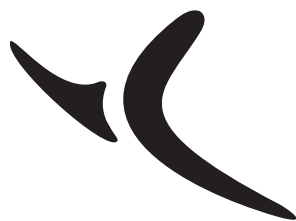
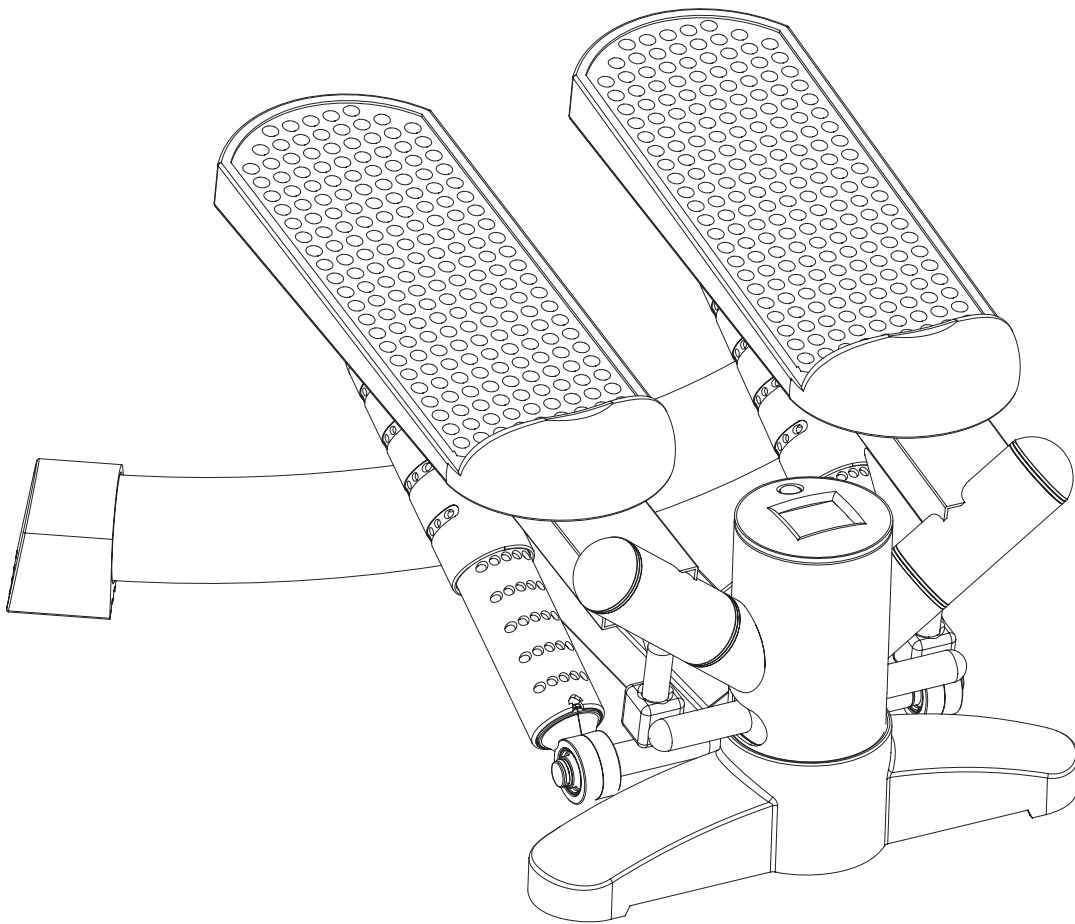


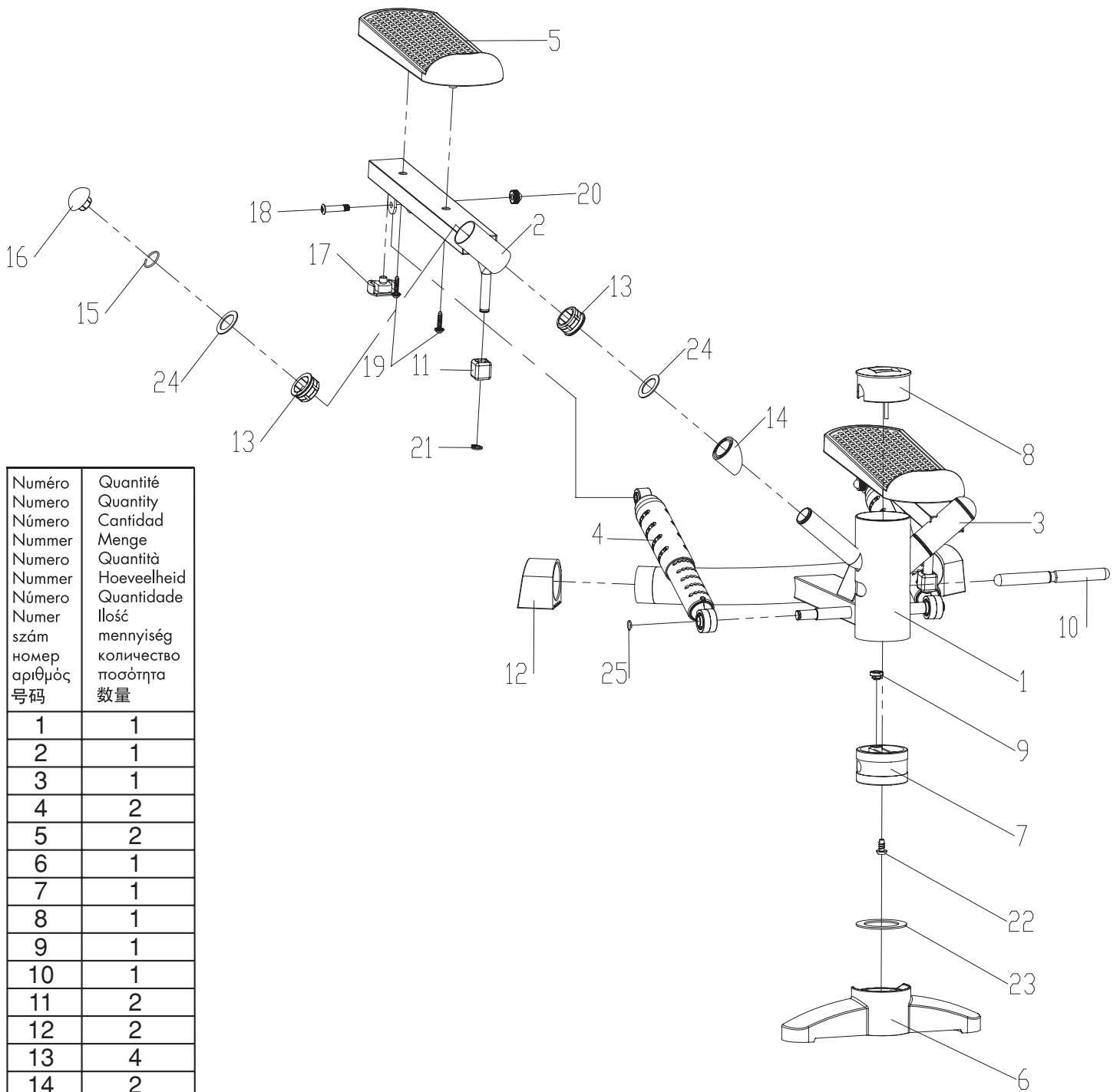
ST 270

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



D O M Y O S



Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.

Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : www.decathlon.com

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

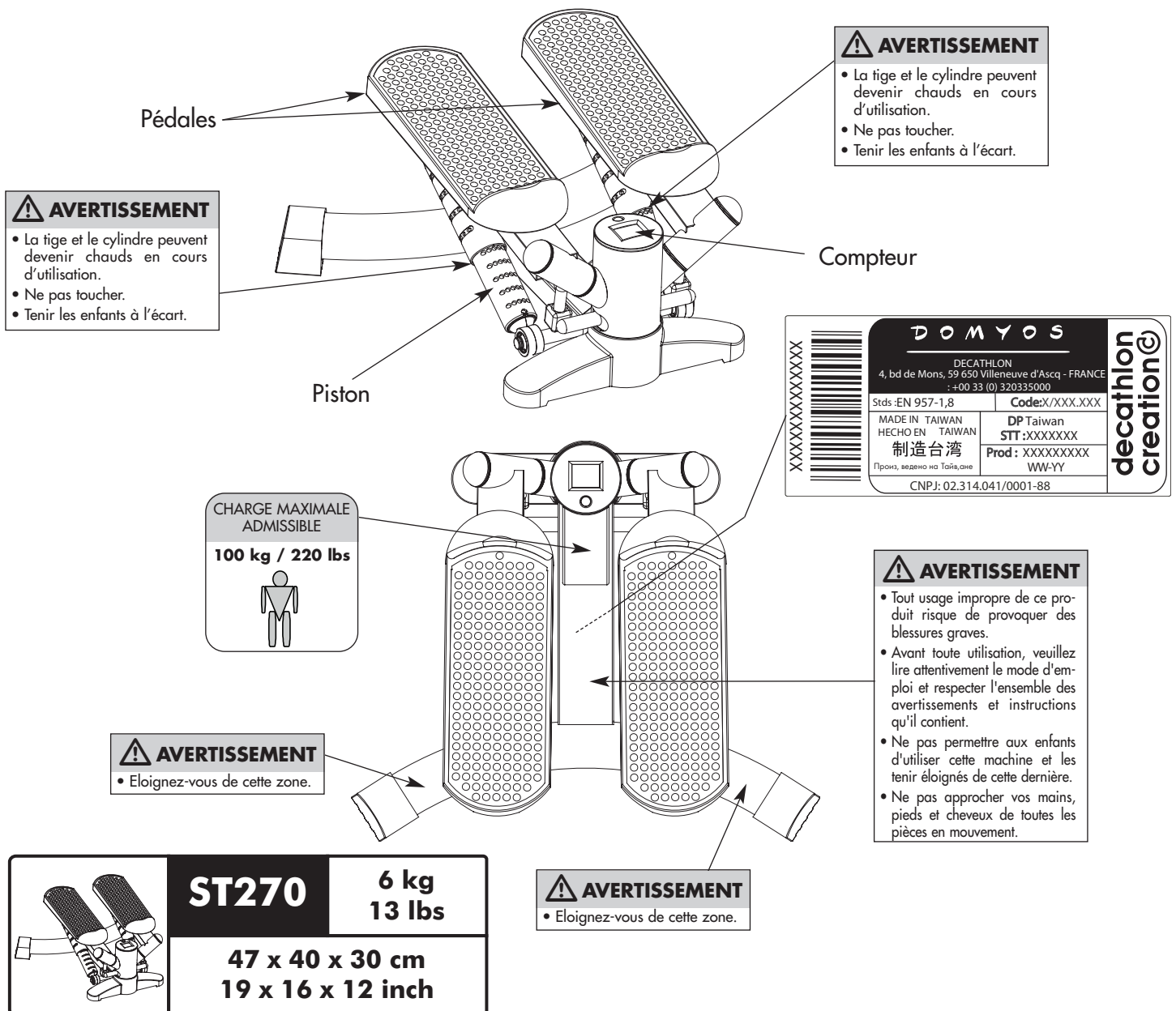
Le stepper est un simulateur de montée d'escaliers par des pompes hydrauliques qui permettent d'effectuer cet effort sur place.

Le stepper est un appareil de cardio-training. Par le principe de travail cardio-training (exercice aérobic),

le stepper permet d'améliorer votre endurance (capacité maximale d'absorption d'oxygène),

votre condition physique et vous brûlez des calories (maîtrise et perte de poids en association avec un régime).

Outre les bénéfiques cardio-vasculaires et respiratoires de l'exercice, le stepper tonifie fesses, cuisses, mollets par un geste sans impact.



RÉGLAGES

Veuillez à ce que les pieds soient bien emboîtés dans les espaces prévus à cet effet. Ce produit n'est pas réglable en intensité.

AVERTISSEMENTS

Avertissement : pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour les déplacements autour du produit en toute sécurité. Veillez à ce que le ST 270 n'endommage votre sol.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments antidérapant ont conservé tout leur intérêt. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
7. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
8. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...), évitez d'exposer votre ST 270 aux rayons du soleil et à une chaleur supérieure à 50° C ou 122° F.
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport.
10. 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.
11. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
12. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
13. Ne bricolez pas votre produit.
14. Poids maxi de l'utilisateur : 100 kg – 220 livres.

SECURITE

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. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toute responsabilité pour toute blessure corporelle ou dommage infligé aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

ENTRETIEN

Le ST 270 ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Si vous désirez le nettoyer alors utiliser une éponge et de l'eau claire pour les toutes les parties de votre ST 270 sauf les vérins. Ces derniers devant être nettoyés avec un chiffon sec.

UTILISATION

Le stepper est équipé de pédales dépendantes l'une de l'autre. Le système de freinage va donc dépendre de la vitesse que vous appliquez lors de votre entraînement.

Pour augmenter l'intensité aérobie de l'exercice, effectuez l'exercice sur un rythme rapide (entraînement d'un minimum de 20 minutes/jour). Pour ce type d'exercice, entraînez vous 3 fois par semaine.

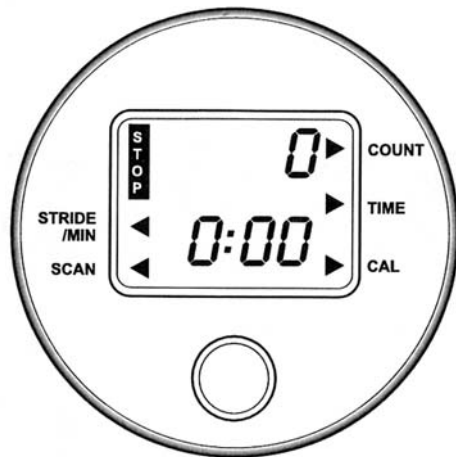
Pour augmenter la tonicité musculaire, effectuez l'exercice rapidement sous forme de séries entrecoupées de temps de repos. Pour ce type d'exercice, vous pouvez vous entraîner un jour sur deux.

Commencez toujours par vous échauffer à un rythme lent pendant plusieurs minutes.

REMONTEZ AVANT L'IMPACT DES MARCHES SUR LA BASE pour garder une meilleure efficacité de l'exercice et protéger vos articulations.

Pour obtenir un travail homogène des jambes et des fesses il faut observer une position strictement verticale (Position de base). Cependant le stepper peut permettre des sollicitations localisées sur certains groupes musculaires.

COMPTEUR ST 270



MISE EN MARCHÉ :

Pressez le bouton jusqu'à ce qu'une indication apparaisse à côté de la fonction que vous voudrez utiliser.

Note : appuyer sur le bouton pendant 3 secondes pour ramener le compteur à zéro avant chaque exercice.

Pour activer le système, appuyer sur le bouton du présentoir ou commencez les exercices.

Le système sera automatiquement en mode veille si après 4 minutes aucun mouvement n'est détecté.

FONCTIONS :

SCAN :

Permet l'affichage automatique et séquentiel de chaque fonction toutes les 6 fonctions.

TIME/TEMPS :

Affiche le temps écoulé jusqu'à 99 :59mn.

CAL/CALORIES:

Calcule la perte de calories estimée, valeurs établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne. Ne pas utiliser à des fins thérapeutiques.

STRIDE MIN/NB DE MARCHÉ PAR MIN:

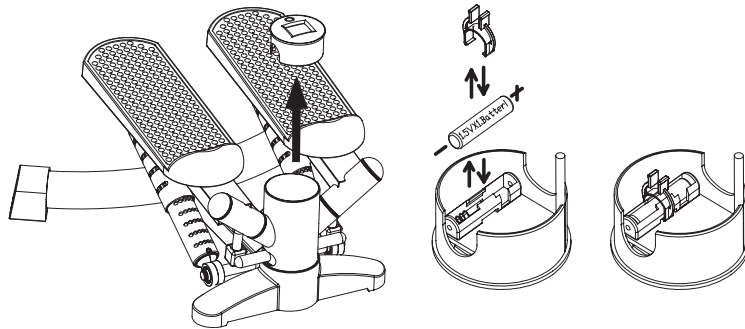
Compte le nombre de marche que vous effectuez par minute.

COUNT/NB DE MARCHÉ TOTAL:

Permet de cumuler le nombre de marche effectuées depuis le premier entraînement.

POUR INSTALLER OU REMPLACER LA PILE :

- Retirez le mécanisme de l'ordinateur en le déboîtant de son emplacement.
- Installez ou remplacez une pile type 1,5V UM3 ou AA en respectant les indications de la polarité sur les dessins ci-dessous.
- Remplacez le compteur.
- Si toutefois, l'affichage n'apparaît pas ou partiellement, retirez la pile, attendez 15 secondes et remettez-la en place.
- Les valeurs d'affichage sont systématiquement remises à zéro si vous enlevez la pile.
- Si vous n'utilisez pas le compteur pendant une longue période, retirez la pile afin d'éviter une oxydation des contacts préjudiciable au bon fonctionnement de votre appareil.
- Afin de protéger l'environnement, ramenez les piles usagées et déposez-les dans une borne est prévue à cet effet.



NOTES :

- Pas d'informations affichées sur le compteur : Assurez-vous que la polarité des piles est bien respectée/Vos piles sont peut-être usagées, changez-les.
- Le compteur est allumé mais les fonctions restent à zéro : vérifiez que le connecteur est bien inséré dans la fiche située à l'arrière du compteur.

PRÉCAUTIONS:

- Ne pas exposer au soleil.
- **Ne pas mettre en contact avec l'eau.**

Attention: le calcul des calories dépensées est une estimation et ne doit pas être pris comme une donnée médicale.

Nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre diététicien pour adapter votre alimentation et vos apports énergétiques à votre condition physique et aux activités sportives que vous projetez de pratiquer.



Recyclage : Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

B 400/0000361/12
E Batterij vrijgesteld van
 milieutaks. Inleveren bij
B een Bebat-inzamelpunt.
A Pile exonérée d'écotaxe.
T A retourner à un point
 de collecte Bebat.

A retourner à un point de collecte Bebat.

EXERCICES

Pour obtenir un travail homogène des jambes et des fesses, il faut observer une position strictement verticale (position de base). Cependant, le stepper peut permettre des sollicitations localisées sur certains groupes musculaires.

1 • POSITION DE BASE :

Position complètement verticale, dos droit, abdominaux contractés, bassin basculé sur l'avant, pousser sur les talons, bras fléchis.

2 • LOCALISATION DES MUSCLES DE L'ARRIÈRE DE LA CUISSE :

Les muscles situés à l'arrière de 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.

3 • LOCALISATION DES MUSCLES DES FESSIERS :

Pour accentuer le mouvement sur les fesses, sortez les pieds de moitié des pédales et contractez vos abdominaux afin de maintenir le dos droit et éviter la cambrure.

4 • LOCALISATION AUX MOLLETS :

Pour solliciter d'une façon importante les mollets il suffit de travailler sur la pointe de pied.

PRINCIPE GENERAL CARDIO-TRAINING

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Travail aérobic pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobic pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.

L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps,

sur un meilleur rythme. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobic et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler ou courir en diminuant la vitesse pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'oeuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ÊTRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
- 2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

C Retour au calme

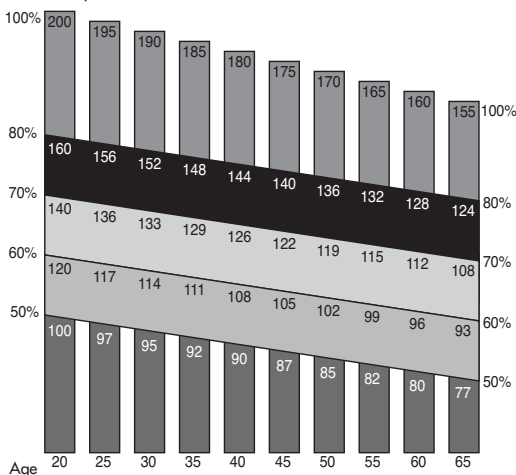
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice

Pulsations par minute



- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MÉDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.