

F R A N Ç A I 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.

Ce produit est 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.

Vous pouvez nous retrouver également sur www.domyos.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 aérobique), le stepper permet d'améliorer votre endurance (capacité maximale d'absorption d'oxygène), votre condition physique et vous permet de brûler des calories (maîtrise et perte de poids en association avec un régime).

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

AVERTISSEMENT

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.

SÉCURITÉ

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 toute responsabilité concernant les 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 l'accès et les déplacements autour du produit en toute sécurité.
6. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
7. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
8. 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.
9. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
10. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
11. Ne bricolez pas votre produit.
12. En cas de dégradation de votre produit, rappez-le dans votre magasin Décathlon.
13. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
14. Après un certain temps d'utilisation de votre produit, les cylindres de résistance deviennent chauds.
15. Laissez refroidir votre produit avant de le toucher.

FRANÇAIS

CARDIO - TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire.

PRINCIPE GENERAL CARDIO-TRAINING

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

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou un travail de 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 aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35 minutes 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 ses limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats. Effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum 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 les graisses à condition de courir au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine au minimum.

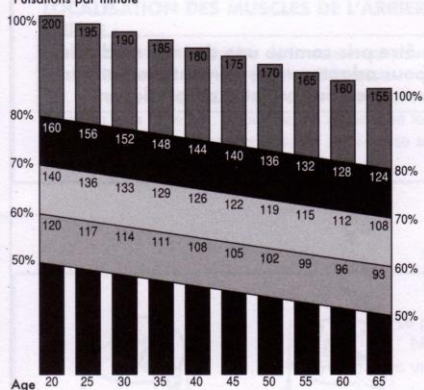
Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

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

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme. Un entraînement en aérobie pour l'endurance nécessite au moins trois entraînements par semaine. L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée. Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à trotter en diminuant la vitesse pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

Zone d'exercice

Pulsations par minute



• Entraînement de 80 à 90% et au-delà, de la fréquence cardiaque maximale : 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.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls régulièrement 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 150 pulsations/minute

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 ÉVEIL DU SYSTÈME MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ÉTIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PRÉPARER 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 et 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.

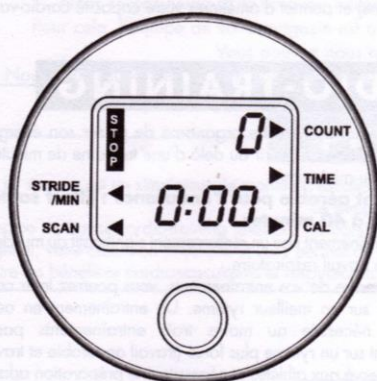
C Retour au calme

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. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

FONCTIONNEMENT DU COMPTEUR



MISE EN MARCHÉ:

Pressez le bouton jusqu'à ce qu'une indication apparaisse à côté de la fonction que vous voudrez utiliser.
 Note: appuyez sur le bouton pendant 3 secondes pour ramener le compteur à zéro avant chaque exercice.
 Pour activer le système, appuyez 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.

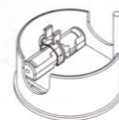
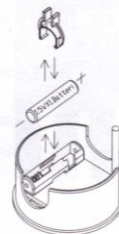
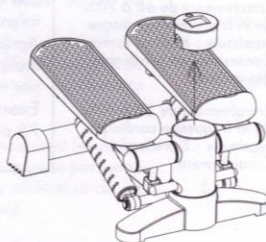
FONCTIONS:

- STRIDE MIN: Nombre de marches par minutes. Compte le nombre de marches que vous effectuez par minute.
- SCAN : permet d'afficher alternativement les fonctions TIME, CAL et STRIDE MIN.
- COUNT: nombre total de marches. Permet de cumuler le nombre de marches effectuées depuis le premier entraînement.
- TIME: Affiche le temps écoulé jusqu'à 99:59mn.
- CAL : Calcule la perte de calories estimée, valeurs établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne.

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.

POUR INSTALLER OU REMPLACER LA PILE :

- Retirez le mécanisme du compteur en le déboitant de son emplacement.
- Installez ou remplacez une pile type 1,5V UM3 ou AA en respectant les indications de la polarité sur le dessin 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.



DANGER :

Ne jamais mélanger les piles et les accumulateurs avec les autres déchets.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si aucune information n'apparaît 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.



Danger : Ne jamais mélanger les piles et les accumulateurs avec les autres déchets

F R A N Ç A I S

UTILISATION

Le produit ne nécessite aucun réglage.

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.

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

Attention en montant ou en descendant du produit.

Pendant l'exercice, faire des mouvements réguliers et en douceur.

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

Stoppez progressivement l'exercice.

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.

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.

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

ENTRETIEN

Le produit ne nécessite qu'un minimum d'entretien.

Ne pas mettre le produit en contact avec l'eau.

Nettoyez-le avec une éponge légèrement humide et séchez-le avec un chiffon sec.

Ne pas exposer le produit au soleil.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièces et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre, à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

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 reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrérés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales

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

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex - France