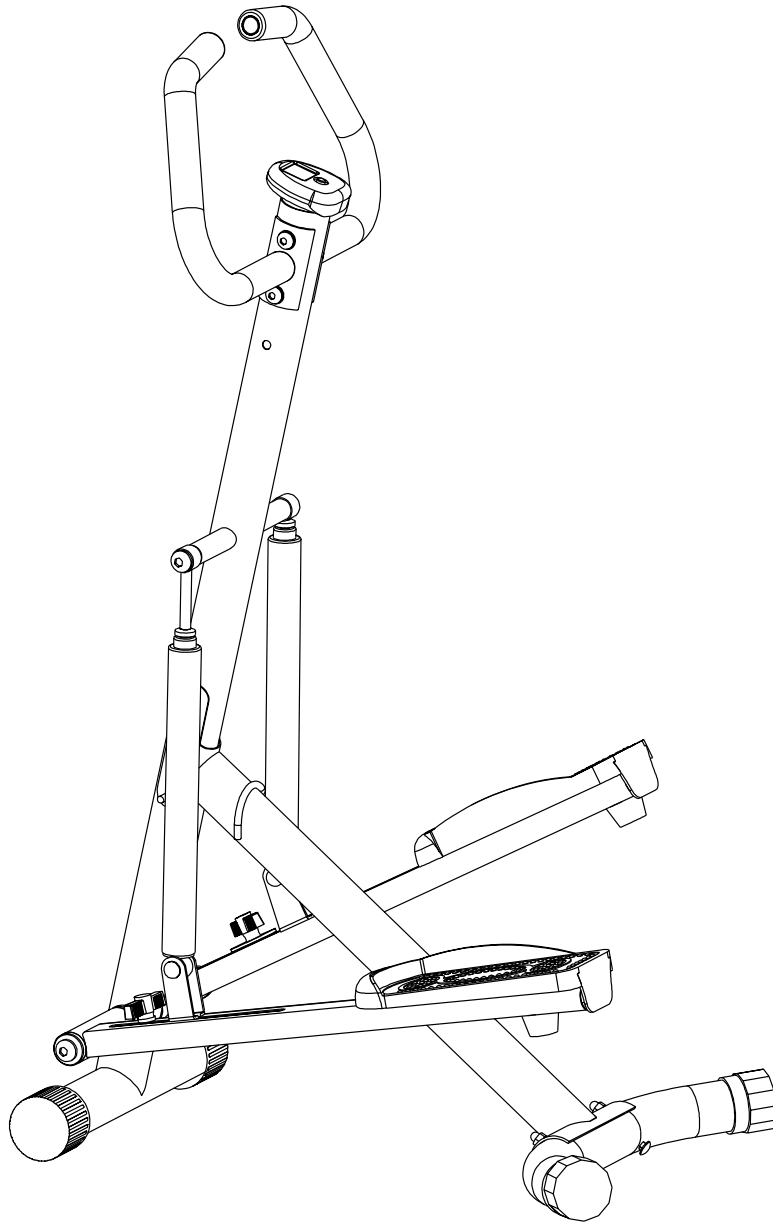


ST 230

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

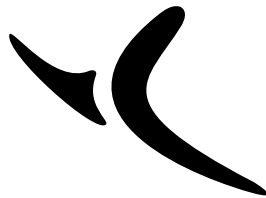
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



D O M Y O S

ST 230

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningene
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书
Őrizze meg a használati útmutatót



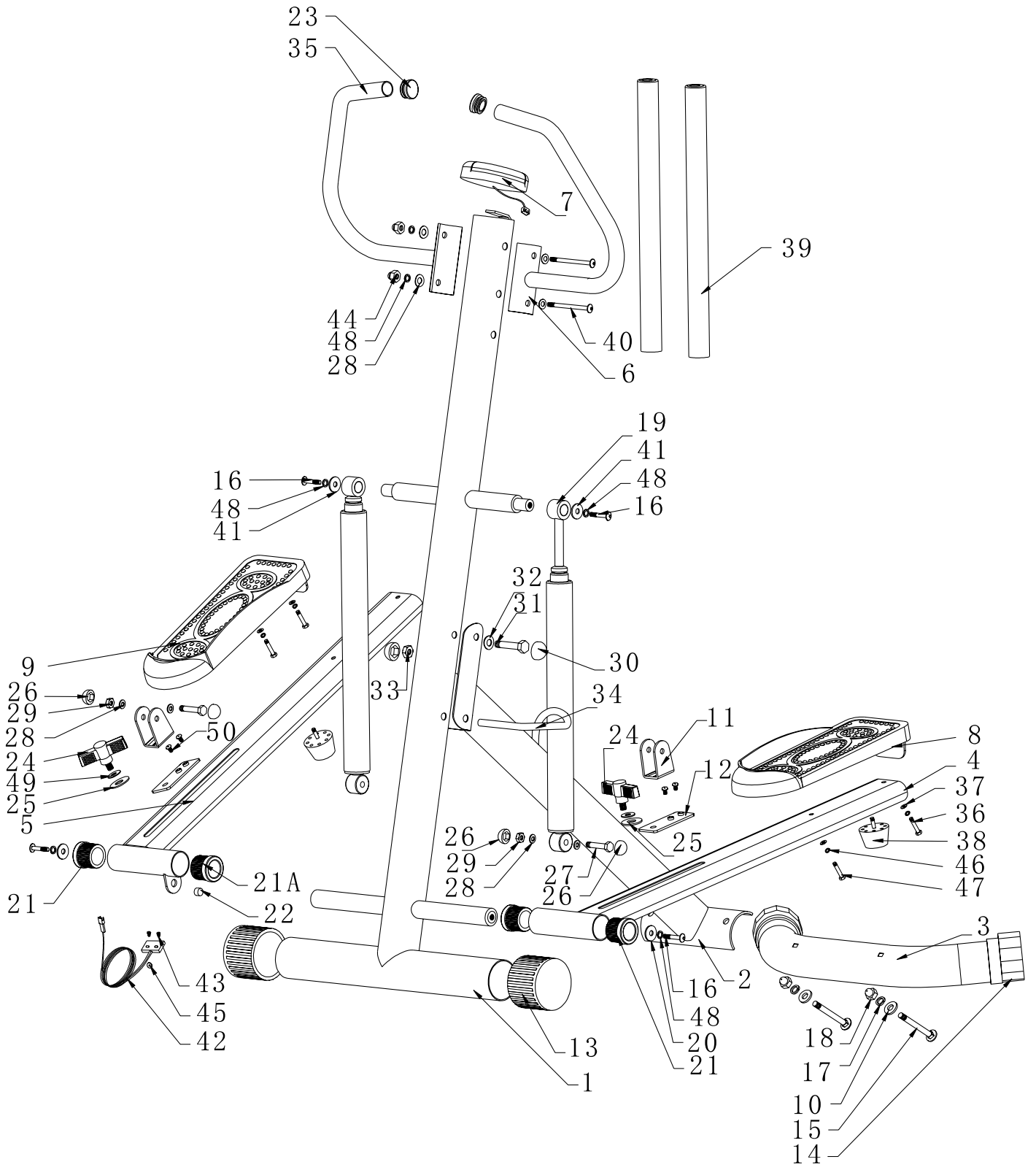
D O M Y O S

decathlon
creation©

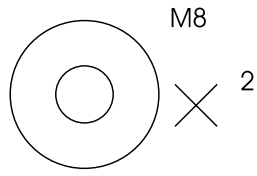
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 制造中国

Réf. pack : 611.509 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

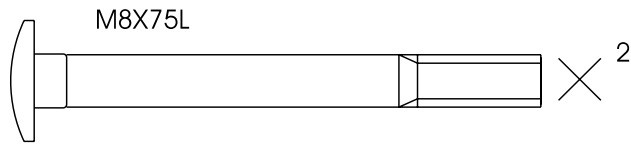




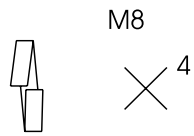
10



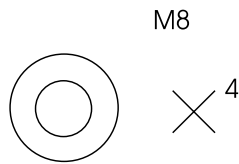
15



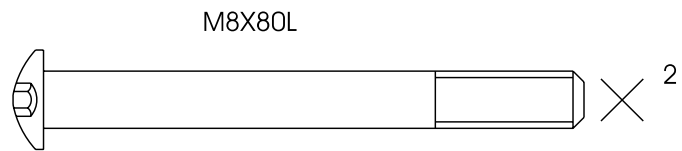
17



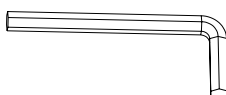
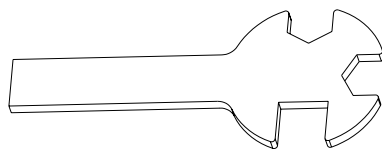
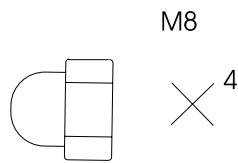
35

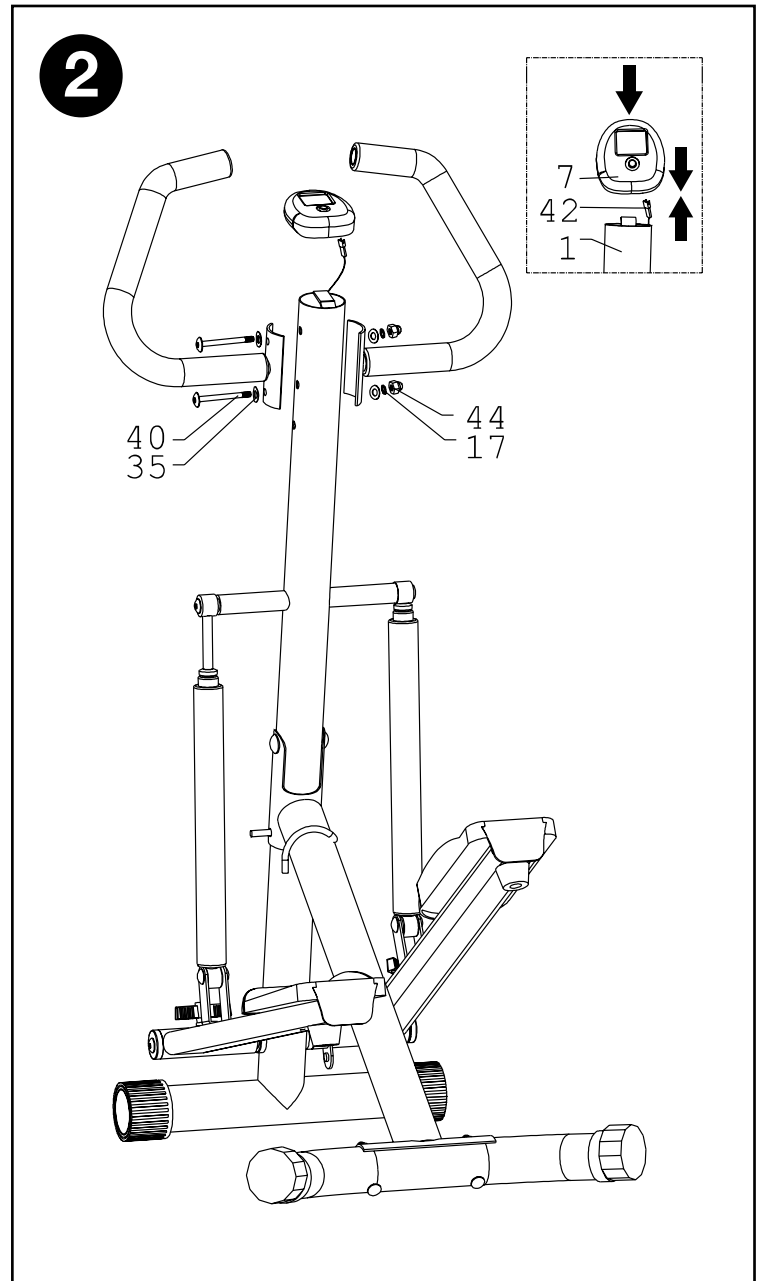
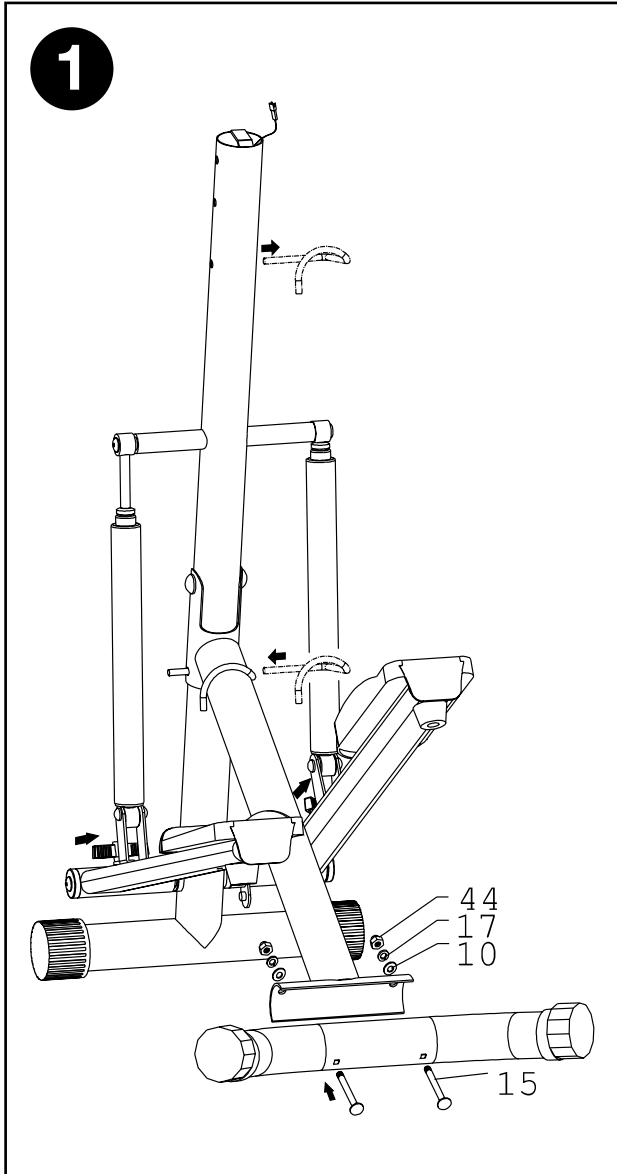


40



44





Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym u
prawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców.

Będziemy wdzięczni za wszelkie nadesłane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS.

Oczekujemy ich nie tylko pracownicy sklepu, ale również dział projektowania firmy DOMYOS.

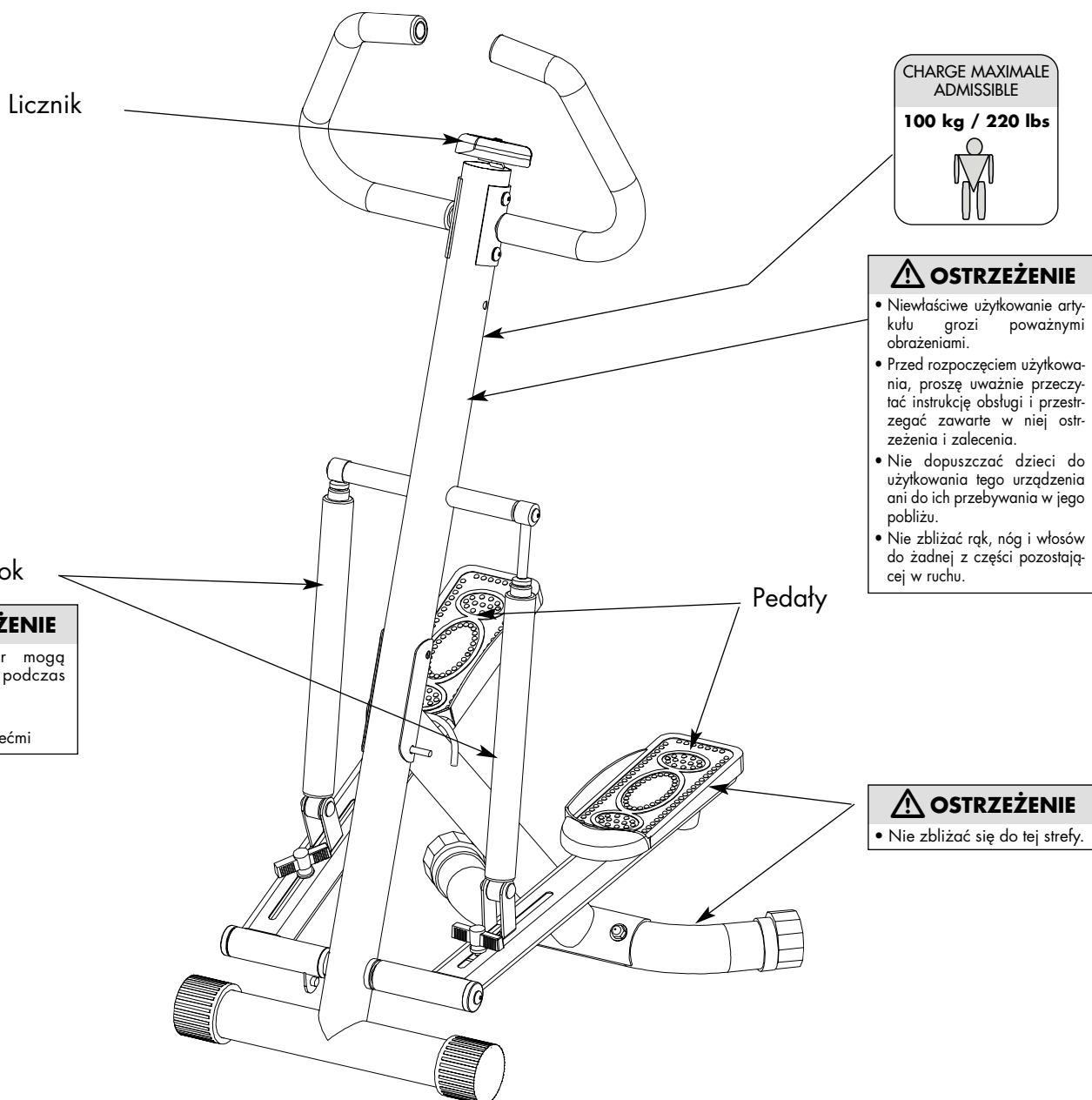
Jeśli chcesz do nas napisać, wyślij mail na następujący adres :domyos@decathlon.com.

Życzymy doskonałych wyników przy uprawianiu sportu i mamy nadzieję, iż ten wyrób DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem jakości.

PREZENTACJA

Steper jest symulatorem wchodzenia po schodach opartym na pompach hydraulicznych które zapewniają konieczność wykonania wysiłku. Steper jest urządzeniem do treningu serca. Dzięki ćwiczeniom sercowo-naczyniowym (dotleniającym), poprawiasz swoją wytrzymałość (maksymalną zdolność dotlenienia) i kondycję fizyczną oraz spalasz kalorie (kontrola i utrata wagi ciała w połączeniu z dietą)

Poza korzyściami dla układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, steper wymusza pracę pośladków, ud, łydek bez przeciążania.



CHARGE MAXIMALE
ADMISSIBLE

100 kg / 220 lbs



⚠ OSTRZEŻENIE

- Niewłaściwe użytkowanie artykułu grozi poważnymi obrażeniami.
- Przed rozpoczęciem użytkowania, proszę uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać zawarte w niej ostrzeżenia i zalecenia.
- Nie dopuszczać dzieci do użytkowania tego urządzenia ani do ich przebywania w jego pobliżu.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do żadnej z części pozostającej w ruchu.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Trzon i cylinder mogą rozgrzewać się podczas użytkowania
- Nie dotykać
- Chronić przed dziećmi

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nie zbliżać się do tej strefy.



ST230

**17 kg
37,4 lbs**

**790 x 620 x 1320 mm
31 x 24 x 52 inch**

BEZPIECZEŃSTWO

Ostrzeżenie: aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać zalecenia obsługi zamieszczone w dalszej części przed użyciem produktu.

1. Należy przeczytać wszystkie instrukcje w podręczniku przed użyciem produktu. Używać produkt tylko zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Zachować instrukcję przez cały okres użytkowania produktu.
2. Montaż urządzenia musi wykonać osoba dorosła.
3. Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.
4. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytkowania w gospodarstwie domowym. Nie używać produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.
5. Używać produkt w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i pyłów, na płaskiej, stabilnej powierzchni zapewniającej wystarczającą ilość miejsca. Upewnić się, że ilość wolnego miejsca zapewni swobodny dostęp i umożliwi bezpieczne przemieszczanie się dookoła urządzenia. Zabezpieczyć podłogę, przykryć ją wykładziną w miejscu ustawienia produktu.
6. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolowanie i dokręcanie wszystkich elementów po montażu i przed każdym użyciem produktu. Zapobiegać wystawianiu elementów regulacyjnych. Wymieniać natychmiast wszystkie zużyte lub uszkodzone części.
7. Zakładać zawsze obuwie sportowe dla zabezpieczenia nóg w czasie wykonywania ćwiczenia. Zakładaj właściwe ubranie. NIE ZAKŁADAC obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć całą biżuterię.
8. Spać włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.
9. Jeżeli w czasie ćwiczenia odczuwają Państwo ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
10. Przez cały czas, dzieci i zwierzęta domowe muszą przebywać z dala od produktu.
11. Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu.
12. Skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
13. Skonsultować się z lekarzem, jeżeli nie uprawiali Państwo sportu od długiego czasu.
14. Nie wykonywać samodzielnych modyfikacji ST230.
15. W razie uszkodzenia ST230, należy oddać produkt do sklepu Décathlon i nie używać ST230 do pełnej naprawy. Używać wyłącznie części zamiennych Décathlon.
16. Dla nie garbić się w czasie ćwiczenia i zachować wyprostowaną postawę.
17. W czasie ćwiczenia, wykonywać regularne i płynne ruchy. W czasie pedałowania nogi muszą stale pozostawać na pedałach. Nieprzestrzeżenie tego zalecenia, może spowodować oddzielenie pedałów do cylindrów, co może prowadzić do poważnego wypadku.
18. Po pewnym czasie użytkowania stepera cylindry nagrzewają się. Zaczekać do schłodzenia się cylindrów przed ich dotknięciem.
19. Przy wchodzeniu i schodzeniu ze stepera i w czasie ćwiczenia, zawsze przytrzymywać się kierownicy.
20. Zachować ostrożność w czasie montażu/demontażu produktu.
21. Przerzywać ćwiczenie stopniowo.
22. Waga maksymalna użytkownika: 100 kg – 220 funty

OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub posiadających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportów. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

KONSERWACJA

Steper wymaga minimum konserwacji :

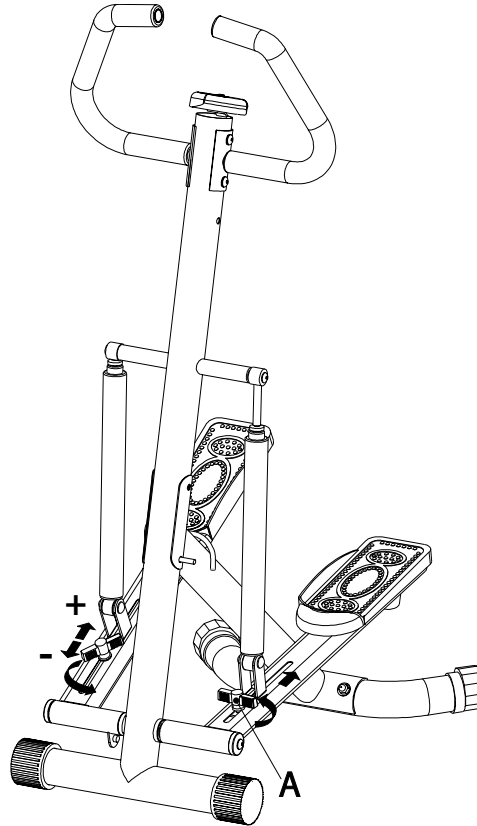
- Czyścić go wilgotną gąbką i wycierać miękką ściereczką.
- Sprawdzać regularnie dokręcenie wszystkich śrub (osie tłoków, śruby mocowania pedałów, śruby ramy).

USTAWIENIA

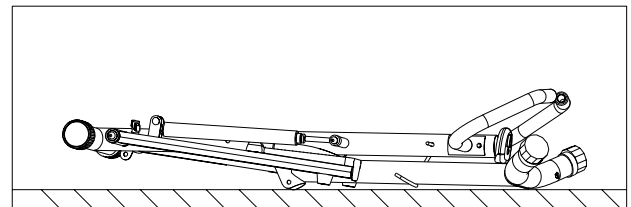
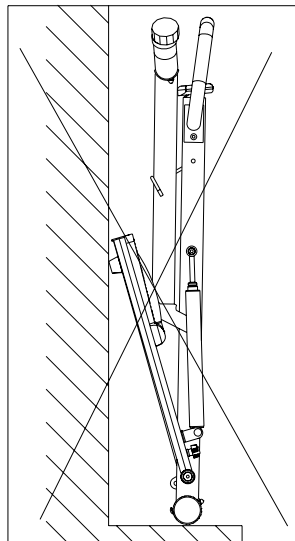
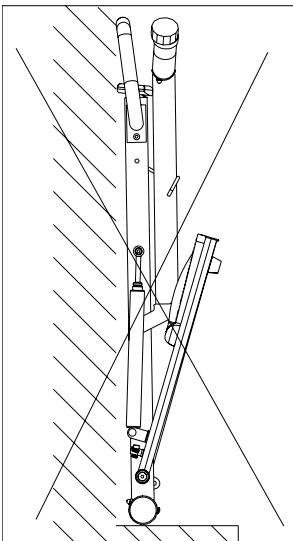
Uwaga! należy zejść ze stepera w celu wykonania regulacji (opór, kierownica)

Aby wyregulować opór każdego pedału odkręcić pokrętkę (A) i umieścić w odpowiedniej pozycji.

Po ustawieniu dokręcić pokrętkę.
Powtórzyć operację z drugim pokrętkiem.



PRZECHOWYWANIA



LICZNIK ST 230

PRZYCISK RESET :

Umożliwia zmianę funkcji, długie naciśnięcie powoduje zerowanie wszystkich funkcji.

WŁĄCZANIE :

Licznik wyłącza się automatycznie po czterech minutach jeżeli urządzenie nie jest używane. Zerowanie następuje po włączeniu licznika, licznik zaczyna odliczać po 5 sekundach po uruchomieniu.

FUNKCJE :

SCAN : Automagiczne wyświetlanie każdej funkcji (czas, powtórzenia, wszystkie powtórzenia, kalorie).

TIME : Wyświetla czas od 0 do 99 min 59s. Licznik uruchamia się po rozpoczęciu ćwiczenia i zatrzymuje się po przerwaniu.

REP : Wyświetla ilość powtórzeń od 0 do 9999.

REP/MIN : Wyświetla liczbę powtórzeń na minutę od 0 do 240 powt./min.

KALORIE : Wyświetla spalone kalorie od 0 do 999.9 cal.

BATERIE : Używać 1 baterii 1,5 V typu AA. Zużyte baterie należy zwrócić do punktu zbiórki.

ZALECENIA :

- Nie wystawiać na działanie słońca.
- Zapobiegać kontaktowi z wodą.

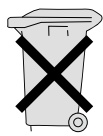


Ostrzeżenie : wyliczenie spalonych kalorii jest szacunkowe i nie może być wykorzystane do celów medycznych.

Zalecamy skonsultowanie się z lekarzem lub specjalistą od żywienia w celu dostosowania żywienia i dawek energetycznych do kondycji fizycznej i aktywności sportowej .

WYMIANA BATERII :

- Zainstalować baterię LR6 (AA) 1.5 wolt w zasobniku z tyłu licznika.
- Upewnić się, że bateria jest prawidłowo zainstalowana i przestrzegać polaryzację.
- Jeżeli obraz na wyświetlaczu nie pojawia się lub jest nieprawidłowy, wyjmij baterie, odczekaj 15 sekund i włóż baterie.
- Wyświetlane wartości są zerowane po wyjęciu baterii.
- Jeżeli nie używasz licznika przez długi czas, wyjmij baterie, aby zapobiec utlenianiu styków wpływającym na poprawne działanie urządzenia.
- Ze względu na ochronę środowiska, wyrzucaj zużyte baterie do pojemników przeznaczonych do tego celu.



Niebezpieczeństwo: Nigdy nie mieszać baterii i akumulatorów z innymi odpadami

Hg/Pb/Cd

UŻYWANIE

Stęper jest wyposażony w niezależne pedały. System hamowania zależy od prędkości wykonywania ćwiczenia.

Ustawić każdy tłok na taką samą siłę.

Aby zwiększyć natężenie ćwiczenia, ustawić tłoki w pozycji o niskim oporze i wykonywać ćwiczenie z szybkim rytmem (ćwiczenie przez minimum 30 minut). Dla tego typu ćwiczeń, należy wykonywać je 3 razy w tygodniu.

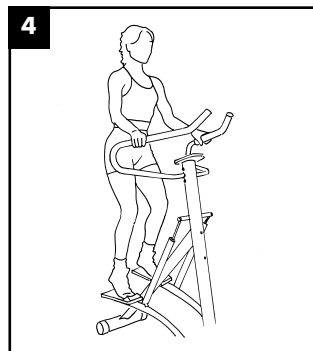
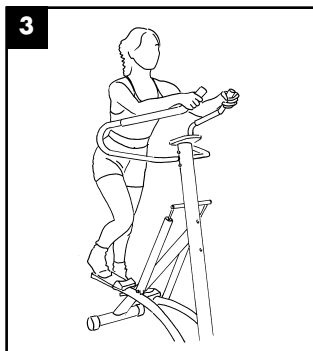
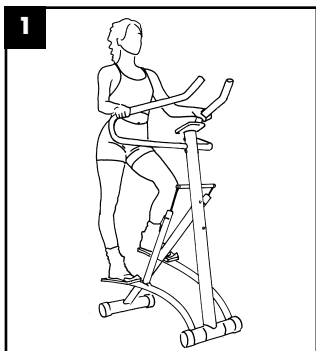
Aby zwiększyć jędrność mięśni, ustawić tłoki na wysoki opór i wykonywać ćwiczenie seriami z przerwami. Ten typ ćwiczeń można wykonywać co drugi dzień.

Zawsze rozpoczynać od rozgrzewki z wolnym rytmem i niskim oporem przez kilka minut.

UNOSIĆ PEDAŁY PRZED UDERZENIEM W PODSTAWĘ aby zapewnić lepszą skuteczność ćwiczenia i chronić stawy.

ĆWICZENIA

W celu uzyskania równomiernych wyników przy ćwiczeniach mięśni nóg i pośladków, należy zachować idealnie pionową pozycję (pozycja podstawowa). ST 230 umożliwia również rozwinięcie także niektórych innych grup mięśni.



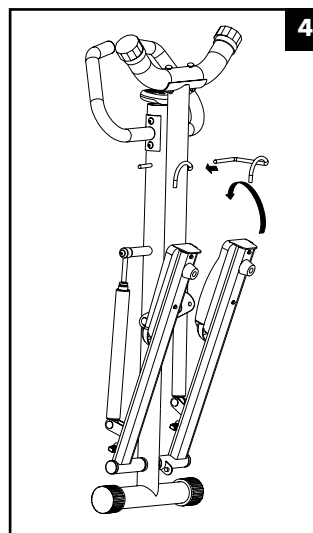
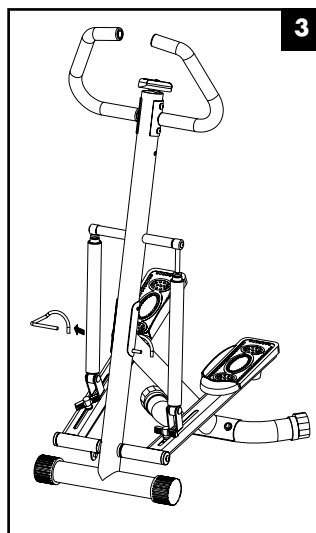
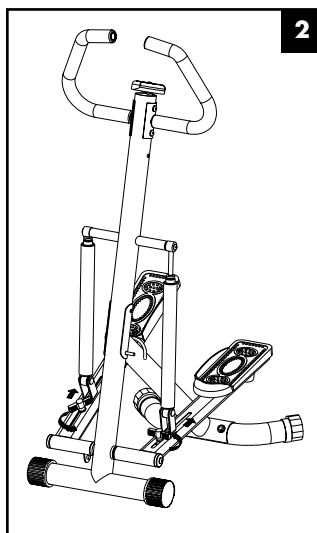
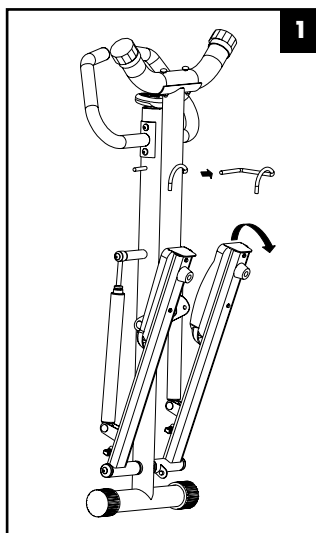
1• POZYCJA PODSTAWOWA: pozycja pionowa, plecy wyprostowane, mięśnie brzucha naprężone, miednica wysunięta lekko do przodu, oprzeć się na piętach, ramiona ugięte.

2• ćwiczenia Tylnych mięśni uda: mięśnie usytuowane od tylnej strony ud mają za zadanie zapewnienie zginania nogi i przyciągnięcia pięty w kierunku pośladka. Na ST 230 wystarczy więc tylko odwzorzyć ten ruch pięty w kierunku pośladka: w tym celu należy odchylić się lekko do tyłu w celu uzyskania pozycji półsiedzącej, bez przesadnego pochylania się.

3• ćwiczenia mięśni pośladków: w celu podkreślenia ruchu w kierunku pośladków, wysunąć stopy z pedałów do połowy, pochylić się do przodu, opierając się na kierownicy i naprężyć mięśnie brzucha w celu zachowania prostych pleców.

4• ćwiczenia mięśni łydek: w celu zwiększenia obciążenia mięśni łydek, wystarczy wykonywać ćwiczenie na palcach stóp.

ROZKŁADANIE/SKŁADANIE



Rozkładanie, etap 1: (patrz rys. 1)

1. Zdjąć hak zapewniający połączenie z ramą główną i rurą łączącą,
2. Obrócić w dół rury wsporników pedałów lewą i prawą.

Rozkładanie, etap 2 : (patrz rys. 2)

1. Zmontować ramę główną i rurę łączącą przy pomocy haka,
2. Wybrać właściwą pozycję cylindra przy pomocy systemu regulacyjnego.

Składanie, etap 1: (patrz rys. 3)

1. Zdjąć hak zapewniający połączenie z ramą główną i rurą łączącą,

Składanie, etap 2 : (patrz rys. 4)

1. Złożyć rury wsporników pedałów lewego i prawego, następnie złożyć ramę główną i rurę łączącą za pomocą haka.

⚠ Upewnij się, że hak blokujący jest prawidłowo ustawiony

TRENING UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

Jeżeli jesteś osobą początkującą, rozpocznij od ćwiczeń kilka razy dziennie z niewielkim oporem, bez przemęczenia się i zadбай o dostarczenie wystarczającego czasu odpoczynku. Stopniowo zwiększaj trudność i czas treningów.

Ćwiczenie/Rozgrzewka: Stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach.

Przy treningu nastawionym na utrzymanie formy lub przywracanie kondycji, można ćwiczyć codziennie przez kilkadziesiąt minut.

Ten typ ćwiczeń pobudza mięśnie i stawy lub może być wykorzystany jako rozgrzewka dla innych ćwiczeń.

Aby zwiększyć jędrność mięśni nóg, wybierz większy opór i wydłużaj czas ćwiczenia.

Możesz, zmieniać opór w czasie trwania treningu.

Ćwiczenia dotleniające dla zachowania formy: Umiarkowany wysiłek przez długi czas (35 min do 1 godziny).

Jeżeli chcesz stracić na wadze, ten typ ćwiczeń, w połączeniu z dietą, jest doskonałym sposobem na zwiększeni ilości energii spalanej przez organizm. W tym celu, nie musisz wykonywać wysiłku na granicy swoich możliwości. Najlepsze rezultaty zapewni Ci regularność wykonywanych ćwiczeń.

Wybierz stosunkowo niski opór i wykonuj ćwiczenia w swoim rytmie przez minimum 30 minut. Ćwiczenie musi powodować lekkie pocenie się, ale nie może powodować zadyszki. To czas ćwiczenia, w wolnym rytmie zmusza organizm do wydatkowania energii zgromadzonej w tłuszczu, pod warunkiem wykonywania ćwiczenia przez minimum 30 minut, trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia dotleniające zwiększające wytrzymałość: Wysiłek podtrzymywany przez 20 do 40 minut.

Ten typ ćwiczenia wzmacnia mięsień sercowy i układ oddechowy.

Opór jest zwiększony w celu wymuszenia intensywniejszego oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia. Wysiłek jest większy niż przy ćwiczeniach podtrzymujących kondycję.

W miarę wykonywania ćwiczeń, można wydłużać czas wysiłku, zwiększać rytm lub opór. Należy ćwiczyć przynajmniej trzy razy w tygodniu w tym typie treningu.

Ćwiczenie z większym rytmem (ćwiczenia beztlenowe i ćwiczenia w strefie czerwonej) jest przeznaczona dla kulturystów i wymaga odpowiedniego przygotowania.

Po każdym ćwiczeniu, poświęć chwilę czasu na ćwiczenie ze stopniowym zmniejszaniem intensywności i prędkości, aby organizm stopniowo przeszedł do normalnego stanu spoczynku.

GWARANCJA

DECATHLON udziela gwarancji na części i robociznę, dla normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na części zużywające się i robociznę licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie. Zobowiązania DECATHLON wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu zgodnie z uznaniem DECATHLON.

Wszystkie produkty opatrzone gwarancją, muszą zostać przekazane do DECATHLON do jednego z autoryzowanych centrów, na koszt użytkownika, razem z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia spowodowane transportem
- Nieprawidłowe lub nienormalne użytkowanie
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji DECATHLON
- Użytkowanie produktu do celów komercyjnych

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/lub regionie.

DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francja -

ĆWICZENIA KARDIOTRENINGOWE

Ćwiczenia kardiotreningowe są typu aerobowego (tzn., wymagają dużej ilości tlenu) i umożliwiają polepszenie ogólnej wydajności systemu sercowo-naczyniowego. Ćwiczenia kardiotreningowe powodują zwiększenie dostarczanej do mięśni ilości tlenu wdychanego z powietrzem. Zadaniem serca jest rozprowadzenia tlenu w całym ciele, a w szczególności, do pracujących mięśni.

KONTROLA PULSU

W czasie uprawiania ćwiczeń, w celu kontrolowania wysiłku, niezbędne jest dokonywanie w regularnych odstępach czasu kontroli pulsu. Poniżej opisany jest sposób, w jaki można tego dokonać, w przypadku nieposiadania elektronicznego urządzenia pomiarowego:

- Przyłożyć 2 palce do szyi, tuż pod uchem lub za dłonią, zaraz za kciukiem.

Nie naciskać zbyt mocno; zbyt silne naciśnięcie powoduje zmniejszenie przepływu krwi i może zwolnić rytm serca. Policzyć przez 30 sekund ilość uderzeń i pomnożyć wynik przez 2, w celu otrzymania liczby uderzeń na minutę.

Przykład: otrzymano 75 uderzeń.

FAZA ROZGRZEWKI: STOPNIOWY WZROST WYSIŁKU

A Faza rozgrzewki: stopniowy wzrost wysiłku.

Rozgrzewka stanowi fazę przygotowawczą każdego wysiłku i pozwala na uzyskanie **OPTYMALNYCH WARUNKÓW** do uprawiania sportu. Rozgrzewka jest również doskonałym **ZABEZPIECZENIEM PRZED USZKODZENIEM ŚCIEGNIENIA I MIĘŚNI**. Ma ona dwa aspekty: **POBUDZENIE MIĘŚNI I OGÓLNE ROZGRZANIE ORGANIZMU**.

- 1) Pobudzenie mięśni ma miejsce w trakcie wykonywania specjalnych **ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH**, których zadaniem jest przygotowanie organizmu do wysiłku; w tej fazie pobudzane są wszystkie mięśnie i ścięgna.
- 2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe włączenie do akcji systemu sercowo-naczyniowego i oddechowego, w celu poprawienia ukrwienia mięśni i lepszego przygotowania ich do wysiłku. Etap ten powinien być wystarczająco długi: 10 minut w przypadku ćwiczeń rekreacyjnych, 20 minut w przypadku zawodowego uprawiania sportu. Osoby starsze, począwszy od 55 roku życia, potrzebują na rozgrzewkę więcej czasu.

B Trening

Faza treningu jest główną fazą ćwiczeń fizycznych. Dzięki regularnemu uprawianiu sportu, możliwa jest znaczna poprawa kondycji fizycznej.

- Ćwiczenia anaerobowe, w celu poprawy sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia aerobowe, w celu poprawy wydolności pracy serca i naczyń krwionośnych.

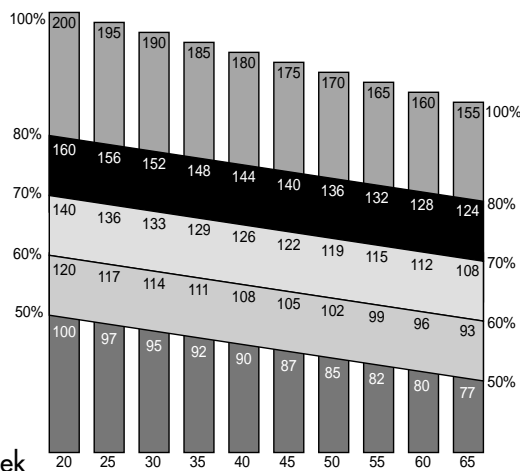
C Uspokojenie organizmu, powrót do stanu przed rozpoczęciem ćwiczeń

W fazie tej wysiłek fizyczny jest kontynuowany, lecz ze zmniejszoną intensywnością. Faza ta zapewnia systemowi sercowo-naczyniowemu, przepływowi krwi i mięśniom powrót do stanu "normalnego" (co pozwala na wyeliminowanie skutków ubocznych wysiłku, np. kwasu mlekowego gromadzącego się w mięśniach, odpowiedzialnego za bóle występujące po wysiłku i skurczy).

D Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane po fazie zmniejszonego wysiłku, kiedy ściągna są jeszcze dobrze rozgrzane. Ćwiczenia rozciągające pozwalają na zmniejszenie **SZTYWNOŚCI MIĘŚNI**, spowodowanej odkładaniem się w nich **KWASU MLEKOWEGO**. Stymulują one również **OBIEG KRWI**.

Strefa ćwiczeń



- Ćwiczenia od 80 do 90% i powyżej powyżej: Strefa aerobowa i strefa czerwona, zarezerwowana dla doświadczonego sportowców i zawodowców.
- Ćwiczenia od 70 do 80% maksymalnej częstotliwości pracy serca: trening wytrzymałościowy.
- Ćwiczenia od 60 do 70% maksymalnej częstotliwości pracy serca: utrzymanie formy fizycznej / spalanie tkanki tłuszczowej.
- Ćwiczenia od 50 do 60% maksymalnej częstotliwości pracy serca: zachowanie formy fizycznej / rozgrzewka.

UWAGA UŻYTKOWNICY!

Ćwiczenia fizyczne powinny być wykonywane w sposób kontrolowany.

Przed rozpoczęciem regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych, a w szczególności po kilkuletniej przerwie, po osiągnięciu wieku 35 lat, w przypadku problemów ze zdrowiem lub zażywania leków, należy zwrócić się o **PORADE DO LEKARZA**.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO UPRAWIANIA JAKIEGOKOLWIEK SPORTU, NALEŻY ZAWSZE ZWRÓCIĆ SIĘ DO LEKARZA O PORADĘ.