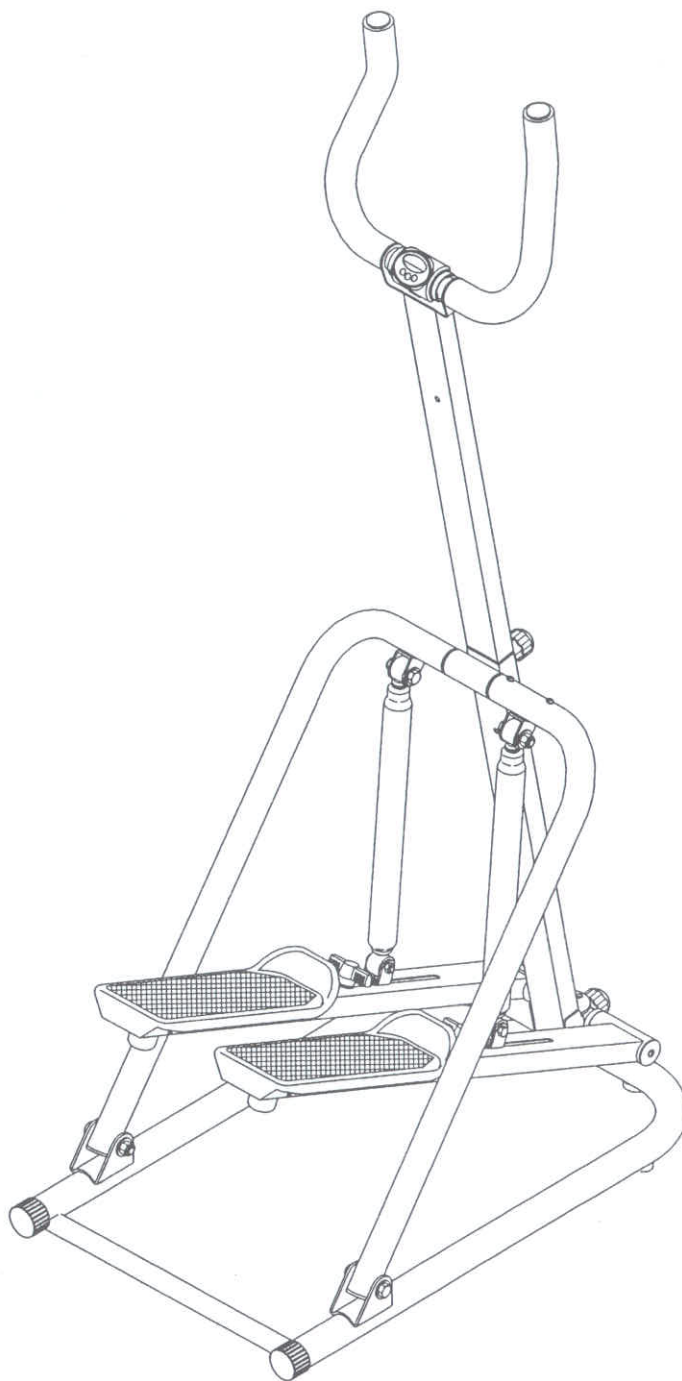
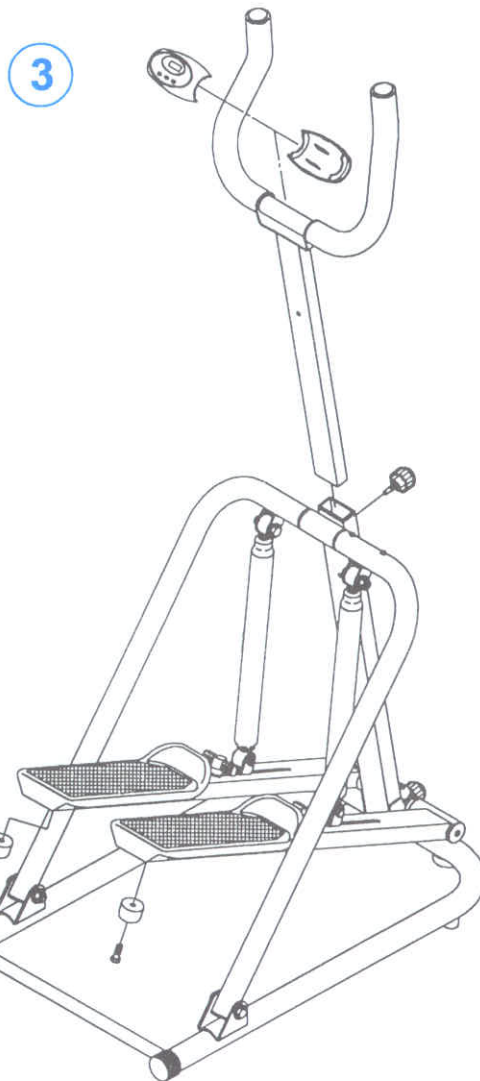
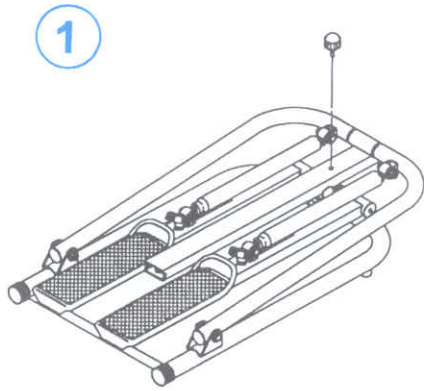


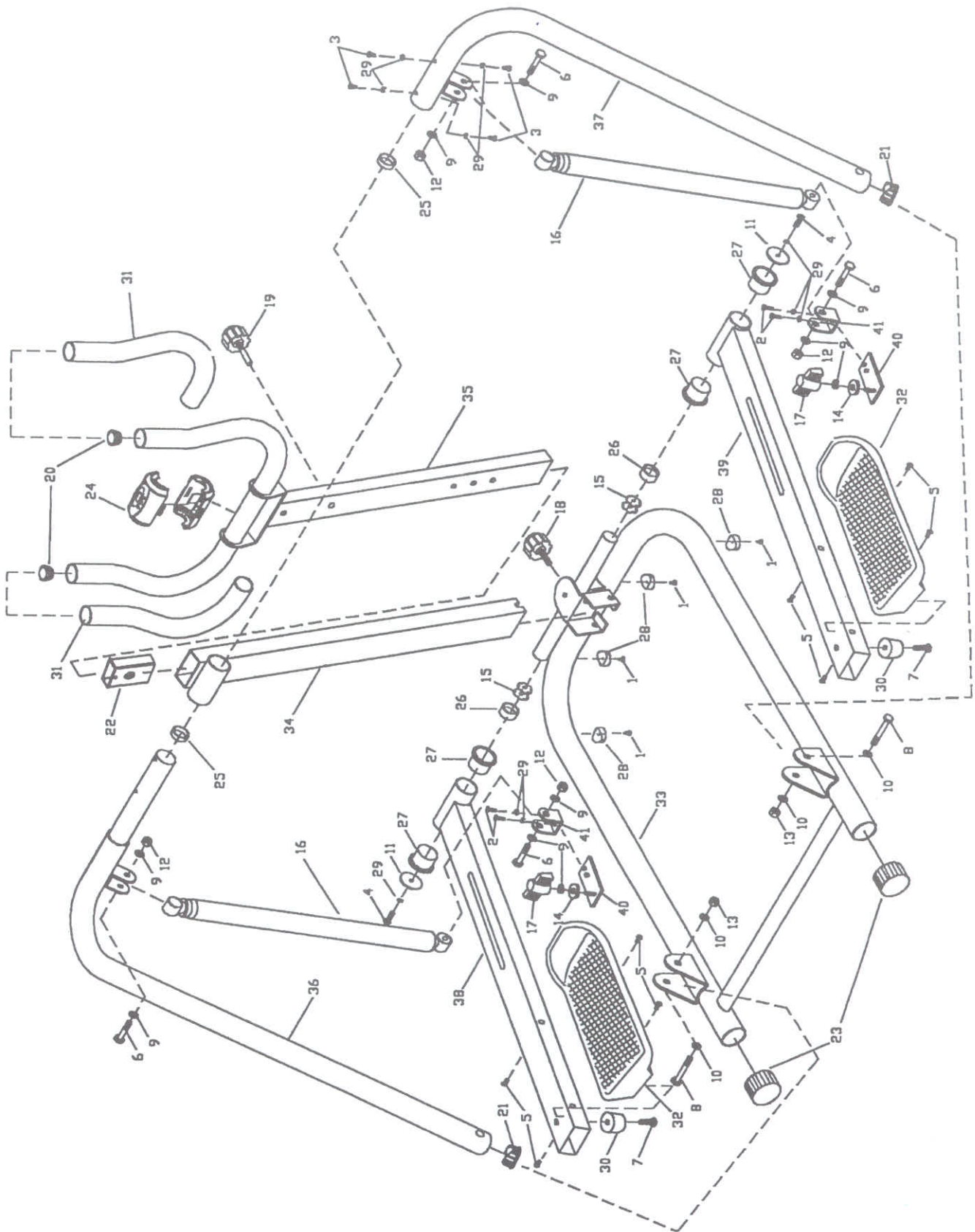
ST 3000

- NOTICE D'UTILISATION
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- INSTRUCTIONS OF USE
- ISTRUZIONI PER L'USO
- MODO DE EMPLEO

- GEBRUIKSHANDLEIDING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA







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

SÉCURITÉ

- Vérifiez le bon serrage de tous les éléments de fixation avant l'utilisation.
- Le montage de cet appareil doit être effectué par un adulte.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme d'exercices.
- Lisez attentivement toutes les recommandations quant à l'utilisation du stepper avant de commencer votre entraînement.
- Le niveau de sécurité de ce produit ne pourra être conservé que s'il est examiné régulièrement. Pour détecter tout endommagement ou toute usure, prêter une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure (pistons et ses axes). Remplacez immédiatement tout élément défectueux et gardez l'appareil hors-service jusqu'à sa réparation.
- Placez votre stepper dans un endroit suffisamment large pour être utilisé en toute sécurité et sur une base stable avec un bon nivellement.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité du stepper pendant votre entraînement ou utiliser cet appareil.
- Notez que les pistons vont devenir très chauds pendant l'exercice.
- Dans le cas d'un usage intensif, des particules (gouttes d'huile) peuvent être amenées à s'écouler des pistons. Pour éviter tout dégât, il est conseillé de prévoir une protection sous l'appareil.
- Charge maximale de l'utilisateur : 110 kg.

ENTRETIEN

Le stepper nécessite un minimum d'entretien :

- Nettoyez-le avec un chiffon légèrement humide
- Si le stepper est humidifié par un liquide quelconque (sueur, boisson, autre), nettoyez-le avec un chiffon sec, pour éviter tout risque de rouille.
- Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis (axes de piston, vis des fixations des marches, les vis de l'armature principale).

GARANTIE

Le stepper est garanti 2 ans contre tout vice pouvant résulter d'un défaut de fabrication ou de matière. Les pièces d'usure normale sont garanties 1 an (sur un stepper les pistons et entretoises sont considérés comme des pièces d'usure). Pour un stepper avec compteur, les piles sont fournies avec l'appareil mais n'entrent pas dans la garantie. Pour tout problème SAV, rapprochez-vous de votre magasin DECATHLON.

UTILISATION

Ce stepper est conçu pour une utilisation à domicile (classe HC) et pour un usage occasionnel, soit en moyenne 1 h par semaine.

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

Réglez chaque piston sur la même force.

Pour augmenter l'intensité aérobic de l'exercice, réglez les pistons sur une position plutôt faible, mais effectuez l'exercice sur un rythme rapide (entraînement d'un minimum de 20 minutes). Pour ce type d'exercice, entraînez-vous trois fois par semaine.

La résistance de l'exercice augmente avec les graduations indiquées sur le step.

Pour augmenter la tonicité musculaire, réglez les pistons sur une position plutôt dure et effectuez l'exercice 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 et une résistance faible pendant plusieurs minutes.

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

Fonctionnement du compteur de temps :

Le compteur du stepper indique la durée de l'exercice.

Mode COMPTE À REBOURS :

- 1/ Pressez le bouton ON/OFF (Marche/Arrêt),
- 2/ À l'aide du bouton SET, incrémentez le temps désiré (en minutes),
- 3/ Démarrez le décompte en pressant sur le bouton ST/STOP (Départ/Stop),
- 4/ Pour arrêter le décompte à tout moment, appuyez sur le bouton ST/STOP.

Mode CHRONOMÈTRE :

- 1/ Mettez le compteur en marche à l'aide du bouton ON/OFF,
- 2/ Pressez le bouton ST/STOP pour démarrer le chronomètre,
- 3/ Pour arrêter le chronométrage à tout moment, pressez à nouveau le bouton ST/STOP,
- 4/ Remettez le chronomètre à zéro en éteignant puis en rallumant le compteur.

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 des cuisses 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, penchez-vous légèrement sur l'arrière afin de trouver une position semi-assise, sans être extrêmement penché.

LOCALISATION DES MUSCLES DES FESSIERS : pour accentuer le mouvement sur les fesses, sortez les pieds de moitié des pédales, penchez-vous sur l'avant en vous appuyant sur le guidon et contractez vos abdominaux afin de maintenir le dos droit et éviter la cambre.

LOCALISATION AUX MOLLETS : pour solliciter d'une façon importante les mollets, il suffit de travailler sur la pointe du pied.