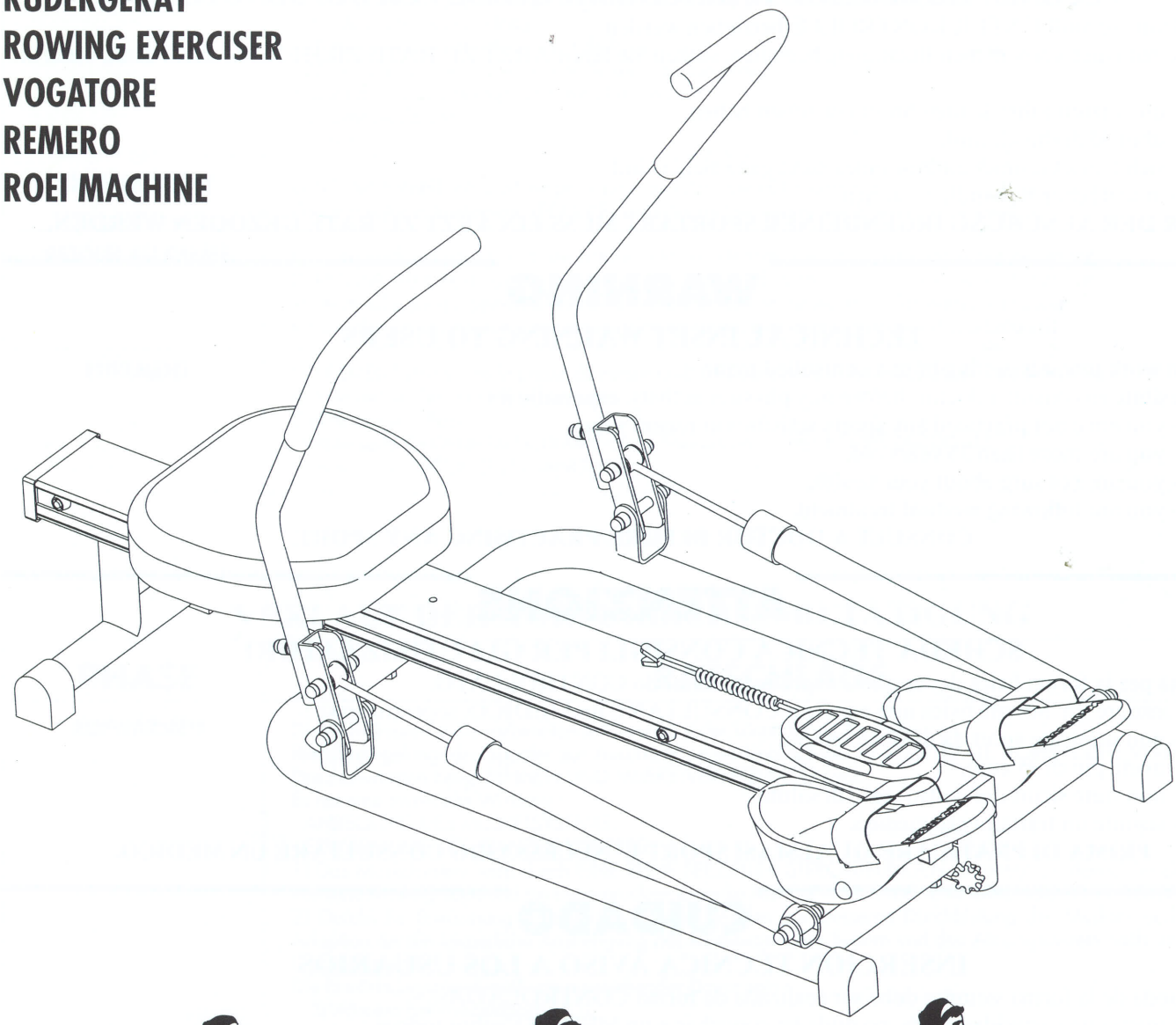
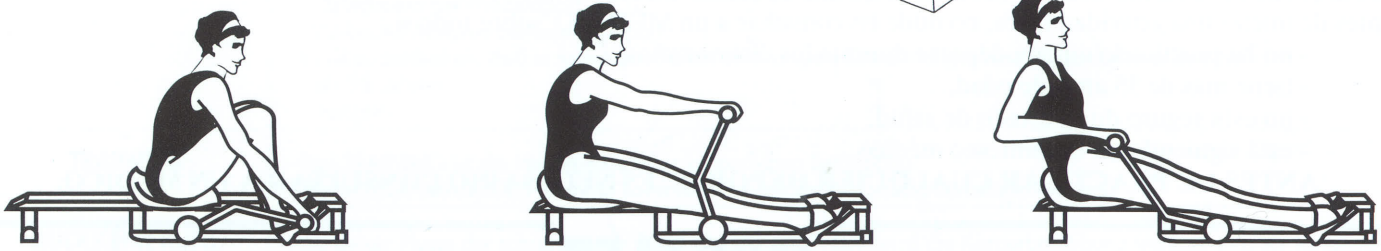
DECATHLON

# AVIRO 350

**RAMEUR**
**RUDERGERÄT**
**ROWING EXERCISER**
**VOGATORE**
**REMERO**
**ROEI MACHINE**





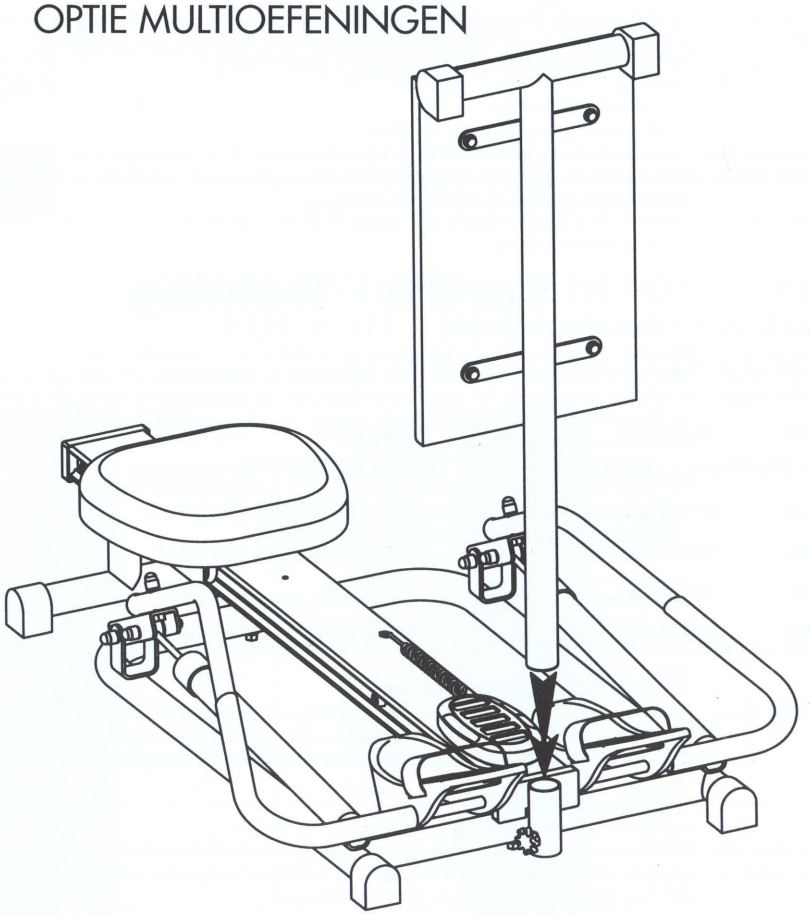
| | | |
|---|---|---|
| GARANTIE | 2 | ANS EN USAGE NORMAL SAUF PIECES D'USURE |
| GARANTIE | | JAHRE BEI NORMALEM GEBRAUCH, VERSCHLEIßTEILE AUSGESCHLOSSEN |
| GUARANTEE | | YEARS UNDER NORMAL CONDITIONS OF USE, EXCLUDING NORMAL WEAR AND TEAR TO FITTINGS |
| GARANZIA | | ANNI SE USATO CORRETAMENTE, ESCLUSI PEZZI SOGGETTI A USURA |
| GARANTIA | | AÑOS EN CONDICIONES NORMALES DE UTILIZACIÓN, SALVO PIEZAS DE USURA |
| WAARBORG | | JAREN MET EEN NORMAL GEBRUIK, UITZONDERING VAN VERSLETEN ONDERDELEN |

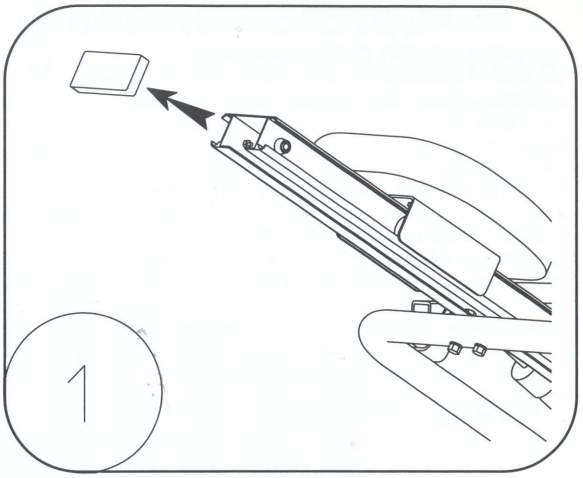
# AVIRO 350

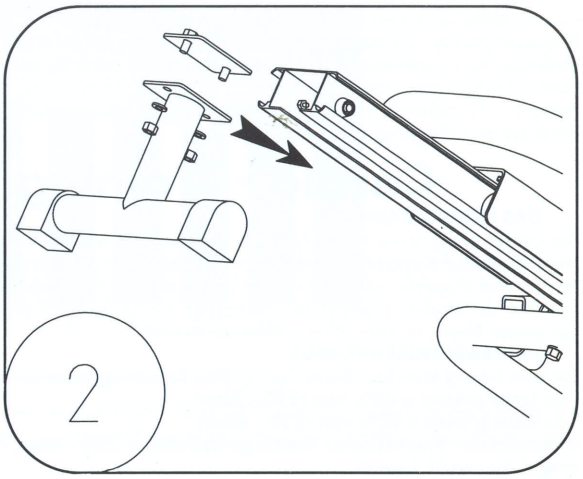
NOTICE DE MONTAGE
AUFBAUANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO
INSTRUCTIONES DE MONTAJE
MONTAGEAANWIJZINGEN

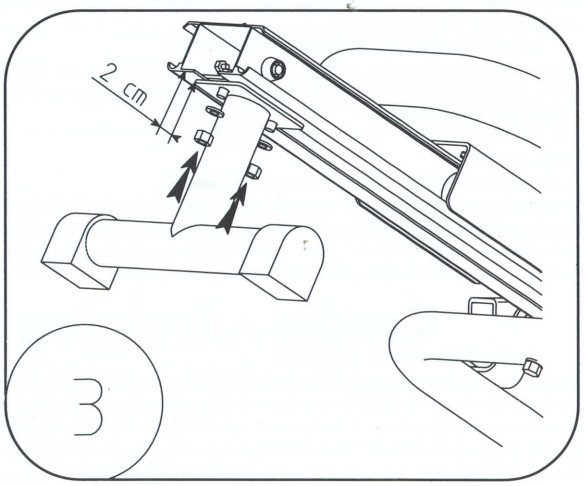
**OME 300**

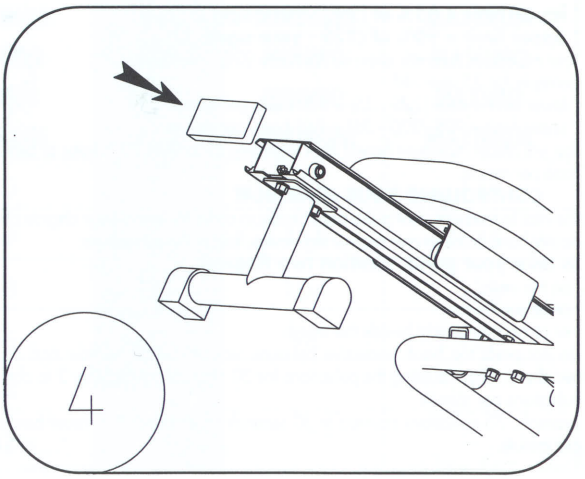
OPTION MULTI-EXERCISEUR
MULTIFUNKTIONSGERÄT
OPTION MULTI-EXERCISER
OPZIONE MULTIFUNZIONALE
OPCION MULTIEJECICIO
OPTIE MULTIOEFENINGEN





# Cardio - Training

### L'ENTRAINEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet **d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire.** Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

### VOTRE RYTHME CARDIAQUE D'ENTRAINEMENT

Un bon entraînement est un entraînement contrôlé. **Votre zone d'effort** est définie par :
* la **limite inférieure = 65% de (220 - votre âge)**
* la **limite supérieure = 90% de (220 - votre âge).**

Votre **ryhtme d'entraînement maximal théorique = 220 - votre âge.**

*Exemple pour un utilisateur de 35 ans :*
** limite inférieure : 65% (220 - 35) = 120 battements/minute*
** limite supérieure : 90% (220 - 35) = 165 battements/minute.*
*En travaillant entre 120 et 165 battements/minute, pendant au moins 20 mn, le bénéfice de l'entraînement sera maximal.*

### CONTROLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement 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 en l'espace de 30 sec, correspondent à un rythme cardiaque de 150 pulsations/minute.*

# Cardio - Training

### DAS CARDIOTRAINING

Das Cardiotraining ist eine aerobe Belastung (Verbrauch von Sauerstoff) durch die **Sie Ihre Herz-Kreislauf-Kapazität verbessern können.** Genauer gesagt, Sie bringen Ihr Herz und Ihre Blutgefäße in Form. Durch das Cardiotraining wird der in der Atemluft enthaltene Sauerstoff den Muskeln zugeführt. Das Herz pumpt das mit Sauerstoff angereicherte Blut in den ganzen Körper, vor allem in die arbeitenden Muskeln.

### IHR TRAININGSRHYTHMUS

Das beste Training ist ein kontrolliertes Training. **Ihre Belastungszone** wird festgelegt durch :
* die **Untergrenze = 65% von (220 - Alter)**
* die **Obergrenze = 90% von (220 - Alter)**

Ihr **maximaler theoretischer Trainingsrhythmus = 220 - Alter.**

*Beispiel Sie sind 35 Jahre alt.*
** Untergrenze : 65% (220 - 35) = 120 Herzschläge/Minute*
** Obergrenze : 90% (220 - 35) = 165 Herzschläge/Minute.*
*Bei zwischen 120 und 165 Herzschlägen/Minute während eines 20 -minütigen Trainings ist eine maximale Belastung erreicht.*

### KONTROLLIEREN SIE IHREN PULSSCHLAG

Es ist unbedingt notwendig, während des Trainings regelmäßig den Pulsschlag zu messen. Wenn Sie keinen Pulsmesser zur Verfügung haben, haben Sie folgende Möglichkeit:

**Legen Sie zwei Finger:**
- an den Hals,
- unter das Ohr,
- oder an die Innenseite Ihres Handgelenks am Daumen.

Drücken Sie nicht zu fest: Durch einen zu starken Druck kann der Blutfluß verlangsamt und die Herzfrequenz verfälscht werden. Wenn Sie 30 Sekunden Ihren Pulsschlag gezählt haben, multiplizieren Sie den Wert mit 2, um den Pulsschlag pro Minute zu erzielen.
*Beispiel : 75 in 30 Sekunden gezählte Pulsschläge entsprechen 150 Pulsschlägen pro Minute.*

# Cardio - Training

### CARDIO-TRAINING EXERCISE

Cardio-training exercise is a form of aerobics (conditioning the body in the presence of oxygen) and allows you **to improve your cardio-vascular capacity.** To be more precise, you will improve the tonicity of the heart and your blood vessels. Cardio-training exercise carries the oxygen breathed in from the air to your muscles. It is the heart that pumps this oxygen through the body and, in particular, to the muscles being exercised.

### YOUR HEARTBEAT DURING EXERCISE

Sound exercise is controlled exercise. The intensity of effort you should make is calculated from:
*** lower limit = 65% of (220 - your age)**
*** upper limit = 90% of (220 - your age)**

Your maximum theoretic exercise rhythm = 220 - your age.

*Example for 35 year old:*
** lower limit = 65% (220 - 35) = 120 beats per minute*
** upper limit = 90% (220 - 35) = 165 beats per minute*
*You will obtain maximum benefit from exercising for at least 20 minutes at between 120 and 165 beats per minute.*

### CONTROLLING YOUR HEARTBEAT

It is vital to measure your pulse periodically in order to control your degree of exercising. If you do not have an electronic measuring device, follow this procedure:

**To take your pulse, position two fingers:**
- on the neck,
- or below the ear,
- or at the inside wrist beside the thumb.

Do not press too hard: excessive pressure reduces the blood flow and can slow down the heartbeat. After counting the pulsations for 30 seconds, multiply by 2 to obtain the number of pulsations per minute.
*Example: 75 pulsations counted in 30 seconds corresponds to a heart beat of 150 pulsations per minute.*

# Cardio - Training

### EL ENTRENAMIENTO CARDIO-TRAINING

El entrenamiento cardio-training es del tipo aerobic (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.

### SU RITMO CARDIACO DE ENTRENAMIENTO

Un buen entrenamiento es un entrenamiento controlado. Su zona de esfuerzo está definida por :
* el **límite inferior = 65% de (220 - su edad)**
* el **límite superior = 90% de (220 - su edad).**

Su **ritmo de entrenamiento máximo teórico = 220 - su edad.**

*Ejemplo para un usuario de 35 años :*
** límite inferior : 65% (220 - 35) = 120 pulsaciones/minuto.*
**límite superior : 90% (220 - 35) = 165 pulsaciones/minuto.*
*Trabajando entre 120 y 165 pulsaciones/minutos, durante al menos 20 min, el beneficio del entrenamiento será máximo.*

### 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 aprete demasiado : una gran presión disminuye el flujo sanguíneo 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.*

# Cardio - Training

### L'ALLENAMENTO CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobio (svolgimento in presenza d'ossigeno) e permette **di migliorare la capacità cardio-vascolare.** Più precisamente, migliorerete la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguinei.
L'allenamento cardio-training conduce l'ossigeno dell'aria respirata ai polmoni. E' il cuore che pulsa quest'ossigeno in tutto il corpo e particolarmente ai muscoli che lavorano.

### IL VOSTRO RITMO CARDIACO D'ALLENAMENTO

Un buon allenamento è un allenamento controllato. **La vostra zona di sforzo** è definita da :
* il **limite inferiore = 65% da (220 - la vostra età)**
* il **limite superiore = 90% da (220 - la vostra età).**

Il vostro **ritmo d'allenamento massimo teorico = 220 - la vostra età.**

*Esempio per un utilizzatore di 35 anni :*
** limite inferiore : 65% (220 - 35) = 120 battiti/minuto*
** limite superiore : 90% (220 - 35) = 165 battiti/minuto.*
*Lavorando tra 120 e 165 battiti/minuto, per almeno 20 mn, il beneficio dell'allenamento sarà massimo.*

### CONTROLLATE IL VOSTRO POLSO

Controllare il polso periodicamente durante l'esercizio è indispensabile per controllare il proprio allenamento. Se non avete degli strumenti di misura elettronica, ecco come fare :

**Per prendere il vostro polso, ponete 2 dita a livello :**
- del collo,
- o al di sotto dell'orecchio,
- o all'interno del pugno accanto al pollice.

Non premete troppo : una pressione eccessiva diminuisce il flusso del sangue e puó rallentare il ritmo cardiaco. Dopo aver contato le pulsazioni per 30 secondi, moltiplicate il risultato per 2 per ottenere il numero di pulsazioni al minuto.
*Esempio : 75 pulsazioni contate nello spazio di 30 sec, corrispondono ad un ritmo cardiaco di 150 pulsazioni/minuto.*

# Cardio - Training

### DE CARDIO-TRAINING

De cardio-training is een aërobe training (ontwikkeling in aanwezigheid van zuurstof) en maakt het mogelijk **uw hart- en vaat capaciteit te verbeteren.** Om preciezer te zijn, u verbetert de tonus van het geheel hart/bloedvaten. De cardio-training brengt de zuurstof van de ingeademde lucht naar de spieren. Het hart stuwt deze zuurstof door het hele lichaam en in het bijzonder naar de spieren die werken.

### UW HARTSLAG RITME TIJDENS DE TRAINING

Een goede training is een gecontroleerde training. Uw inspanningszone wordt bepaald door :
*** de ondergrens = 65% van (220 - uw leeftijd)**
*** de bovengrens = 90% van (220 - uw leeftijd).**

Uw maximale theoretische trainingsritme = 220 - uw leeftijd.

*Voorbeeld voor een gebruiker van 35 jaar :*
** de ondergrens : 65% (220 - 35) = 120 hartslagen/minuut*
** de bovengrens : 90% (220 - 35) = 165 hartslagen/minuut.*
*Als u minstens 20 min. tussen 120 en 165 hartslagen/minuut werkt zult u het meeste profijt van uw training hebben.*

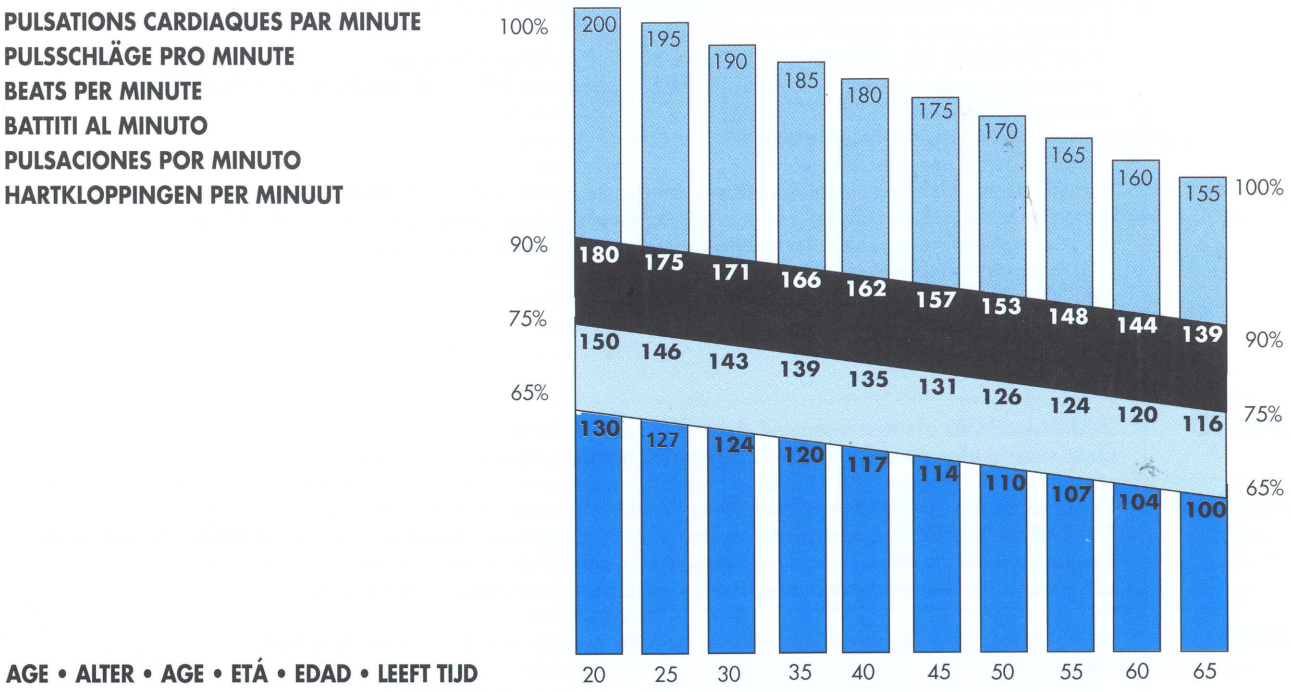
### CONTROLEER UW HARTSLAG

Het is noodzakelijk tijdens de oefeningen regelmatig uw hartslag op te nemen om uw training te controleren. Als u geen electronisch meetinstrument heeft, kunt u als volgt te werk gaan :

**Om uw hartslag op te nemen, plaatst u 2 vingers ter hoogte van :**
- uw nek,
- of onder uw oor,
- of aan de binnenkant van uw pols aan de kant van de duim.

Druk niet te hard : een te hoge druk vermindert de bloedsomloop en kan het hartslag ritme verminderen. Nadat u gedurende 30 seconden de hartslagen heeft geteld, vermenigvuldigt u dit met 2 om het aantal hartslagen per minuut te verkrijgen.
*Voorbeeld : 75 hartslagen geteld in 30 seconden, betekenen een hartslag ritme van 150 hartslagen/minuut.*

# ZONE D'EXERCICE • ÜBUNGSSTUFEN • EXERCISE RANGE
# ZONA DI ESERCIZIO • ZONA DE EJERCICIO • OEFENINGSZONE




Il est conseillé de ne pas s'entraîner au-delà de 90% du maximum théorique. • Es wird empfohlen, den theoretischen Höchstwert von 90% beim Training nicht zu überschreiten. • It is recommended that you do not train above 90% of the theorical maximum. • Si consiglia di non allenarsi oltre il 90% del massimo teorico. • Se aconseja no entrenarse más allá del máximo teórico. • Het is aangeraden niet te trainen boven 95% van het theoretische maximum.

Niveau d'entraînement endurance. Entre 75% et 95% du maximum théorique • Übungsstufe für Ausdauer Training. Zwischen 75% und 95% des theoretischen Höchstwertes. • Endurance training level. Between 75% and 95% of the theoretical maximum. • Livello di allenamento resistenza. Tra il 75% ed il 95% del massimo teorico. • Nivel de entrenamiento fortaleza. Entre el 75 u el 90% del máximo teórico. • Trainingsniveau uithoudingsvermogen. Tussen 75% en 95% van het theoretische maximum.

Niveau d'entraînement élimination des graisses. Entre 65% et 75% du maximum théorique. • Trainingsstufe für die Ausscheidung von Fetten. Zwischen 65% und 75% des theoretischen Höchstwertes. • Fat elimination training level. Between 65% and 75% of the theoretical maximum. • Livello di allenamento eliminazione dei grassi. Tra il 65% ed il 75% del massimo teorico. • Nivel de entrenamiento de eliminación de grasas. Entre el 65 y el 75% del máximo teórico. • Trainingsniveau vetoplossing. Tussen 65% en 75% van het theoretische maximum.

En dessous de 65% du maximum théorique, il est difficile d'obtenir des résultats. • Unterhalb von 65% des theoretischen Höchstwertes lassen sich nur schwer Ergebnisse erzielen. • It is difficult to obtain results below 65% of the theorical maximum. • Al di sotto del 65% del massimo teorico é difficile ottenere dei risultati. • Por debajo del 65% del máximo teórico, es difícil obtener resultados. • Beneden 65% van het theoretische maximum is het moeilijk om resultateen te boeken.

## VOTRE RYTHME CARDIAQUE • HERZSCHLAG RYTHMUS
## YOUR HEART RATE • VOSTRO RITMO CARDIACO
## RITMO CARDIACO • UW HARTRITME

| AGE ALTER AGE ETÁ EDAD LEEFT TIJD | MINIMUM MINIMALPULS MINIMUM MINIMO MINIMO MINIMUM | MAXIMUM MAXIMALPULS MAXIMUM MASSIMO MAXIMO MAXIMUM | AGE ALTER AGE ETÁ EDAD LEEFT TIJD | MINIMUM MINIMALPULS MINIMUM MINIMO MINIMO MINIMUM | MAXIMUM MAXIMALPULS MAXIMUM MASSIMO MAXIMO MAXIMUM | AGE ALTER AGE ETÁ EDAD LEEFT TIJD | MINIMUM MINIMALPULS MINIMUM MINIMO MINIMO MINIMUM | MAXIMUM MAXIMALPULS MAXIMUM MASSIMO MAXIMO MAXIMUM |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **20** | 130 | 170 | **32** | 123 | 160 | **50** | 114 | 148 |
| **22** | 129 | 168 | **34** | 122 | 159 | **55** | 111 | 145 |
| **24** | 127 | 166 | **36** | 121 | 158 | **60** | 104 | 136 |
| **26** | 126 | 165 | **38** | 120 | 156 | **65+** | 98 | 127 |
| **28** | 125 | 163 | **40** | 118 | 154 | | | |
| **30** | 124 | 161 | **42** | 116 | 152 | | | |

# LE FASI DI UN'ATTIVITA' FISICA

| FASI | CONSIGLI |
|---|---|
| **RISCALDAMENTO** | Il riscaldamento è la fase preparatoria di pieno sforzo.<br>Permette di TROVARSI NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per intraprendere lo sport preferito.<br>El un MEZZO DI PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI AL TENDINI O AL MUSCOLI.<br>Presenta due aspetti :<br>SOLLECITAZIONE DEL SISTEMA MUSCOLARE RISCALDAMENTO GLOBALE.<br>La sollecitazione del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI TRAZIONI SPECIFICHE che devono permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO.<br>- ogni fascia muscolare viene sollecitata,<br>- le articolazioni vengono sollecitate.<br>Il riscaldamento globale consente di mettere progressivamente in azione il sistema cardiovascolare e respiratorio e di permettere quindi una migliore irrorazione dei muscoli ed un corretto adattamento allo sforzo.<br>Per una migliore irrorazione dei muscoli ed un corretto adattamento allo sforzo :<br>- 10 minuti per un'attività sportiva da dilettanti,<br>- da 20 a 45 minuti per un'attività sportiva da competizione.<br>Notare che il riscaldamento deve protrarsi più a lungo :<br>- a partire dai 55 anni,<br>- la mattina. |
| **ALLENAMENTO** | L'ALLENAMENTO è la fase principale della vostra attività fisica.<br>Grazie ad un allenamento REGOLARE potrete migliorare la vostra condizione fisica. |
| **RITORNO RIPOSO** | Corrisponde alla continuazione di un'attività di debole intensità ; è la fase progressiva di riposo.<br>IL RITORNO AL RIPOSO assicura il ritorno alla normalitá del sistema cardio-vascolare e respiratorio, della circolaazione sanguigna e dei muscoli (è ciò che permette di eliminare gli effetti negativi dell'attività, come gli acidi lattici, il cui accumulo è una delle maggiori cause di dolori muscolari come crampi e indolenzimenti). |
| **TRAZIONE** | LA TRAZIONE deve seguire la fase dell'allenamento, in modo da ridurre i rischi di lesioni.<br>Effettuare delle trazioni dopo la sforzo :<br>- minimizza la RIGIDITA'MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDI LATTICI,<br>- "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA. |

# DE FASEN VAN EEN FYSISCHE ACTIVITEIT

| FASEN | RAADGEVINGEN |
|---|---|
| **OPWARMING** | De opwarming is de voorbereidende fase van elke inspanning.<br>Ze brengt de sportbeoefenaar IN DE OPTIMALE CONDITIES om zijn sport aan te vangen.<br>Het is een middel om PEES-EN SPIERONGEVALLEN TE VOORKOMEN.<br>Ze omvat twee aspecten :<br>- NIET OPWEKKEN VAN HET SPIERSTELSEL<br>- ALGEMENE OPWARMING.<br>Het opwekken van het spierstelse wordt uigevoerd tijdens een SPECIFIEKE UITREKKINSOEFENING die de INSPANNING moet VOORBEREIDEN :<br>- Elke spiergroep is erbij betrokken.<br>- De gewrichten geprikkeld.<br>De algeneme opwarming brengt langzamerhand het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingssysteem op gang, zodat de spieren beter bevloeid worden en men beter aangepast is aan de sport.<br>De opwarming moet voldoende lang zijn :<br>- 10 min voor vrijetijdssport,<br>- 10 à 45 min voor competitiesport.<br>Bovendien moet die nog langer zijn :<br>- Boven de 55 jaar,<br>- To morgens |
| **TRAINING** | De TRAINING is de voornaamste fase van uw sportactiviteit.<br>Dankzij een REGELMATIGE training, kunt u uw fysische conditie verbeteren. |
| **TOTRUSTKOMING** | Die stemt overeen met een rustigere activiteit, het is de progressieve rust-fase.<br>De TOTRUSTKOMING brengt het cadiovasculaire stelsel en het ademhalingssysteem weer op normal, alsook de bloedsomloop en de spieren (wat de neveneffecten va een service te vermijden, zoals de melkzuren die bij opeenstapeling heel vaak spierpijn veroorzaken, nl. krampen en overmoeidheid). |
| **UITREKKING** | De UITREKKING moet de totrustkoming opvolgen terwijl de gewrichten opgewarmd zijn, om het risico op kwetsuren te verminderen.<br>Zich na de inspanning uitrekken :<br>- vermindert de SPIERSTUFHEID die te wijten is aan de opeenstapeling van de MELKZUREN.<br>- stimuleert de BLOEDSOMLOOP. |

# PHASES OF A PHYSICAL ACTIVITY

| PHASE | RECOMMENDATIONS |
|---|---|
| **WARMING UP** | Warming up is a preparatory phase before any activity.<br>It puts the person INTO OPTIMUM CONDITIONS for carrying out his or her favorite sport.<br>It is a METHOD OF PREVENTING ACCIDENTS TO TENDONS AND MUSCLES.<br>There are two aspects :<br>- WAKING UP THE MUSCULAR SYSTEM,<br>- GENERAL WARMING UP.<br>1) The muscular system is prepared in a SPECIAL STRETCHING SESSION which PREPARES FOR EACH ACTIVITY :<br>- each group of muscles is used ,<br>- joints are used.<br>2) Global warming up gradually brings the cardiovascular and respiratory system into action, improves irrigation of the muscles and prepares for making efforts.<br>It must be sufficiently long :<br>- 10 min for a leisure sport activity,<br>- 20 to 45 min for a competition sport activity.<br>Note that warming up must be longer :<br>- after 55 years old,<br>- in the morning. |
| **TRAINING** | TRAINING is the main phase of your physical activity.<br>You can improve your physical condition by REGULAR training. |
| **SLOWING DOWN** | This is the continuation of an activity at low intensity, the gradual "return to rest" phase. SLOWING DOWN brings the cardiovascular and respiratory system, the blood flow and muscles back to "normal" (eliminating the counter effects of an exercise, such as lactic acids, the accumulation of which is one of the major causes of muscular pains such as cramps and stiff muscles). |
| **STRETCHING** | STRETCHING must follow the slowing down phase while joints are still warm in order to reduce risks of injury.<br>Stretching after an activity :<br>- minimizes MUSCULAR STIFFNESS due to an accumulation of LACTIC ACIDS,<br>- "stimulates" BLOOD CIRCULATION. |

# LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FISICA

| FASES | CONSEJOS |
|---|---|
| **CALENTAMIENTO** | El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo.<br>Permite que el practicante ESTE EN LAS CONDICIONES OPTIMAS para practicar su deporte favorito.<br>Es un MEDIO DE PREVENCION DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MUSCULOS.<br>Presenta dos aspectos :<br>- Puesta en forma del sistema muscular,<br>- Recalentamiento global.<br>1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo :<br>- cada grupo muscular que entra en juego,<br>- las articulaciones solicitadas.<br>2) El recalentamiento 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.<br>Debe ser la bastante largo :<br>- 10 minutos para una actividad de deporte de ocio,<br>- 20 a 45 minutos para una actividad de deporte de competición.<br>Debe notarse que el recalentamiento debe ser más largo :<br>- a partir de los 55 años,<br>- par las mañanas. |
| **ENTRENAMIENTO** | El entrenamiento es la fase principal de su actividad física.<br>Gracias al entrenamiento regular podrá mejorar su condición física. |
| **VUELTA AL REPOSO** | Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo.<br>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). |
| **ESTIRAMIENTO** | El estiramiento debe seguir la fase de vuelta al reposo mientras las articulaciones están calientes, para reducir los riesgos de heridas.<br>Estirarse después del esfuerzo :<br>- reduce al mínimo la rigidez muscular provocada por la acumulación de ácidos lácticos,<br>- estimula la circulación sanguínea. |

# LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

| PHASES | CONSEILS |
|---|---|
| **ECHAUFFEMENT** | L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport.<br>Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES.<br>Il présente deux aspects :<br>- MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE,<br>- ECHAUFFEMENT GLOBAL.<br>1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT :<br>- chaque groupe musculaire est mis en jeu,<br>- les articulations sont sollicitées.<br>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.<br>Il doit être suffisamment long :<br>- 10 mn pour une activité de sport de loisir,<br>- 20 mn à 45 mn pour une activité de sport de compétition.<br>Notons que l'échauffement doit être plus long :<br>- à partir de 55 ans,<br>- le matin. |
| **ENTRAINEMENT** | L'ENTRAINEMENT est la phase principale de votre activité physique.<br>Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique. |
| **RETOUR AU CALME** | Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos".<br>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). |
| **ETIREMENT** | L'ETIREMENT doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures.<br>S'étirer après l'effort :<br>- minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES,<br>- "stimule" la CIRCULATION SANGUINE. |

# VERLAUF DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

| PHASE | RATSCHLÄGE |
|---|---|
| **AUFWÄRMEN** | Die Aufwärmen ist die vorbereitende Phase zu jeder körperlichen Anstrengung.<br>Hierdurch gelangt der Sportler zur Ausübung seines Lieblingssportes in OPTIMALE KÖRPERLICHE VERFASSUNG.<br>Das Aufwärmen beugt SEHNEN UND MUSKELVERLETZUNGEN vor.<br>Es hat eine zweifache Wirkung :<br>- ANREGUNG DES MUSKELSYSTEMS,<br>- ERWÄRMUNG DES GANZEN KÖRPERS.<br>1) Das Muskelsystem wird durch EINE REIHE SPEZIELLER STRECKÜBUNGEN angeregt die darauf hinzielen, jede trainierte Muskelgruppe und die beanspruchten Gelenke AUF DIE KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG VORZUBEREITEN :<br>2) Durch die Erwärmung des ganzen Körpers werden zur besseren Durchblutung der Muskeln und besseren Adaption an die körperliche Anstrengung des kardiovaskuläre System und das Atmungssystem nach und nach in Gang gebracht.<br>Die Erwärmungsphase muß von ausreichender Dauer sein :<br>- 10 Minuten bei Freizeitsport,<br>- 20 bis 45 Minuten bei Leistungssport.<br>Es ist zu bedenken, daß in folgenden Fällen eine längere Erwärmungsphase eingeplant werden muß :<br>- ab 55 Jahren,<br>- morgens. |
| **TRAINING** | Das TRAINING ist die Hauptphase Ihrer körperlichen Betätigung.<br>Durch REGELMÄSSIGES Training kann die körperliche Verfassung verbessert werden. |
| **RÜCKKEHR RUHE** | Bei dieser Phase der schrittweisen "Rückkehr zur Ruhe" ZUR wird die Körperbetätigung weniger intensiv fortgesetzt.<br>In dieser Phase gelangen das kardiovaskuläre System, das Atmungssystem sowie der Blutkreislauf und die Muskeln in den "normalen" Zustand zurück, so daß wie bei der Ansammlung von Milchsäuren, eine der Hauptursachen für Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater, Gegenwirkungen einer Übung beseitigt werden können. |
| **STRECKEN** | Um die Gefahr von Verletzungen zu mindern sind nach der Phase der "Rückkehr zur Ruhe", während die Gelenke noch warm sind, STRECKÜBUNGEN durchzuführen.<br>Nach körperlicher Anstrengung durchgeführte Streckübungen :<br>- mindern die durch die Ansammlung von Milchsäuren bedingte MUSKELANSPANNUNG ;<br>- wirken "anregend" auf den BLUTKREISLAUF. |

# ATTENTION

## MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.
Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si :

- vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années,
- vous êtes âgé de plus de 35 ans,
- vous n'êtes pas sûr de votre santé,
- vous suivez un traitement médical.

**AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.**

# ACHTUNG

## TECHNISCHE BEILAGE WARNUNGSHINWEISE FÜR DIE BENUTZER

Fitness Training muß UNTER KONTROLLE betrieben werden.
Bevor Sie mit einer körperlichen Betätigung beginnen, sollten Sie Ihren ARZT ZU RATE ZIEHEN, vor allem dann, wenn Sie :

- die letzten Jahre keinen Sport getrieben haben,
- über 35 Jarhe alt sind,
- sich Ihres Gesundheitszustandes nicht ganz sicher sind,
- in ärztlicher Behandlung stehen.

**VOR DER AUSÜBUNG IRGENDEINER SPORTART MUSS EIN ARZT ZU RATE GEZOGEN WERDEN.**

# WARNING

## TECHNICAL INSET WARNING TO USERS

You must work towards getting fit in a controlled manner.
Do no hesitate to consult a doctor before any physical activity, especially if :

- you have not practiced any sports activities in recent years,
- you are more than 35 years old,
- you are not sure about your health,
- you are following medical treatment.

**CONSULT A DOCTOR BEFORE PRACTISING ANY SPORT.**

# ATTENZIONE

## SCHEDA TECNICA CONSIGLI PER GLI UTILIZZATORI

Le attività per la forma fisica devono essere praticate in modo CONTROLLATO.
Prima di iniziare un' attività fisica non esitate a CONSULTARE un MEDICO, soprattutto se :

- non praticate sport da qualche tempo,
- avete più di 35 anni,
- non siete sicuri del vostro stato di salute,
- seguite un trattamento medico.

**PRIMA DI PRATICARE QUALSIASI SPORT E' NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.**

# CUIDADO

## INSERCIÓN TÉCNICA AVISO A LOS USUARIOS

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.**

# OPGELET

## WAARSCHUWING VOOR DE GEBRUIKERS

Her nastreven van de goede conditie moet uitgeofend worden onder CONTROLE.
Alvorens een fysische activiteit aan te vangen, aarzel niet aan DOKTER te RAADPLEGEN, vooral indien :

- U de laatste jeren geen sport heeft beoefend,
- U ouder bent dan 35 jaar,
- U niet zeker bent van uw gezondheid,
- U een medische behandeling volgt.