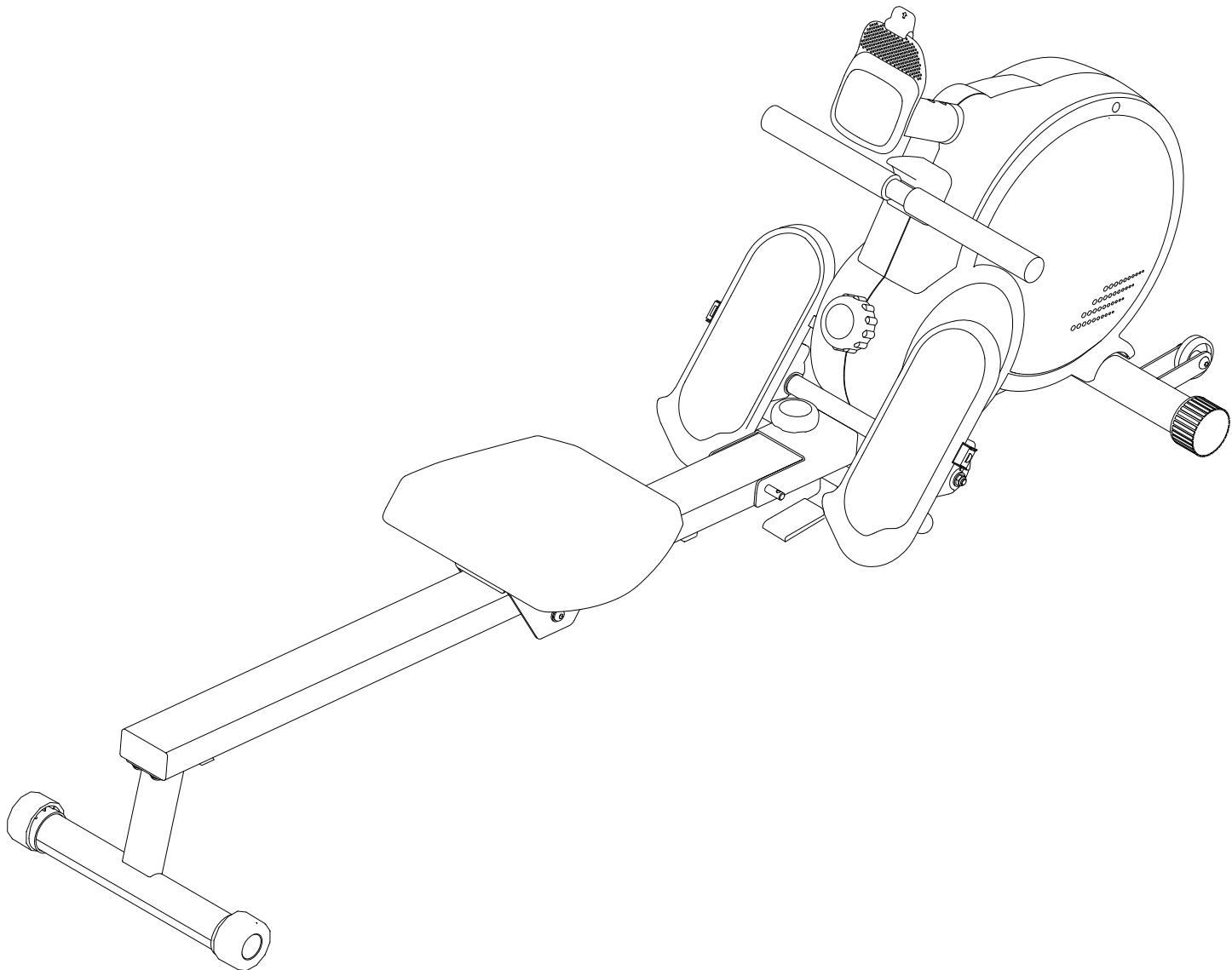


FRO120



FRO120
28 kg / 61,7 lbs
184 x 65 x 51,5 cm
72,4 x 25,6 x 20,3 in

MAXI
130 kg
286,6 lbs



30 min

DOMYOS

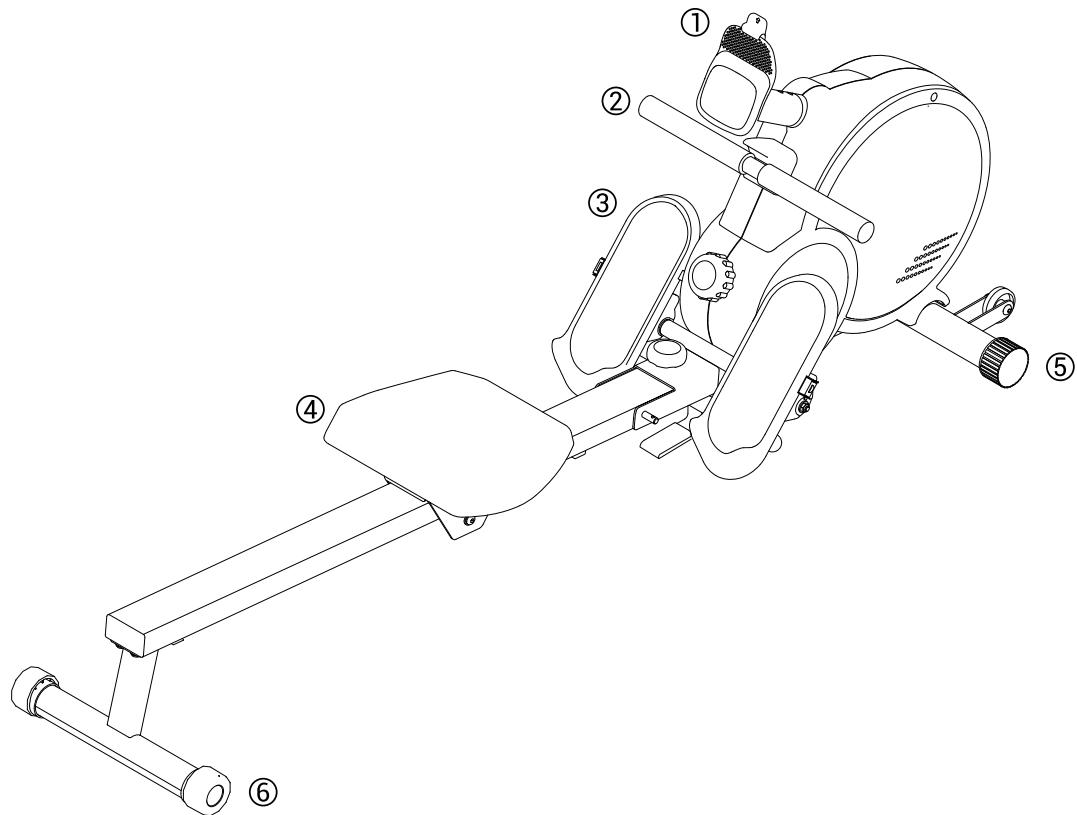
EN	Rower	11
FR	Rameur	12
ES	Remo	13
DE	Ruderer	14
IT	Vogatore	16
NL	Roeitrainer	17
PT	Remador	19
PL	Przyrząd do wiosłowania	20
HU	Evezőpad	21
RO	Aparat de vâslit	23
SK	Veslár	24
CS	Veslovací trenažér	25
SV	Roddare	26
BG	Гребен тренажор	28
HR	Sprava za veslanje	29
SL	Veslaški trenažer	30
EL	Κωπηλατικό	32
TR	Kürek çekici	33
RU	Гребной тренажер	34
VI	Nguồi chèo thuyền	36
ID	Pendayung	37
ZH	划桨机	38
JA	出力	39
ZT	划槳手	41
TH	น้ำพาย	42
KO	로워	43
KM	នីស្សមានរៀងខ្លួន	44
AR	جهاز التجديف الرياضي	46
FA	دستگاه قایقی	47



AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERVIS PO SPRZEDAŻY - ÚGYFELSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - PROPODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BAN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - หลังการขาย - 애프터 서비스 - گھنپکارپوراٹری - فروش ارس خدمات - الیع خدمة بعد - ۱۰۰۰



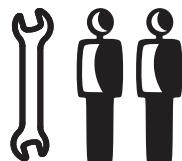
WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



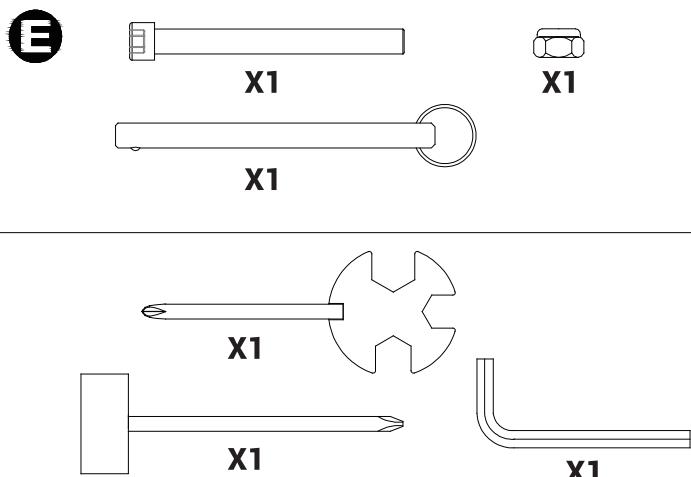
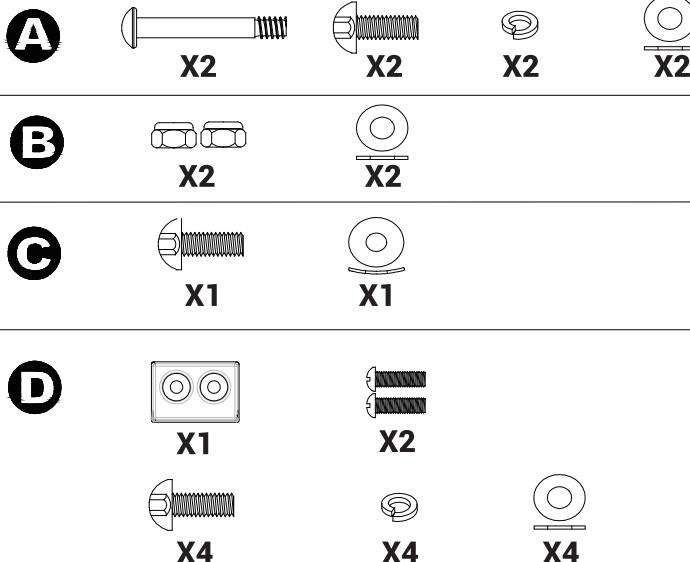
	1	2	3	4	5	6
EN	Console	Pull bar	Pedal	Seat	Front foot	Rear foot
FR	Console	Barre de tirage	Pédale	Siège	Pied avant	Pied arrière
ES	Consola	Barra de remo	Pedal	Asiento	Pie delantero	Pie trasero
DE	Konsole	Zugstange	Pedal	Sitz	Vorderer Fuß	Hinterer Fuß
IT	Console	Manubrio	Pedale	Sellino	Piede anteriore	Piede posteriore
NL	Console	Roeistang	Pedaal	Zitting	Voorvoet	Achtervoet
PT	Consola	Barra de tração	Pedal	Assento	Pé dianteiro	Pé traseiro
PL	Konsola	Gryf - drążek	Pedał	Siedzisko	Przednia stopa	Stopa tylna
HU	Konzol	Vonórúd	Pedál	Ülés	Első láb	Hátsó láb
RO	Consolă	Bară de tragere	Pedałă	Scaun	Piciorul din față	Piciorul din spate
SK	Konzola	Ťažné madlo	Pedál	Sedlo	Predná noha	Zadná noha
CS	Konzole	Tažné madlo	Pedál	Sedlo	Přední noha	Zadní patka
SV	Konsol	Dragstång	Pedal	Säte	Främre fot	Bakre fot
BG	Конзола	Извадете лентата	Педал	Седалка	Предно стъпало	Задното стъпало
HR	Konzola	Ručka za izvlačenje	Pedala	Sjedalo	Prednja noga	Stražnja noga
SL	Konzola	Dvižna palica	Pedali	Sedež	Sprednja nogica	Zadnja nogica
EL	Κονσόλα	Μπράπα έξης	Πετάλι	Κάθισμα	Μπροστινό πόδι	Πίσω πόδι
TR	Konsol	Çekis çubuğu	Pedal	Koltuk	Ön ayak	Arka ayaklı
RU	Консоль	Рукоятка	Педаль	Сиденье	Передняя нога	Подножка
VI	Bảng điều khiển	Thanh kéo	Bàn đạp	Ghế ngồi	Chân trước	Chân sau
ID	Monitor	Batang tarik	Pedal	Kursi	Kaki depan	Kaki belakang
ZH	控制面板	拉杆	脚踏板	座位	前脚	后脚
JA	本体	牽引棒	ペダル	シート	フロントフット	後ろ足
ZT	控制面板	拉桿	腳踏板	座位	前腳	後腳
TH	ตัวเครื่อง	บาร์ดึง	บันไดจักรยาน	เบาะนั่ง	เท้าหน้า	หลังเท้า
KO	콘솔	풀다운바	페달	좌석	앞발	뒷발
KM	ឯកសង្គ	ដំដោ	ល្អាន់	កីនសុ	ខ្លួនខ្លឹន	យករូបខ្លឹន
AR	التحكم لوحة	السحب مقبض	بدال	المقعد	الأمامية القدم	الخلفية القدم
FA	کنسول	میله	بدال	نشیمنگاه	جلو با	عقب پای

ASSEMBLY

ASSEMBLY - MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJK - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJK - Láp ráp - PERAKITAN - 安裝 - 組み立て - 安裝 - ગારપ્રાકોન્ન - ફલ્ચિકી - الفرد - التركيب - អំពិលបូរី

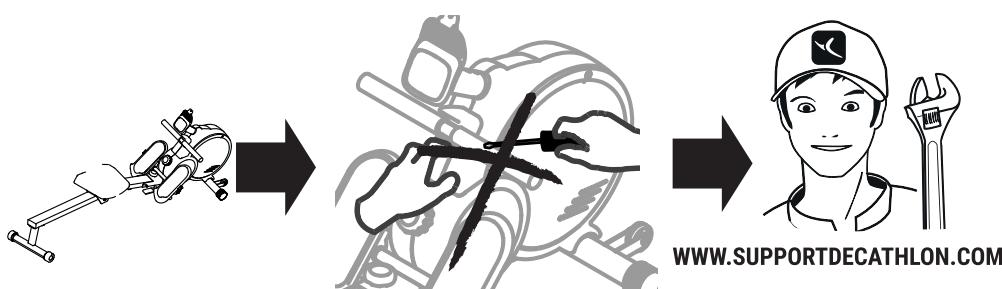
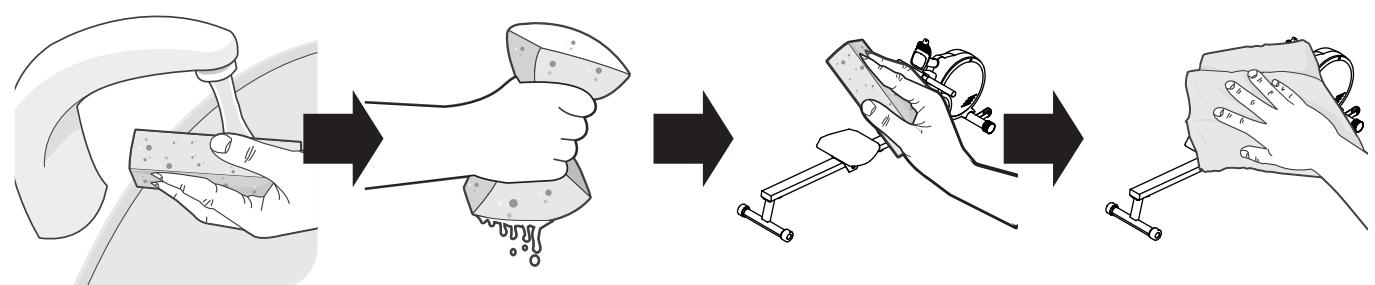
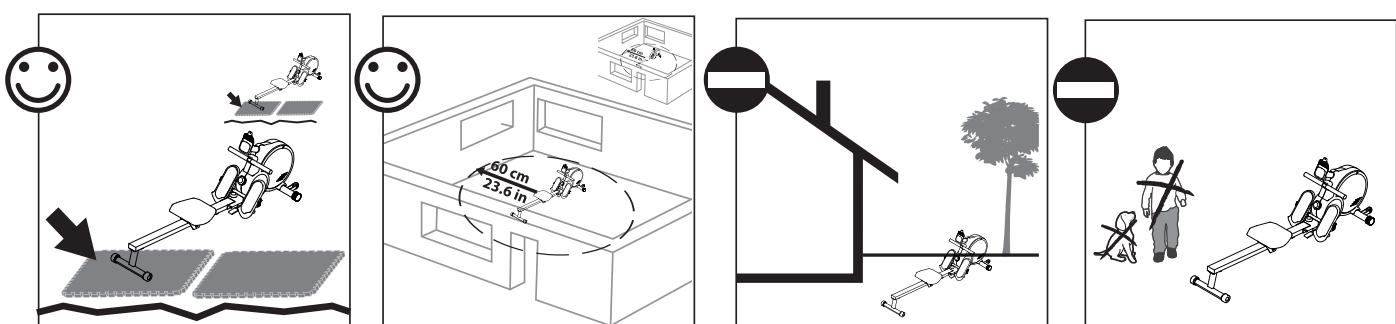


30 min

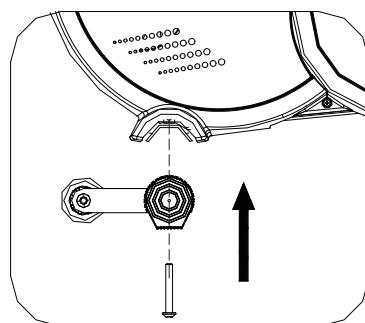
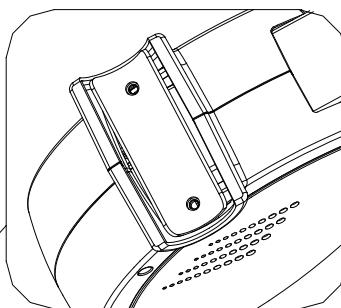
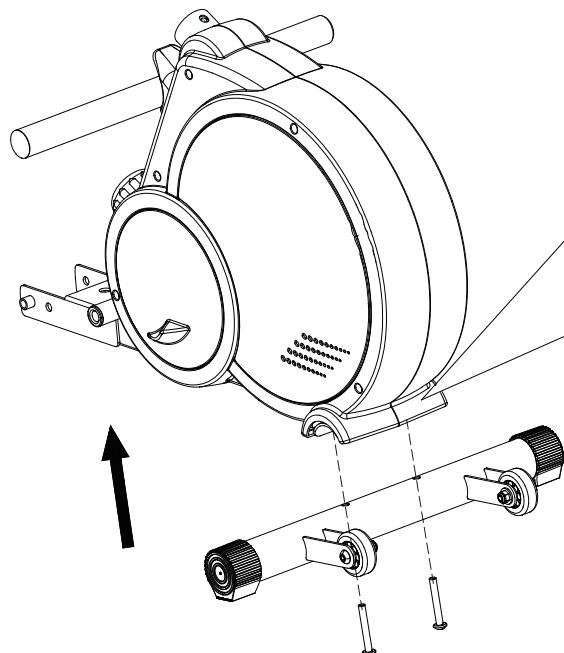
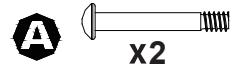
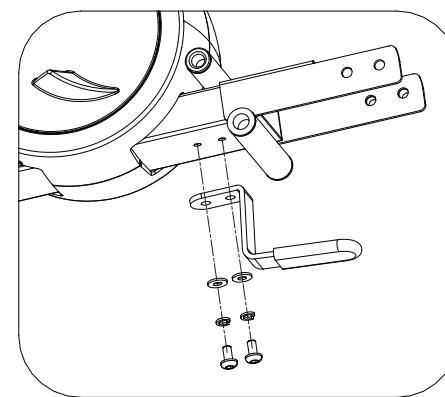
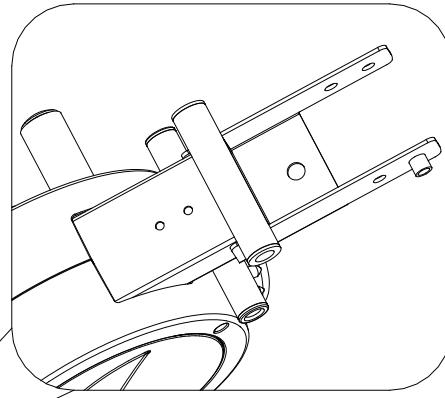
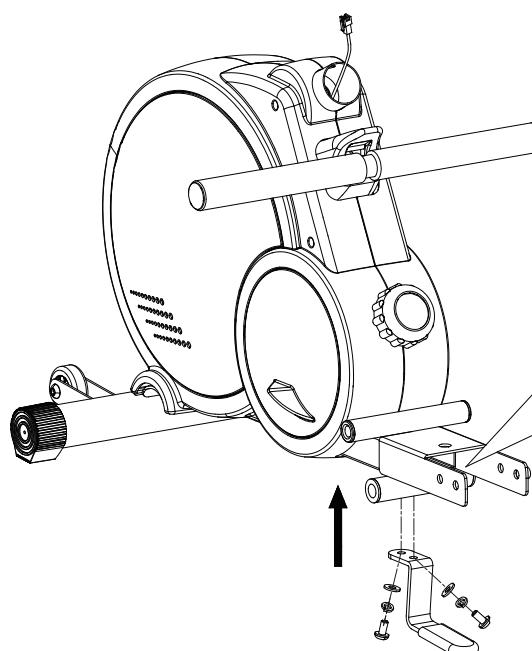


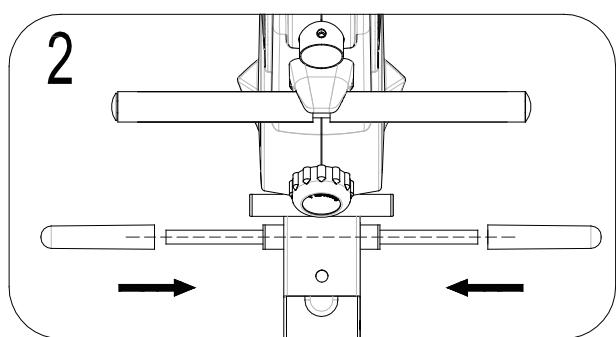
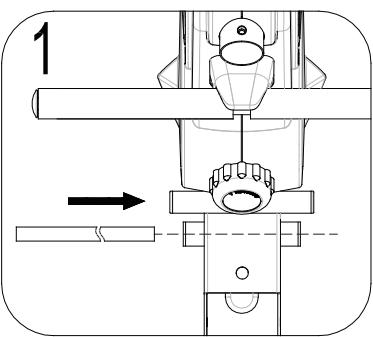
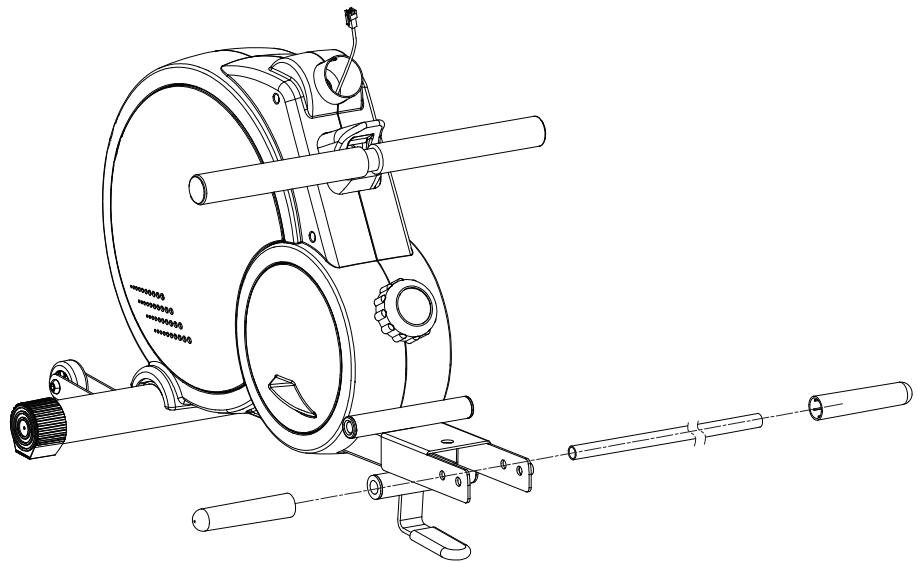
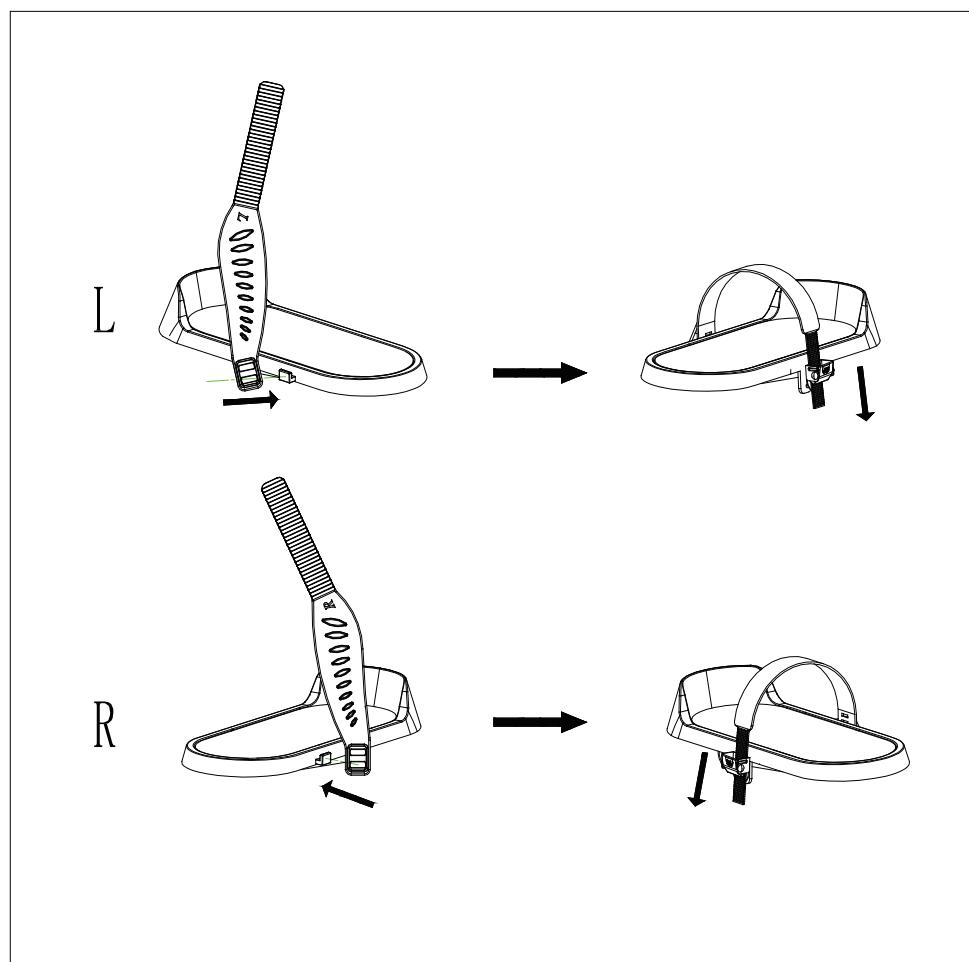
SECURITY

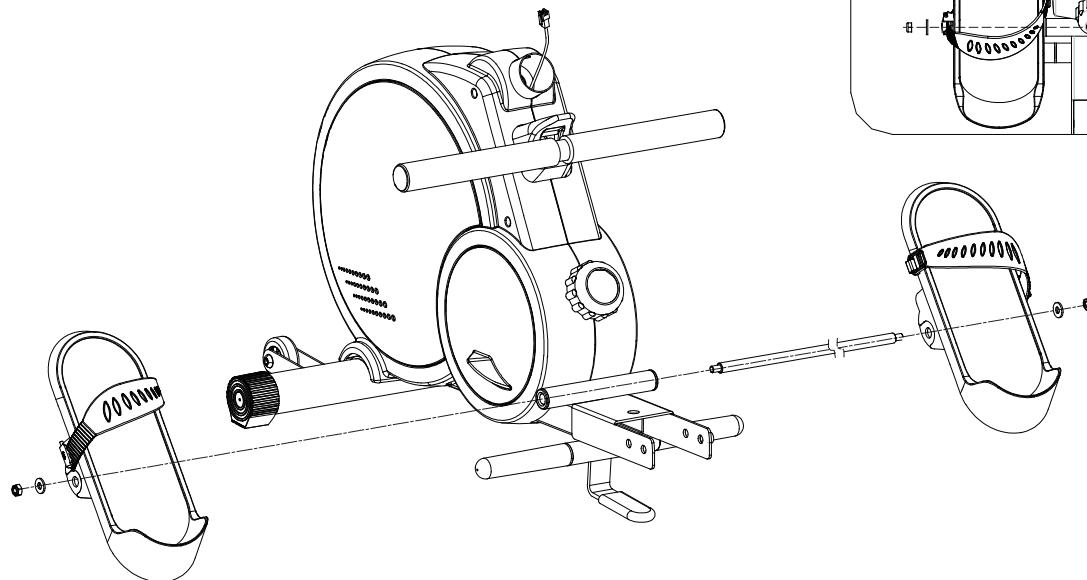
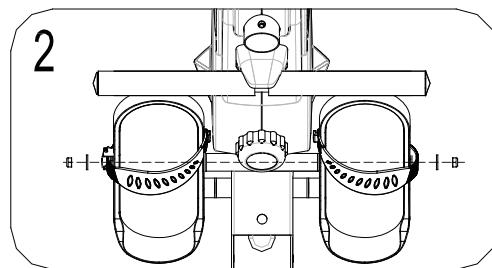
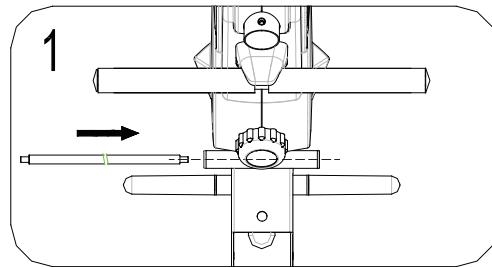
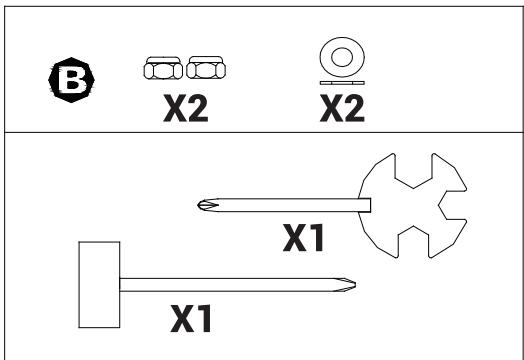
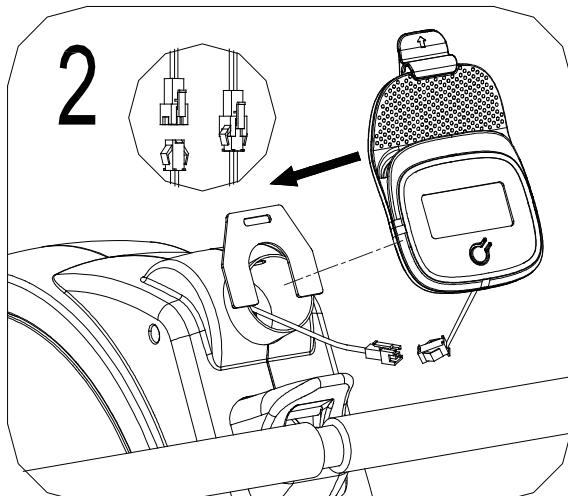
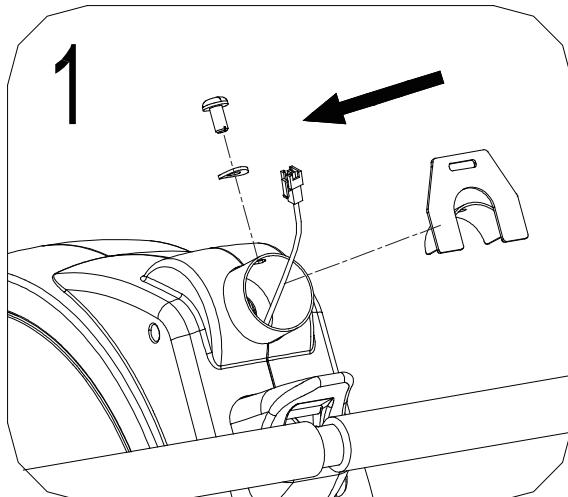
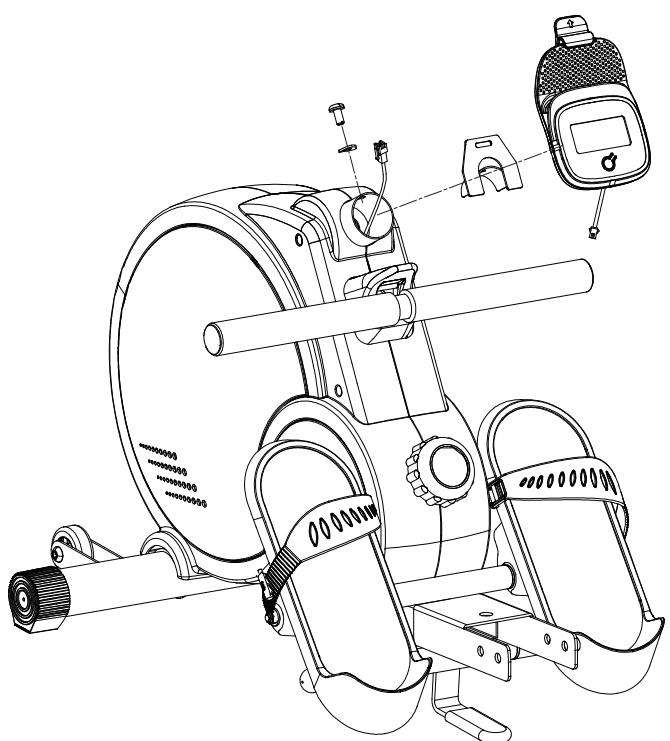
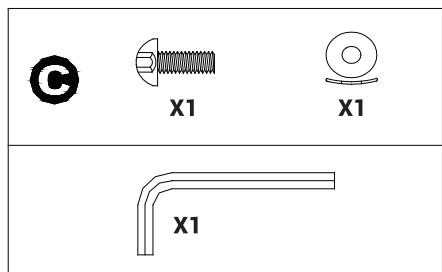
SÉCURITÉ - SEGURIDAD - SICHERHEIT - SICUREZZA - VEILIGHEID SEGURANÇA - BEZPIECZEŃSTWO - BIZTONSÁG - SIGURANTĂ - BEZPEČNOSŤ BEZPEČNOST - SÄKERHET - БЕЛОСАНОСТЬ - SIGURNOST - VARNOST - ΑΣΦΑΛΕΙΑ EMNİYET - БЕЗОПАСНОСТЬ - AN TOÀN - KESELAMATAN - 安全 - 安全 - ความปลอดภัย - 안전 - الأمان - ایمنی -

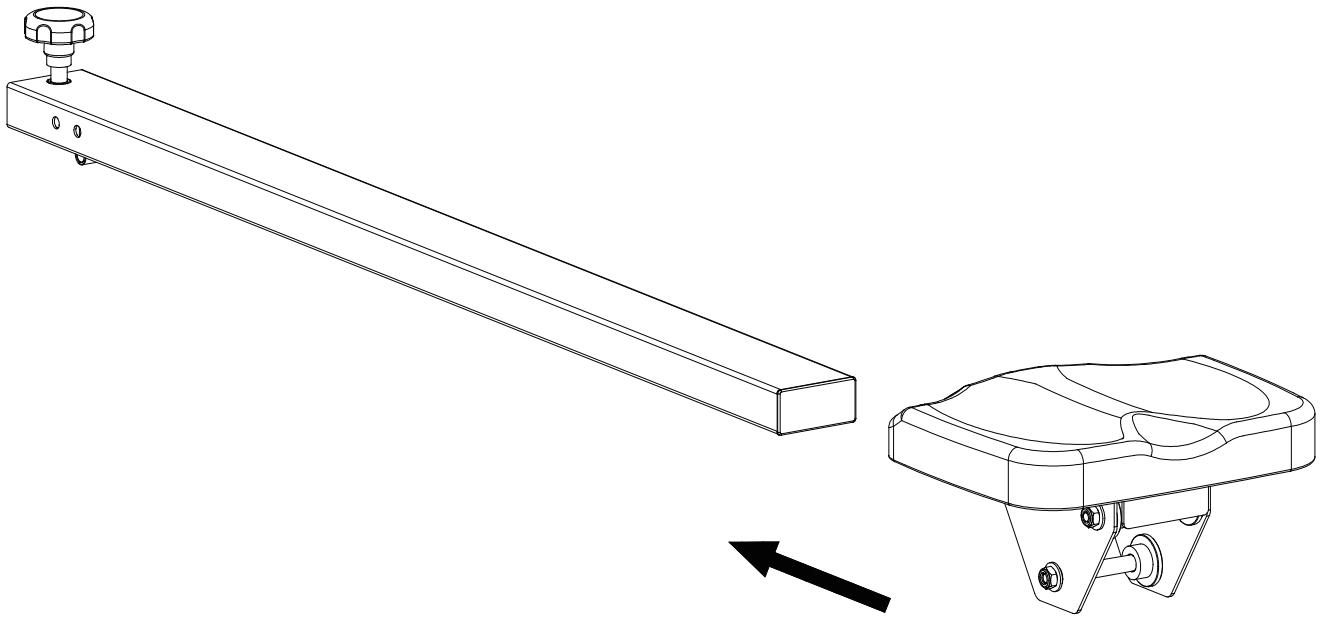
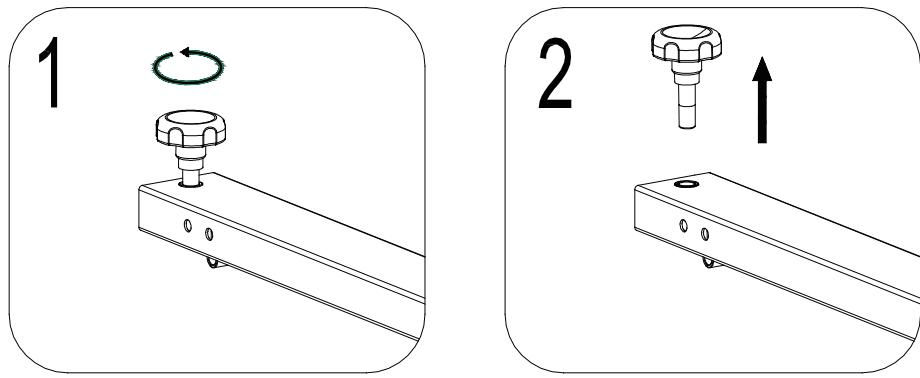
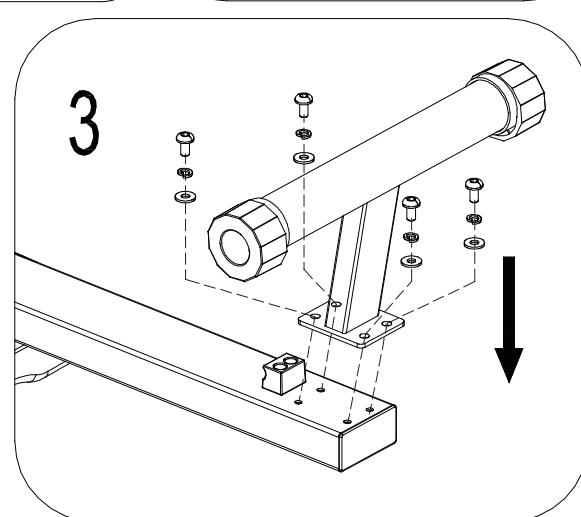
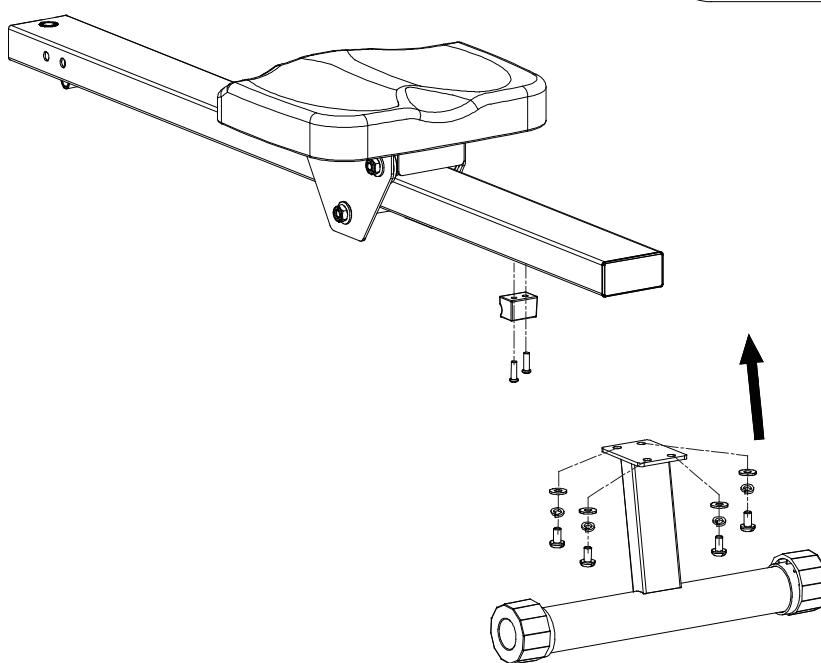
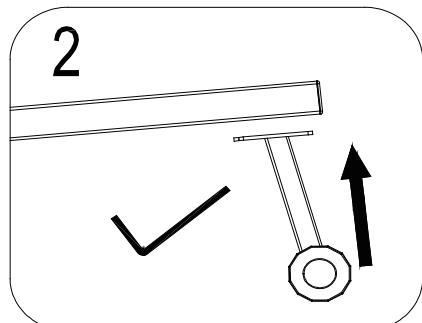
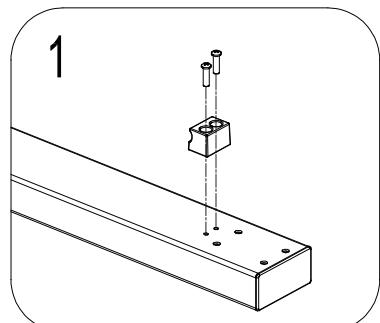
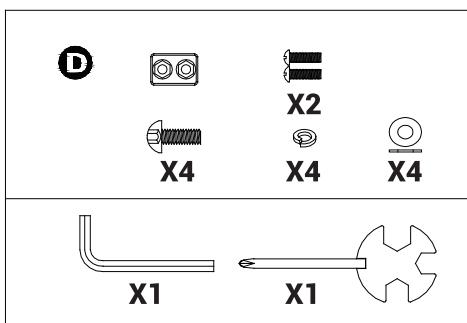


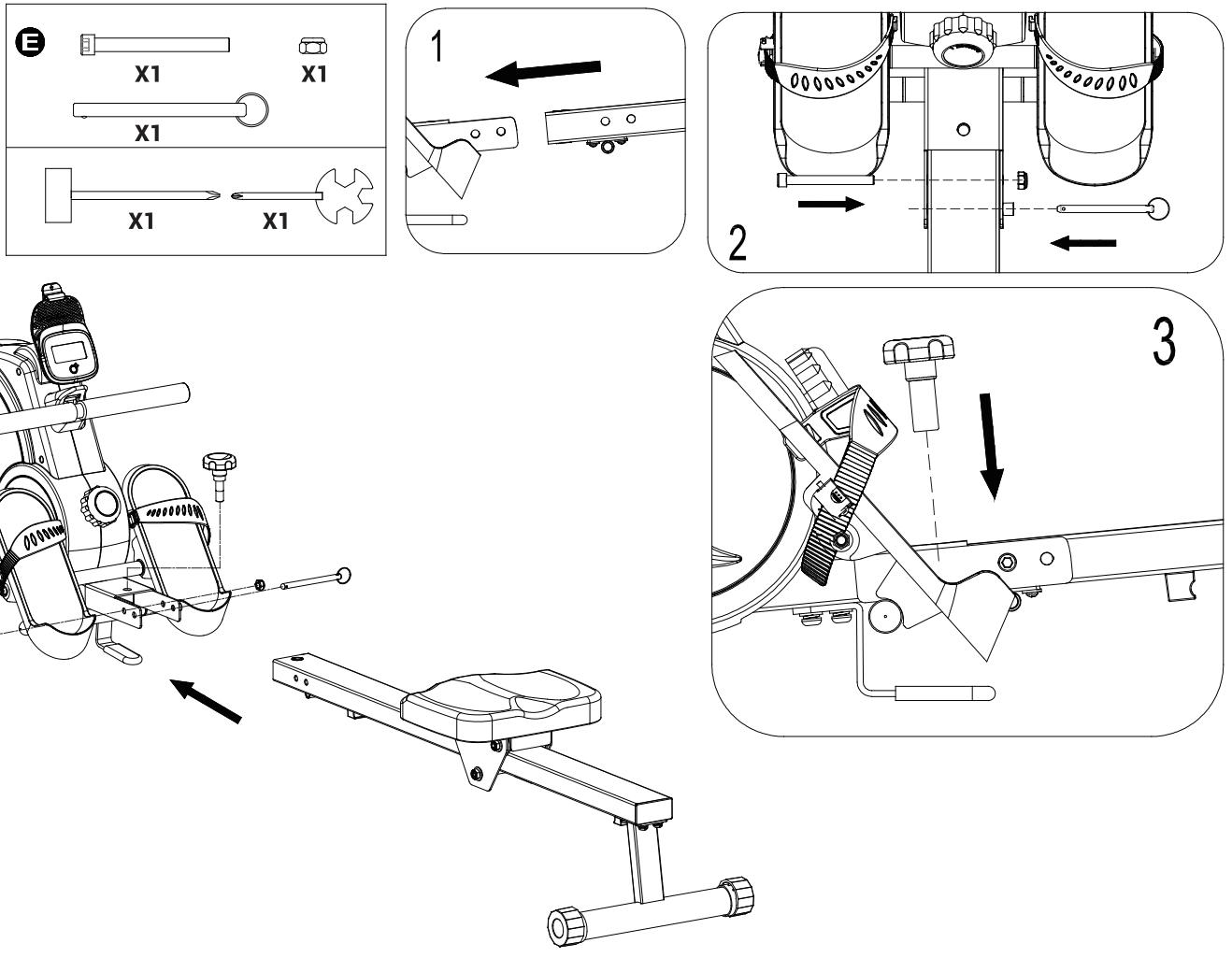
WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

1**2**

3**4**

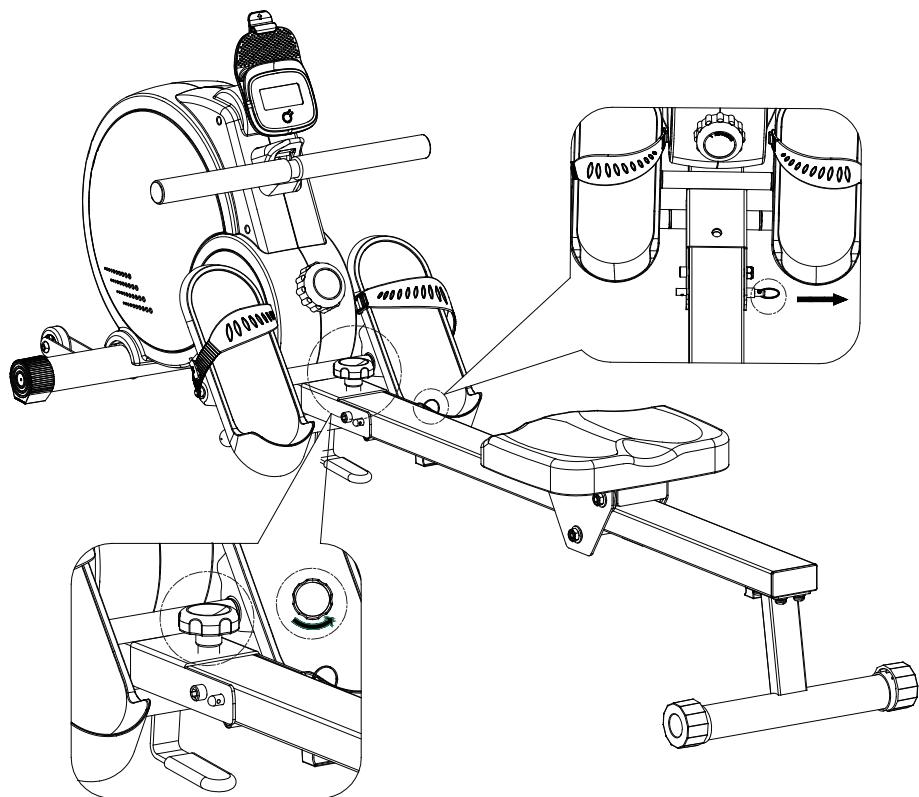
5**6**

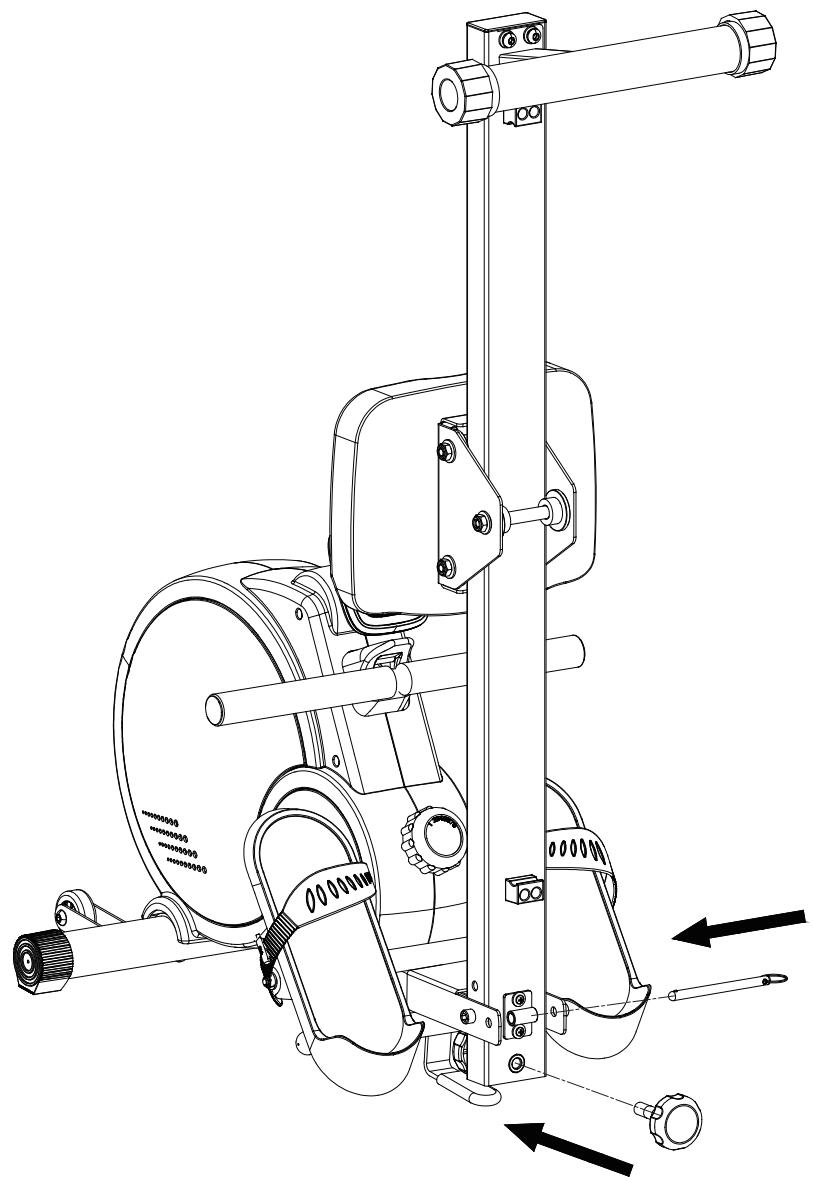
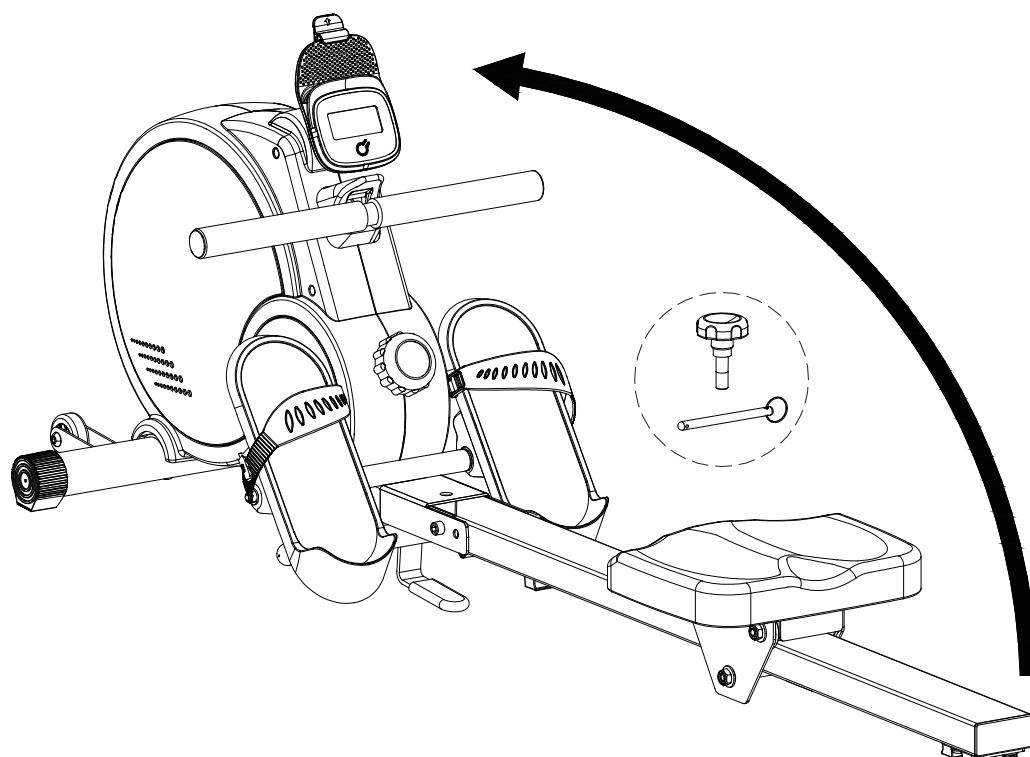
7**8**



FOLDING

PLIAGE - PLEGADO - EINKLAPPEN - CHIUSURA - UITKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - SKLADANIE - SKLÁDÁNÍ - HOPFÄLLNING - СГЪВАНЕ - SKLAPANJE - Zlaganje - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - KATLAMA - СКЛАДЫВАНИЕ - Gáp lại - MELIPAT - 折叠 - 折りたたみ - 折叠 - การพับ - 접기 - ګډکا - زدن نا - الطي





PENGOPERASIAN MONITOR



Monitor menawarkan berbagai fitur untuk memperluas kegiatan Anda. Tercantum di bawah ini semua indikasi untuk menggunakannya dengan mudah.

PENAMPILAN DAN TOMBOL:

1. Penampilan irama dayungan per menit (count/min)
2. Penampilan jarak tempuh (Km atau Mi)
3. Penampilan kalori terbakar (Kcal)
4. Penampilan durasi latihan (MM:dd)
5. Penampilan jumlah dayungan (count)
6. Perkiraan waktu untuk menempuh 500 meter (MM: ss)
7. Tombol MODUS

FUNGSI:

- Irama: Fungsi ini dapat menampilkan irama dayungan per menit (count/min)
- Jarak: Fitur ini memungkinkan menunjukkan perkiraan jarak sejak awal latihan, jarak tersebut dapat tampil dalam km (kilometer) atau mi (mil) berdasarkan posisi sakelar pada bagian belakang monitor
- Waktu: Fitur ini menunjukkan waktu yang telah berlalu sejak awal latihan, indikasi tersebut diberikan dalam bentuk menit:

- detik (MM:dd).
- Kalori: Fitur ini menampilkan perkiraan kalori yang telah terbakar sejak awal latihan.
- Penghitung: Fungsi ini menampilkan jumlah dayungan sejak awal latihan (count)
- Kecepatan : Waktu rata-rata Anda untuk menempuh 500 meter (MM: SS)

Monitor Anda menyala secara otomatis ketika Anda memulai mendayung. Ketika monitor menyala, secara default monitor akan berada pada modus AUTOSCANN. Modus ini menampilkan secara berturut-turut, setiap 5 detik, 5 informasi berikut ini. Tekanlah tombol MODUS untuk memilih informasi yang ingin Anda tampilkan terus-menerus dan keluar dari modus AUTOSCANN. Tekan lagi tombol MODE untuk memulai kembali modus AUTOSCANN.

PENGATURAN PADA BAGIAN BELAKANG MONITOR:

Kursor: Pemilihan unit pengukuran JARAK: MI (Mil) / KM (Kilometer)
RESET PRODUK: Produk akan masuk modus standby setelah sekitar lima menit tanpa aktivitas. Indikator akan kembali ke nol ketika masuk modus standby (tak ada penyimpanan data). Dengan mengeluarkan dan memasang kembali kedua baterai pada monitor.

PEMASANGAN BATERAI: Lepaskanlah monitor dari dudukannya, masukkanlah 2 baterai jenis AAA (1,5V) dalam tempat yang disediakan untuk keperluan tersebut di belakang layar. * Pastikanlah baterai terpasang dengan benar dan terjadi kontak sempurna dengan pegas. Apabila tampilannya tidak dapat dibaca atau tidak lengkap, keluarkanlah baterai, tunggu 15 menit lalu pasangkan kembali.

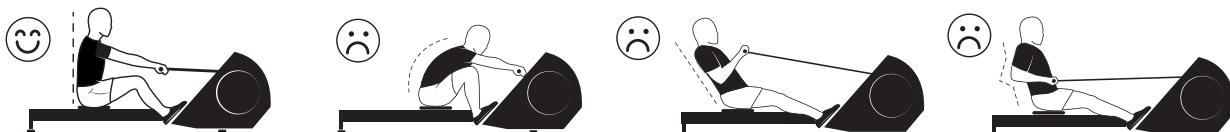
* PERHATIAN: monitor Anda tidak dirancang untuk dilengkapi dengan penutup untuk kompartemen baterai

DIAGNOSIS MASALAH

- Apabila Anda mengamati bahwa alat penghitung tidak menampilkan unit pengukuran yang benar untuk jarak: Periksalah bahwa sakelar pada bagian belakang monitor ada pada posisi MI untuk penampilan dalam mil, KM untuk penampilan dalam kilometer. Periksalah bahwa sambungan kabel sudah benar pada bagian belakang monitor dan pada penghubung penyangga dengan kerangka utama perangkat pendayung. Keluarkanlah dan pasangkan kembali baterai monitor untuk reset.
- Apabila alat penghitung tidak nyala: Periksalah bahwa posisi +/- baterai sudah benar. Apabila masalahnya berlanjut, ulangi kembali dengan baterai baru.
- Penghitung tidak menghitung dayungan dan tidak menyala secara otomatis ketika Anda mulai mendayung: Periksalah bahwa monitor Anda tersambung dengan kabel. Lepaskanlah sambungan ini dan kemudian sambungkan kembali.
- Penghitung menampilkan «ERR», Anda tidak dapat mengatur tingkat daya lawan yang Anda inginkan, Anda mendengar bunyi tidak normal yang berasal dari bagian dalam pelindung.
- Apabila masalah di atas masih berlanjut, lihatlah halaman terakhir petunjuk.

PERHATIAN MENGENAI PENGGUNAAN

Selalu mulailah dengan pemanasan, dengan irama lamban selama beberapa menit.



POSISI: Duduklah dengan punggung tegak, pastikanlah Anda tidak membungkukkan punggung Anda. Posisi punggung Anda sangatlah penting, sehingga Anda tidak menyakiti diri Anda dan latihan efektif. Posisikanlah kaki Anda pada pedal. Kaki harus tertahan baik, dengan strap yang dikencangkan pada bagian tengah kaki.

Apabila Anda pemula, mulailah berlatih selama beberapa hari dengan irama dan daya lawan rendah, tanpa memaksanya. Apabila perlu, beristirahatlah. Tingkatkan secara bertahap jumlah ataupun durasi sesi latihan dan jangan lupa menjaga hidrasi baik. Saat latihan, jagalah ventilasi yang baik di dalam ruangan tempat perangkat pendayung berada.

PENGGUNAAN PENRANGKAT PENDAYUNG



Posisi awal: Tahap mula Posisi awal adalah posisi dengan kaki tertekuk, tangan pada pegangan pendayung, lengan terulur ke depan dan bahu tidak tegang



Posisi «dalam air»: Berilah dorongan pada kaki dan ketika sampai pertengahan gerakan, tariklah tangan Anda dan mulailah menghembuskan napas.



Posisi «Keluar»: Siku Anda ditarik ke belakang dan rongga dada Anda mengembang ketika Anda menarik napas. Kaki Anda lurus akan tetapi tutup Anda tidak lurus sepenuhnya/agak letek. Punggung Anda harus tetap tegak lurus (membentuk sudut 90° dengan perangkat pendayung). Penting sekali, jangan miring ke belakang.

Arah balik Untuk kembali ke posisi awal, secara bersamaan, tarik kaki dan dorong tangan, sambil menghembuskan napas. Pengguna kembali ke tahap mula dan mulai kembali tanpa titik henti.

BEBERAPA CONTOH LATIHAN:

Pengingat: Pendayung adalah perangkat pelatihan kardio yang harus memperhitungkan:

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| • Irama (dayungan per menit) | • Intensitas (detakan jantung) | • Volume upaya (durasi upaya, seri) | • Daya lawan (semakin besar daya lawan, semakin pelan irama) |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|

Mulailah latihan Anda perlahan-lahan, 1 sampai 2 sesi per minggu selama 10 menit, dan tingkatkanlah durasi dan intensitas secara bertahap. Selalu akhiri sesi latihan dengan beberapa latihan peregangan.

Pemanasan: Upaya progresif hingga 15 minit: Pemanasan tidak hanya membantu tubuh mempersiapkan diri untuk latihan, pemanasan juga menjamin latihan yang lebih tepat dan hasil yang memenuhi harapan Anda. Pemanasan harus dilakukan dengan benar, dengan menjaga durasi antara 10 dan 15 minit. Untuk itu, duduklah pada perangkat pendayung Anda dan mendayunglah secara linear (tanpa sentakan) dan dengan daya lawan rendah untuk memulai. Tingkatkanlah daya lawan sedikit demi sedikit dari detakan jantung maksimal Anda, 2x4 menit selama sesi 10 menit.

Latihan untuk melatih aerobik Anda: Mendayunglah dengan sekitar 18 dayungan per menit, dan pada 75% dari detakan jantung maksimal Anda, 3x5 menit selama sesi 30 menit. Kemudian, lakukanlah sesi aerobik tinggi: 24 dayungan per menit, pada 85% dari detakan jantung maksimal Anda, 2x4 menit selama sesi 10 menit.

Latihan untuk melatih jantung Anda: Lakukanlah 22 sampai 24 dayungan per menit. Untuk pemula, latihan kardio ini dapat dibagi menjadi dua bagian dengan durasi masing-masing 4 menit. Untuk olahragawan berpengalaman, lakukanlah dua periode dengan durasi masing-masing 8 menit.

Latihan untuk melatih kekuatan Anda: Latihan ini akan memungkinkan Anda meningkatkan irama dan kekuatan Anda. Mulailah selama 3 menit dengan 20 - 22 dayungan per menit, dan kemudian 3 menit dengan irama 22 - 24 dayungan per menit. Seterusnya lakukanlah 3 menit dengan 24 dayungan dengan irama sedang, kemudian 3 menit tetap sama, tetapi dengan irama lebih cepat. Luangkanlah waktu satu menit untuk pemulihuan antara sesi.

Peregangan dan Hidrasi: Anda disarankan untuk melakukan peregangan dan menjaga hidrasi setelah setiap sesi latihan supaya otot Anda kembali lentur dan untuk membantu pemulihuan Anda.

GARANSI

DOMYOS menjamin produk ini, dalam rangka kondisi penggunaan normal, selama 5 tahun untuk kerangka dan 2 tahun untuk komponen lain dan tenaga kerja, berlaku mulai dari tanggal pembelian, tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan. Kewajiban DOMYOS, mengenai garansi ini, terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS. Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- | | | | |
|---|--|--|---------------------------------------|
| • Kerusakan yang disebabkan saat transportasi | lingkungan lembab | • Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal | tasi oleh DOMYOS |
| • Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di | • Perakitan tidak benar / Perawatan tidak baik | • Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi | • Penggunaan di luar kalangan pribadi |

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk. Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

ZH

介绍

划桨机是最佳的全面型有氧器械。除了对心血管和呼吸系统有益处外，划桨机练习能用到您绝大部分肌肉群（约占您肌肉群90%）。

有氧练习：通过练习，您将能提高耐力和体力。同时还能最大程度地消耗热量，促进减重（每个人热量消耗情况具有很大差异，但应了解的是训练区段强度越高，则消耗的热量也越大。采用中等强度的情况下，一个体重70公斤左右的人在30分钟内将平均消耗260卡路里。在更高的强度条件下，相同的人可能会消耗最多315卡路里热量）

身体部位训练：通过划桨机可有助于塑造大腿、背部和手臂部位肌肉。

使用建议

1. 注意事项 塑身锻炼应有节制地进行。在开始任何一项锻炼之前，请先咨询医生意见。此项对于35岁以上，或之前有过健康问题的人士尤
- 为重要，特别是在您已多年未从事运动的情况下。使用前请阅读全部说明。

2. 该机器不可由残疾或智障人士(包括儿童)或无该类产品使用经验知识的人士进行使用，除非在有专人负责其安全/进行监护或预先提供产品使用指导的条件下才可进行操作。

3. 不当使用本产品会导致严重受伤。对于购买者或其他人员使用或不当使用导致的受伤或损坏而进行索赔，DOMYOS不承担任何责任。

4. 等级HC:: 此产品仅供家庭使用。不得将此产品用于任何商业、租赁或机构的应用环境。

5. 带有心脏起搏器、除颤器或 其他类似电子植入设备的人士应慎用 脉搏传感器以免引发危险。

6. 警告! 心率监测系统的测量结果未必准确。超负荷锻炼会导致严重受伤，甚或死亡。如出现任何疼痛感或不适反应，请立即停止锻炼。

7. 不适用于治疗目的

8. 为了确保您的安全，您在每次使用产品之前，应对所有部件进行检查，将出现移动而容易出现损耗的螺丝进行上紧。在对产品进行组装或拆卸时，应小心操作。

操控面板操作



控制台提供许多功能来增强锻炼。您可以参阅以下所有说明来简化使用。

显示屏和按钮：

1. 显示一分钟划桨次数 计算的节奏 (次数/分钟)
2. 行走里程显示 (Km 或 Mi)
3. 卡路里消耗值显示 (千卡)
4. 训练时间显示 (MM:ss)

9. 请在运动时穿着运动鞋以保护双脚。请勿穿着过大或下垂的衣服，以免衣服卷入健身器内。锻炼时请摘下所有首饰。请将头发束起，以免影响锻炼。

10. 必须将设备放在平整、稳定的台面上。

11. 胶贴如损坏、无法辨认或丢失，则必须更换。

12. 如您的产品采用电源适配器供电：仅可通过提供的适配器使用。如果电源线损坏，必须由制造商、制造商代理或具有相同资格的人员进行更换，以免发生危险。

13. 如您的产品采用AA电池供电：不可充电式电池不得进行充电；可充电式电池在充电前须从产品中取出；不同类型的电池，或新旧电池不可混合使用；电池插入时需按照正确的极性；应将电量耗尽的电池从产品中去除，并采用安全的方式进行废物处理；如产品长时间未使用，则应取出电池；电池电源端子不可短路。

14. 本产品配备磁性阻力系统，该系统不受到采用调节轮的可调节速度的影响

功能：

- 节奏：此功能显示每分钟划桨节奏 (次数/分钟)
- 里程：该功能可显示自训练开始后的估算里程。单位km (公里) 或Mi (英里)，具体视产品后方开关位置而定。
- 时间：该功能可显示自训练开始后的时间长度。单位为分: 秒 (分钟 : 秒钟)。

在您开始划桨时，您的操控面板将自动亮起。当控制面板开机后，将进入默认的AUTOSCAN (自动扫描) 模式。该模式下将交替显示上述5种信息参数，每隔5秒切换一次。按MODE键以选择您所需要持续显示的信息并退出AUTOSCAN (自动扫描) 模式。再次按下MODE (模式) 键，重启AUTOSCAN (自动扫描) 模式。

操控面板背面的调节：开关：选择行程距离单位：MI (英里) /KM (公里)

产品归零：5分钟无操作后产品将进入休眠模式。休眠模式下各项指数将归零(无法储存数据)。取出并更换操控面板中的两块电池。

电池的安装：将控制面板从支架上取下，在屏幕后方的电池槽内装入2节AAA(1.5 V)电池。*确认电池已正确装入且与弹簧接触良好。如显示模糊或部分显示，请取出电池，待15秒后再重新装入。

*注意：您的控制面板无电池盖。

故障诊断

• 您发现您的计数器无法显示正确的行程距离单位：检查操作面板背面的开关是否处于MI位置用于显示英里单位，KM用于显示公里单位。检查电缆线是否正确连接到操控面板背面，以及支架和划桨机主框架接合位置。取下并更换操控面板内的电池，以进行重置。

• 如果您的计数器无法显示：请检查电池正负极+/-方向是否正确。如仍存在故障，请更换新电池重试。

• 卡路里：该功能可显示自训练开始后的估算卡路里消耗值。

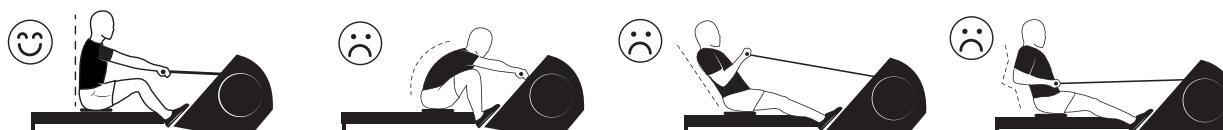
• 计数器：此功能显示从训练开始的划桨次数

• 速率：您行进500米的平均时间 (分分 : 秒秒)

• 如以上问题存在，可参见指导说明书的最后一页。

使用须知

开始练习时，应始终采用较低节奏进行几分钟热身。



位置：坐姿的背部应保持挺直，确保背部没有弯曲。您背部的位置对于确保不受伤以及训练的有效性十分重要。将您的双脚放到踏板上。您的双脚应具有良好支撑，在脚部中间位置应上紧绑带。

如您是新手，应采用较低节奏和阻力进行开始几天的练习，无需练习过度。如需要稍作休息。逐步提高次数或训练区段时间，并记住要摄入充足的水分。在您训练过程中，应确保划桨机所在位置的房间通风。

使用划桨机



开始位置: 就位 开始姿势是膝盖弯曲、双手抓住手柄，双臂展开，肩部放松

"在水中"姿势：蹬开双腿，进行到一半时向后牵拉双臂开始吸气。

"离开"姿势 将肘部收回，吸气时扩展您的胸腔。您的腿部保持笔直，但膝盖不为未完全固定。您的背部应保持竖直 (和划桨机呈90°)。不要向后倚靠。

返回 如需返回到初始姿势，可同时收起腿部，并向前推动双臂，并呼气。使用者发现其回到就位姿势，并可不停顿地再次开始练习。

特定练习提示：

提醒：划桨机是有氧训练器械，应考虑以下参数：

- 节奏 (每分钟划桨次数)
- 强度 (心率)
- 训练负荷量 (训练时间、套数)
- 阻力 (阻力越大，节奏越慢)

开始练习时，强度不应过大，应采用每周1到2个练习区段，并逐步提高持续时间和强度。在您结束区段练习前，应始终做一些伸展运动。

热身：渐进式增加强度直到15分钟:热身不仅可使身体进入练习准备状态，还能确保锻炼更为有效，并符合您的期望值。必须正确操作，持续时间为10至15分钟。为此，应坐在您的划桨机上，并进行直线划桨，开始时采用较小阻力。逐渐增加阻力

有氧健身 锻炼：每分钟进行18次左右划桨，并达到您最高心率75%，3x5分钟，区段时间为30分钟。然后进行高强度有氧训练区段：每分钟划桨24次，达到您最高心率85%，2x4分钟，区段时间为10分钟。

心脏锻炼：每分钟划桨22至24次。对于新手，此有氧练习可分为2个各4分钟的区段。对于有经验的运动员，可进行2个各8分钟的练习区段。

力量练习：此练习可帮助您提高节奏和锻炼强度。开始的3分钟每分钟划桨20-22次，随后的3分钟每分钟划桨22-24次。然后继续，采用中速每分钟划桨24次，随后3分钟划桨相同次数，但速度提高。每个训练区段之间休息1分钟。

伸展运动并补充水分：我们建议您每次训练区段结束后进行伸展运动并补充水分，以使肌肉放松，并促进恢复。

商业担保

DOMYOS公司向用户提供，自本产品购买之日起，正常使用下为期 5 年的主体框架保修，以及为期 2 年的其它零件和人工服务，具体以发票日期为准。DOMYOS对产品的保修仅限于检测后置换或者修理产品。以下情况不在保修范围之内：

- 运输时的毁坏
- 不当安装 / 不当维护
- 产品由非DOMYOS公司指定技术人员进行维修
- 将产品在户外或潮湿环境下使用和/或存放
- 使用不当或异常使用
- 家用设置以外的应用

本商业担保不与所在国现行法规相冲突。为了解您产品的保修相关服务，请查询使用说明书最后一页上的信息列表。

نمایش شود و حذف حالت اسکن خودکار روی دکمه حالت فشار دهد. برای راه اندازی مجدد حالت اسکن خودکار، روی دکمه حالت را فشار دهید.

دکمه های تبظیم در پشت کنسول قرار دارد: [اتخاب واحد اندازه گیری مسافت] MI / [کیلومترها] KM

تبظیم مجدد محصول روی صفر: این محصول بعد از حدود 5 دقیقه عدم فعالیت به حالت خاموشی موقت می شود. (با برداشتن و تغییض دو پاتری در کنسول،

نصب پاتری: کنسول را از استند جدا کنید و دو پاتری 1.5 AAA (را در

محفظه مخصوص طراحی نشده در بینصفحه قرار دهید. * مطمئن شوید که بازپرسی بارهای بدرستی جاگذاری شوند و بطور کامل به

گیره فنری متصل شده باشند. اگر صفحه ناخواهایا ناکامل است، پاتری ها را بردارید، 15 نانیه

صبر کنید و دوباره آنها را جا بگذارید.

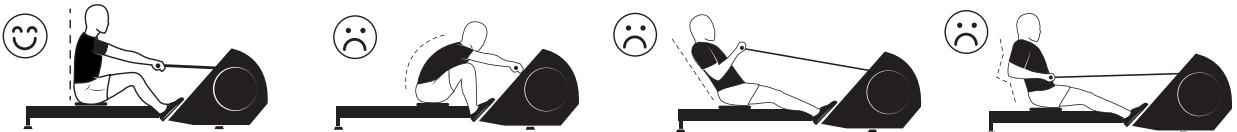
* شماره: محفظه پاتری در کنسول شما دارای روشن نیست.

مشکل پایانی

- منوچه می شوید که شمارشگر واحد های صحیح اندازه گیری مسافت را نشان نمی شود: دکمه پشت کنسول را بررسی کنید تا روی
بررسی کنید. این اتصال را از پیزی در پیزید و دوباره وصل کنید.
- وضاحت MI برای نمایش مایل و KM برای نمایش کیلومتر قرار داشته باشد. مطمئن شوید که بازپرسی بارهای بدرستی به پشت کنسول متصل باشند و
بست قلزی چارچوب قلزی ماشین پاروزنی درست و صل بشد. دو پاتری کنسول را بردارید و تغییض کنید تا دوباره بازنشانی شود.
- اگر شمارشگر روشن نمی شود: بررسی کنید پاتری ها موقعیت درستی داشته باشند. (+/-) اگر مشکل ادامه داشت، پاتری های جدیدی
را امتحان کنید.

توصیه هایی برای استفاده

همشه پنهانی داشته باشید و سرعت کم گرم کنید.



موقعیت: با کمر صاف پنهانی و مرآب پاشید کمرتان خم نشود. موقعیت کمر شما خیلی مهم است، باید طوری باشد که به خودتان آسیب نزیند تا تمرينینها موثرتر باشد. تکیه گاه پای شما باید مناسب باشد و تممه ها اطراف وسط پا به سقنه پیچیده شده باشند.

اگر تازه کار هستید، چند روز اول تمرين را با سرعت اهسته و استفادة کم اغاز نکنید؛ به خودتان فشار نیاورید. در صورت نیاز استراحت کنید. تعداد یا مدت جلسات را پنتريج زیاد کنید و اب کافی استفاده کنید پنهانی داشته باشید در طول تمرين، هوای اتاق را که داخل آن از ماشین پاروزنی استفاده کنید تهوعه کنید.

استفاده از ماشین پاروزنی



موقعیت «خروج ارنج شما عقب می روید و قفسه سینه شما موقع مفروبردن منطبق می شود» پاهای شما کمالاً قفل نشده اند. کمر شما باید صاف باشد (90 درجه نسبت به ماشین پاروزنی). (کمر خود را کم تکنید).

بازگشت به موقعیت آغاز با فشر هم زمان پاها و دستان و می بروون دانن صورت می کنید. کاربر خود را در موقعیت گرفتن می بیند و بدون توقف دوباره آغاز می کند.

برخی تمرين ها:

باید اور: ماشین پاروزنی یک ماشین تمرين قلبی است و باید مرآب موارد ذیل باشد:

- مقاومت (هرچه بیشتر باشد، سرعت کمتر است)
- میزان و وزش زمان تمرين، سمت ها)

تمرينات خود را تا 2 جلسه در هفته و به مدت 10 دقیقه اغاز کنید و به تدریج مدت و شدت را افزایش دهید. همیشه تمرين خود را کمی تمرينات کشش خاتمه دهید.

گرم کردن: حرکات مستمر برای 15 دقیقه نیز نه تنها به بدن کمک می کند بلکه تمرين آماده شود، لکه داشتن تمرينی موفق تر و کسب نتایج موردن انتظار شما را نیز تضمین می کند. تمرين باید بطور صحیح و به مدت 10 تا 15 دقیقه انجام شود. برای انجام این کار، روی ماشین پاروزنی خود پنهانی و صورت خطی به ازامی (و با مقاومت کم پارو بزنید) مفتوح را به تدریج افزایش دهید. تمرين فشرده هوازی خود را انجام دهید 24 ضربه در دقیقه با 85% درجه نسبت به تمرينی 30 دقیقه ای پارو بزنید. سپس تمرين فشرده هوازی خود 2 تا 4 دقیقه در تمرينی 10 دقیقه ای پارو بزنید.

تمرين ورزشی قلبی 22 تا 24 ضربه در دقیقه پارو بزنید. این تمرين کلی برای مبتدیان می تواند به دو بخش 4 دقیقه ای تقسیم شود ورزشکاران مجرب می توانند دو تا 8 دقیقه آن را انجام دهند.

تمرين ورزشی قدرتی: این تمرين به شما کمک می کند سرعت و قدرت تمرين خود را افزایش دهید. با 3 دقیقه 20 تا 22 ضربه در دقیقه آغاز کنید، سپس 3 دقیقه 24 ضربه با سرعت متوسط پارو بزنید، سپس 3 دقیقه 24 ضربه در دقیقه ای پارو بزنید. با سرعت بیشتر پارو بزنید یک دقیقه را به استراحت بین جلسات اختصاص دهید.

تشش و ابرسانی: توصیه می کنیم بعد از هر جلسه تمرينی، کشش و ابرسانی کنید تا ماهیجه های شما شل شوند و بهبودی شما تقویت شود.

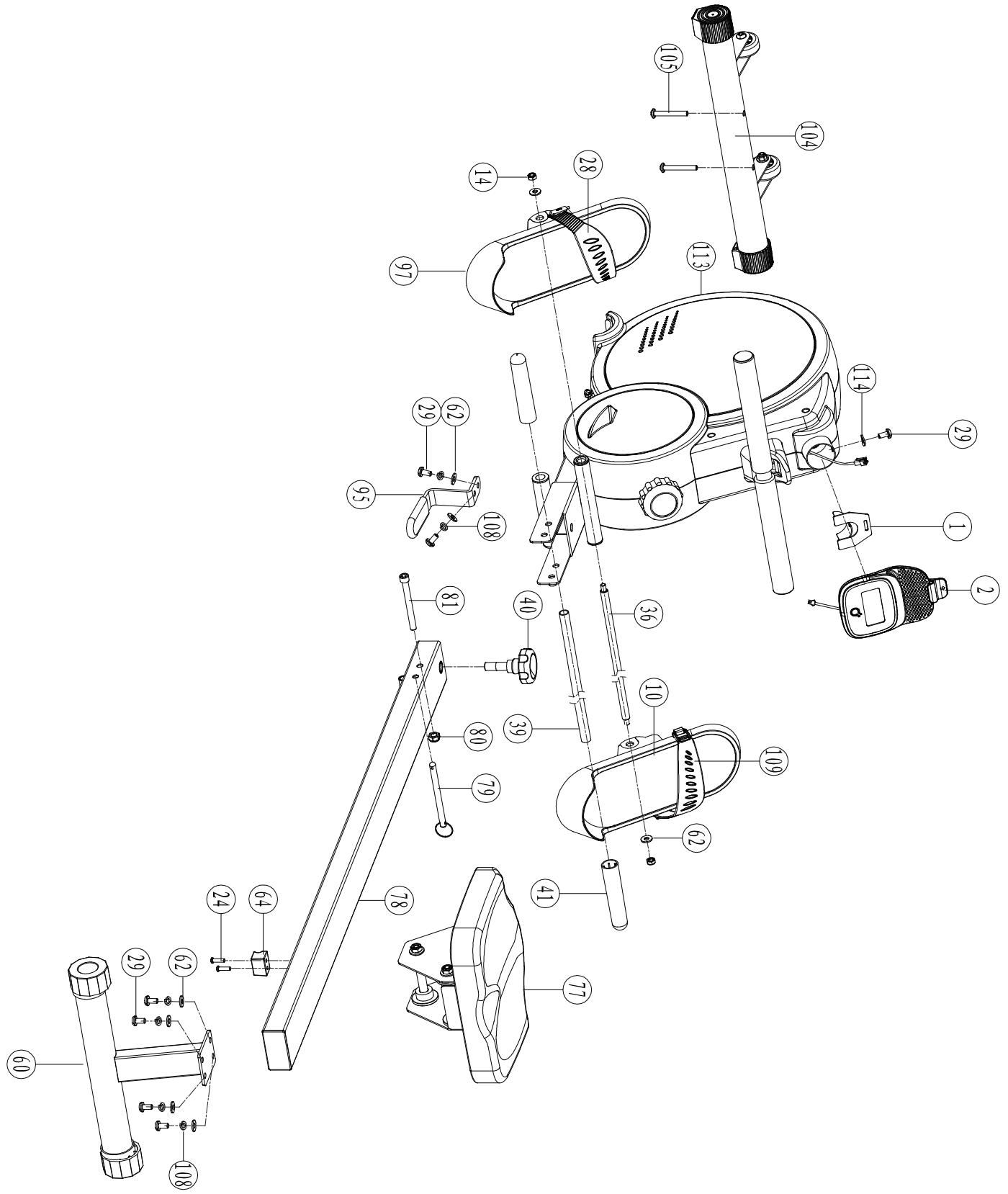
گارانتی تجاری

DOMYOS این محصول را از تاریخ خرید مشخص شده در رسید در صورت استفاده معمول گارانتی می کند، 5 سال گارانتی ساختار و 2 سال سایر قطعات. تعهدات DOMYOS به تغییض یا تعمیر محصول محدود می شود. این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود: این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود:

- آسیب وارده در حین حمل و نقل
- استفاده در محیط غیرخانگی
- مونتاژ اشتباه / نگهداری ضعیف
- تعیرارات انجام شده توسط متخصصان تأیید نشده توسط DOMYOS
- سؤاستفاده یا استفاده غیر عادی

این گارانتی، گارانتی قانونی حاکم در کشور خرید را لغو نمی کند برای بهره مندی از گارانتی محصول، جدول موجود در صفحه آخر این دفترچه راهنمای را مطالعه کنید.

EN	EC DECLARATION OF CONFORMITY	FR	DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE	ES	DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE	DE	EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	IT	DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE
Product name:	DOMYOS FRO120	Nom du produit :	DOMYOS FRO120	Nombre del producto:	DOMYOS FRO120	Produktname:	DOMYOS FRO120	Nome del prodotto:	DOMYOS FRO120
Product function:	Rower	Fonction du produit :	Rameur	Función del producto:	Remo	Produktfunktion:	Ruderer	Funzione del prodotto:	Vogatore
Model:	8501452	Modèle :	8501452	Modelo:	8501452	Modell:	8501452	Modello:	8501452
Type:	2491923	Type :	2491923	Tipo:	2491923	Typ:	2491923	Tipo:	2491923
This product complies with all the relevant requirements of the following European directives and standards:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes européennes ci-après :	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Este producto cumple todos los requisitos relevantes de los siguientes estándares y directivas europeos:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Dieses Produkt erfüllt alle einschlägigen Anforderungen der folgenden europäischen Richtlinien und Normen:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti pertinenti delle seguenti direttive e norme europee:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008
Issued in (place):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Fait à (lieu) :	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Emitido en (lugar):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Ausgestellt in (Ort):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Redatto a (luogo):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
Date (day/month/year):	16-07-2018 00:00:00	Date (jour/mois/année) :	16-07-2018 00:00:00	Fecha (dia/mes/año):	16-07-2018 00:00:00	Datum (Tag/Monat/Jahr):	16-07-2018 00:00:00	Data (giorno/mese/anno):	16-07-2018 00:00:00
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN	Directeur de la marque DOMYOS :	Caroline LANIGAN	Director de la marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN	DOMYOS-Markenmanager:	Caroline LANIGAN	Direttore della marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN
NL	CONFORMITEITSVERKLARING EG	PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE	PL	DEKLARACJA ZGODNOŚCI	HU	MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT	RO	DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Productnaam:	DOMYOS FRO120	Nome do produto:	DOMYOS FRO120	Nazwa produktu:	DOMYOS FRO120	A termék neve:	DOMYOS FRO120	Numele produsului:	DOMYOS FRO120
Functie van het product:	Roeitrainer	Função do produto:	Remador	Funkcja produktu:	Przyrząd do wioślowania	A termék rendetetése:	Evezőpad	Funcția produsului:	Aparat de vâslit
Model:	8501452	Modelo:	8501452	Model:	8501452	Modell:	8501452	Model:	8501452
Type:	2491923	Tipo:	2491923	Typ:	2491923	Tipus:	2491923	Tip:	2491923
Dit product voldoet aan alle relevante eisen van de hieronder vermelde Europese richtlijnen en normen:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Este producto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretivas e normas europeias:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Ten produkt jest zgodny z wszystkimi istotnymi wymaganiami dyrektyw i norm europejskich wymienionych poniżej:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	A termék megfelel a következő európai irányelvök és normák összes vonatkozó követelményének:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Acest produs este în conformitate cu toate cerințele relevante ale următoarelor directive și norme europene:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008
Opgeemaakt te (plaats):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Emitido em (local):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Sporządzono w (miejscowość):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Kelt (hely):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Emisă la (localitate):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
Datum (dag/maand/jaar):	16-07-2018 00:00:00	Data (dia/mês/ano):	16-07-2018 00:00:00	Data (dzień/miesiąc/rok):	16-07-2018 00:00:00	Idő (nap/hónap/év):	16-07-2018 00:00:00	Dată (zi/lună/an):	16-07-2018 00:00:00
Directeur van het merk DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Gestor de marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Dyrektor marki DOMYOS:	Caroline LANIGAN	A DOMYOS márkai igazgatója:	Caroline LANIGAN	Directorul mărcii DOMYOS:	Caroline LANIGAN
SK	VYHLÁSENIE O ZHODE	CS	PROHLÁŠENÍ ES O SHODE	SV	FÖRSÄKRAN OM EG-ÖVEREN-SSTÄMMELSE	BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ	HR	IZJAVA O SUKLADNOSTI
Názov produktu:	DOMYOS FRO120	Název výrobku:	DOMYOS FRO120	Produktnamn:	DOMYOS FRO120	Наименование на продукта:	DOMYOS FRO120	Naziv proizvoda:	DOMYOS FRO120
Funkcia produktu:	Vestár	Funkce výrobku:	Vestovací trenážér	Produktfunktion:	Roddare	Функция на продукта:	Гребен тренажор	Funkcija proizvoda:	Sprava za vestlanje
Model:	8501452	Model:	8501452	Modell:	8501452	Модел:	8501452	Model:	8501452
Typ:	2491923	Typ:	2491923	Typ:	2491923	Вид:	2491923	Vrsta:	2491923
Tento produkt splňa všecky príslušné požiadavky nasledujúcich Európskych smerníc a noriem:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Výrobek je v souladu se všemi príslušnými požiadavkami následujúcich evropských smerníc a norem:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Denna produkt uppfyller alla relevanta krav i följande europeiska direktiv och standarder:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Tози продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти изброени по-долу:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Proizvod je u skladu sa svim relevantnim zahtjevima sljedećih europskih direktiva i standara:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008
Vydané v (miesto):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Vydáno v (místo):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Ulfärdad i (ort):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Издадена в (место):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Izdano (mjesto):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
Dátum (deň/mesiac/rok):	16-07-2018 00:00:00	Datum (den/měsíc/rok):	16-07-2018 00:00:00	Datum (dag/mánuad/ár):	16-07-2018 00:00:00	Дата (ден/месец/година):	16-07-2018 00:00:00	Datum (dan/mjesec/godina):	16-07-2018 00:00:00
Vedúci pracovník značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Manažer značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Varumärkeschef för DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Управител за марката DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Menadžer robne marke DOMYOS:	Caroline LANIGAN



FRO120

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

Tegye el az eredeti használati utasítást.

Сохраните оригинальную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchovat'

Originální návod uschověte

Originalipacksedel att spara

Запазете оригиналното упътване

Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu

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

请保留说明书

大切に保管してください

請保留原始說明書

โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน

보관해야 할 사용설명서 원본

گُلۇغىنىڭ ئېمىش ئەندا ئۇنىڭ بىسلىقى

النشر بهذه الاحفاظ يرجى

کىيىد نىھارى را اصلى ھاي دستورالعمل



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 - İmal edildiği yer Çin -
ผลิตในจีน - الصين صنع في

JPN 540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァデ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 17498-7: 2008 品名：划艇机主要材料：金属等级：合格品中国制造质检证明：合格商标：DOMYOS

RUS Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобль», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446Гребной тренажер для занятый спортомДата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ/ДД

TWN 划艇機主要材料：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製造日期標於工廠符號處 **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 Çobançesme Koşuyolu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office OB Blok 01 Bakırköy 34146 İstanbul, TURKEY

THA เครื่องออกกำลังกาย Rowerยี่ห้อเดียว : บริษัท ดิเคนอล จำกัด สำหรับ จ.กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย รหัสที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนมหาชัยฯ-วราดา ตำบลมหาชัยฯ อำเภอมหาชัยฯ จังหวัดสมุทรปราการ 10540 **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1 **EGY** جهاز التجديف الرياضي Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt

AUS Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia **MEX** Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 RemoMaterial principal : Metal **HKG** DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG **VNM** Người chế thuyền vật liệu chính: Kim loại/Sản xuất tại Trung Quốc/Tên và địa chỉ NKK/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

Pack Ref.: 2377812

EN 957-7 :1998 - EN ISO 20957-1 2013
GB 17498.1-2008 - GB 17498.7-2008

