات



- لكي تستهدف عضلات الإيليتين: لإبراز حركة الإيليتين أخرج نصف قدمك من البدال وقم بشد بطنك للحفاظ على ظهرك مستقيماً ولتجنب تقوسه.
- لكي تستهدف عضلة ربلة الساق: لاداء تمرين أكثر إفادة لربلة الساق، لا تحتاج سوى أن تقوم بالتمرين على أطراف قدميك.
- يمكنك تقوية الأكتاف، عضلات الصدر والذراع باستخدام الأشرطة المطاطية الملحقة بالجهاز
- وضعية القاعدة: في وضع رأسي تماماً، مع استقامة الظهر، وشد البطن، وميل الحوض للأمام، قم بالدفع للأسفل على كعبيك مع ثني الذراعين.
- لكي تستهدف العضلات خلف الفخذ: تمكك العضلات الموجودة خلف الفخذ من ثني الساق ومن ضم الكعب إلى الأرداف. كل ما تحتاج لأن تفعله على جهاز الستير الرياضي هو تكرار حركة الكعب هذه باتجاه الأرداف: ولعمل هذا، قم بالانحناء قليلاً إلى الخلف في وضعية شبه الجالس بدون الإفراط في الانحناء للخلف.

### الضمان التجاري

توفر DOMYOS ضماناً لهذا المنتج في ظل ظروف الاستخدام العادية يصل إلى 5 سنوات للهيكل وستين للأجزاء الأخرى وتكلفة العمالة اعتباراً من تاريخ الشراء، كما هو موضح عند الاستلام. يقتصر التزام DOMYOS فيما يتعلق بهذا الضمان على استبدال المنتج أو إصلاحه وفقاً لتقديرها. لا يسري الضمان على ما يلي:

- الاستخدام للأغراض غير الشخصية
- سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي
- سوء الصيانة
- عمليات الإصلاح التي يقوم بها فنيون غير معتمدين من DOMYOS
- الأضرار الناجمة عن النقل
- الاستخدام و/أو التخزين في الخارج في بيئة رطبة
- الترتيب الخاطئ

لا يلغى هذا الضمان الكفالة القانونية السارية في بلد الشراء.





# AFTER-SALES SERVICE / SERVICE APRÈS-VENTE

Servicio posventa - Kundendienst - Servizi post-vendita - After-sales diensten - Serviços pós-venda - Obsługa posprzedażna - Vevőszolgálat - Servicii post-vânzare - Popredajne služby - Zárúčni a pozárúčni servis - Eftermarknadsservice - Postprodajni servis - Poprodajne storitve - Satış Sonrası Servis - Aptarnavimas po pardavimo - Servis nakon prodaje - Pēcpārdošanas pakalpojumi - Müügiärgne teenindus - Υπηρεσίες εξυπηρέτησης μετά την πώληση - Следпродажно обслужване - Сатудан кейинги кызматкер - Послепродажное обслуживание - Післяпродажне обслуговування - Dịch vụ hậu mãi - Layanan Purnajual - 售后服务 - アフターセールサービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - AS 서비스 - සෙවකම් ප්‍රවේශය

خدمات ما بعد البيع

<b>UK</b> Do you need assistance? Find us at <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	<b>FRANCE</b> Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet).	<b>ESPAÑA</b> ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).	<b>ITALIA</b> Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 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.	<b>BELGIQUE</b> Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
<b>NEDERLAND</b> Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	<b>PORTUGAL</b> Necessita de assistência? Encontre-nos no site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 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.	<b>DEUTSCHLAND</b> Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	<b>BELGIË</b> Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).	<b>中国</b> 你需要帮助吗？ 请访问我们的网站 <a href="http://www.supportdecathlon.com">http://www.supportdecathlon.com</a> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

<b>EN - OTHER COUNTRIES</b> Need help? Find us on our website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>FR - AUTRES PAYS</b> Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>ES - OTROS PAÍSES</b> ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>DE - ANDERE LÄNDER</b> Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>IT - ALTRI PAESI</b> Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.
<b>NL - ANDERE LANDEN</b> Hulp nodig? Raadpleeg de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	<b>PT - OUTROS PAÍSES</b> Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>PL - INNE KRAJE</b> Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	<b>HU - MÁS ORSZÁGOK</b> Segítségre van szüksége? Keressen minket honlapunkon a <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oldalon, telefonon a Decathlon ügyfélszolgálatához, vagy személyesen bármely áruházunkban, a vásárlást igazoló bizonylattal.	<b>RO - ALTE ȚĂRI</b> Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.
<b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b> Potrebujete asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.	<b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b> Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.	<b>SV - ANDRA LÄNDER</b> Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	<b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b> Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.	<b>HR - OSTALE ZEMLJE</b> Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočanje računa.

<b>SL - DRUGE DRŽAVE</b> DRUGE DRŽAVE Potrebujete pomoč? Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	<b>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b> Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή του εμπορικού καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	<b>TR - DİĞER ÜLKELER</b> Yardıma mı ihtiyacınız var? <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünün satın alındığına mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	<b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b> Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	<b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b> Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.
<b>ID - NEGARA LAIN</b> Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	<b>ZH - 其他国家</b> 需要帮助？ 请登录 <a href="http://www.supportdecathlon.com">http://www.supportdecathlon.com</a> 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询电话。	<b>JA - その他の国</b> ヘルプが必要ですか？ サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 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。	<b>ZT - 其他国家</b> 需要幫助？ 請登陸 <a href="http://www.supportdecathlon.com">http://www.supportdecathlon.com</a> 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。	<b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b> ต้องการรับความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือไปที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์หรือพบกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

<b>KO - 기타 국가</b> 도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용) 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 포인트 데스크를 방문하십시오.	<b>KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត</b> សូមទាក់ទងទៅលើគេហទំព័រ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទាក់ទងមុនមុនយើងនៅមុខចានទិញផលិតផលរបស់យើងក្នុងតារាងទិញ។ </KML>	<b>AR - دول أخرى</b> هل تحتاج إلى مساعدة؟ www.supportdecathlon.com على غير موقعنا الإلكتروني اتصلك (تكلفة بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء
---	--	--

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



