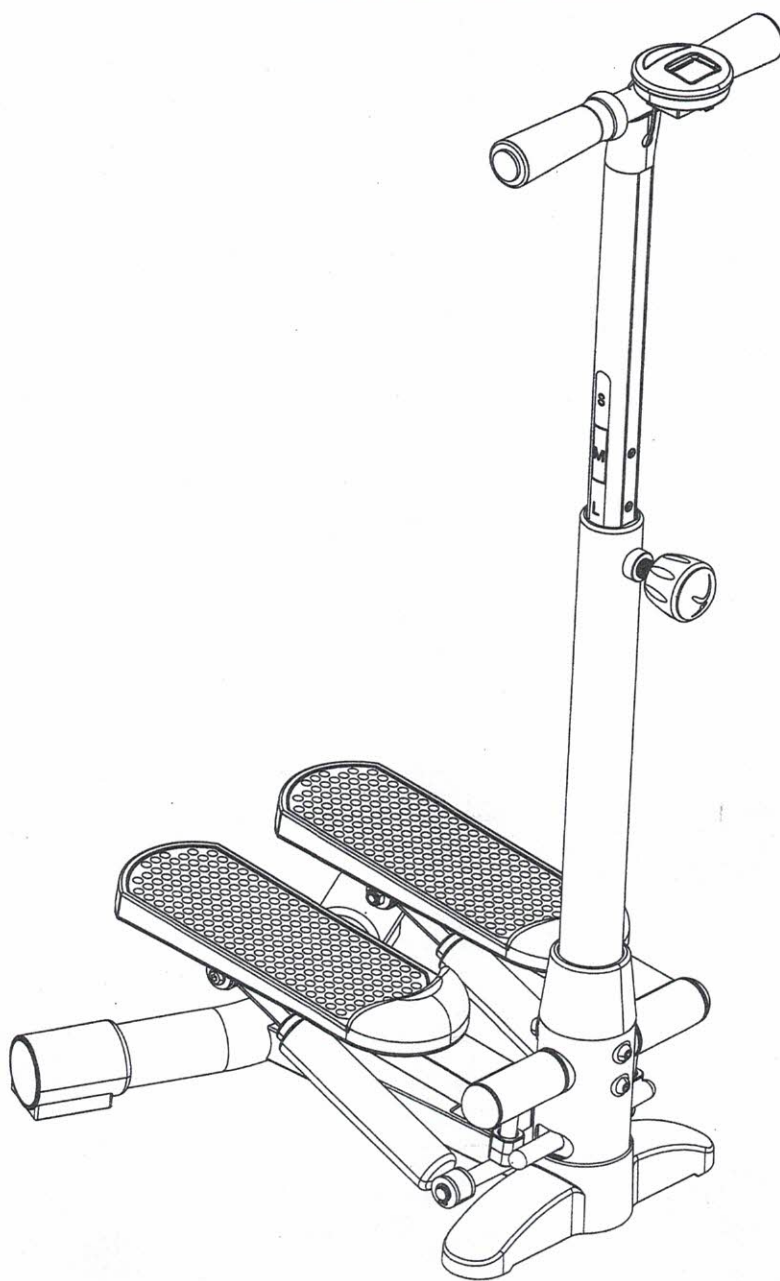


# MS120



## MS120

9,3 kg / 20.5 lbs  
0,53 x 0,43 x 1,01 m  
27 x 17 x 40 in




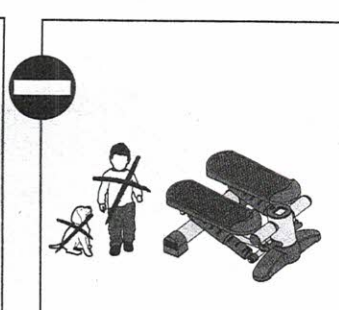
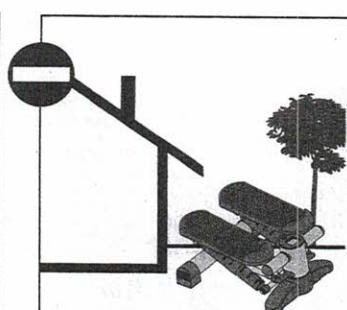
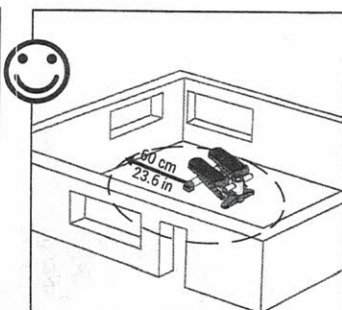
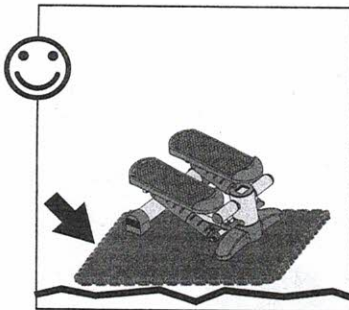
**MAXI**

100 kgs  
220 lbs

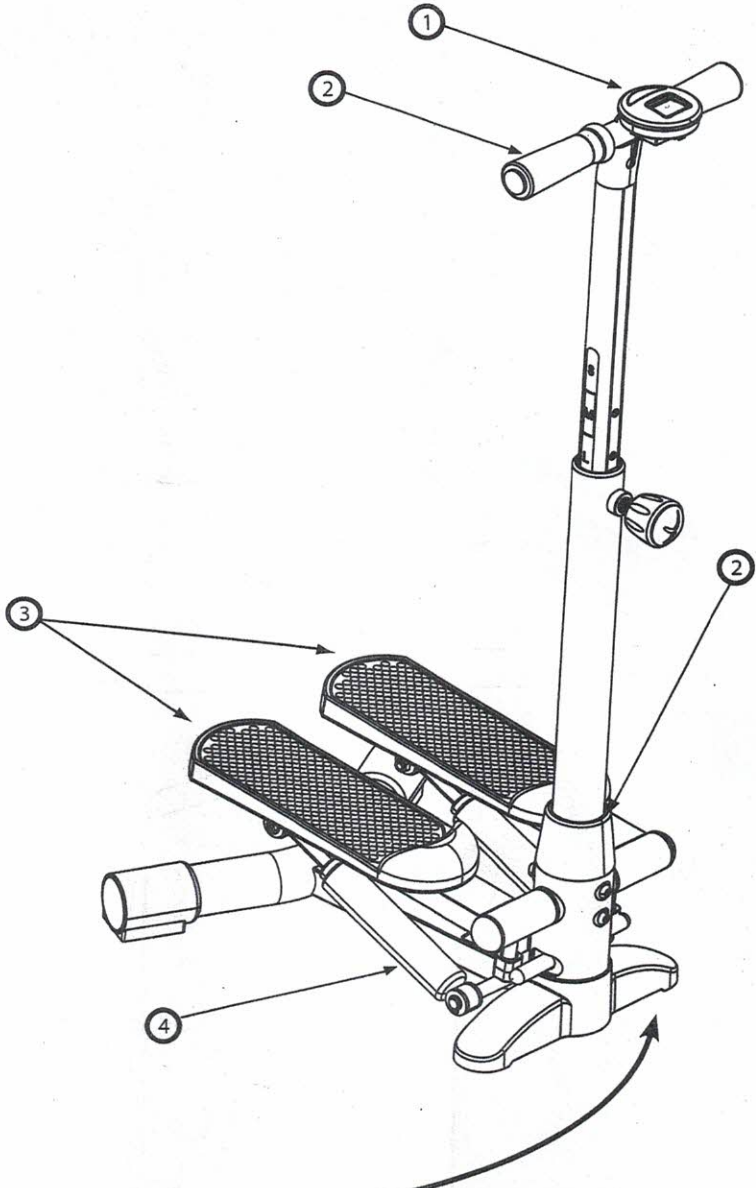


<b>EN</b>	Usage notice .....	7
<b>FR</b>	Notice d'utilisation .....	7
<b>ES</b>	Instrucciones de uso .....	8
<b>DE</b>	Bedienungsanleitung .....	9
<b>IT</b>	Istruzioni per l'uso .....	9
<b>NL</b>	Gebruikshandleiding .....	10
<b>PT</b>	Instruções de utilização .....	11
<b>PL</b>	Instrukcja obsługi .....	11
<b>HU</b>	Használati értesítés .....	11
<b>RO</b>	Manual de utilizare .....	11
<b>SK</b>	Návod na použitie .....	11
<b>CS</b>	Uživatelské pokyny .....	11
<b>SV</b>	Bruksanvisning .....	11
<b>BG</b>	Ръководство за употреба .....	11
<b>HR</b>	Obavijest o upotrebi .....	11
<b>SL</b>	Opomba o uporabi .....	11
<b>EL</b>	Οδηγίες χρήσης .....	11
<b>TR</b>	Kullanım kılavuzu .....	11
<b>RU</b>	Руководство по использованию .....	11
<b>VI</b>	Hướng dẫn sử dụng .....	11
<b>ID</b>	Petunjuk penggunaan .....	2
<b>JA</b>	仕様書 .....	2
<b>TH</b>	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน .....	2
<b>KO</b>	사용 설명서 .....	2
<b>KM</b>	សំបុត្រប្រើប្រាស់ .....	2
<b>AR</b>	الاستخدام دليل .....	2
<b>FA</b>	استفاده راهنمای .....	2


**AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSÄLJESÄFJELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFELSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPRODAJNÝ SERVIS - POPRODEJNI SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΣΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 7 アフターサービス - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - 售后服务 - فروش از پس خدمات - 7**



	①	②	③	④
EN	Counter	Handlebar	Pedal	Piston
FR	Compteur	Guidon	Pédale	Piston
ES	Contador	Manillar	Pedal	Pistón
DE	Zähler	Handgriff	Pedal	Kolben
IT	Contatore	Manubrio	Pedale	Pistone
NL	Teller	Stuur	Pedaal	Zuiger
PT	Contador	Guiador	Pedal	Pistão
PL	Licznik	Kierownica	Pedal	Tłok
HU	Számláló	Kormány	Pedál	Dugattyú
RO	Contor	Ghidon	Pedală	Piston
SK	Počítadlo	Držadlo	Pedál	Pleť
CS	Počítadlo	Řídítka	Pedál	Píst
SV	Räkare	Styrstång	Pedal	Kolv
BG	Брояч	Дръжка	Педан	Буцало
HR	Brojač	Ručka	Pedala	Klip
SL	Števec	Krmilo	Pedali	Bat
EL	Μετρητής	Τιμόνι	Πετόλι	Εμβόλο
	Sayaç	Gidon	Pedal	Piston
RU	Счетчик	Руль	Педаль	Поршень
VI	Bộ đếm	Thanh vịn	Bàn đạp	Pít tông
ID	Penghitung	Stang	Pedal	Piston
JA	ペダル	ハンドル/バー	ペダル	ピストン
TH	มิเตอร์	ราวมือจับ	บันไดจักรยาน	พิสตัน
KO	카운터	핸들바	페달	피스톤
KM	ម៉ែត្រង់	ដំបូល	ប៊ុត	ប៊ុត
AR	عداد	المقود	بدال	مكبس
FA	شمارشگر	مستاجرچه	بدال	پستون



**DECATHLON** Производитель и адрес. Франция: DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

Made in China/Hecho en China/Fabriqué en Chine  
Fabricado na/em China/Произведено в Китае/Имал  
edilidigi yer Çin/ผลิตในประเทศไทย/صنع في الصين

**JPN** 550-0004 大阪府東淀川区本町2-2-12, GLASHAUS 1階 /  
フアデックジャパン株式会社 **CHN** 以下标示仪在中国大陆地区  
适用生产商: 迪踏(上海)企业管理有限公司 地址: 上海市浦东新区  
祖悦路369号2楼 邮编: 201204 执行标准: GB 17498 1-2009  
GB 17498 0-2009 品名: 有磁速阻健身车 主要材料: 金属 重量: 合格品 产地:  
中国 制造地证明: 合格名称: DOMYOS **RUS** Импортёр/  
уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобур», 141031,  
Россия, Московская область, Мытищинский район, ИКМД, 84-4  
км., ТТЗ «Алтуховское», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446/рулькомметр  
для занятий спортом/Не подлежит обязательному подтверждению  
соответствия/Дата изготовления указана на изделии или упаковке  
в формате ГГТТ/АМ **TWN** 帶磁速阻健身車主要材料: 金屬中國製

進出口代理商 台灣迪踏有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-  
24719666 製造日期標示於工廠標號下 **BRA** Importado  
para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ  
02.314.041/0001-88 **TUR** TURKSPORT Spor Ürünleri  
Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti. Osmaniye Mahallesi Çobanpazarı Köyü Yolu  
Bulvarı No: 3 Matangı Çiftlik Garden Office 03 Blok 01 Blokno: 34146  
İstanbul, TURKEY **THA** ผลิตในประเทศไทย/ประเทศไทย/ผลิตโดย  
ในประเทศไทย/ประเทศไทย (ประเทศไทย) จำกัด เลข  
ที่ 149 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางนาใหม่ อำเภอ  
บางนา จังหวัดสมุทรปราการ 10540 **COL** Importado  
para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900866271 - SIC:  
900866271-1 **EGY** ผลิตโดย Decathlon Trading Egypt - 1st

Al Wazzani Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pymont, Sydney NSW 2009, Australia **MEX** Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V. Av. Ejercito Nacional 826, Delegación Miguel Alemán, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C. ADD-150727534/Máquina de entrenamiento/Material principal: Metal **HKG** DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1823 18/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG **IND** Máy tập luyện tim mạch/Vật liệu chính: kim loại xuất xứ: Trung Quốc/Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam **CHI** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T. 78.507-443-6 **IDN** Buzan Chanad Importer oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalar Sutera boulevard, Alam Sutera, Pamungangan Timur, Phang - Kota Tangerang 15143 Indonesia/Perangkat untuk latihan kardio

EN ISO 20957-8:2017EN ISO 20957-1 2013

廢電池請回收



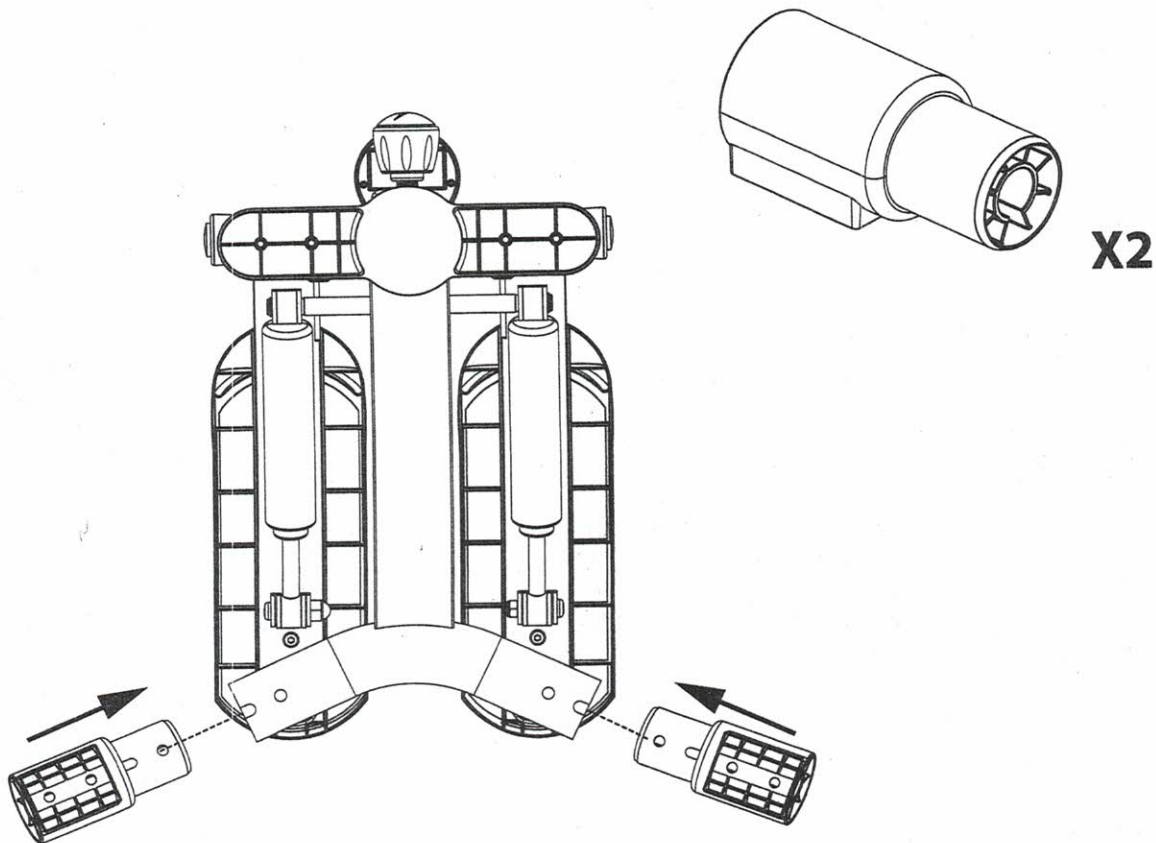
# ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ -  
ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAK - MONTAŽA - Mon-  
taža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAK - Láp ráp - PERAKITAN - 組み立て - បញ្ចប់ការងារ - 펼치  
기 - 組み立て - التركيب - الفرد

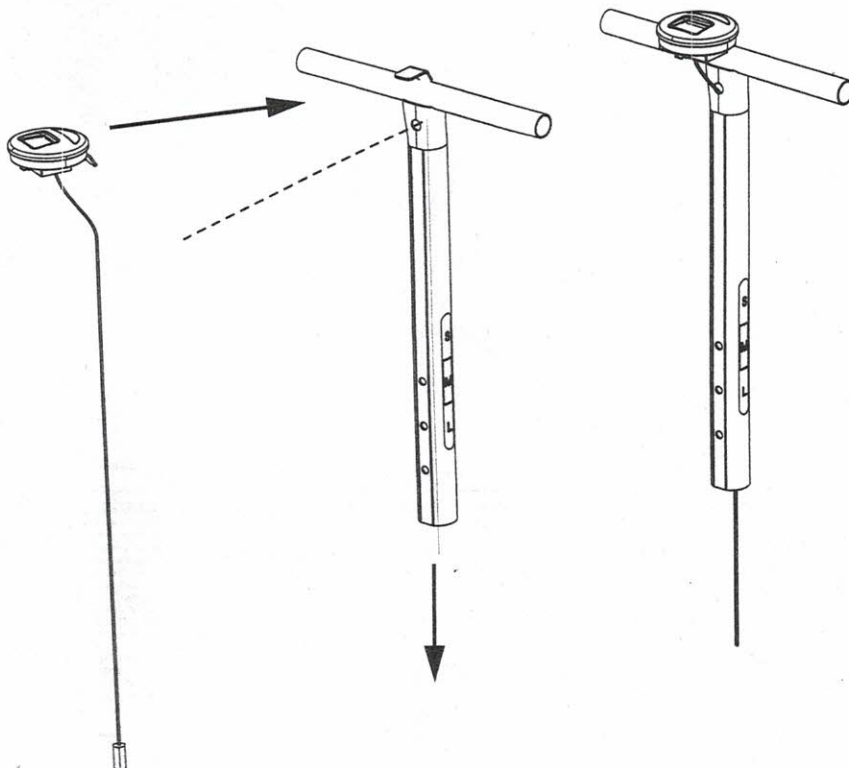


30 min

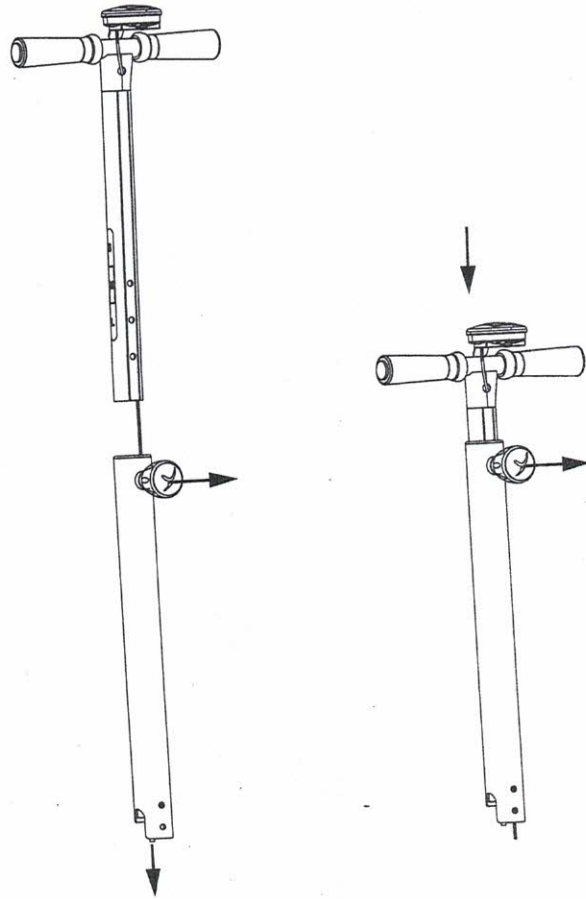
1



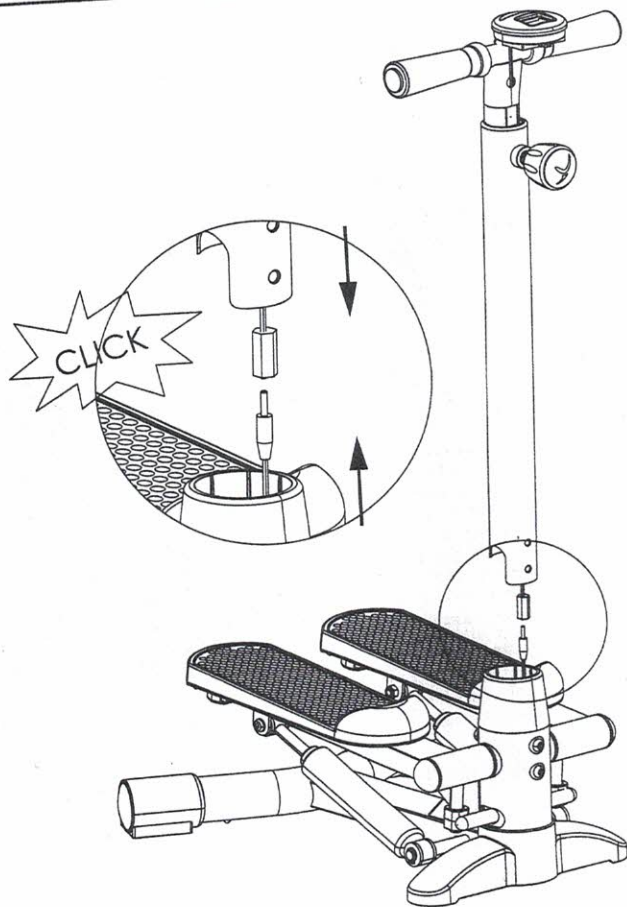
2



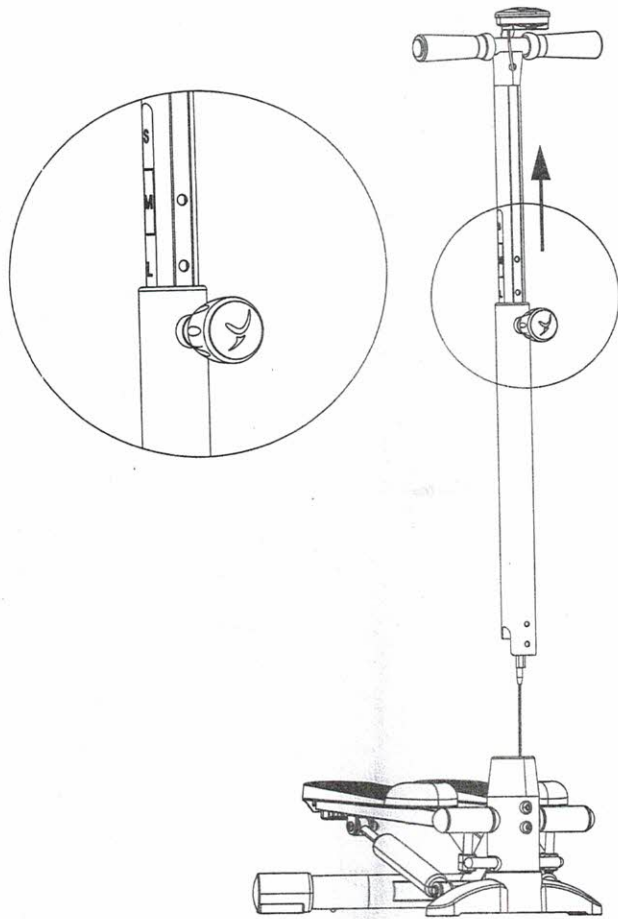
3



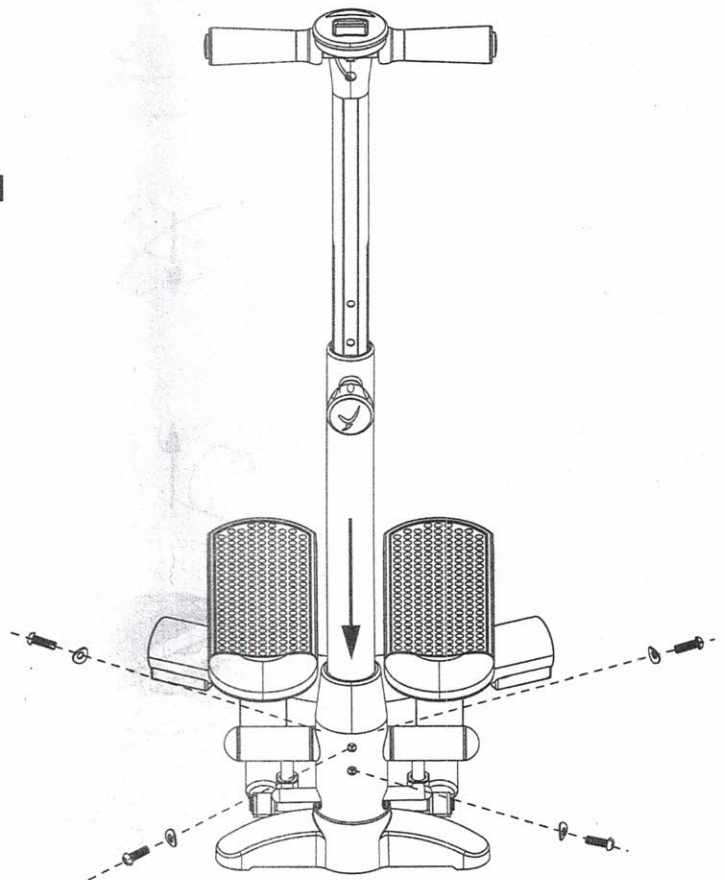
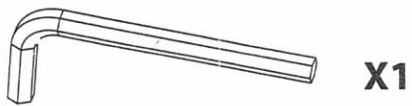
4



5



6







- Basispositie: Volledig verticale positie, met rechte rug, gespannen buikspieren, het bekken naar voren gekanteld, de hielen aandrukken, met gebogen armen.
- Plaats van de dijspieren aan de achterkant: De spieren aan de achterkant van de dijen hebben als rol het been te buigen en zo de hielen tegen het achterwerk te brengen. Op de stepper hoeft u dus alleen te proberen de beweging van de hielen naar het

- achterwerk te reproduceren: hiervoor buigt men zich enigszins naar achteren voor een halfzittende positie, zonder teveel naar achter te buigen.
- Plaats van de bilspieren: Om de beweging van de bilspieren te versterken haalt u de voeten voor de helft uit de pedalen en spant u de buikspieren, zodat de rug recht blijft zonder de rug te hollen.
- Plaats op de kuitspieren: Om de kuitspieren te laten werken volstaat het om de punt van de voet te trainen.

**GARANTIEBEWIJS**

DOMYOS geeft bij normale gebruiksomstandigheden 5 jaar garantie op het frame en 2 jaar op de andere onderdelen en de onderdelen die onderhoud behoeven, geteld vanaf de datum van aankoop, waarbij de kassabon als aankoopbewijs dient. De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS. De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS. Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer.
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik buiten privédoeleinden

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijk geldende garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit. Om gebruik te maken van de garantie op dit product, raadpleegt u de tabel op de laatste pagina van de gebruiksaanwijzing.

PT

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio [www.supportdecathlon.com](http://www.supportdecathlon.com). Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

**APRESENTAÇÃO**

O step é uma atividade de cardio-training que reproduz o movimento de subir escadas. O exercício regular com o stepper irá ajudá-lo a melhorar a sua forma física, resistência e queimar calorias (ideal para manter ou perder peso, quando combinado com uma dieta equilibrada). Além das vantagens cardiovasculares e respiratórias do exercício, o stepper tonifica os glúteos, as coxas e os gêmeos com movimentos de baixo impacto.

**AVISO - RECOMENDAÇÕES GERAIS**

- Ficar em forma tem ser feito de forma CONTROLADA.
- Antes de iniciar qualquer plano de exercício consulte um médico.
- Isto é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos, que tenham tido problemas de saúde, ou que não façam exercício há alguns anos.
- Leia todas as instruções antes de utilizar.
- Cabe ao proprietário assegurar-se que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de utilização.
- A DOMYOS não pode ser considerada responsável por alegadas lesões ou danos sofridos por qualquer pessoa ou propriedade em virtude da má utilização ou abuso deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
- Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
- O utilizador tem a responsabilidade de inspecionar e, caso seja necessário, apertar todas as peças antes de cada utilização do produto.
- Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efetuada com cuidado.
- Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas joias. Prensar o seu cabelo para que este não incomode durante o exercício.
- Caso sinta alguma dor ou comece a ficar com tonturas durante o exercício, pare imediatamente, descanse e consulte um médico.

**GUIADOR**

O guiador ajustável em altura ajuda-o a manter as costas direitas durante os exercícios, independentemente da sua altura. O guiador vai ajudá-lo a manter o equilíbrio e as costas direitas durante o exercício. A sua forma ergonómica permite um posicionamento adequado seja qual for a sua altura.

**CONSOLA**

**1. FUNCIONAMENTO**



Para ligar a consola comece a sua sessão de treino ou pressione o botão. Pressione de novo o botão para mostrar a informação pretendida.

- Número de passos por minuto atingido
- Tempo decorrido
- Número máximo de passos atingido
- Estimativa das calorias queimadas

O botão permite-lhe percorrer toda a informação de forma contínua, ou selecionar a opção que quiser. Para reiniciar a consola, pressione o botão central durante 3 segundos. A consola desliga-se automaticamente se não for usada durante 3 minutos.

**2. DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS**

- Apresentação predefinida: Verifique as pilhas e substitua-as se necessário. Utilize pilhas AAA LR03 de 1,5 V e respeite a polaridade +/- da pilha.
- Problema com o contador: Verifique se os cabos na parte posterior da consola estão ligados corretamente.

**UTILIZAÇÃO**

Comece sempre por fazer o aquecimento a um ritmo lento durante alguns minutos. Levante os pés antes do pedal chegar à base para fazer o exercício de forma mais eficiente e proteger as suas articulações. Note que os pedais dependem um do outro. Note também que a resistência dos pedais depende da velocidade. Para aumentar a intensidade aeróbica do exercício, faça-o mais rapidamente (treinos de pelo menos 20 minutos/dia). Para este tipo de exercício treine pelo menos três vezes por semana. Para melhorar a tonificação muscular, faça o exercício rapidamente em séries intercaladas com períodos de descanso. Para este tipo de exercício pode treinar em dias alternados.

**EXERCÍCIOS**



- Posição base: Numa posição completamente vertical, costas direitas, abdominais tensos e a pélvis para a frente, faça força para baixo com os calcanhares e os braços fletidos.
- Para estimular os músculos por trás das coxas: Os músculos atrás das coxas permitem-lhe dobrar a perna e trazer o calcanhar até às nádegas. Só precisa de tentar reproduzir no stepper este movimento do calcanhar na direção da nádega: para fazer isto, incline-se para uma posição semi-sentada, sem se inclinar demasiado para trás.
- Para exercitar os glúteos: Para acentuar o movimento dos glúteos, recue os pés até ficarem metade fora dos pedais e faça força com os abdominais para ficar com as costas direitas, evite curvá-las.
- Para exercitar os gêmeos: Para trabalhar mais os gêmeos, só precisa de fazer os exercícios nas pontas dos pés.

**GARANTIA COMERCIAL**

A DOMYOS garante este aparelho, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovativo da mesma. A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discricção da. Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido
- Montagem incorrecta
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do ambiente doméstico

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra. Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.

PL

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie [www.supportdecathlon.com](http://www.supportdecathlon.com). Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

**OPIS**

Steper umożliwiał trening wytrzymałościowy, który symuluje wchodzenie po schodach. Regularne ćwiczenie na stepperze pozwala poprawić formę fizyczną i wytrzymałość z równoczesnym spalaniem kalorii (idealnie nadaje się do utrzymywania i/lub zmniejszania masy ciała w połączeniu ze zrównoważoną dietą). Poza korzystnym oddziaływaniem na układ sercowo-naczyniowy i oddechowy, steper wymusza pracę pośladków, ud, łydek i ramion bez ich przeciążania.



## OSTRZEŻENIA - ZALECENIA OGÓLNE

- Formę fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY.
- Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem.
- Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportów.
- Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.
- Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
- DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub uszkodzami wynikającymi z nieprawidłowego użytkownika produktu przez nabywcę lub inne osoby.

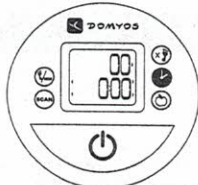
- Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
- Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolowanie i dokręcanie, jeżeli jest taka potrzeba, wszystkich elementów przed każdym użyciem produktu.
- Wszystkie prace dotyczące montażu i demontażu produktu powinny być wykonywane z dużą dbałością.
- Aby zapewnić ochronę stóp, podczas ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe. NIE NALEŻY nosić luźnej, zwisającej odzieży, która może zaczepić się o części urządzenia. Zdjąć biżuterię. Włosy należy związać, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Jeżeli w czasie ćwiczenia poczujesz ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

## KIEROWNICA

Kierownicę wyposażono w regulację wysokości, aby umożliwić utrzymywanie wyprostowanych pleców w czasie ćwiczenia bez względu na wzrost użytkownika. Kierownica ułatwia utrzymywanie równowagi i wyprostowaną postawę w trakcie ćwiczenia. Jej ergonomiczny kształt pozwala utrzymać prawidłową postawę bez względu na wzrost.

## KONSOLA

### 1. DZIAŁANIE



Aby włączyć konsolę, należy rozpocząć trening lub nacisnąć przycisk. Nacisnąć ponownie przycisk, aby wyświetlić wybraną informację.

- Liczba stopni pokonywanych na minutę
- Czas
- Liczba całkowita pokonanych stopni
- Szacunkowa ilość spalonych kalorii

Przycisk pozwala przewijać informacje w sposób ciągły lub wybrać konkretną informację do wyświetlenia. Aby wyzerować dane konsoli, należy nacisnąć i przytrzymać środkowy przycisk przez 3 sekundy. Konsola wyłączy się automatycznie po 3 minutach bezczynności.

### 2. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- Wyświetlacz nie działa: sprawdzić baterie i wymienić je, jeżeli jest taka potrzeba. Użyć baterii typu LR03 lub AAA 1,5 V i przestrzec biegunowości baterii.
- Licznik nie działa: Sprawdzić, czy przewody z tyłu konsoli są podłączone.

## UŻYTKOWANIE

Zawsze rozpoczynać od rozgrzewki w wolnym rytmie przez kilka minut. Wejść na podstawę przed rozpoczęciem naciskania pedałów, aby ułatwić tę czynność i chronić stawy. Należy pamiętać, że pedały działają niezależnie od siebie. Należy pamiętać, że opór pedałów jest zależny od prędkości. Aby zwiększyć intensywność treningu aerobowego, należy ćwiczyć z szybkim rytmem (trening przez minimum 20 minut dziennie), typy ćwiczeń, należy wykonywać je 3 razy w tygodniu. Aby zwiększyć jędrność mięśni, ćwiczenie należy wykonywać szybko w postaci serii przerywanych krótkim odpoczynkiem. Ten typ ćwiczeń można wykonywać co drugi dzień.

## ĆWICZENIA



- Pozycja podstawowa: W pozycji całkowicie pionowej, z wyprostowanymi plecami, napiętymi mięśniami brzucha, z miednicą wychyloną do przodu, naciskać piętami z ugiętymi ramionami.
- Mięśnie w tylnej części uda: mięśnie w tylnej części uda umożliwiają zginanie nogi i pozwalają unieść pięty do pośladków. Na stepperze wystarczy podjąć próbę

odtworzenia tego ruchu pięty w kierunku pośladków: tym celu należy odchylić się do tyłu, aby przyjąć pozycję półsiedzącą bez nadmiernego pochylenia.

- Mięśnie pośladków: Aby wymusić intensywną pracę pośladków, należy do połowy wysunąć stopy z pedałów i napiąć mięśnie brzucha, aby utrzymać wyprostowane plecy i uniknąć garbienia się.
- Łydki: Aby wymusić intensywną pracę mięśni łydek, należy ćwiczyć na palcach.

## GWARANCJA HANDLOWA

W normalnych warunkach użytkowania, DOMYOS udziela 5-letniej gwarancji na elementy struktury i 2-letniej na pozostałe części, licząc od daty zakupu, przy czym decyduje data na paragonie. Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uzaniem DOMYOS. Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uzaniem DOMYOS. Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego montażu
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- Użytkowania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu lub w warunkach wysokiej wilgotności
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Używanie do celów innych niż prywatne
- Nieprawidłowej konserwacji

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem obowiązującym w kraju zakupu. Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.

## HU

Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DOMYOS az Ön szövetséges fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekednek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Helyi képviselői, javaslatai vagy kérdései vannak, [www.supportdecathlon.com](http://www.supportdecathlon.com) honlapunkon kíváncsián várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseikhez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

## BEMUTATÁS

A lépcsőn járást szimuláló lépcsőzőgép kardioedzéshez használt eszköz. A lépcsőzőgép rendszeres használata a fizikai erőnlét és állóképesség fejlesztése mellett a kalóriaégetést is elősegíti (közvetlenül a mozgás által és a mozgás által kiváltott anyagcsere-folyamatok révén). A gyakorlatok sziv- és érrendszerre, valamint légzőszervekre gyakorolt pozitív hatásai mellett a lépcsőzőgép túlzott megerőltetés nélküli használata a fittességet is elősegíti.

## FIGYELMEZTETÉS - ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

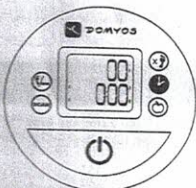
- Az edzéseket ELLENŐRZÖTT módon kell folytatni.
- Az edzésprogram megkezdése előtt kérje ki kezelőorosa véleményét.
- Ez főleg a 35 év feletti és azok esetében tanácsos, akiknek korábban egészségügyi problémái adódtak, vagy nem végeztek sporttevékenységet több éven át.
- Használat előtt olvassa el az utasításokat.
- A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
- A DOMYOS nem vállal felelősséget bármely személy által vagy területen elszenvedett, a termék használatából, illetve nem rendeltetésszerű használatából eredő, a vásárló vagy bármely más személy által bonyolított kártérítési igényekért.
- Az eszközt nem szabad üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között használni.
- A felhasználó felelőssége, hogy minden egyes használat előtt ellenőrizze a gépet, és szükség esetén rögzítse a termék meglazult alkatrészeit.
- Az edzőgépen minden össze- vagy szétszerelési munkát nagyon gondosan kell végrehajtani.
- A gyakorlat alatt a lába megóvására viseljen sportcipőt. NE VISSELEN BŐR vagy műanyag cipőt, amely beakadhat a sporteszközbe. Vegye le az összes ékszerét. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
- Amennyiben a gyakorlatok végzése közben fájdalmat érez vagy szédül, megállítsa azonnal a használatot, majd keresse fel kezelőorvosát.

## A VÁDLIK MEGDOLGOZTATÁSA:

Ha még fokozottabban szeretné a vádlit terhelni, lábujjhegyen végezze a gyakorlatokat. Dugattyú Markolat

## KONZOL

### 1. MŰKÖDTETÉS



A konzol bekapcsolásához kezdjen el lépcsőzni, vagy nyomja meg a megfelelő gombot. A kívánt információt a gomb ismételt megnyomásával jelenítheti meg.

- Megtett lépésszám percenként
- Eltelt idő
- Összes lépésszám
- Kalória felhasználás-kijelzés

A magasságának megfelelően beállítható markolat segít, hogy háta egyenesen maradjon a gyakorlat végzése közben. A markolat használása gyakorlat közben segít az egyensúlyozásban és a hát egyenesen tartásában is. Üzemmód kiválasztásával

### 2. A MŰKÖDÉSI RENDELLENSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

- Megjelenítési hiba: Ellenőrizze az elemeket, és szükség esetén cserélje ki ezeket. 1,5 V-os LR03 vagy AAA típusú elemet használjon, és ügyeljen az elem +/- polaritására.
- szabaddan található az információk között.



# AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - アフターサービス - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - بعد خدمة البيع - خدمات پس از فروش

<p><b>UK</b></p> <p>Do you need assistance? Find us at <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a>, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<p><b>FRANCE</b></p> <p>Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).</p>	<p><b>ESPAÑA</b></p> <p>¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<p><b>ITALIA</b></p> <p>Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.</p>	<p><b>BELGIQUE</b></p> <p>Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
<p><b>NEDERLAND</b></p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).</p>	<p><b>PORTUGAL</b></p> <p>Necessita de assistência? Encontre-nos no site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</p>	<p><b>DEUTSCHLAND</b></p> <p>Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.</p>	<p><b>BELGIË</b></p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).</p>	

<p><b>EN - OTHER COUNTRIES</b></p> <p>Need help? Find us on our website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.</p>	<p><b>FR - AUTRES PAYS</b></p> <p>Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.</p>	<p><b>ES - OTROS PAÍSES</b></p> <p>¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.</p>	<p><b>DE - ANDERE LÄNDER</b></p> <p>Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.</p>	<p><b>IT - ALTRI PAESI</b></p> <p>Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.</p>
<p><b>NL - ANDERE LANDEN</b></p> <p>Hulp nodig? Raadpleeg de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p><b>PT - OUTROS PAÍSES</b></p> <p>Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.</p>	<p><b>PL - INNE KRAJE</b></p> <p>Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.</p>	<p><b>HU - MÁS ORSZÁGOK</b></p> <p>Segítségre van szüksége? Keressen meg minket internetes honlapunkon <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (Internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.</p>	<p><b>RO - ALTE ȚĂRI</b></p> <p>Aveti nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.</p>
<p><b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b></p> <p>Potrebujeete asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	<p><b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b></p> <p>Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	<p><b>SV - ANDRA LÄNDER</b></p> <p>Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<p><b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b></p> <p>Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиентите» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.</p>	<p><b>HR - OSTALE ZEMLJE</b></p> <p>Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>

<p><b>SL - DRUGE DRŽAVE</b></p> <p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebujeete pomoč? Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p><b>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b></p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p><b>TR - DİĞER ÜLKELER</b></p> <p>Yardıma mi ihtiyacınız var? <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kantini ile biriktire, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	<p><b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b></p> <p>Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<p><b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b></p> <p>Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p>
<p><b>ID - NEGARA LAIN</b></p> <p>Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p><b>JA - その他の国</b></p> <p>ヘルプが必要ですか? サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> をご覧ください (インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。</p>	<p><b>TH - อื่นๆ</b></p> <p>ต้องการความช่วยเหลือ? พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>	<p><b>KO - 기타 국가</b></p> <p>도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p><b>KM - ប្រទេសដទៃ</b></p> <p>តើប្រទេសរបស់អ្នកមានទី <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> រឺសំបុត្រអ៊ីនធឺណិត ឬទេ? បើប្រទេសរបស់អ្នកមានទី រឺសំបុត្រអ៊ីនធឺណិត ឬទេ តើអ្នកបានទិញផលិតផលពីហាងរបស់យើងទេ? បើប្រទេសរបស់អ្នកមានទី រឺសំបុត្រអ៊ីនធឺណិត ឬទេ តើអ្នកបានទិញផលិតផលពីហាងរបស់យើងទេ?</p>

**AR - دول أخرى**

هل تحتاج إلى مساعدة?  
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني [www.supportdecathlon.com](http://www.supportdecathlon.com) تكلفه بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة. واحرص على تقديم إثبات الشراء

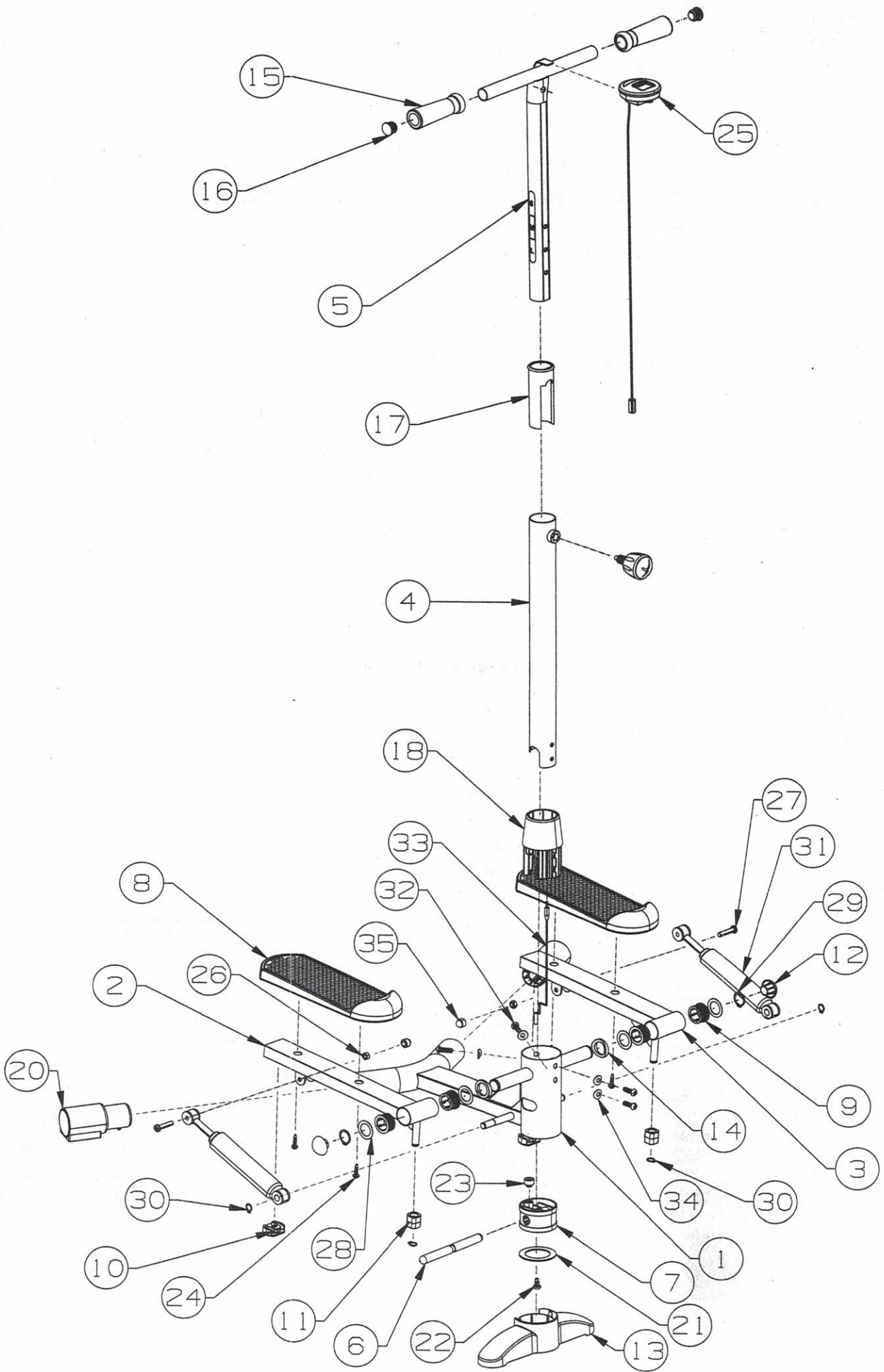
**FA - سایر کشورها**

به کمک نیاز دارید?  
تथा با هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت [www.supportdecathlon.com](http://www.supportdecathlon.com) یا ما در تماس باشید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشان ما که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM









# MS120

Original instructions to be kept  
Notice originale à conserver  
Conserve estas instrucciones originales  
Originalanleitung für Ihre Unterlagen  
Istruzioni originali da conservare  
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden  
Manual original a guardar  
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość  
Tegeye el az eredeti használati utasítást.  
Сохраните оригинальную инструкцию  
Informații originale care trebuie păstrate  
Originál návod uchovať  
Originální návod uschovejte  
Originalbipacksedel att spara  
Запазете оригиналното упътване  
Muhafaza edilecek orijinal kullanim kilavuzu  
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu  
Shranite originalna navodila  
Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης  
Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu  
Petunjuk asli untuk disimpan  
請保留說明書  
大切に保管してください  
請保留原始說明書  
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน  
보관해야 할 사용설명서 원본  
يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة  
دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید

**DECATHLON**

Производитель и адрес, Франция:  
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650  
Villeneuve d'Ascq cedex - France



Made in China/Hecho en China/Fabriqué en Chine/Fabricado na/em China/Произведено в Китае/imai edildigi yer Çin/ผลิตในจีน/الصين صنع في  
ساخت چین

**JPN** 550-0004. 大阪市西区鞆本町2-2-12. GLASHAUS 1階. ノヴァテックジャパン株式会社 **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用生产商: 迪脉(上海) 企业管理有限公司 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编:201204执行标准: GB 17498 1-2008 GB 17498 8-2008 品名:有氧运动机主要材料: 金属等级: 合格品中国制造质检证明: 合格商标: DOMYOS **RUS** Импортёр/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446пульсометрдля занятий спортом.Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ **TWN** 帶氧運動機主要材料: 金屬中國製造進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666製造日期標示於工廠牌號底下 **BRA** Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88 **TUR** TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Sti Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu Bulvan No: 3 Marmara Forum Garden Office 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, **TURKEY** **THA** เครื่องออกกำลังกายแบบ cardio โยคี้ออกกำลังกาย : บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางนาพุด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1 **EGY** **MEX** Importado por Articulos Deportivos Decathlon, S.A de C.V. Ejército Nacional - Egypt **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia **HKG** DECATHLON 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34Máquina de entrenamientoMaterial principal : Metal **VNM** Máy tập luyện tim mạchVật liệu chính:Kim loạiSân xuất tại HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG **VNM** Máy tập luyện tim mạchVật liệu chính:Kim loạiSân xuất tại Trung QuốcTên và địa chỉ NNK/PP : Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T.: 76.507.443-6 **IDN** Buatan ChinaDi impor oleh: PT. Decathlon Sports Indonesia - Jl. Jalur Sutera Boulevard Kav - 49 Kunciran, Pinang - Kota Tangerang 15320 INDONESIAPerangkat untuk latihan kardio

Pack Ref: 2681844

EN ISO 20957-8:2017EN ISO 20957-1 2013

