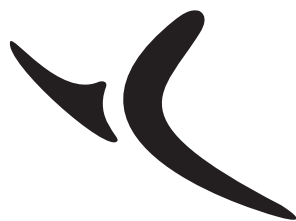
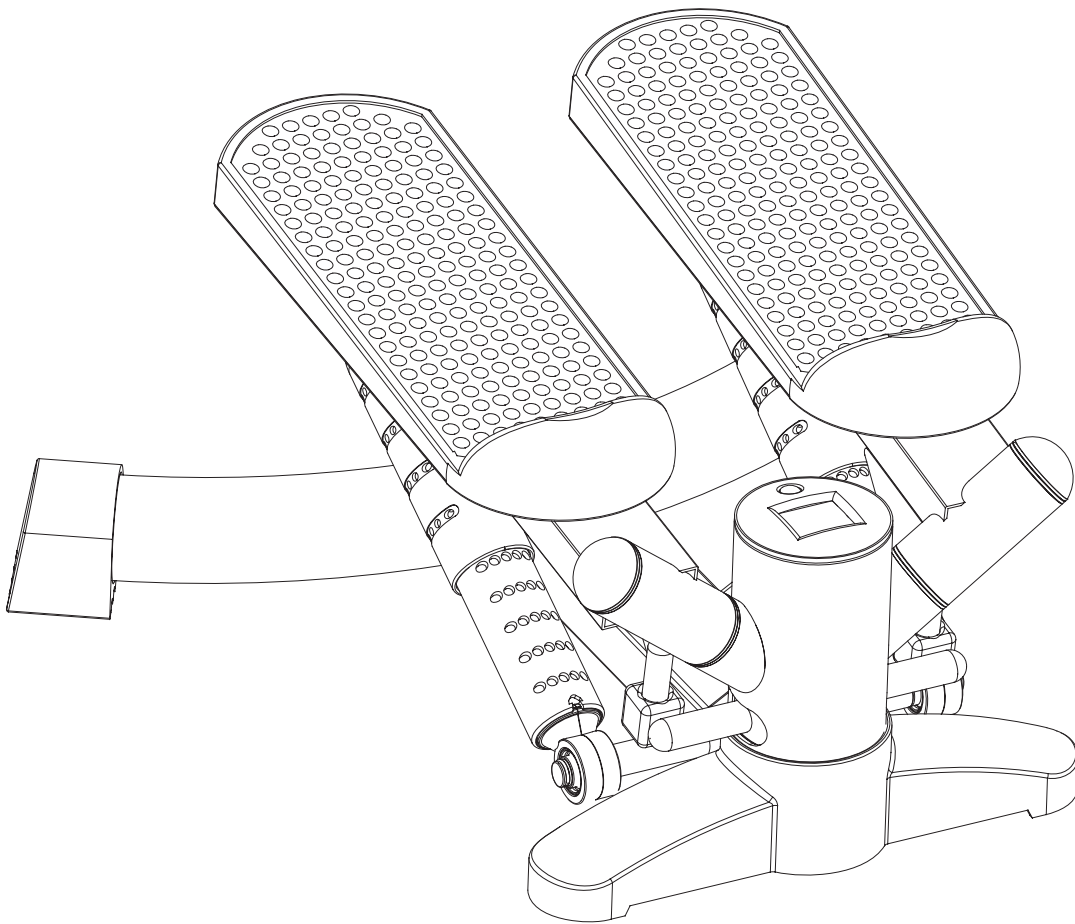


# ST 270

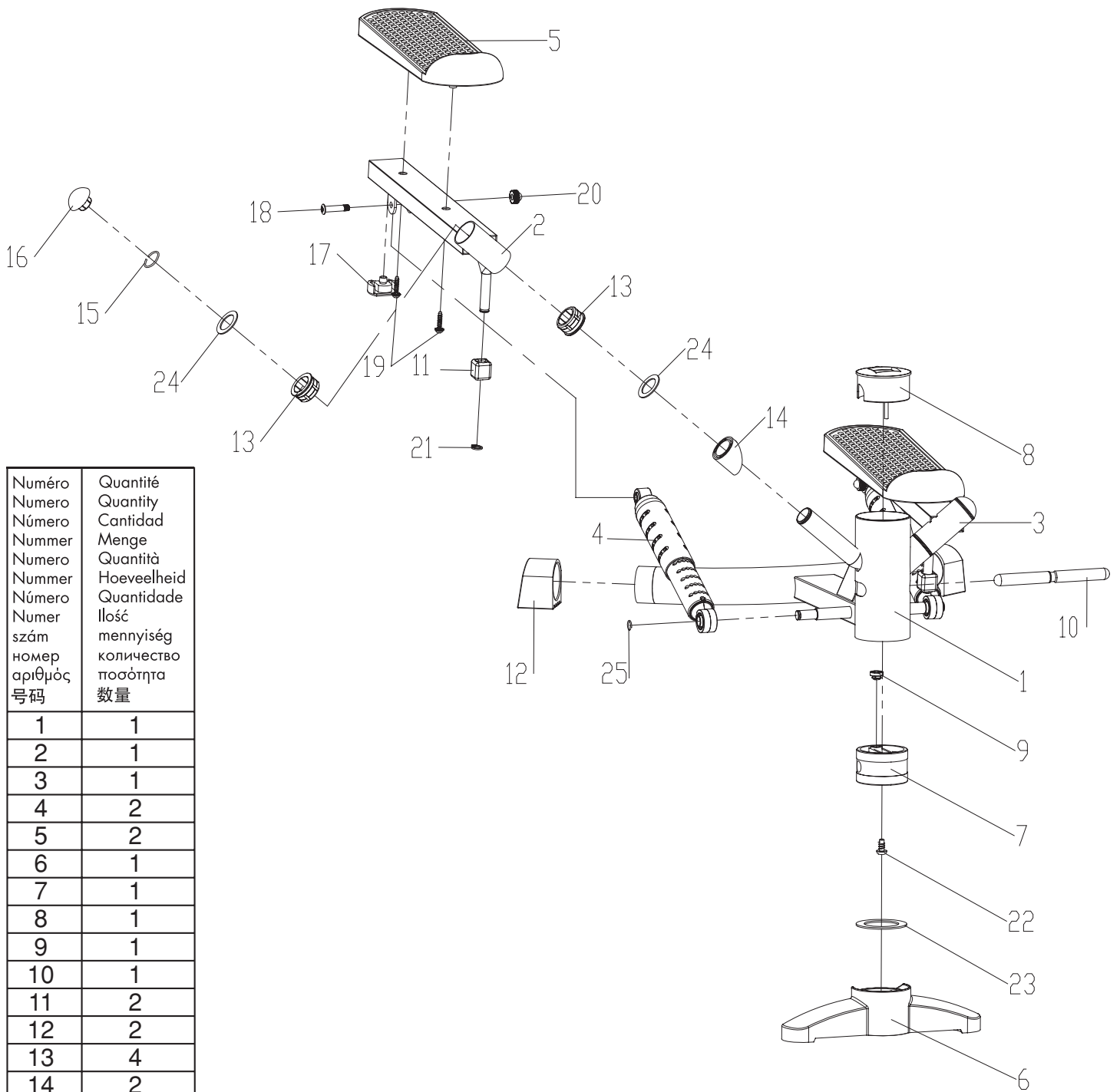
**NOTICE D'UTILISATION**  
**OPERATING INSTRUCTIONS**  
**MODO DE EMPLEO**  
**GEBRAUCHSANWEISUNG**  
**ISTRUZIONI PER L'USO**  
**GEBRUIKSHANDLEIDING**

**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**Инструкция по использованию**  
**Οδηγίες χρήσης**  
**使用说明书**



**D O M Y O S**

---

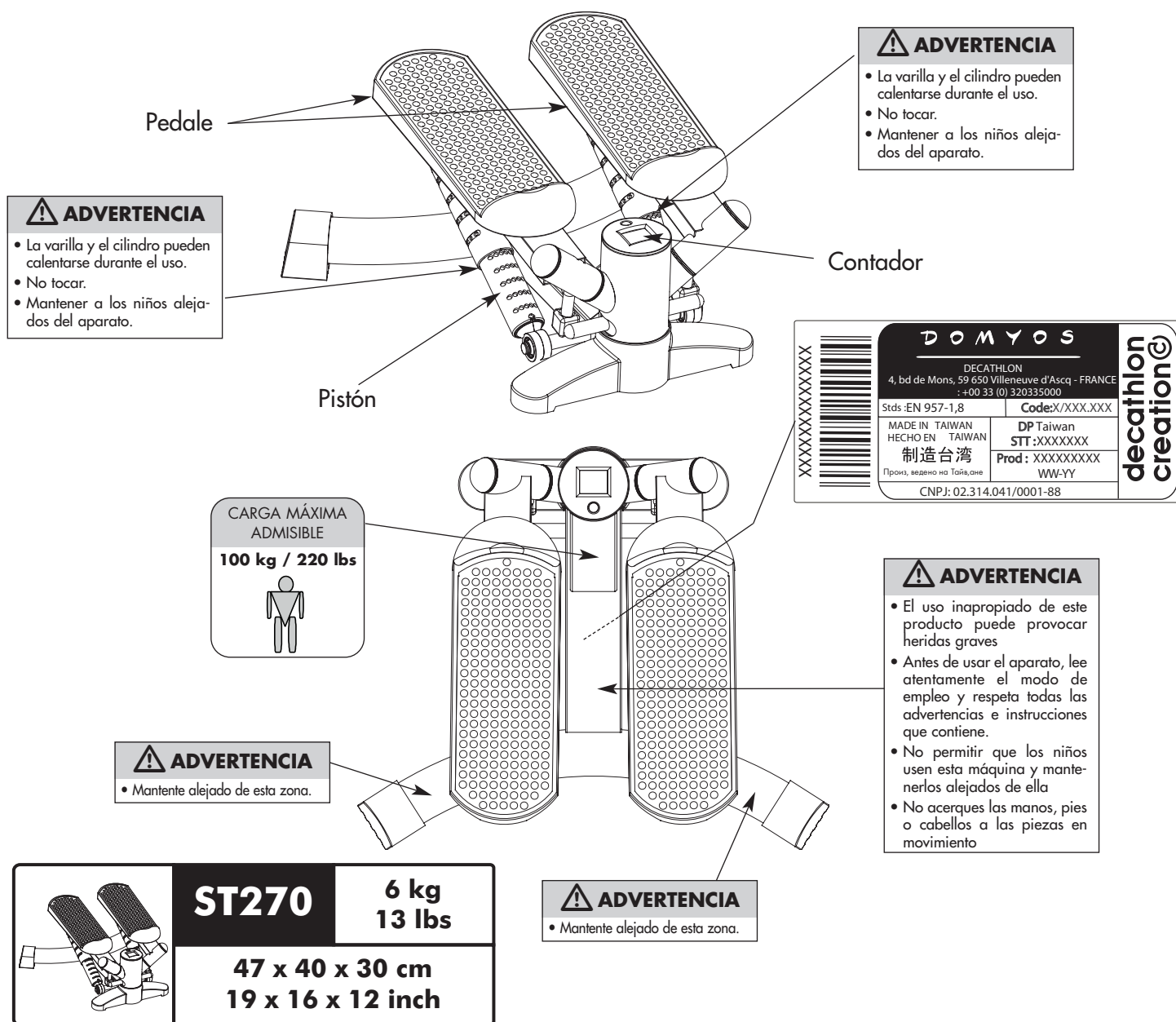


Numéro	Quantité
Numero	Quantity
Número	Cantidad
Nummer	Menge
Numero	Quantità
Nummer	Hoeveelheid
Número	Quantidade
Numer	Ilość
szám	mennyiség
номер	количество
αριθμός	ποσότητα
号码	数量
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	2
12	2
13	4
14	2
15	2
16	2
17	2
18	2
19	4
20	2
21	4
22	1
23	1
24	4
25	2

Usted ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas entrenarse a domicilio. Nuestros productos se han creado por deportistas y para deportistas. Producto creado por deportistas para los deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. Si desea escribirnos, puede enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

## PRESENTACIÓN

El andador es un simulador de subida de escaleras que funciona mediante bombas hidráulicas que permiten efectuar este esfuerzo en la máquina. El andador es un aparato de entrenamiento cardiológico. Por el principio de trabajo de entrenamiento cardiológico (ejercicio aeróbico), el andador permite mejorar la resistencia (capacidad máxima de absorción de oxígeno), su estado físico y su consumo de calorías (dominio y pérdida de peso asociado con un régimen). Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el andador tonifica las nalgas, caderas, muslos y pantorrillas mediante un ejercicio sin impactos.



## AJUSTE

Tenga cuidado de introducir los pies en los espacios previstos a tal efecto. Este aparato no se puede ajustar en intensidad.

## ADVERTENCIAS

**Advertencia: Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las siguientes precauciones de empleo importantes antes de usar el producto.**

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto sólo de la manera descrita en este manual y conserve el mismo durante toda la vida del producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. Domyos se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
4. El producto sólo está destinado a uso doméstico; no lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
5. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente grande. Asegúrese de disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos alrededor del producto, con toda seguridad. Tenga cuidado de que el ST 270 no dañe el suelo.
6. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Antes de usarlo, compruebe que los elementos antiderrapantes estén bien colocados. Compruebe también el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
7. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente el reemplazo de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice la máquina antes de completar la reparación.
8. No almacenar el aparato en un entorno húmedo (en el borde de una piscina, en un cuarto de baño, etc.) no exponga el ST 270 a los rayos del sol y a un calor superior a los 50° C o 122° F.
9. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo.
10. Si sufre algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, repose y consulte con el médico.
11. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
12. Antes de iniciar este programa de ejercicios, debe consultar a un médico para asegurarse de que no existen contraindicaciones; sobre todo, si hace años que no hace ningún ejercicio.
13. No haga modificaciones en este producto.
14. Peso máximo del usuario: 100 kg (220 libras).

## SEGURIDAD

Antes de comenzar un programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es importante sobre todo en las personas mayores de 35 años o en las que tienen problemas de salud previos. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. DECATHLON se exime de toda responsabilidad de cualquier lesión corporal o daño infligido a los bienes a consecuencia de la utilización de este producto.

## MANTENIMIENTO

El ST 270 necesita un mantenimiento mínimo. Si desea limpiarlo, utilice una esponja y agua limpia para todas las partes del ST 270 excepto los cilindros, que deben limpiarse con un trapo seco.

## UTILIZACIÓN

El andador está equipado con pedales interdependientes. El sistema de frenado depende, por tanto, de la velocidad que aplique durante el entrenamiento.

Para aumentar la intensidad aeróbica del ejercicio, realícelo con un ritmo rápido (entrenamiento de un mínimo de 20 minutos diarios). Para este tipo de ejercicio, entréñese 3 veces por semana.

Para aumentar el tono muscular, efectúe el ejercicio rápidamente en forma de series entrecortadas de tiempos de reposo. Para este tipo de ejercicio, puede entrenarse uno de cada dos días.

Comience siempre calentando a un ritmo lento durante varios minutos.

Para una mayor eficacia del ejercicio y proteger las articulaciones, SUBA ANTES DEL IMPACTO DE LAS MARCHAS EN LA BASE.

Para conseguir un trabajo homogéneo de las piernas y las nalgas, colóquese en una posición completamente vertical (posición de de base). Sin embargo, el andador puede permitir solicitudes localizadas en determinados grupos musculares.

## CONTADOR ST270



### 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:

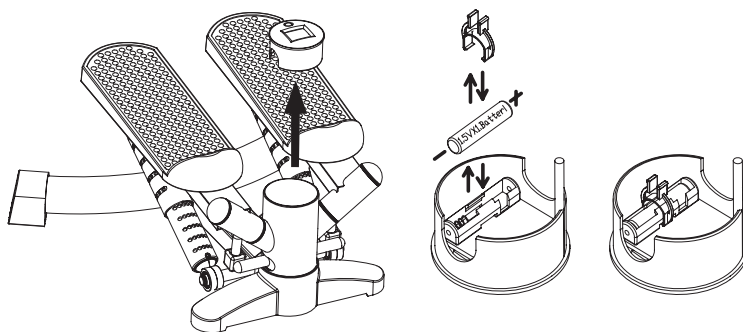
Cuenta el número de marcha que efectúa por minuto.

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.**



Reciclaje: El símbolo «papelera tachada» significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

## 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 ST270 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 ST270 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.

## PRINCIPIOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO CARDÍACO

Si es principiante, comience entrenándose durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo suave, sin forzar, y tomándose, si es necesario, un tiempo de reposo. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

### Mantenimiento y calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.

Para un trabajo de entrenamiento para mantenerse en forma o para una reeducación, puede entrenarse todos los días durante unos diez minutos. Este tipo de ejercicio le despertará los músculos y articulaciones o podrá utilizarse como calentamiento, en vista de una actividad física.

### Trabajo aeróbico para ponerse en forma: esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35 minutos a 1 hora).

Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, acompañado de un régimen de dieta, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para

ello, es inútil forzarlo más allá de estos límites. Se obtendrán unos resultados óptimos con un entrenamiento regular.

Efectúe el ejercicio a su ritmo durante un mínimo de 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor en la piel pero en ningún caso le hará sofocarse. Es la duración del ejercicio, a un ritmo lento, la que va a quemar la grasa de su organismo, siempre que pedalee no menos de treinta minutos, tres veces por semana como mínimo.

### Entrenamiento aeróbico para resistencia: Esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento procura un refuerzo significativo del músculo cardíaco y mejora el trabajo respiratorio.

El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma.

Poco a poco, en función del entrenamiento, podrá mantener durante más tiempo ese esfuerzo, con un mejor ritmo o con una resistencia superior. Puede entrenarse un mínimo de tres veces por semana para este tipo de entrenamiento.

El entrenamiento con un ritmo más fuerte (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y requiere una preparación adaptada.

Después de cada entrenamiento, dedique unos minutos a pedalear o correr, disminuyendo la velocidad y la resistencia para recuperar la calma y llevar el organismo progresivamente al reposo.

## GARANTÍA COMERCIAL

DOYMOS garantiza este producto, pieza y mano de obra, en condiciones normales de uso, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de uso y la mano de obra, a contar desde la fecha de compra, de lo que da fe la fecha del ticket de compra. Esta garantía sólo se aplica al primer comprador.

La obligación de DOYMOS en virtud de esta garantía se limita al reemplazo o a la reparación del producto, a discreción de DOYMOS.

Todos los productos a los que se aplica la garantía deben ser recibidos por DOYMOS en uno de sus centros autorizados, (una tienda DECATHLON), con portes pagados y acompañados de una prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daño causado durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOYMOS
- Uso para fines comerciales del producto en cuestión.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o provincia.

DOYMOS, 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

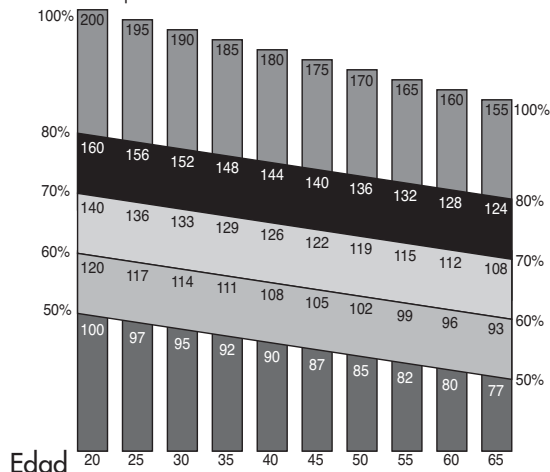
Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraesfuerzos 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.**