

ST 140

ST 140

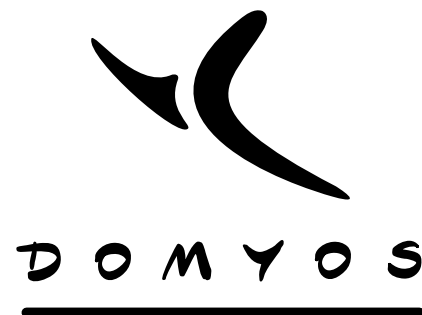
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

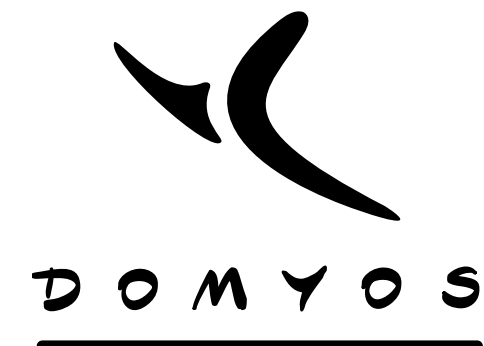
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

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

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



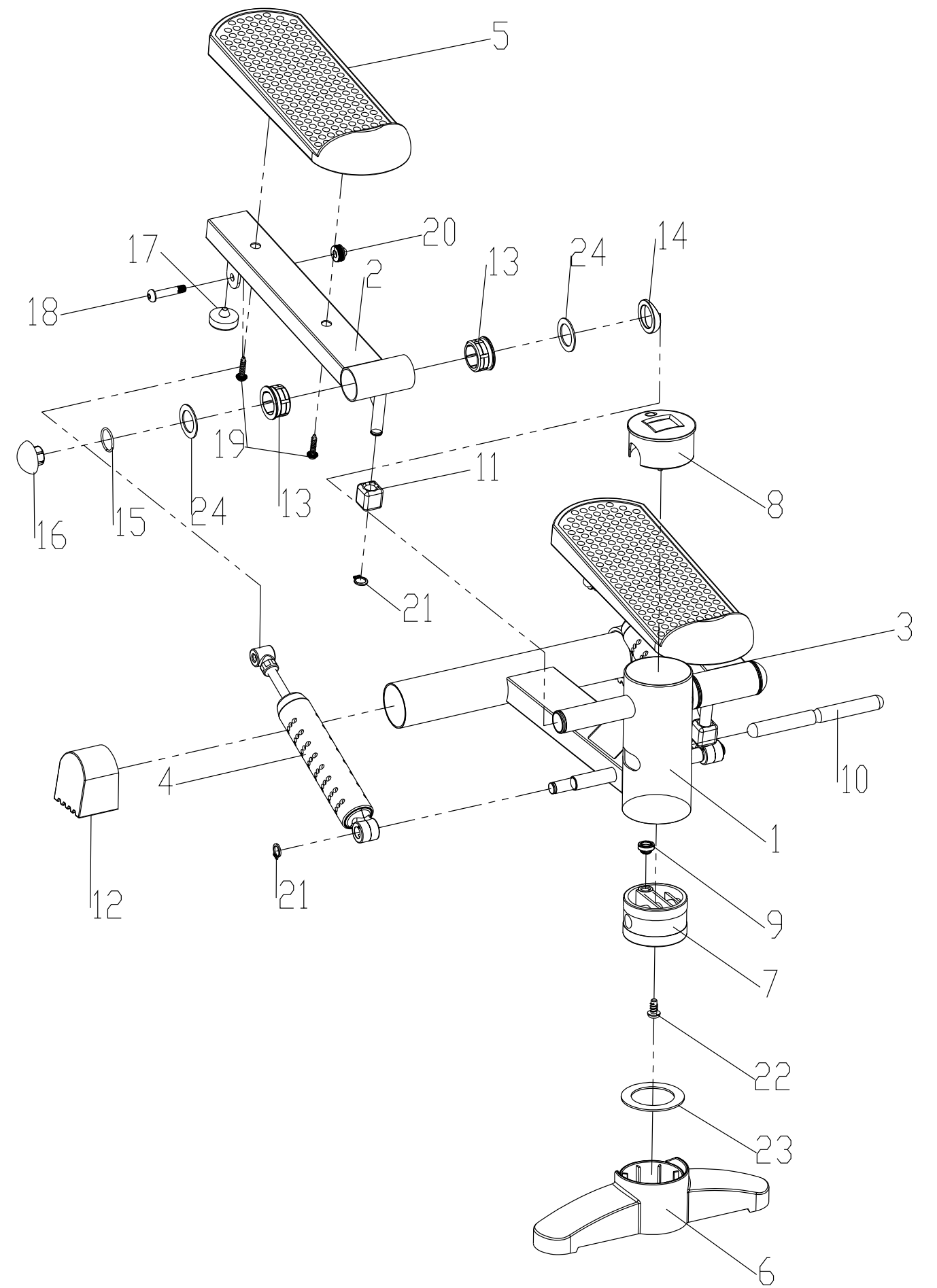

DOMYOS


DOMYOS

decathlon
creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in Taiwan - Hecho en Taiwan - 制造台湾
Réf. pack : 526.336 - CNPJ : 02.314.041/0001-88





Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.

Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

PRESENTACIÓN

El STEP es un simulador de subida de peldaño por bombas hidráulicas que permiten efectuar este esfuerzo en el mismo.

El STEP es un aparato de cardio-training. Por el principio de trabajo cardio-training (ejercicio aerobio), los ejercicios efectuados con el STEP permiten mejorar su resistencia (capacidad máxima de absorción de oxígeno), su condición física y quema calorías (control y pérdida de peso asociándolo a un régimen)

Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el STEP tonifica los glúteos, muslos, pantorrillas por un gesto sin impacto.

ADVERTENCIA

- El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves
- Antes de usar el aparato, lee atentamente el modo de empleo y respeta todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir que los niños usen esta máquina y mantenerlos alejados de ella
- No acerques las manos, pies o cabellos a las piezas en movimiento

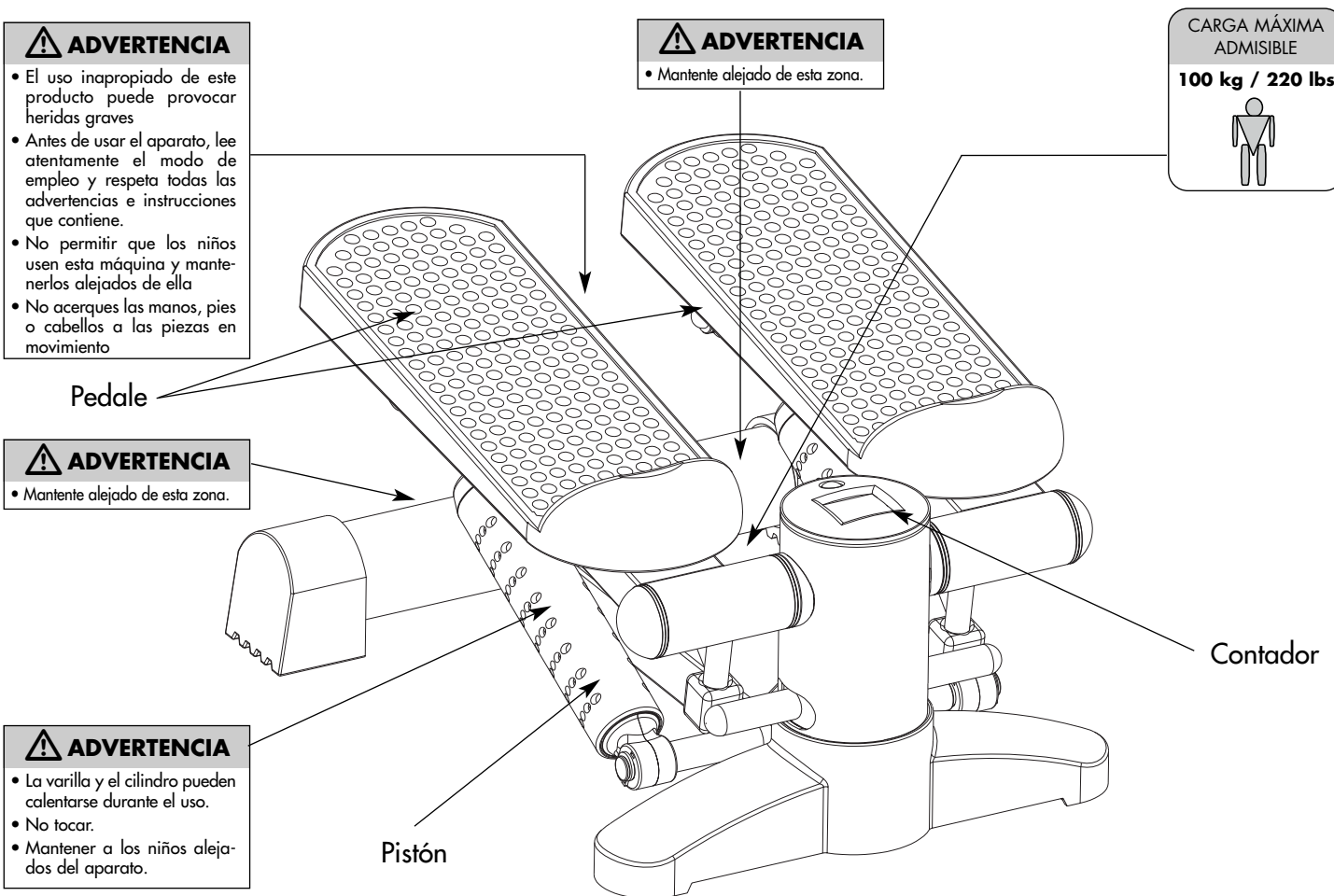
ADVERTENCIA

- Mantente alejado de esta zona.

ADVERTENCIA

- La varilla y el cilindro pueden calentarse durante el uso.
- No tocar.
- Mantener a los niños alejados del aparato.

	ST140	6,5 kg 14 lbs
	39 x 35 x 21 cm 15,3 x 13,7 x 8,3 inch	



REGLAJES

El ST140 no necesita ningún reglaje.

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.
2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.
3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona
5. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.
6. Este producto está previsto para solo ser utilizado por una persona
7. Para la primera utilización, tenga un buen equilibrio.
8. El utilizador tiene la responsabilidad de examinar a menudo el producto para detectar cualquier desgaste o daño y sustituir inmediatamente cualquier elemento defectuoso por una pieza de origen suministrada por el Servicio Posventa DECATHLON, y conservar fuera de servicio hasta reparación. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje. Sustituya inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa.
9. Lleve siempre zapatos de deporte para proteger sus pies durante el ejercicio. De la misma manera, lleve prendas apropiadas durante el entrenamiento. NO llevar prendas amplias que podrían ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.
10. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve calzado de deporte. NO lleve prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.
11. En caso de degradación de su ST140, lleve su producto a su tienda Décathlon y no utilice de aquí en adelante el ST140 hasta reparación total. Utilice únicamente las piezas de recambio Décathlon.
12. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.
13. Durante el ejercicio, realice movimientos regulares con total suavidad.
14. Tenga cuidado cuando se sube y se baja del producto
15. En caso de degradación de su ST140, lleve su producto a su tienda Décathlon y no utilice más ST140 hasta la reparación total. Utilice únicamente las piezas de recambio Décathlon.
16. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...).
17. Conserve su espalda recta cuando utiliza el producto. No curve la espalda.
18. Durante el ejercicio, hacer movimientos regulares y suavemente. Mientras pedalea, Deje siempre sus pies sobre los pedales. En efecto, si no respeta esta consigna, los pedales pueden ser separados de los cilindros de resistencia, lo que puede provocar heridas graves.
19. Tenga cuidado cuando sube o baja del producto.
20. Los cilindros de resistencia pueden llegar a ponerse calientes tras un periodo de utilización. Deje enfriar los cilindros antes de tocarlos.
21. Proceda con cuidado al montaje/desmontaje del producto.
22. Parar progresivamente el ejercicio.
23. Peso máximo del usuario: 100 kg – 220 pounds.

ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud y si no han practicado deporte desde hace varios años. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

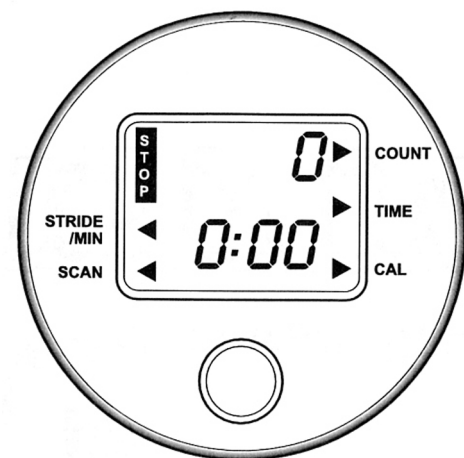
MANTENIMIENTO

El stepper solo necesita un mínimo de mantenimiento: limpiarlo con un trapo impregnado de agua jabonosa y secarlo con un trapo seco.

UTILIZACIÓN

El stepper está equipado de pedales que dependen una de otra. El sistema de frenado va a depender de la velocidad que aplica durante su entrenamiento. Para aumentar la intensidad aerobia del ejercicio, efectúe el ejercicio a un ritmo rápido (entrenamiento de un mínimo de 20 minutos/día). Para este tipo de ejercicio, entréñese 3 veces a la semana. Para aumentar la tonicidad muscular, efectúe el ejercicio rápidamente con series entrecortadas con tiempos de reposo. Para este tipo de ejercicio, puede entrenarse cada 48 horas. Empiece siempre calentándose a un ritmo lento durante varios minutos. SUBA ANTES DEL IMPACTO DE LOS STEPS SOBRE LA BASE para guardar una mayor eficacia del ejercicio y proteger sus articulaciones.

CONTADOR ST 140



PUESTA EN MARCHA:

Pulse el botón hasta que aparezca una indicación al lado de la función que desea utilizar.

Nota: pulse el botón durante 3 segundos para poner el contador a cero antes de cada ejercicio.

Para activar el sistema, pulse el botón del cuadro o empiece los ejercicios.

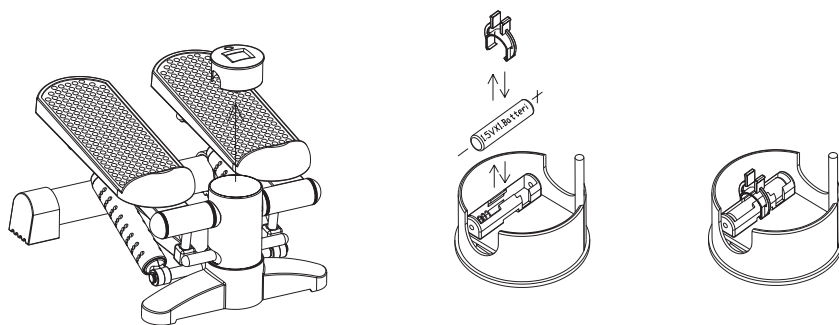
El sistema pasará automáticamente en modo espera si tras 4 minutos no se detecta ningún movimiento.

FUNCIONES:

- SCAN : permite la visualización automática y secuencial de cada función cada 6 funciones.
- TIME/TIEMPO : Muestra el tiempo transcurrido hasta 99:59mn.
- CAL/CALORÍAS : Calcula la pérdida de calorías estimada, valores establecidos para un trabajo medio, y un sujeto de corpulencia y de fuerza media. **No utilizar a fines terapéuticos.**
- STRIDE MIN/Nº DE STEP POR MIN: Cuenta el número de marcha que efectúa por minuto.
- COUNT/Nº DE STEP TOTAL: Permite acumular el número de steps efectuados desde el primer entrenamiento.

PARA INSTALAR O SUSTITUIR LA PILA:

- Retire el mecanismo del ordenador desenchajándolo de su ubicación.
- Instale o sustituya una pila tipo 1,5V UM3 o AA respetando las indicaciones de la polaridad en los dibujos más abajo.
- Sustituya el contador.
- Sin embargo, si la pantalla no aparece o aparece parcialmente, retire la pila, espere 15 segundos y colóquela de nuevo en su sitio.
- Los valores de visualización son sistemáticamente puestos a cero si retira la pila.
- Si no utiliza el contador durante un largo periodo, retire la pila a fin de evitar una oxidación de los contactos puede ser perjudicial para el buen funcionamiento de su aparato.
- A fin de proteger el medio ambiente, lleve las pilas desgastadas en un lugar adecuado.



NOTA:

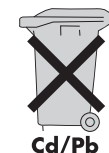
- Ninguna información aparece en el contador: Verifique que la polaridad de las pilas esté bien respetada/Sus pilas quizás estén desgastadas, cámbielas
- El contador está encendido pero las funciones permanecen a cero: verifique que el conector esté bien insertado en la ficha situada detrás del contador.

PRECAUCIONES:

- No exponer al sol.
- No poner en contacto con el agua.

Atención: el cálculo de las calorías consumidas es una estimación y no debe ser considerado como un dato médico.

Consulte a su médico o su bromatólogo para adaptar su alimentación y sus aportaciones energéticas a su condición física y a las actividades deportivas que piensa practicar.



Peligro: No mezclar las pilas y los acumuladores con los demás desechos

EJERCICIOS

Para obtener un trabajo homogéneo de las piernas y de las nalgas hay que mantener una postura estrictamente vertical (postura de base). Sin embargo, el ST140 puede permitir solicitaciones localizadas sobre ciertos grupos musculares.

1• POSTURA DE BASE :

Postura completamente vertical, espalda recta, abdominales contraídos, pelvis inclinada hacia adelante, empujar sobre los talones, brazos doblados.

2• LOCALIZACIÓN DE MÚSCULOS DE DETRÁS DEL MUSLO:

Los músculos situados detrás de los muslos cumplen el papel de doblar la pierna y traer los talones hacia las nalgas. Con el ST140 es entonces suficiente intentar reproducir este movimiento del talón hacia las nalgas: por esto inclínese ligeramente hacia atrás para encontrar una postura medio sentada sin estar demasiado inclinado.

3• LOCALIZACIÓN DE LOS MÚSCULOS DE LOS GLÚTEOS:

Para acentuar el movimiento sobre las nalgas, saque los pies a media pedal y contraiga sus abdominales a fin de mantener la espalda recta y evitar arquearla.

4• LOCALIZACIÓN EN LAS PANTORRILLAS:

Para solicitar de una manera importante las pantorrillas basta con trabajar sobre la punta del pie.

PRINCIPIO GENERAL CARDIO-TRAINING

Si debuta, empiece entrenándose durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo floja, sin forzar, y tomando si necesario tiempos de descanso. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

Mantenimiento/Calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.

Para un trabajo cuyo objetivo es mantenerse en forma o una reeducación, puede entrenarse todos los días durante unos diez minutos. Este tipo de ejercicio tiende a despertar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizado como calentamiento en vista de una actividad física.

Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia más importante y aumente el tiempo de ejercicio.

Evidentemente, puede hacer variar la velocidad de carrera a lo largo de su sesión de ejercicio.

Trabajo aerobio para la puesta en forma: Esfuerzo moderado durante un tiempo suficientemente largo (35mn a 1 hora).

Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, asociado a un régimen, es la única manera

de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para esto, es inútil forzar más allá de estos límites. La regularidad del entrenamiento permitirá obtener mejores resultados.

Elija una velocidad de carrera relativamente floja y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor sobre la piel pero no debe bajo ningún concepto sofocarse. Es la duración del ejercicio, a un ritmo lento que va a pedir a su organismo tomar su energía en sus grasas a condición de pedaleo más allá de unos treinta minutos, tres veces a la semana como mínimo.

Entrenamiento aerobio para la resistencia: Esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiende a reforzar de manera significativa el músculo cardiaco y mejora el trabajo respiratorio.

La resistencia y/o la velocidad de carrera es aumentada de manera a aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma.

A medida de sus entrenamientos, puede sostener este esfuerzo más tiempo, a un mayor ritmo o con una resistencia superior. Puede entrenarse como mínimo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento.

El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada.

Tras cada entrenamiento, dedique unos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y devolver progresivamente el organismo al descanso.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - Francia -

CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar su capacidad cardio-vascular. En concreto, mejorará la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos. El entrenamiento cardio-training transporta el oxígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa el oxígeno a todo el cuerpo y en especial a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso periódicamente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento. Si no tiene ningún aparato de medida electrónica, le presentamos la forma de hacerlo.

Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel : del cuello, o detrás de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar.

No apriete demasiado : una gran presión disminuye el flujo sanguí-

neo y puede disminuir el ritmo cardíaco. Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

Ejemplo : 75 pulsaciones contadas en un espacio de 30 segundos, corresponden a un ritmo cardíaco de 150 pulsaciones/minuto.

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A Fase de calentamiento : esfuerzo progresivo.

El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo. Permite que el practicante ESTÉ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS para practicar su deporte favorito. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MÚSCULOS. Presenta dos aspectos : Puesta en forma del sistema muscular, calentamiento global.

- 1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo : cada grupo muscular que entra en juego, las articulaciones que vas a trabajar.
- 2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción el sistema cardio-vascular y respiratorio, para permitir una mejor irrigación de los músculos y una adaptación mejor al esfuerzo. Debe ser bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, por las mañanas.

B Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de su actividad física. Gracias al entrenamiento regular podrá mejorar su condición física.

- Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardio-pulmonar.

C Retorno reposo

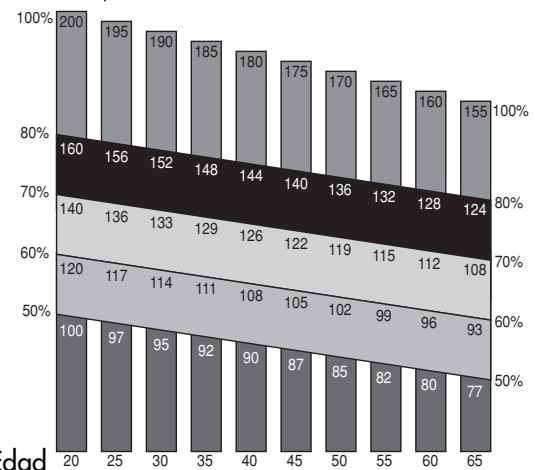
Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraesfuerzos de un ejercicio, como los ácidos lácticos cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares, es decir, los tirones y las agujetas).

D Estiramiento

El estiramiento debe seguir la fase de vuelta al reposo mientras las articulaciones están calientes, para reducir los riesgos de heridas. Estirarse después del esfuerzo : reduce al mínimo la rigidez muscular provocada por la acumulación de ácidos lácticos, estimula la circulación sanguínea.

Zona de ejercicio

Pulsaciones por minuto



- Entrenamiento de 80 a 90 % y más : zona aeróbica y zona roja reservadas a los atletas performantes y especializados.
- Entrenamiento de 70 a 80% de la frecuencia cardíaca máxima : Entrenamiento resistencia
- Calentamiento de 60 a 70% de la frecuencia cardíaca máxima: Puesta en forma/ Consumo privilegiado de las grasas.
- Entrenamiento de 50 a 60% de la frecuencia cardíaca máxima: Mantenimiento/Calentamiento

AVISO A LOS USARIOS

La búsqueda de la forma siempre debe ser realizada de forma CONTROLADA.

Antes de iniciar una actividad física, no dude en consultar a un MÉDICO, sobre todo si : no ha practicado ningún deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, no está seguro de su estado de salud, está siguiendo un tratamiento médico.

ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MEDICO.