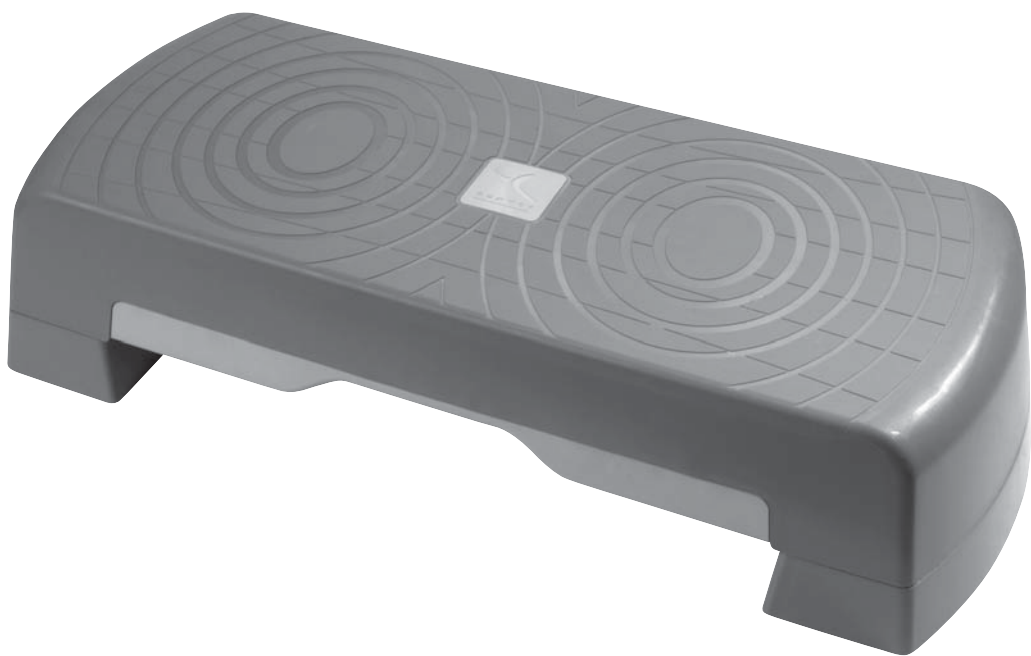


STEP 160

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

**MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ISTRUCIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE**

**NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明**



D O M Y O S

STEP 160

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



DOMYOS

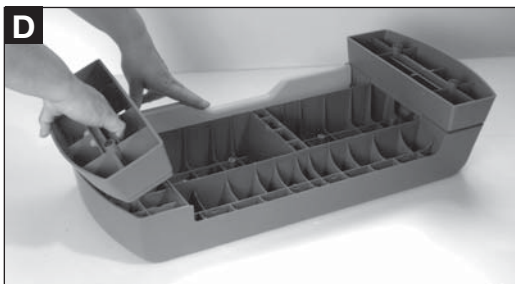
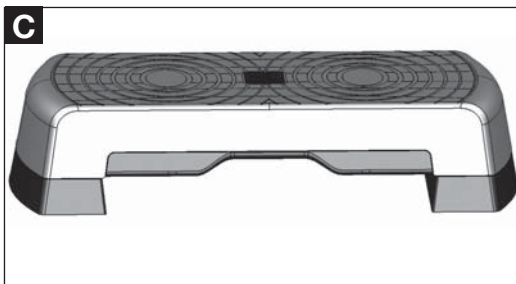
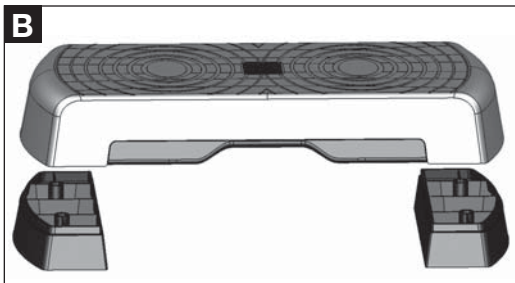
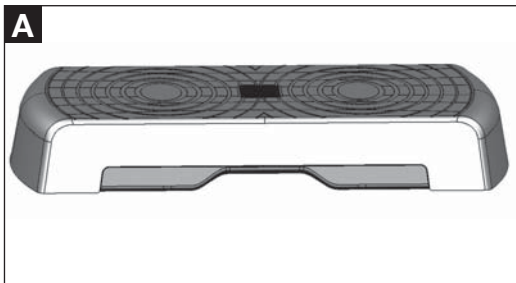
**decathlon
creation**

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in Spain - Hecho en España - 西班牙 制造 - Произведено в Испании

Réf. pack : 1101.758 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
• 安裝**



**RÉGLAGES • SETTINGS • AJUSTE • EINSTELLUNG • IMPOSTAZIONE
• INSTELLEN • CONFIGURAÇÃO • USTAWIENIE • BEÁLLÍTÁS • Настройка
• REGLARE • NASTAVENIE • NASTAVENÍ • INSTÄLLNING • РЕГЛАЖ • AYAR
• РЕГУЛЮВАННЯ • الضبط • 调节**

FR • Avant toute utilisation réglez chaque pied sur la même hauteur. Veillez à ce que les pieds soient bien emboîtés dans les espaces prévus à cet effet.

EN • Before any use, adjust each foot to the same height. Ensure that each foot is properly inserted into its housing.

ES • Antes de utilizarlo, ajuste cada pie a la misma altura. Compruebe que los pies están perfectamente insertados en los espacios previstos a tal efecto.

DE • Zu Beginn müssen sich die FüÙe auf ein und der selben Höhe befinden. Achten Sie darauf, Ihre FüÙe in die dafür vorgesehenen Aussparungen zu stellen.

IT • Prima dell' utilizzo, regolare ogni piedino alla medesima altezza. Accertarsi che i piedini siano ben inseriti negli spazi previsti a tale scopo.

NL • Stel voor elk gebruik elke voetsteun in op dezelfde hoogte. Ga na of de voeten goed vastzitten in de hiervoor voorziene plaatsen

PT • Antes de qualquer utilização, regule cada pé para a mesma altura. Certifique-se que os pés ficam devidamente colocados no interior dos espaços previstos para esse efeito.

PL • Przed rozpoczęciem używania steppera ustawić taką samą wysokość każdej nóżki. Sprawdzić, czy nóżki są dobrze zagnieżdżone w przeznaczonych do tego miejscach.

HU • Minden használat előtt állítsa be azonos magasságra minden lábát. Ügyeljen arra, hogy a lábak jól illeszkedjenek a nekik szánt helyre.

RU • Перед использованием отрегулируйте каждую педаль на одинаковую высоту. Следите за тем, чтобы ступни находились на специально предназначенных для этой цели местах. Во время выполнения упражнений держите спину прямой.

RO • Înainte de orice utilizare, reglați fiecare picior la aceeași înălțime. Verificați ca picioarele să fie bine încastrate în spațiile prevăzute în acest scop.

SK • Pred použitím prístroja nastavte všetky nohy do rovnakej výšky. Dbajte na to, aby ste podstavce zasunuli do otvorov vyhradených na tento účel.

CS • Před každým použitím nastavte všechny nohy na stejnou výšku. Dejte pozor, aby byly nohy dobře zasazeny v prostoru určeném k tomuto účelu.

SV • Ställ in varje fotsteg till samma höjd innan du använder produkten. Se till att fotstegen sitter fast ordentligt på de anvisade platserna.

BG • Преди всяка употреба регулирайте стойките на еднаква височина. Краката трябва да са пхнати на местата, предвидени за тази цел.

TR • Her kullanım öncesi, her ayađı aynı yükseklik üzerine ayarlayınız. Ayakların bu amaçla öngörölmüş olan yerlere iyi oturduklarından emin olun.

UK • Кожного разу перед використанням встановлюйте опори на однакову висоту. Опори мають бути правильно встановлені у належні гнізда.

AR • قبل أي استعمال قم بضبط كل قدم على نفس الارتفاع. تأكد من وضع الأقدام في الحيز المخصص لهذا الغرض.

ZH • 在使用前，将每一支脚调到一样的高度。确保支脚嵌入应该嵌入的地方。

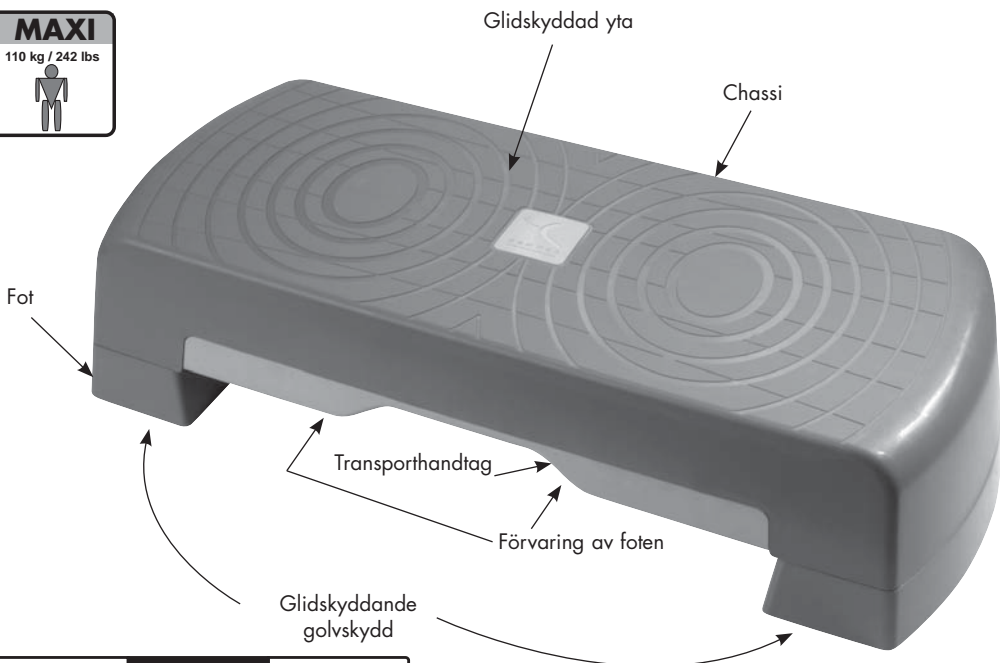
Ni har valt en Fitnessprodukt av märket DOMYOS.

Tack för visat förtroende. Vi har skapat märket DOMYOS för att alla idrottsutövare ska kunna håll sig i form.

Produkter framtagna av idrottsutövare för idrottsutövare. Vi tar gärna emot förslag och rekommendationer från er angående DOMYOS-produkter. Därför är personalen i din butik och på avdelningen för produktutveckling alltid intresserad av dina synpunkter.

Om du vill skriva till oss kan du skicka e-postmeddelande till: domyos@decathlon.com

Vi önskar dig god träning och hoppas att du blir nöjd med din DOMYOS-produkt.



	STEP 160	2,4 kg 5,5 lbs
	69 x 28,3 x 15 cm 27,2 x 11,1 x 5,9 inch	

PRESENTATION

Stegmaskinen är en trappsimulator som utnyttjar sig av din kroppsvikt som motstånd. Foten som stegmaskinen står på hänger ihop med chassiet och kan höjdställas (10 cm och 15 cm).

STEP är en maskin för kardioträning. Övningarna stärker din uthållighet och kondition, och du förbränner kalorier. Utöver de kardiovaskulära fördelarna och andningsfördelarna, ger dig STEP spänst i stuss, lår och vader.

VARNING

Rådfråga alltid läkare innan du startar ett träningsprogram.

Det är synnerligen viktigt för personer över 35 år och personer som har haft hälsoproblem tidigare.

Läs igenom alla anvisningarna innan du använder produkten. DECATHLON fransäger sig allt ansvar för kroppsskador eller skador på egendom till följd av användning av denna produkt.

VARNING

Observera: Läs de viktiga säkerhetsanvisningarna här nedan innan du använder produkten för att minska risken för allvarliga skador.

- Läs alla anvisningarna i bruksanvisningen innan du använder produkten. Använd bara produkten till det den är avsedd för. Spara bruksanvisningen under produktens hela livslängd.
- Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder maskinen har tagit del av samtliga användarföreskrifter.
- Domyos fränsäger sig allt skadeståndsansvar som gäller skador på person eller på egendom som har uppstått till följd av att köparen eller annan person har använt produkten på felaktigt sätt.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk. - Produkten får inte användas i kommersiellt syfte. Den får inte hyras ut eller användas på institution.
- Produkten ska bara användas inomhus, skyddad från fukt och damm, på plant och stabilt underlag där det finns gott om utrymme. Se till att det finns tillräckligt med plats kring apparaten för att man ska kunna röra sig runt den utan risk. Se till att stegmaskinen inte skadar ditt golv.
- Det är användarens uppgift att se till att apparaten underhålls. Efter monteringen och före varje användning, kontrollera att glidskydden är intakta. Kontrollera skicket hos de delar som är mest utsatta för slitage.
- Om din produkt inte fungerar som den ska, lämna genast in den till kundtjänstavdelningen i din närmsta DECATHLON-butik, och använd inte produkten förrän den genomgått en fullständig reparation.
- Förvara inte apparaten i fuktigt utrymme (bredvid bassäng, i badrum) utsatt inte STEP 160 för direkt solljus och temperaturer över 50° C eller 122° F.
- Bär gymnastikskor under träningen så du inte skadar dina fötter.
- Om du får ont eller känner dig yr under träningen, avbryt omedelbart, vila en stund och rådfråga läkare.
- Se alltid till att barn och husdjur hålls på behörigt avstånd från produkten.
- Rådfråga alltid läkare innan du startar detta träningsprogram, så du säkert vet att det inte föreligger några medicinska hinder, i synnerhet om du inte har utövat någon sport på flera år.
- Maxvikt hos användaren: 110 kg – 242 pounds

SKÖTSEL

Stegmaskinen kräver bara minimalt underhåll. Om du vill rengöra den, använd en svamp och rent vatten. Torka med en torr trasa.

ANVÄNDNING

Innan du börjar med cardio-training bör du, oavsett ålder, rådfråga en läkare som kan föreslå dig ett träningsprogram som är anpassat till din fysiska kondition. Sträva efter att hålla ryggen rak när du gör övningarna.

PASSETS FASER

A Uppvärmningsfas: ökande ansträngning.

Uppvärmningen är den inledande fasen i all träning och gör det möjligt att VARA I OPTIMALT SKICK för att börja träningen. Den är ett MEDEL FÖR ATT FÖREBYGGA SEN- OCH MUSKELSKADOR. Den kan beskrivas på två sätt: "VÄCKNING" AV MUSKLERNA, ÖVERGRIPANDE UPPVÄRMNING

- 1) Du "väcker" musklerna med UTSTRÄCKNINGSOVNINGAR som FÖRBEREDER FÖR TRÄNING: varje muskelgrupp och lederna används.
- 2) Den övergripande uppvärmningen aktiverar gradvis det kardiovaskulära systemet och andningsorganen, för att möjliggöra en bättre cirkulation i musklerna och en bättre anpassning till ansträngningen. Den bör vara tillräckligt lång: 10 minuter vid sportutövning som inte är tävling och 20 minuter vid tävlingsport. Observera att uppvärmningen bör vara längre: från 55 års ålder och på morgonen.

B Träning

Träningen är passets huvudfas. Genom en REGELBUNDEN träning kan du förbättra din fysiska kondition.

- Anaerob träning för att utveckla uthålligheten.
- Aerob träning för att utveckla hjärtats och lungornas motståndskraft.

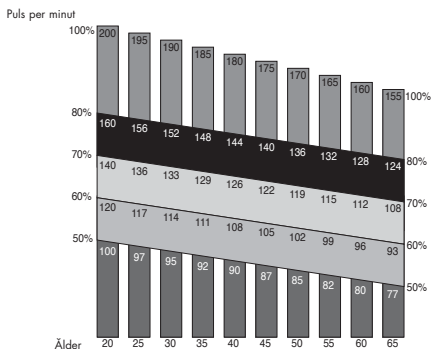
C Återgång till lugn

Den innebär en fortsatt aktivitet med svag styrka, en gradvis nedtrappande fas. ÅTERGÅNG TILL LUGN får det kardiovaskulära systemet och andningsorganen, blodcirkulationen och musklerna att återgå till det normala (vilket eliminerar bieffekter som t.ex. mjölksyra, som om den anhopas är en av de främsta orsakerna till muskelsmärter, d.v.s. kramper och träningsvärk).

D Stretching

Stretching ska göras efter fasen med återgång till lugn medan lederna är varma för att minska risken för skador. Att stretcha efter passet: minskar MUSKELSTELHET orsakad av ackumulerad MJÖLSYRA och stimulerar BLODCIRKULATIONEN.

Träningszon



- Träning till minst mellan 80 och 90 %: Anaerob zon och röd zon är för erfarna och specialiserade idrottare.
- Träning till mellan 70 och 80 % av maximal hjärtfrekvens: Uthållighet.
- Träning där pulszonen ligger mellan 60 och 70% av max-pulsen: Motion / Ökad fettförbrukning.
- Träning där pulszonen ligger mellan 50 och 60% av max-pulsen: Underhåll / Uppvärmning.

GARANTI

DOMYOS garanti för denna produkt gäller vid normal användning i 2 år från det inköpsdatum som står på kvittot. Denna garanti kan återopas enbart av ursprungsköparen.

DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter egen bedömning ersätta eller reparera produkten.

Alla maskiner som omfattas av denna garanti ska levereras till något av DOMEYOS auktoriserade center (en DECATHLON-butik) med betal porto och tillsammans med inköpskvittot.

Garantin gäller inte vid:

- Transportskador
- Felaktig eller inadekvat användning
- Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av DOMEYOS
- Om produkten använts i kommersiellt syfte

Denna handelsgaranti utesluter inte den lagenliga garantin som gäller i respektive länder

DOMEYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –
BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France