

RTC 690

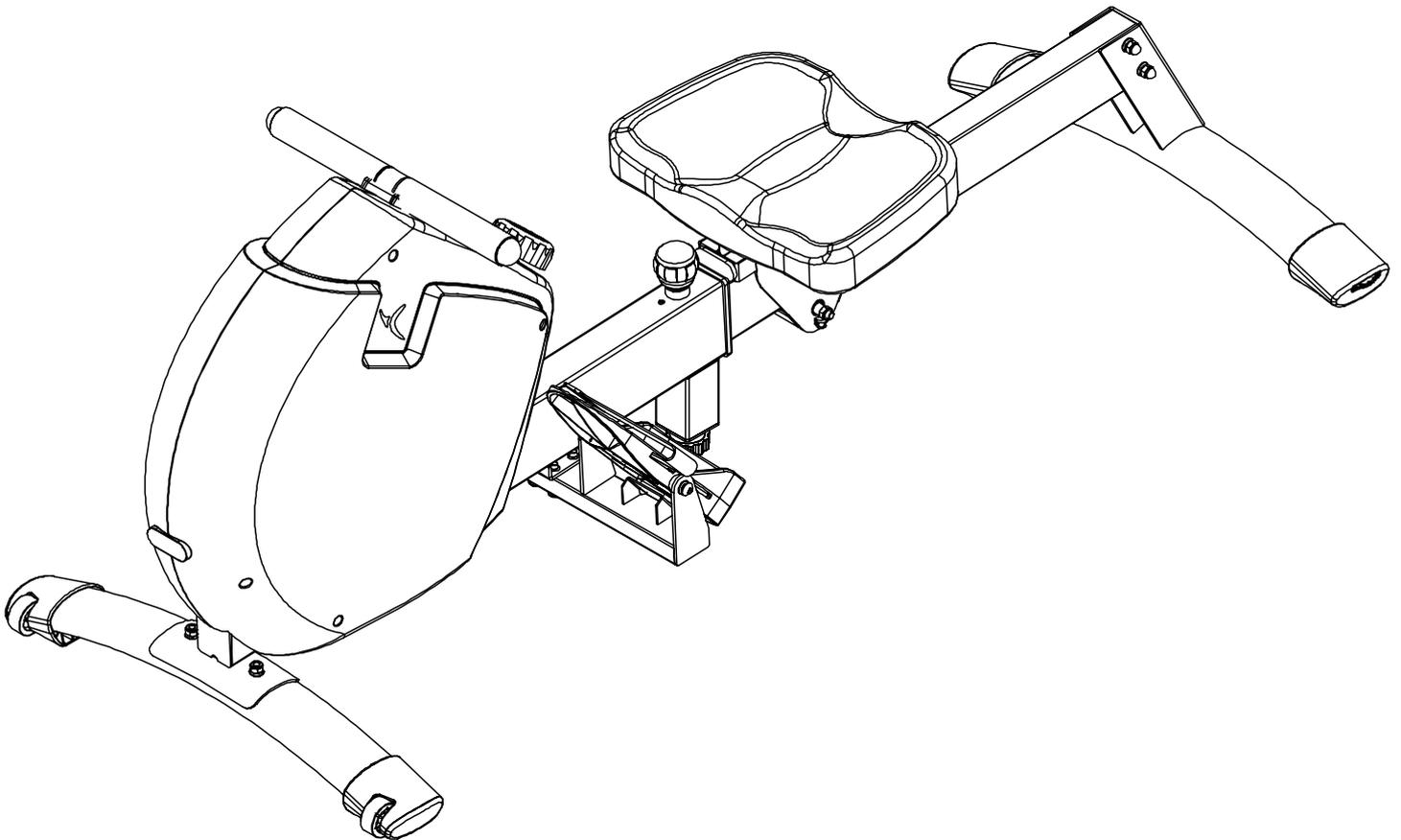
**OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**

دليل الاستخدام

使用说明



DOMYOS

RTC 690

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

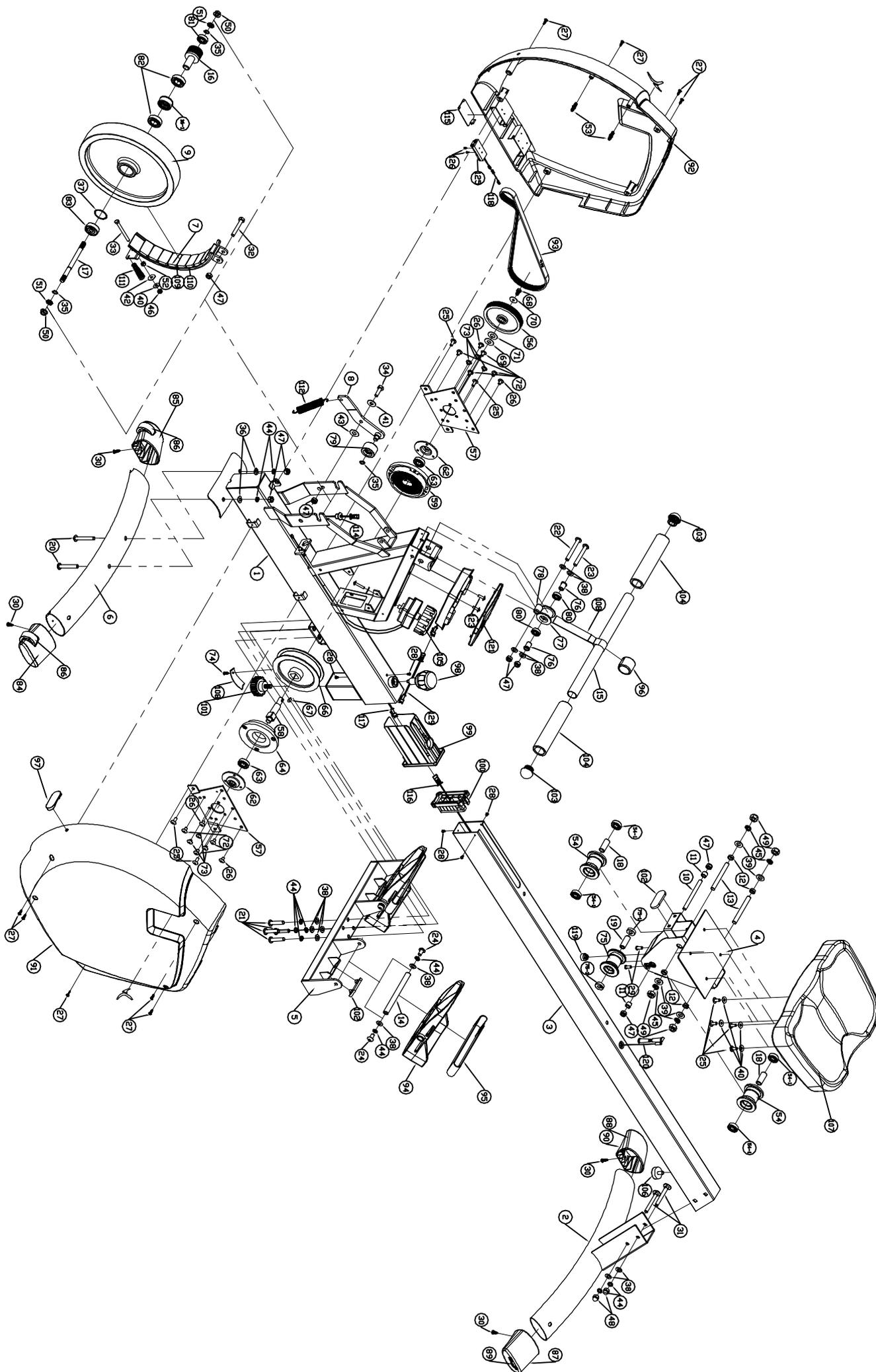
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin



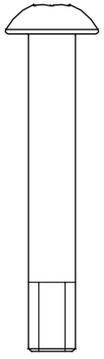
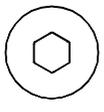
Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1109.398 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

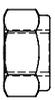
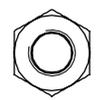
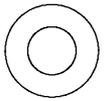
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 Istanbul - Turkey



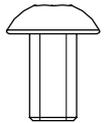
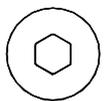
A X2



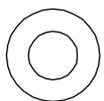
M8*55



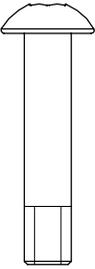
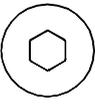
B X4



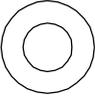
M8*15



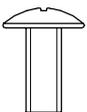
C X4



M8*40



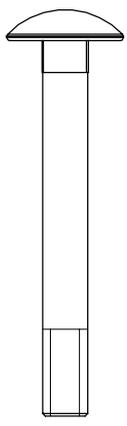
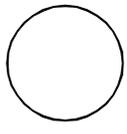
D X4



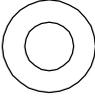
M6*15



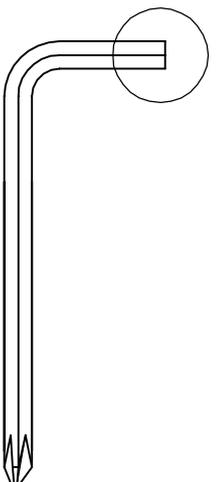
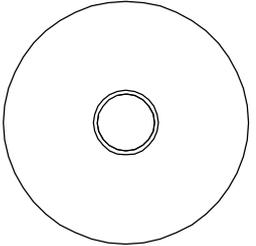
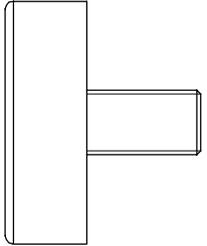
E X2



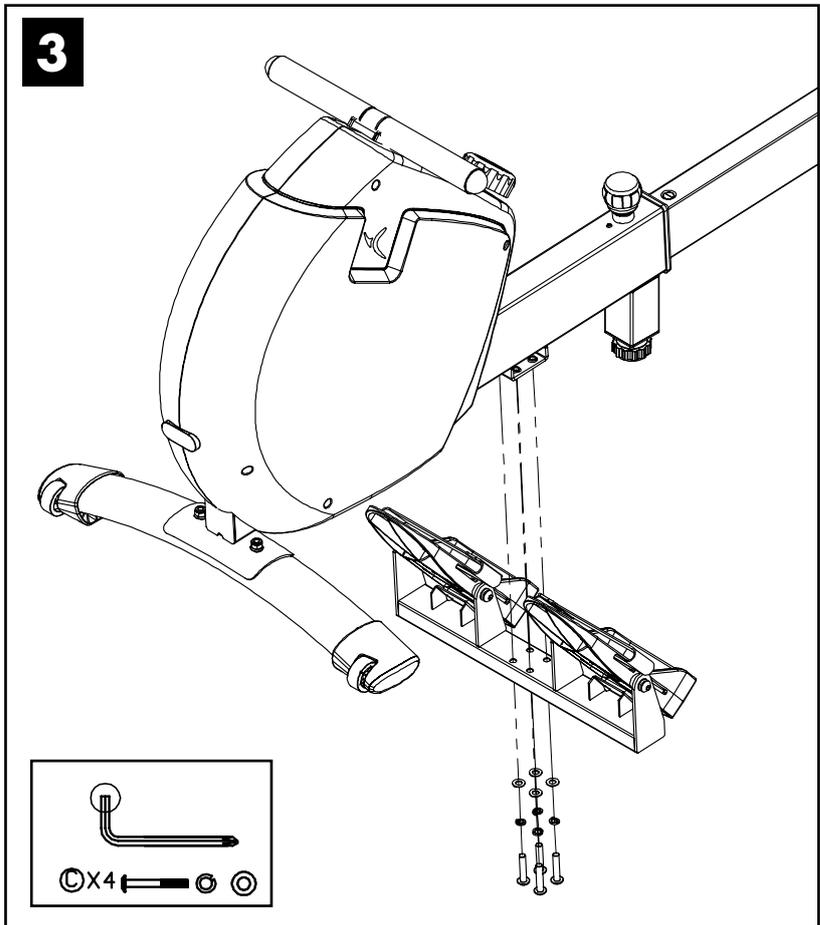
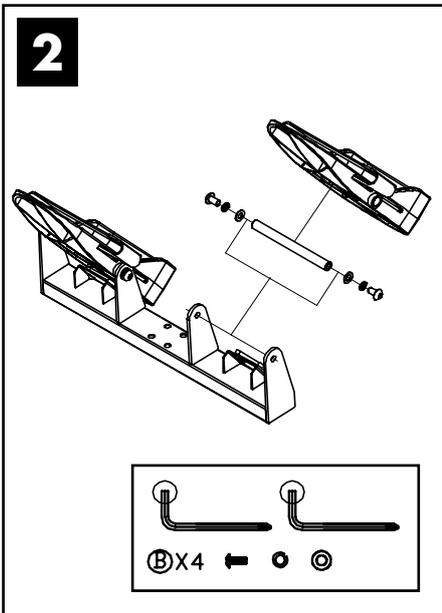
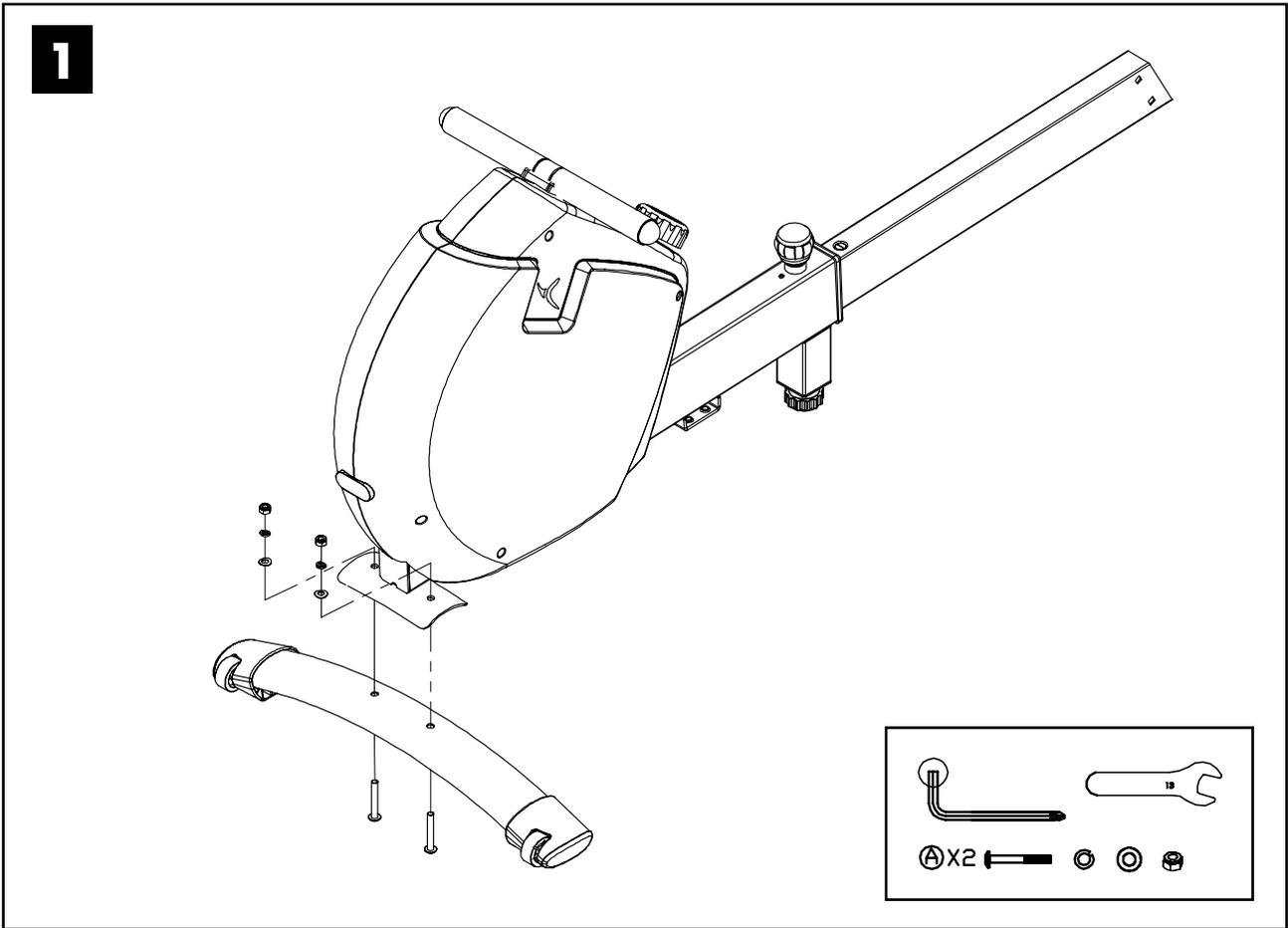
M8*65



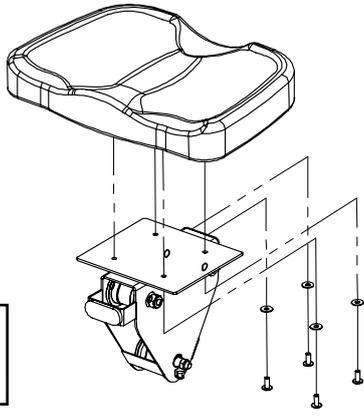
F X1



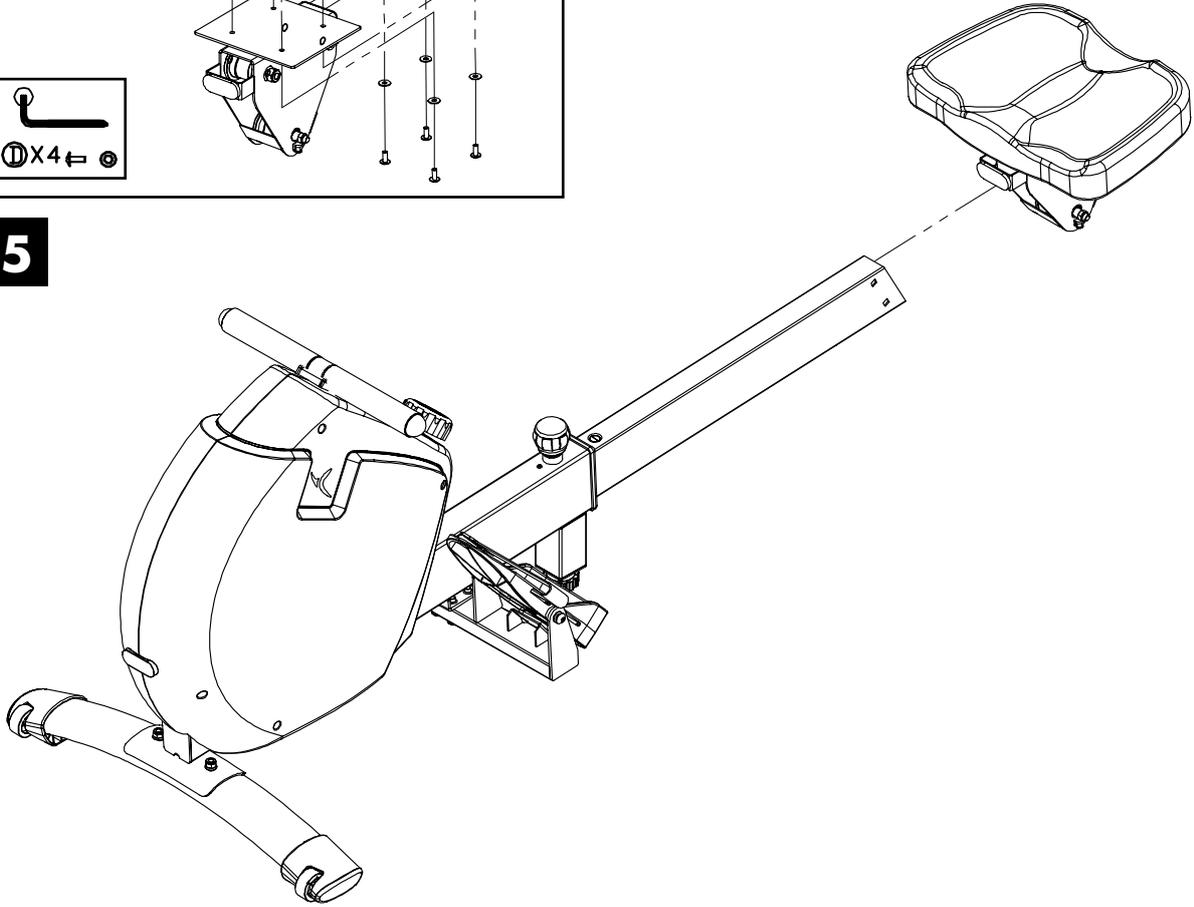
13



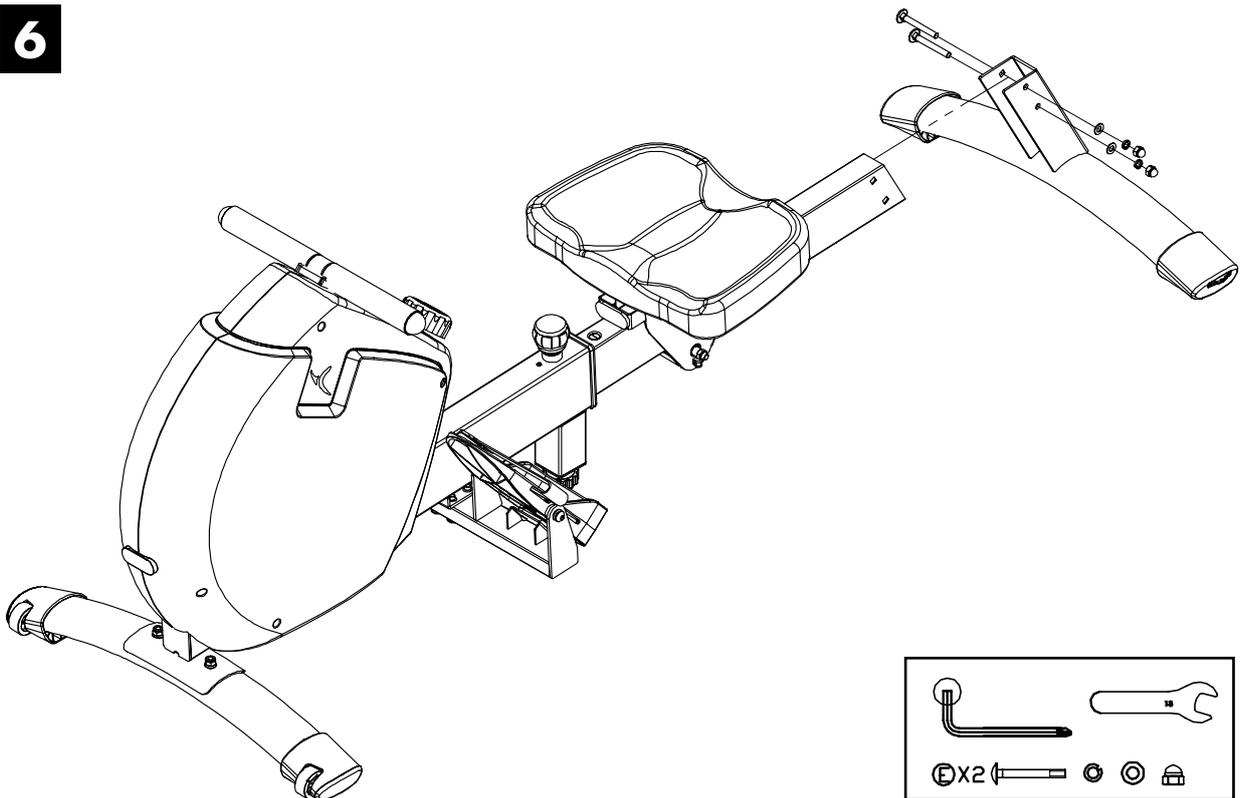
4



5

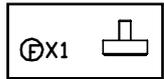
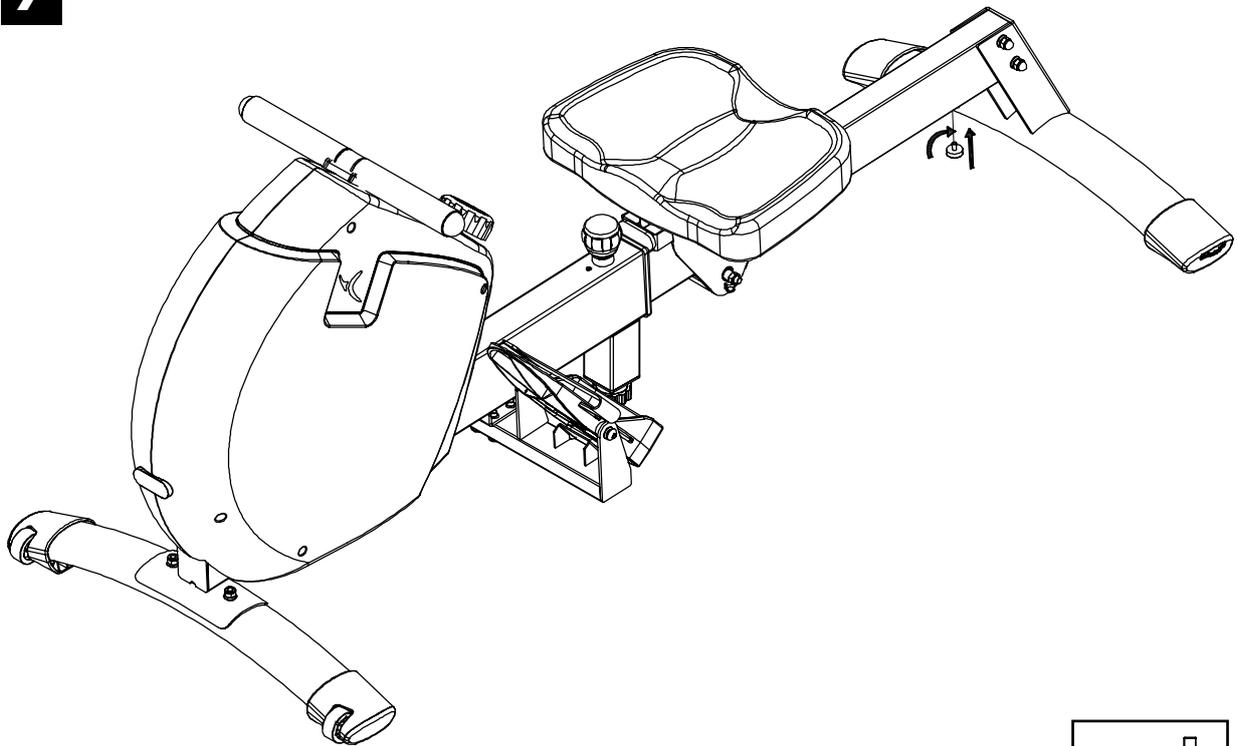


6

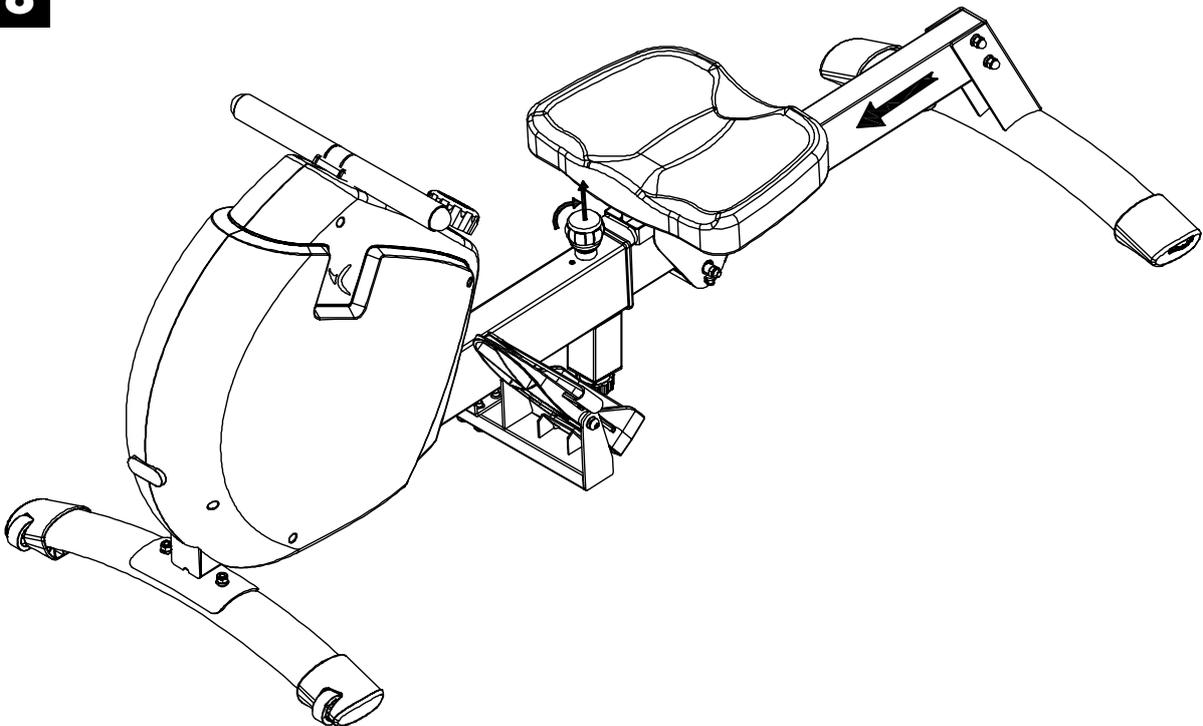


7

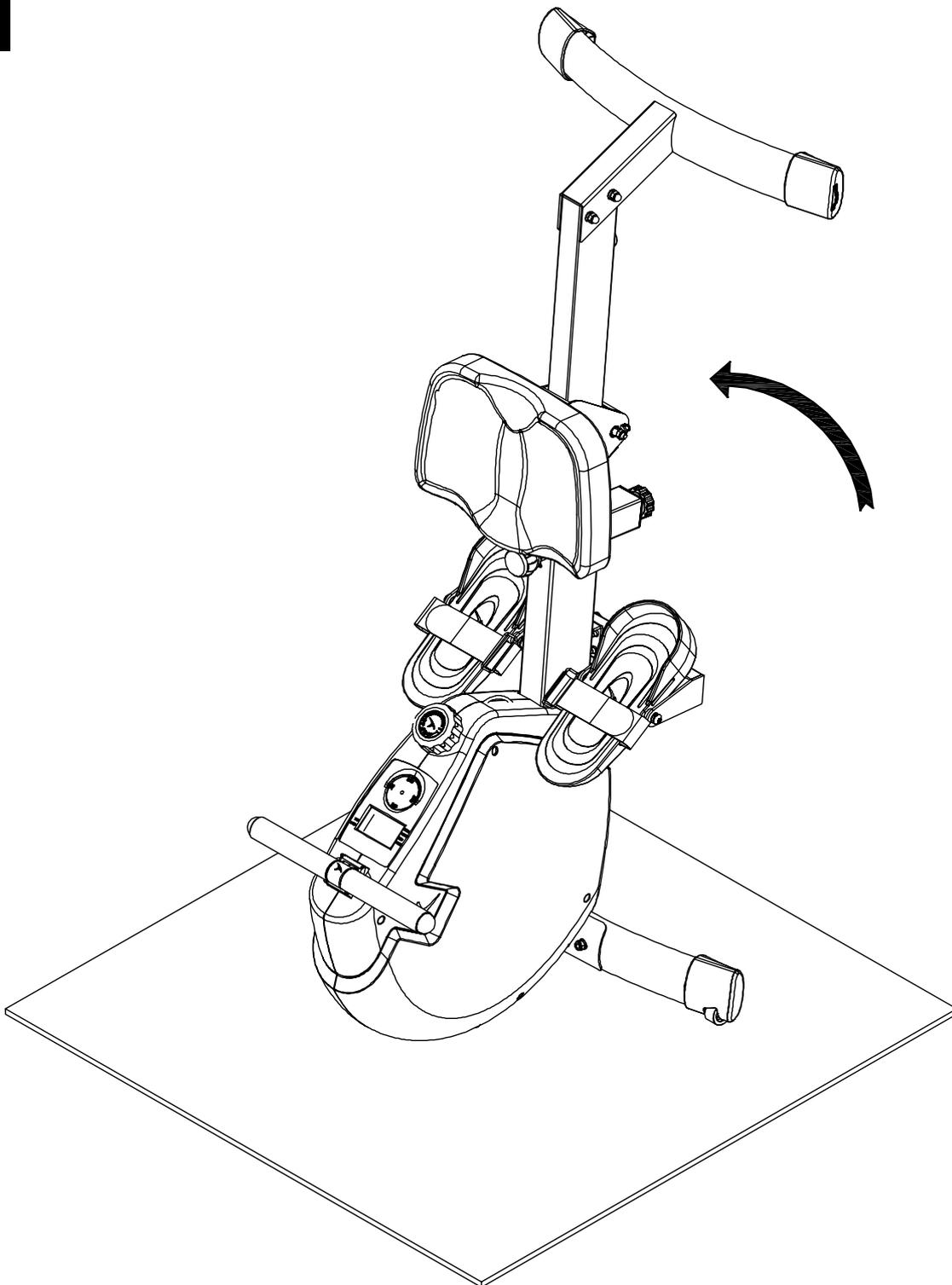
7



8



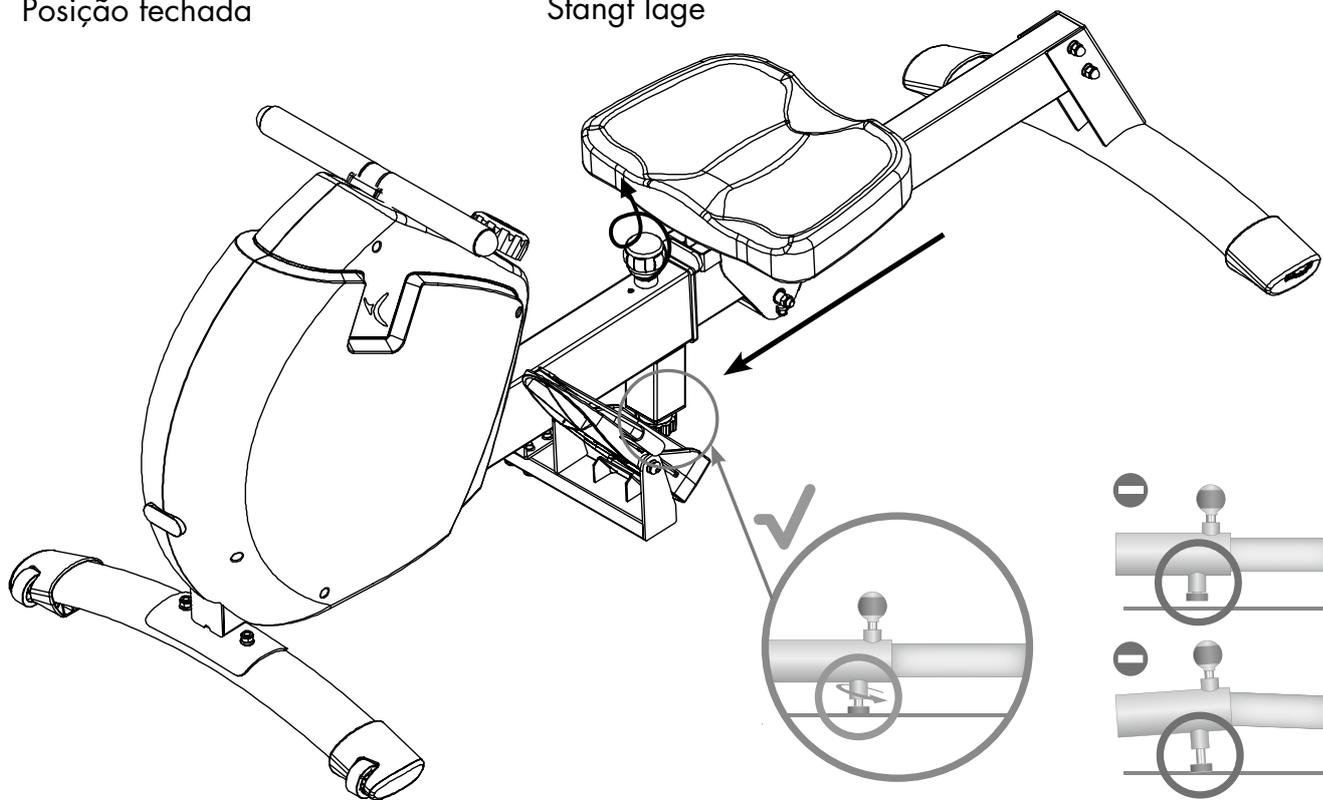
9



Closed position
Position fermée
Posición cerrada
Geschlossene Position
Posizione chiusa
Gesloten positie
Posição fechada

Położenie zamknięta
Zárt állapot
Сложенное положение
Pozitje închisă
Poloha zatvorená
Uzavřená pozice
Stängt läge

Затворено положение
Kapalı pozisyon
Складена позиція
الوضع المغلق
闭合位置



ADJUSTMENTS • REGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • AFSTELLINGEN • REGULAÇÕES • USTAWIENIA • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКА • REGLAJE • NASTAVENIE • NASTAVENÍ • INSTÄLLNINGAR • РЕГУЛИРОВКИ • AYARLAR • РЕГУЛЮВАННЯ • الضبط • 调节

This product features a magnetic resistance system which can be adjusted using a resistance adjustment thumb wheel indexed from 1 to 8. Position 1 corresponds to the lowest resistance, and position 8 to the highest. Adjust the levelling thumbwheel when the rowing machine is unfolded.

Ce produit est équipé d'un système de résistance magnétique réglable à l'aide de la molette de réglage indexée de 1 à 8. La position 1 correspond à la résistance la moins élevée et la position 8 à la plus élevée. Réglez la molette de stabilité lorsque le rameur est déplié.

Este producto cuenta con un sistema de resistencia magnética regulable con la rueda de ajuste indexada de 1 a 8. La posición 1 corresponde a la menor resistencia y la 8 a la mayor. Ajuste la rueda de estabilidad cuando el remo esté desplegado.

Dieses Gerät ist mit einem magnetischen Widerstands-System ausgestattet, das anhand des Stellrädchens mit einer Skala von 1 bis 8 eingestellt werden kann. Position 1 entspricht dem geringsten und Position 8 dem höchsten Widerstand. Das Stabilitätsrädchen einstellen, wenn die Rudermaschine auseinandergeklappt ist.

Questo prodotto è dotato di un sistema di resistenza magnetica regolabile usando la manopola di regolazione numerata da 1 a 8. La posizione 1 corrisponde alla resistenza meno elevata e la posizione 8 alla più elevata. Regolare la rotella stabilizzatrice quando il vogatore è aperto.

Dit product bevat een weerstandsmechanisme dat ingesteld kan worden met het afstelwielje voor de weerstand, zoals aangegeven bij 1 tot 8. Positie 1 komt overeen met de laagste weerstand en positie 8 met de hoogste. Instellingsknop voor de stabiliteit pas afstellen nadat de roeimachine is uitgevouwen.

Este produto está equipado com um sistema de resistência magnética regulável com a ajuda do selector de regulação indexado de 1 a 8. A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada. Ajuste a rodinha de estabilidade quando o remador estiver desdobrado.

Przyrząd ten jest wyposażony w system oporu magnetycznego regulowany za pomocą pokrętki regulacji z zakresem 1-8. Położenie 1 oznacza opór najmniejszy, natomiast położenie 8 – największy. Ustaw regulację stabilności w przypadku, gdy ergometr jest rozłożony.

Ez az eszköz mágnesfészes rendszerrel van ellátva, melyet az 1-8-ig számozott beállítású kerékkel lehet beállítani. Az 1-es helyzet a legkisebb, a 8-as a legnagyobb ellenállásnak felel meg. Akkor állítsa be a stabilizáló kerékkel, amikor az evezőpad szét van nyitva.

Это тренажер с магнитной системой нагрузки, изменяемой при помощи регулировочной ручки с делениями от 1 до 8. Положение 1 соответствует наименьшему сопротивлению, положение 8 - наибольшему. Отрегулируйте стабилизирующий ролик при открытом гребном тренажере.

Acest produs este echipat cu un sistem de fixare al nivelului de dificultate magnetică, regulabil cu ajutorul molettei de reglare indexată de la 1 la 8. Poziția 1 corespunde nivelului de dificultate cel mai scăzut și poziția 8 celui mai ridicat. Reglați moleta de stabilitate atunci când simulatorul de vâsli este depliat.

Tento výrobek je vybavený systémem magnetické odolnosti, který je možné nastavit pomocí ovládacího kolečka so stupnicou 1 až 8. Poloha 1 zodpovedá najnižšiemu odporu a poloha 8 najvyššiemu odporu. Nastavte stabilizačnú rúčku ak je veslár rozložený.

Tento výrobek je vybaven systémem magnetické rezis-

tence nastaviteľné pomocí kolečka nastavení s indexem od 1 do 8. Pozice 1 odpovídá nejmenšímu odporu a pozice 8 nejvyššímu. Jakmile je veslařský trenážer rozložený, nastavte stabilizační kolečko.

Denna produkt är utrustad med magnetmotstånd som ställs in till mellan 1 och 8 med hjälp tumhjulet. Läge 1 motsvarar det minsta motståndet och läge 8 det största. Justera stabiliseringsratten när roddmaskinen har fallits upp.

Този продукт е оборудван със система за магнитно съпротивление, която се регулира с помощта на резбонакатна ролка с индекси от 1 до 8. Положение 1 отговаря на най-ниското съпротивление, а положение 8 - на най-високото. След като разгънете конструкцията на гребния тренажор, регулирайте кръглия лост за стабилност.

Bu ürün, 1-8 olarak işaretli ayarlama dişlisi yardımıyla ayarlanabilir manyetik rezistans sistemi donanımlıdır. Pozisyon 1, en düşük dayanıklılığa ve pozisyon 8 en yüksek dayanıklılığa tekabül eder. Kürek çekme aleti açılmış durumda dayken denge çarkını ayarlayın.

Цей виріб є обладнаний магнітною системою опору, регульованою за допомогою гвинта з градуюванням від 1 до 8. Найменший опір відповідає позиції 1, та позиція 8 відповідає максимальному опору. Після розкладання весляра, відрегулюйте стабілізуючу стійку.

هذا الجهاز مزود بمقاومة مغناطيسية قابلة للضبط بواسطة زهرة الضبط المدرجة من ١ إلى ٨. يشير الرقم ١ إلى المقاومة الأقل والرقم ٨ إلى المقاومة الأعلى.

اضبط مقبض الاتزان عندما يكون ذراع التجديف مفروداً.

该产品配有一个磁性可调阻尼系统，通过标有刻度1到8的转轮调节阻尼。

位置 1 表示阻力最低，位置 8 表示阻力最高。当划桨器展开时调节稳定轮。

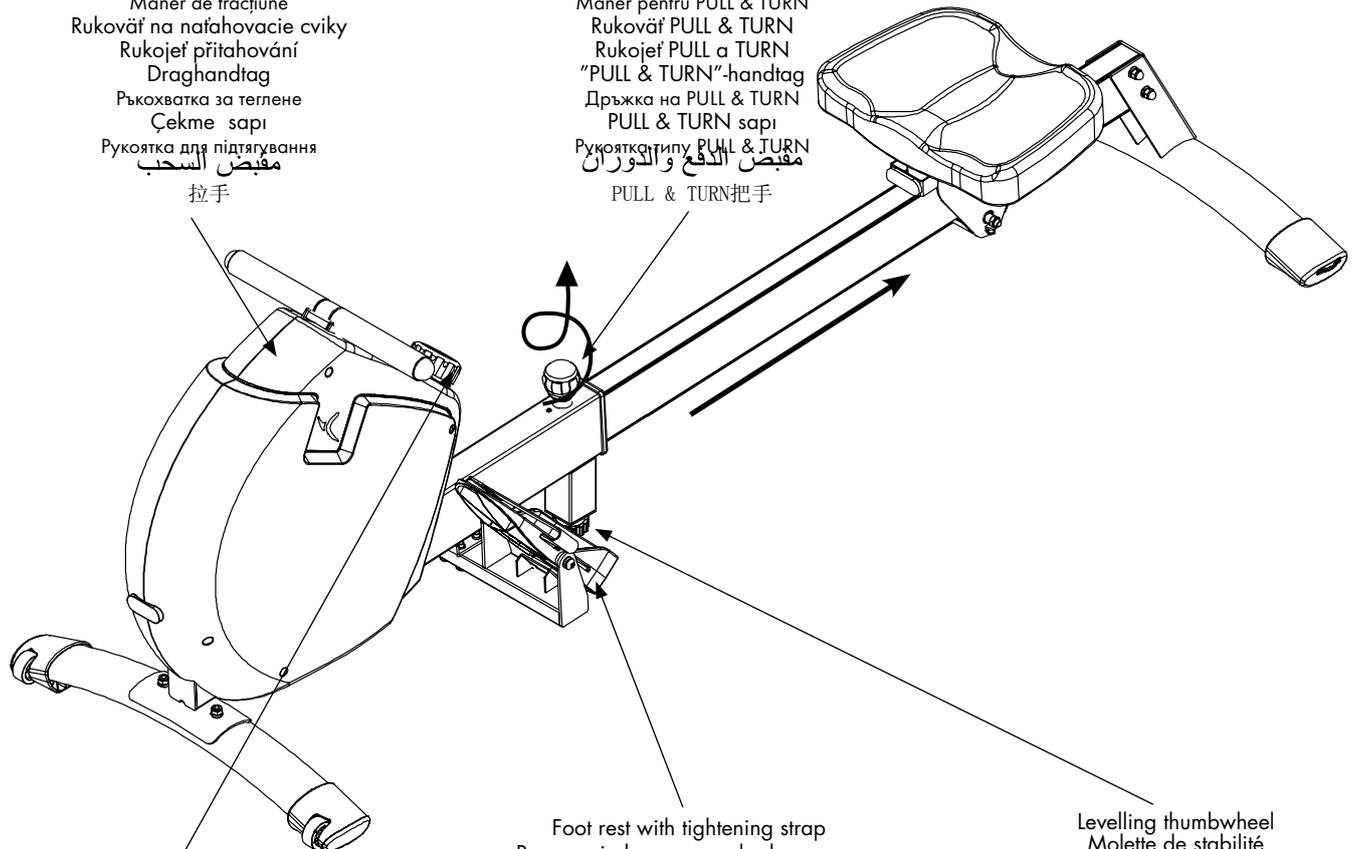
Open position
Position ouverte
Posición abierta
Geöffnete Position
Posizione aperta
Open stand
Posição aberta

Położenie otwarte
Nyitott állapot
Открытое положение
Poziție deschisă
Otvorená pozícia
Otevřená pozice
Öppet läge

Отворено положение
Açık pozisyon
Rozkladena pozicija
الوضع المفتوح
打开位置

Oar
Poignée de tirage
Empuñadura de tracción
Zuggriff
Maniglia di trazione
Handvat voor trekbeweging
Posição de estiramento
Uchwył naciągu
Гребняту кáбелис бicepszezéshez
Гребная тяга
Mâner de tracțiune
Rukoväť na natáhovacie cviky
Rukojeť pŕitahování
Draghandtag
Ръкохватка за телене
Çekme sarı
Рукóятка для підтягування
مقبض السحب
拉手

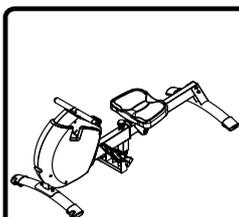
PULL & TURN handle
Poignée de PULL & TURN
Empuñadura de PULL & TURN
Griff PULL & TURN
Maniglia di Pull & TURN
Handvat PULL & TURN
Pega de PULL & TURN
Uchwył PULL & TURN
PULL & TURN fogantyú
Гребные ручки
Mâner pentru PULL & TURN
Rukoväť PULL & TURN
Rukojeť PULL a TURN
"PULL & TURN"-handtag
Дръжка на PULL & TURN
PULL & TURN sarı
Рукóятка типу PULL & TURN
مقبض الدفع والدوران
PULL & TURN把手



Resistance adjustment thumb wheel
Molette de réglage de la résistance
Rueda de regulación de la resistencia
Widerstands-Stellrädchens
Manopola di regolazione della resistenza
Afstelwieletje voor de weerstand
Selector rotativo de regulação da resistência
Pokreťlo regulacij oporu
Kerék az ellenállás állításához
Колесико регулировки сопротивления
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението
Dayanıklılık ayarlama kolu
Рукóятка регулювання опору
رهرة ضبط المقاومة
阻力调节转轮

Foot rest with tightening strap
Repose-pieds avec sangle de serrage
Calapiés con correa de apriete
Fußplatte mit Spanngurt
Poggiapiedi con cinghie di serraggio
Voetsteun met bevestigingsbandje
Apoio dos pés com correa de aperto
Podnózki z pasem ściągającym
Lábtartó rögzítő szíjjal
Опора для ног с зажимными ремнями
Suporturi pentru picioare cu chingi de strângere
Opierky nôh s popruhmi
Opěrky nohou s popruhy
Fotstöd med spännrem
Педали с ремък за пристягане
Sıkma kolanlı ayaklık
Підніжка з затяжним ремнем
مسند القدم مع رباط الشد
帶有系帶的踏脚板

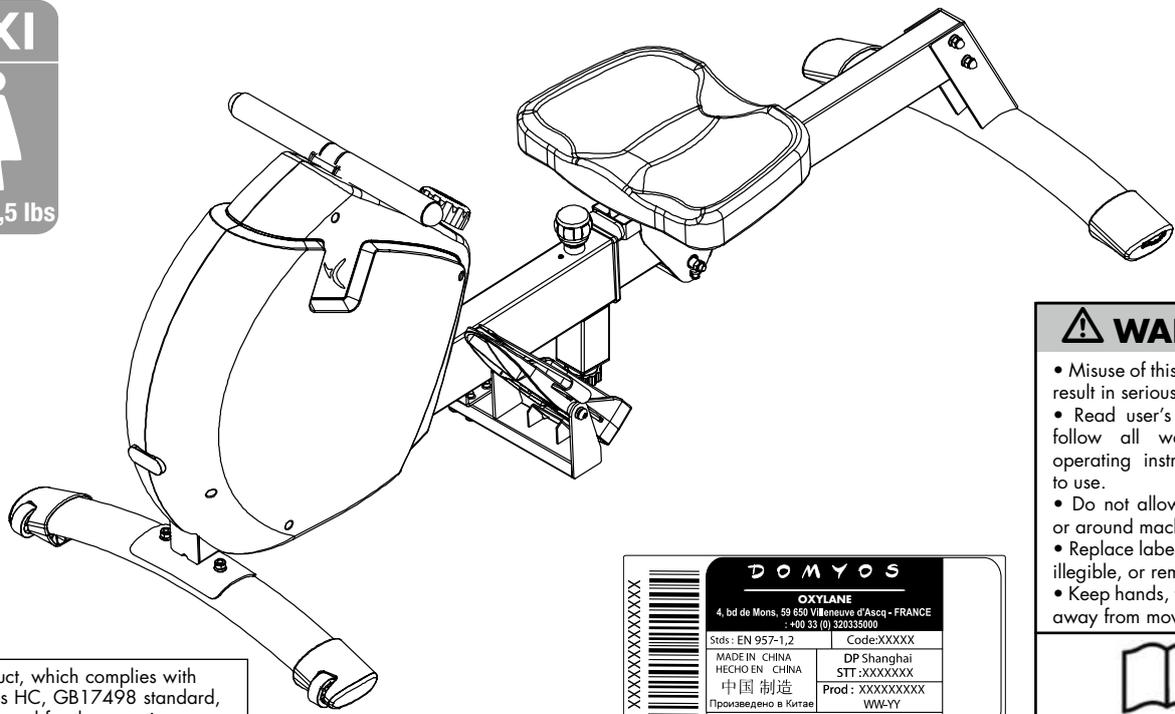
Levelling thumbwheel
Molette de stabilité
Rueda de estabilidad
Stabilitätsrädchen
Rotella stabilizzatrice
Instellingsknop stabiliteit
Rodinha de estabilidade
Regulacja stabilności
Stabilizáló kerék
Стабилизирующий ролик
Moletă de stabilitate
Stabilizačná rúčka
Stabilizační kolečko
Stabiliseringsratt
Кръгъл лост, осигуряващ стабилност на уреда
Denge çarkı
Стабілізуюча стійка
مقبض الاتزان
穩定輪



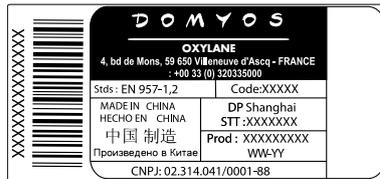
RTC 690

**38 kg
83,78 lbs**

**1485 x 180 x 590 cm
58,5 x 7,1 x 23,2 inch**



This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTEL

- A szerkezet helytelen használatára súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelemztetést, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrésztől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k sčiasťam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всю неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin veremeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Вське не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامهم من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和头发远离运动的部位。

Sie haben ein Fitness-Gerät der Marke DOMYOS gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Wir haben die Marke DOMYOS geschaffen, um es allen Sportlern zu ermöglichen, in Form zu bleiben. Dieses Gerät wurde von Sportlern für Sportler geschaffen. Ihre Wünsche und Anregungen zu den DOMYOS-Produkten sind herzlich willkommen. Wenden Sie sich hierfür bitte an das Verkaufsteam Ihres Sporthändlers oder die Entwicklungsabteilung für DOMYOS-Produkte. Sie können aber auch unter folgender Adresse eine E-Mail schicken: domyos@decathlon.com. Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

EINLEITUNG

Die Rudermaschine ist das kompletteste Herz-Kreislauftrainingsgerät. Neben der positiven Wirkung der Übungen auf Kreislauf und Atmung beansprucht die Rudermaschine den größten Teil Ihrer Muskelmasse.

• PRINZIP DES HERZ-KREISLAUFTRAININGS •

Durch dieses Prinzip des Herz-Kreislauftrainings verbessern Sie Ihre Ausdauer und Ihre körperliche Fitness profitiert davon positiv. Sie verbrennen Kalorien, was den Abbau Ihrer Fettmasse fördert.

• PRINZIP DER MUSKELKRÄFTIGUNG •

Die Rudermaschine ermöglicht das Kräftigen der Schenkel-, Rücken- und Armmuskeln. Man stellt ebenfalls die Beteiligung der Bauch- und Schultermuskeln während der Übung fest.

SICHERHEIT

Warnung: Um das Risiko schwerer Körperverletzungen zu vermeiden, lesen Sie vor Verwendung des Produkts bitte die nachstehenden Verwendungshinweise durch.

1. Lesen Sie alle Anleitungen in dieser Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt benutzen. Benutzen Sie das Produkt nur auf die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebene Weise. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
2. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung hinreichend informiert sind
3. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Beschwerden bezüglich Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
4. Das Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
5. Verwenden Sie das Produkt nur in vor Feuchtigkeit und Staub geschützten geschlossenen Räumen auf einem ebenen, festen Untergrund mit ausreichend Platz. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz für den Zugang und rund um das Gerät herum gewährleistet ist. Legen Sie einen Teppich unter das Gerät, um den Bodenbelag zu schützen.
6. Der Benutzer ist selbst für die ordnungsgemäße Wartung des Geräts verantwortlich. Kontrollieren Sie nach der Montage und vor jeder Verwendung des Geräts, dass die Befestigungsteile gut festgespannt sind und nicht vorstehen. Kontrollieren Sie den Zustand der Verschleißteile.
7. Lassen Sie im Fall einer Beschädigung des Geräts sofort alle abgenutzten oder defekten Teile vom Kundendienst Ihres DECATHLON Geschäfts in Ihrer Nähe austauschen und verwenden Sie das Gerät vor der vollständigen Reparatur nicht mehr.
8. Lagern Sie das Gerät nicht an feuchten Orten (Schwimmbadrand, Badezimmer, usw., ...).
9. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während der Übungen Sportschuhe. KEINE weiten oder hängenden Kleidungsstücke tragen, die sich im Gerät verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab.
10. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit sie Sie bei den Übungen nicht behindern.
11. Wenn Sie während der Übung einen Schmerz fühlen oder Schwindelgefühl auftritt unterbrechen Sie sofort die Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
12. Kinder und Tiere müssen stets vom Gerät fern gehalten werden.
13. Bevor Sie dieses Übungsprogramm aufnehmen ist es notwendig, einen Arzt aufzusuchen um sicher zu stellen, dass keine Gegenanzeige vorliegt, vor allem wenn Sie seit mehreren Jahren keinen Sport mehr betrieben haben.
14. Basteln Sie nicht am Gerät herum.
15. Jegliche Montage-/Demontearbeit am Gerät muss von einem Techniker Ihres Verkaufsgeschäfts durchgeführt werden.
16. Benutzergewicht: 110 kg – 242,5 Pfund

INSTANDHALTUNG

Die Rudermaschine erfordert nur eine minimale Instandhaltung.

- Mit einem Schwamm mit Seifenwasser reinigen und mit einem trockenen Tuch trocknen.
- Regelmäßig überprüfen, dass alle Schrauben gut angezogen sind.
- Lassen Sie fehlerhafte Teile unverzüglich ersetzen und benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es vollständig repariert ist.

WARNUNG

Das Fitnesstraining muss KONTROLLIERT durchgeführt werden. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer einen Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen die bereits gesundheitliche Probleme hatten oder mehrere Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben. Lesen Sie vor Gebrauch alle Hinweise durch.

VERWENDUNG

Für ein optimales Training sollten nachstehende Empfehlungen befolgt werden.

- Beginnen Sie stets mit dem Aufwärmen bei langsamer Geschwindigkeit und geringem Widerstand
- Um die aerobische Intensität der Übung zu erhöhen, stellen Sie die Intensität anhand des Stellrädchens auf eine eher leichte Position.
- Um die Muskelkräftigung zu erhöhen, stellen Sie die Intensität anhand des Stellrädchens auf eine eher schwere Position

Machen Sie alle Bewegungen regelmäßig und nicht ruckartig. Den Rücken immer gerade halten. Vermeiden Sie während der Bewegungen einen hohlen oder runden Rücken. Ziehen Sie am Zuggriff und drücken Sie gleichzeitig mit den Beinen. Beenden Sie Ihr Training immer während mehrerer Minuten mit einer Übung im langsamen Tempo um in Ruhelage zu gehen

DIE ZUGBEWEGUNG

Die Bewegung des RTC 690 kann in 3 Phasen unterteilt werden: Die Beginnphase, der Durchzug durchs Wasser und die Endphase. Die Bewegung erfolgt flüssig und im Takt ohne ruckartige Bewegungen.

1 Beginnphase: Die Ausgangsstellung ist: angewinkelte Beine, Hände auf den Rudern, Arme nach vorne gestreckt und Schultern entspannt.



2 Durchzug durch das Wasser: Der Benutzer stemmt mit den Beinen, zieht bei halber Strecke die Arme und beginnt einzusatmen.



3 Die Endphase: Die Ellbogen werden nach hinten geführt, der Brustkorb gestreckt, während eingeatmet wird. Die Beine sind gestreckt aber die Knie sind nicht komplett gesperrt. Der Rücken muss gerade bleiben (90° im Verhältnis zur Rudermaschine) Sich vor allem nicht zurücklehnen.



Die Rückkehr: Die Rückkehr zur Ausgangsstellung erfolgt gleichzeitig indem die Beine gezogen und die Arme gedrückt werden, dabei ausatmen. Der Benutzer befindet sich neuerlich in Angriffsstellung und wiederholt die Bewegung ohne Stillstandszeit.

MULTIFUNKTIONS-KONSOLE

FUNKTIONEN

Drücken Sie auf die Taste **MODUS**, bis der Pfeil auf die gewünschte Funktion zeigt:



| | | |
|-------|---|-----------------|
| SCAN | Damit können die Daten gleichzeitig angezeigt werden. | Alle 6 Sekunden |
| RPM | Trainingsgeschwindigkeit (Rhythmus pro Minute) | 0-999 |
| COUNT | Anzahl Zyklen der laufenden Übung | 0-9999 |
| TIME | Trainingsdauer Ihrer Übung | 00:00:99:59 |
| CAL | Während Ihrer Übung verausgabte Kalorien | 0.1-999.9 Kcal |
| MODE | Damit können Sie von einer Funktion auf eine andere übergehen. | |
| RESET | Bei ständigem Druck von über 2 Sekunden werden die Zähler auf Null reinitialisiert. | |
| SET | Einstellung der Funktionen (die Zeit, die Entfernung, die Kalorien) | |
| ENTER | Damit kann die Einstellung bestätigt werden. Wenn der Pfeil auf die gewünschte Funktion gerichtet ist, auf ENTER drücken, um in die Funktion einzusteigen, dann mit Hilfe von SET parametrieren. Dann mit ENTER bestätigen. | |

Hinweis : Dieser Computer ist mit einer automatischen ON/OFF-Funktion ausgestattet. Der Zähler schaltet sich beim Beginn der Übung ein. Der Zähler schaltet sich nach 4 Minuten Nicht-Verwendung aus.

EINLEGEN DER BATTERIEN

Siehe Bild Nr. 9, Seite 9.

1. Die Rudermaschine in vertikale Position bringen.
2. Den Deckel des Batteriefachs öffnen 2xAA 1,5V (LR6).
3. Die Batterien einlegen und dabei die Polaritäten berücksichtigen.
4. Den Deckel wieder aufsetzen
Hinweis: Das Entfernen der Batterien bewirkt ein Reset des Zählers.
5. Wird der Griff plötzlich losgelassen, kann sich die Konsole ausschalten. Um Sie wieder in Betrieb zu nehmen, kontrollieren Sie bitte, dass die Batterien richtig in ihr Fach eingelegt sind.



ENTSORGUNG : Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden können. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie die Batterien sowie Ihr nicht mehr verwendetes, elektronisches Produkt zum Recycling an einer entsprechenden Sammelstelle. Diese Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit



GARANTIE

DOMYOS gewährt für dieses Gerät unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie für Teile und Arbeitszeit: 5 Jahre für die Struktur und 2 Jahre für Verschleißteile (Sitze, Fußplatte, Einstellrädchen usw.) und auch die Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt. Diese Garantie gilt nur für den Erstkäufer.

Die garantiegemäßen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen von DOMYOS in einer ihrer Kundendienststellen (ein DOMYOS-Geschäft), Porto bezahlt, zusammen mit dem Kaufbeleg entgegengenommen werden.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf :

- Transportschäden.
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch.
- Reparaturen durch nicht von DOMYOS anerkannte Techniker.
- Gebrauch des betroffenen Produkts zu gewerblichen Zwecken.

Diese Händlergarantie schließt die in den einzelnen Staaten und/oder Ländern geltende gesetzliche Garantie nicht aus.

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

CARDIO-TRAINING

Das Herz-Kreislauf-Training ist eine Form des aeroben Trainings (Bewegung mit Sauerstoff) und verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Präziser ausgedrückt, kräftigen Sie Herz und Blutgefäße.

Das Cardio-Training führt den mit der Luft eingeatmeten Sauerstoff in die Muskeln.

Dabei verteilt das Herz diesen Sauerstoff im gesamten Körper und vor allem in den beanspruchten Muskeln.

MESSEN SIE IHREN PULS

Während der Übung regelmäßig seinen Puls messen ist unbedingt notwendig, um sein Training zu kontrollieren.

Wenn Sie kein elektronisches Messgerät besitzen, ist folgendermaßen vorzugehen:

Um Ihren Puls zu messen, legen Sie zwei Finger auf Ebene des :

Halses oder unter dem Ohr, oder innen am Handgelenk, neben dem Daumen.

Drücken Sie nicht zu stark.

Ein zu großer Druck verringert die Durchblutung und kann den Herzrhythmus verlangsamen.

Nachdem die Pulsschläge während 30 Sekunden gezählt wurden, multiplizieren Sie mal 2, um die Anzahl der Pulsschläge pro Minute zu erhalten.

Beispiel :

75 gezählte Pulsschläge – 150 Pulsschläge/Minute

DIE PHASEN EINER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT

A - Die Aufwärmphase: progressive Anstrengung

Das Warmup ist die Vorbereitungsphase für jede Anstrengung und schafft die IDEALEN VORAUSSETZUNGEN für die sportliche Betätigung.

Es ist ein VORBEUGENDES MITTEL GEGEN SEHNEN- UND MUSKELVERLETZUNGEN:

Es hat zwei Aspekte:

WECKEN DES MUSKELSYSTEMS, ALLGEMEINES AUFWÄRMEN.

1) Die Vorbereitung des Muskelsystems erfolgt mit einer SPEZIFISCHEN STRETCHINGÜBUNG, die auf die ANSTRENGUNG VORBEREITEN muss. Dabei werden alle Muskelgruppen und die Gelenke angesprochen.

2) Beim allgemeinen Warmup werden Herz, Kreislauf und Atemwegsorgane nach und nach „angekurbelt“, um eine bessere Durchblutung der Muskeln und eine höhere Belastbarkeit zu erreichen. Es muss lange genug dauern: 10 Min. für den Freizeitsport, 20 Min. für den Wettkampfsport. Wir weisen darauf hin, dass das Warmup länger sein muss: ab 55 Jahren und morgens.

B - Training

Das Training stellt die Hauptphase der sportlichen Betätigung dar.

Mit einem REGELMÄSSIGEN Training können Sie Ihre körperliche Fitness verbessern.

- Durch anaerobes Training erhöht sich die Ausdauer.
- Durch aerobes Training wird das Herz-Kreislauf-System belastbarer.

C - Cooldown

Diese entspricht einem Fortsetzen der Übung mit geringer Intensität. Dies ist die progressive „Cooldown“-Phase

Das COOLDOWN gewährleistet die Rückkehr des Herz-Kreislauf- und Atemsystems sowie der Muskeln in den „Normalzustand“ (was unerwünschten Begleiterscheinungen wie z.B. der Bildung von Milchsäure vorbeugt, die einen der Hauptgründe für Muskelschmerzen d.h. Krämpfe und Muskelkater darstellt).

D - Stretching

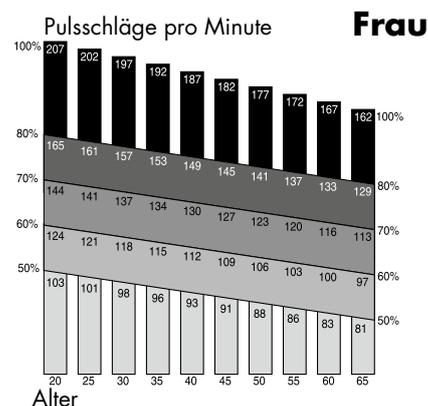
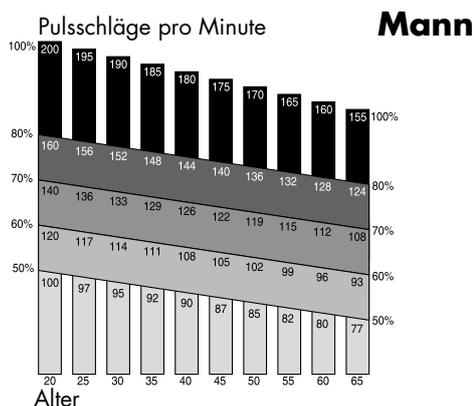
Dem Cooldown muss ein Stretching folgen

Stretching nach der Anstrengung:

verringert MUSKELSTARRE aufgrund der Ansammlung von MILCHSÄURE und regt die DURCHBLUTUNG an

CARDIO-TRAINING : ÜBUNGSBEREICH

- Training bei 80 bis 90 % der maximalen Herzfrequenz und darüber: Die anaerobe Zone und die Zone an der Leistungsgrenze sind Leistungssportlern und Spezialisten vorbehalten.
- Training bei 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz: Ausdauertraining.
- Training bei 60 bis 70 % der maximalen Herzfrequenz: Fitnesstraining/Förderung der Fettverbrennung
- Training bei 50 bis 60 % der maximalen Herzfrequenz: Mäßiges Training/Aufwärmen.



Wenn Ihr Alter nicht jenen der Tabelle entspricht, können Sie folgende Formeln verwenden, um Ihre maximale Herzfrequenz zu berechnen, die 100 % entspricht

Für Männer : 220- Alter

Für Frauen : 227 - Alter