

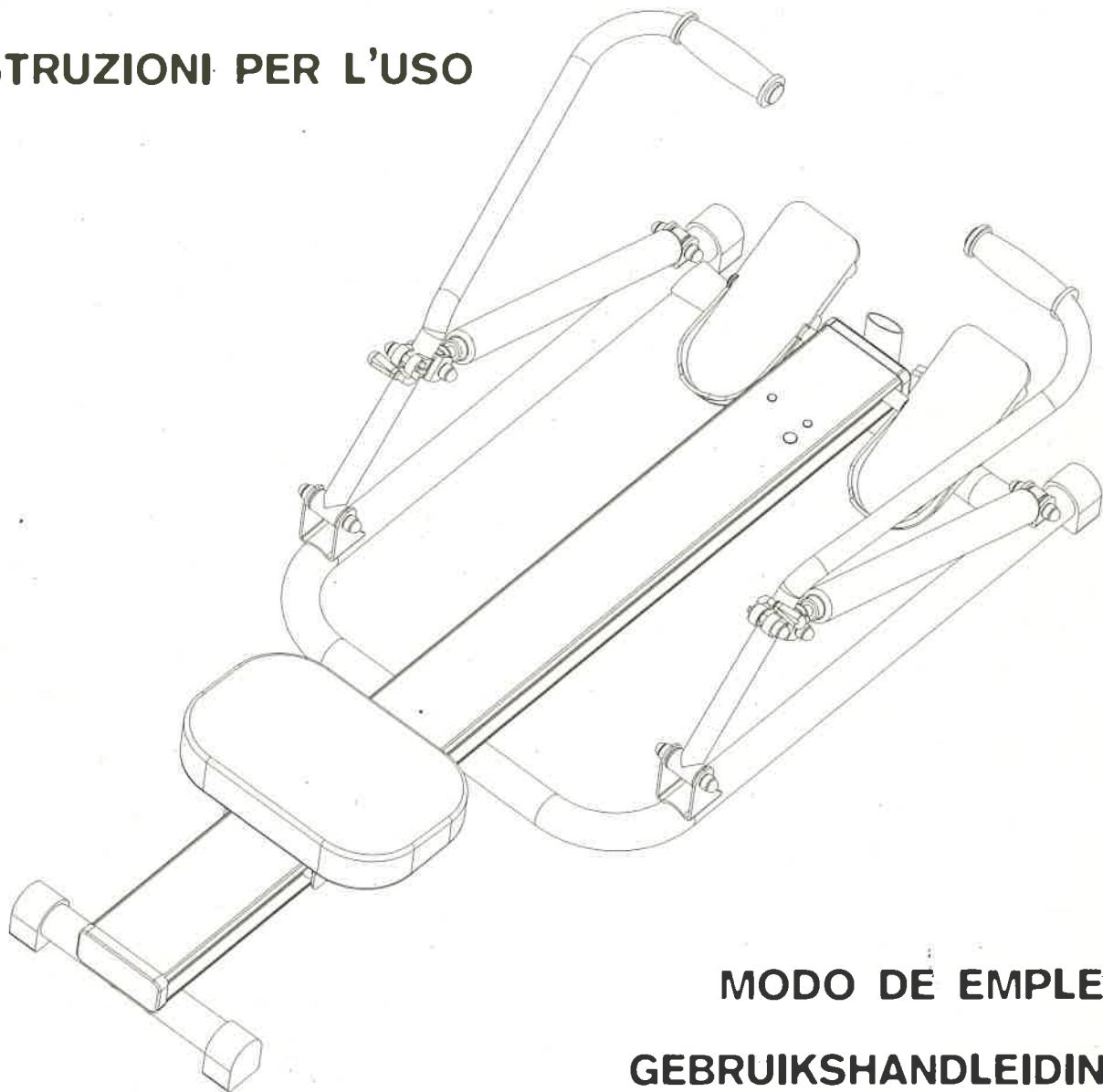
AV 270

NOTICE D'UTILISATION

GEBRAUCHSANWEISUNG

OPERATING INSTRUCTIONS

ISTRUZIONI PER L'USO



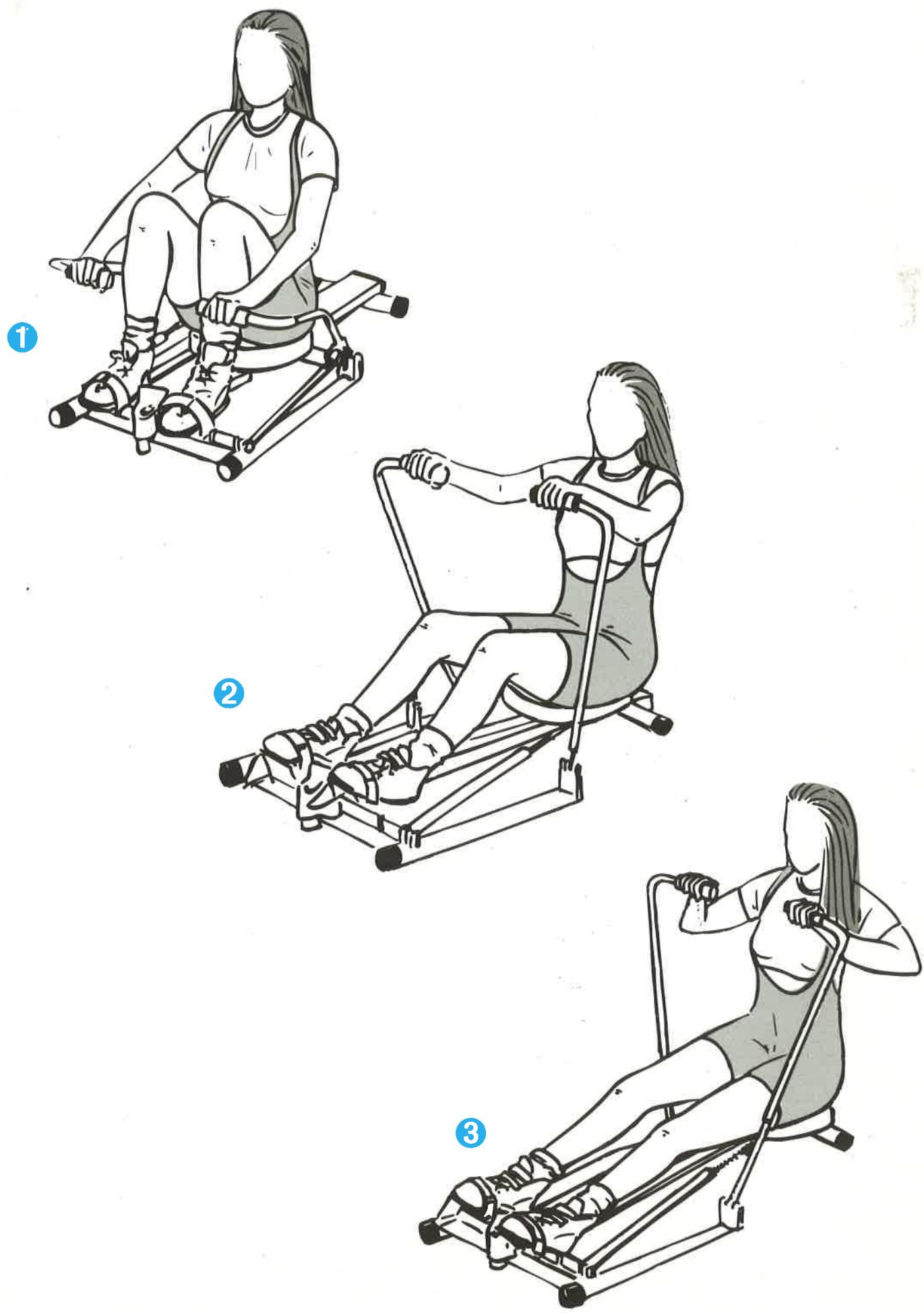
MODO DE EMPLEO

GEBRUIKSHANDLEIDING

BRUGSANVISNING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

**LE MOUVEMENT DE RAME • ROWING • BEWEGUNG DER RUDERARME •
IL MOVIMENTO DEL VOGATORE • EL MOVIMIENTO DE LOS REMOS • DE
ROEIBEWEGING • ROBEVÆGELSEN • O MOVIMENTO DO REMO**



F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme.

Produit créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits

DOMYOS. Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez utiliser le coupon ci-joint, ou nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.fr. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

P R É S E N T A T I O N

Le rameur est l'appareil de cardio-training le plus complet.

Outre les bénéfices cardio-vasculaires et respiratoires de l'exercice, le rameur sollicite environ 80% de votre masse musculaire.

• Principe cardio-training •

Par le principe du cardio-training (exercice aérobie), vous améliorez votre endurance (capacité maximale d'absorption d'oxygène) et votre condition physique et vous brûlez des calories (maîtrise et perte de poids en association avec un régime).

• Principe de musculation •

Le rameur permet de tonifier les muscles des cuisses, du dos et des bras. On note également la participation des abdominaux et des épaules lors de l'exercice.

U T I L I S A T I O N

- Réglez la résistance de manière identique sur les 2 pistons (pour un rameur à 2 pistons).
- Pour augmenter l'intensité aérobie de l'exercice réglez les pistons sur une position plutôt faible mais effectuez l'exercice sur un rythme rapide au minimum 30 minutes. Pour ce type d'exercice, entraînez-vous 3 fois par semaine.
- Pour augmenter la tonicité musculaire, réglez les pistons sur une position plutôt dure et effectuez l'exercice avec des séries, entrecoupez de temps de repos, en vous entraînant un jour sur deux.
- Commencez toujours par un échauffement à un rythme lent et une résistance faible pendant plusieurs minutes.

C O N S E I L S D E S É C U R I T É

- Ne vous penchez pas en arrière à la fin du mouvement. Vous pouvez vous pencher en avant pour aller chercher les rames loin devant sans vous cambrer.
- Ne laissez pas les enfants jouer à proximité du rameur lorsque vous utilisez le produit.
- Pendant l'entraînement, vous ne devez pas être à bout de souffle.
- Portez des vêtements et chaussures appropriées.
- Notez que les pistons vont devenir très chauds pendant l'exercice.

- Dans le cas d'un usage intensif, des particules (gouttes d'huiles) peuvent être amenées à s'écouler des pistons. Pour éviter tout dégât, il est conseillé de prévoir une protection sous l'appareil.
- Le montage de cet appareil doit être effectué par un adulte.
- Installez votre appareil dans une pièce suffisamment large et sur une base solide avec un nivellement correct du sol.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme d'exercices.

E N T R E T I E N

Le rameur ne nécessite qu'un minimum d'entretien.

- Nettoyez-le avec une éponge imprégnée d'eau savonneuse et sécher avec un chiffon sec.
- Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis.
- Le système de résistance dépend de la vitesse : plus vous tirez vite sur les rames, plus la résistance est importante.
- Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et n'utilisez pas l'appareil avant la fin de la réparation.

G A R A N T I E

Le rameur Domyos est garanti 5 ans contre tout vice pouvant résulter d'un défaut de fabrication ou de matière. Les pièces d'usure normale sont garanties 2 ans (sur un rameur les sangles des pédales et la mousse de protection des rames, les roulettes du siège et les pistons sont considérées comme pièces d'usure normale). Les piles du compteur sont fournies avec l'appareil mais n'entrent pas dans la garantie (si compteur fourni). Cette garantie s'applique dans le cadre de la classe HC (usage domestique)

L E M O U V E M E N T D E R A M E

Le mouvement d'Aviron peut se décomposer en 3 parties : l'attaque, la passée dans l'eau et la sortie. Ce mouvement s'effectue de manière fluide et rythmée, sans à coup.

① L'Attaque : La position de départ est jambes fléchies, les mains sur les rames, les bras allongés en avant et les épaules détendues.

② La Passée dans l'eau : l'utilisateur pousse sur les jambes et à mi-course tire sur les bras en commençant à inspirer.

③ La Sortie : les coudes sont amenés en arrière, la cage thoracique en expansion, en inspirant. Les jambes sont tendues mais les genoux ne sont pas complètement verrouillés. Le dos doit rester bien droit (90° par rapport au rameur). Surtout ne pas se pencher en arrière.

Le Retour : le retour en position de départ s'effectue simultanément en tirant sur les jambes et en poussant sur les bras, en expirant. L'utilisateur se retrouve en position d'attaque et repart sans marquer de temps d'arrêt.

C A R D I O

- T R A I N I N G

L'ENTRAÎNEMENT
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'ENTRAÎNEMENT

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 rythme 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.

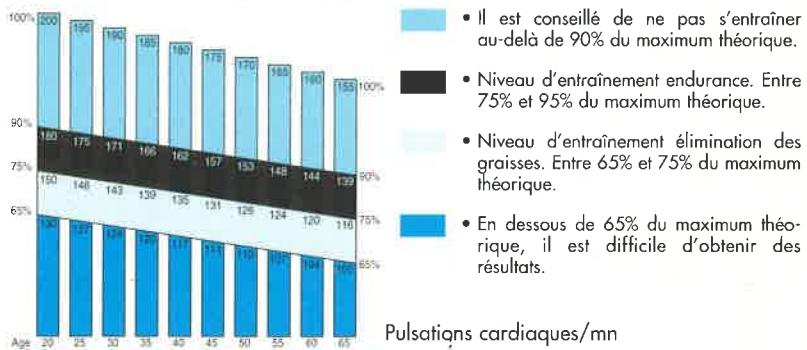
LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

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 : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.

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. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn à 45 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

Zone d'exercice**B** Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". 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).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

VOTRE RYTHME CARDIAQUE

AGE	20	22	24	26	28	30	32	34
min.	130	140	145	150	155	160	165	170
max.	170	168	165	162	158	155	152	148
AGE	36	38	40	42	50	55	60	60+
min.	121	125	128	131	135	140	145	150
max.	158	155	152	148	145	140	136	127

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLEE.

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.**

DEUTSCH

Sie haben sich für ein Fitneßgerät der Marke DOMYOS entschieden. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.

Wir haben die Marke DOMYOS entwickelt, um allen Sportlern die Möglichkeit zu geben, in Form zu bleiben.

Ein Produkt, das von Sportlern für Sportler entwickelt wurde. Über Ihre Anmerkungen oder Vorschläge zu den DOMYOS-Produkten würden wir uns freuen. Dazu können Sie sich gerne an das Verkaufsteam Ihres Geschäfts oder den Entwicklungsservice der DOMYOS-Produkte wenden. Um uns zu schreiben, können Sie den beiliegenden Coupon verwenden oder uns ein Mail an folgende Adresse schicken: domyos@decathlon.fr. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und viel Vergnügen mit diesem DOMYOS-Produkt.

VORSTELLUNG

Das Rudergerät ist das vollkommene Gerät für Herz-Kreislauftraining. Außer den kardiovaskulären Vorteilen, die man daraus zieht und den Atemübungen, können Sie mit diesem Rudergerät ca. 80 % der Muskelmasse trainieren.

• Prinzip des Herztrainings •

Durch das Prinzip des Herztrainings (Aerobic-Übung) verbessern Sie Ihre Widerstandskraft (maximales Vermögen der Sauerstoffaufnahme) und Ihre körperliche Verfassung und Sie verbrennen Kalorien (Beherrschung des Gewichtes und Gewichtsabnahme zusammen mit einer Diät).

• Prinzip des Muskeltrainings •

Le rameur permet de tonifier les muscles des cuisses, du dos et des bras. On note également la participation des abdominaux et des épaules lors de l'exercice.

GEBRAUCHSANWEISUNG

- Die Kraftwiderstand an den 2 Hydraulik-Zylindern auf die gleiche Weise einstellen (für ein Rudergerät mit 2 Zylindern).
- Um die Aerobic-Stärke der Übung zu erhöhen sind die Hydraulik-Zylinder vorzugsweise auf einen geringfügigen Widerstand einzustellen, dagegen sollte jedoch die Übung mit einem schnelleren und mindestens 30 Minuten dauernden Rhythmus durchgeführt werden. Diese Art Übung sollten Sie 3mal wöchentlich durchführen.
- Zur Erhöhung der Muskelstärke sind die Hydraulik-Zylinder vorzugsweise auf einen harten Widerstand einzustellen und mehrere aufeinanderfolgende durch Ruhepausen unterbrochene Übungen durchzuführen, wobei das Training alle zwei Tage stattfinden sollte.
- Beginnen Sie stets mit einem mehreren Minuten dauernden Aufwärmten mit einem langsamen Rhythmus und einem schwachen Widerstand.

RATSSCHLÄGE FÜR DIE SICHERHEIT

- Beugen Sie sich am Ende der Bewegung nicht zurück. Sie können sich jedoch nach vorne beugen, um die Ruderarme weit vor Ihnen zu ergreifen ohne den Rücken zu krümmen.
- Lassen Sie Kinder bei Benutzen des Gerätes nicht in unmittelbarer Nähe des Rudergerätes spielen.
- Während des Trainings dürfen Sie nicht außer Atem sein.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe.
- Denken Sie daran, daß die Hydraulik-Zylinder während der Übung sehr heiß werden.
- Bei intensiver Benutzung kann es vorkommen, daß Partikel (Öltropfen) aus den Hydraulik-Zylinder tropfen. Damit keinerlei Schaden angerichtet wird ist es empfehlenswert, unter dem Gerät einen Bodenschoner zu legen.

- Die Montage dieses Geräts muß von einem Erwachsenen vorgenommen werden.
- Stellen Sie Ihres Geräts auf einem stabilen und vollkommen ebenen Untergrund so auf, daß ausreichend Platz für eine sichere Anwendung vorhanden ist
- Beraten Sie sich vor Beginn dieses Trainingsprogramms mit Ihrem Arzt.

WARTUNG

Das Rudergerät erfordert ein Mindestmaß an Wartung.

- Das Rudergerät mit einem in einer Seifenlauge angefeuchteten Schwamm reinigen und mit einem trockenen Tuch trockenreiben.
- Regelmäßig überprüfen, ob alle Schrauben fest angezogen sind.
- Der Kraftwiderstand hängt von der Geschwindigkeit ab : je schneller die Ruderbewegungen, je größer der Kraftwiderstand.
- Ersetzen Sie defekte Teile sofort und benutzen Sie das Gerät nicht, bis es repariert wurde.

GEWÄHRLEISTUNG

Die 5jährige Gewährleistung des Rudergerätes von Domyos deckt jegliche Fabrikations- oder Werkstoffmängel. Für normale Verschleißteile wird eine Garantie von 2 Jahren gewährt (die Fußschlaufen der Pedale, die dem Schutz der Ruderarme dienenden Schaumstoffteile, die Rollen des Sitzes und die Hydraulik-Zylinder werden als normale Verschleißteile betrachtet). Die gerätezugehörigen Batterien für den Zähler sind von der Garantie ausgeschlossen (Falls Gerät mit Zähler geliefert).

Diese Gewährleistung hat im Rahmen der Klasse HC (Hausgebrauch).

BEWEGUNG DER RUDERARME

Die Bewegung der Ruderarme kann in 3 Teile zergliedert werden : die Angriffsbewegung, das Eintauchen ins Wasser und das Wiederaufstauchen. Diese Bewegung ist fließend und rhythmisch sowie nicht ruckweise auszuführen.

① Anfangsbewegung : Bei der Ausgangsposition sind die Beine angewinkelt, die Hände befinden sich auf den Ruderarmen, die Arme sind nach vorn gestreckt und die Schultern sind entspannt.

② Eintauchbewegung ins Wasser : Man drückt mit den Beinen und auf halbem Weg zieht man die Arme an und beginnt dabei einzutauchen.

③ Wiederaufstauchbewegung : Die Ellbogen nach hinten bewegen, den Brustkorb dehnen und dabei einatmen. Die Beine sind gestreckt, wobei jedoch die Knie nicht vollkommen blockiert sind. Der Rücken muß vollkommen gerade sein (90° im Verhältnis zum Rudergerät). Sich vor allem nicht nach hinten beugen.

Die Zurückbewegung: Die Zurückbewegung in die Ausgangsstellung erfolgt durch Anziehen der Beine und Drücken der Arme, wobei man ausatmet. Somit befindet man sich in der Ausgangsstellung und rudert weiter ohne kurz innezuhalten.

C A R D I O - T R A I N I N G

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 pumpst 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.

KONTROLIEREN 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.

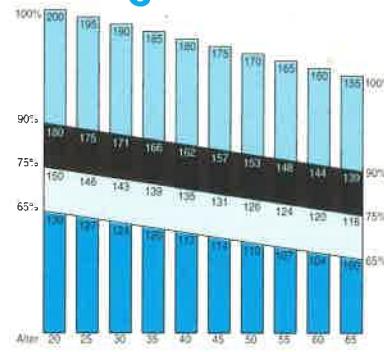
Drücken Sie nicht zu fest : Durch einen zu starken Druck kann der

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.

PHASE RATSCHLÄGE

Übungsstufen



- Es wird empfohlen, den theoretischen Höchstwert von 90% beim Training nicht zu überschreiten.

- Übungsstufe für Ausdauer Training. Zwischen 75% und 95% des theoretischen Höchstwertes.

- Trainingsstufe für die Ausscheidung von Fett. Zwischen 65% und 75% des theoretischen Höchstwertes.

- Unterhalb von 65% des theoretischen Höchstwertes lassen sich nur schwer Ergebnisse erzielen.

Pulsschläge pro minute

HERZSCHLAG RHYTHMUS

ALTER	20	22	24	26	28	30	32	34
	min.	max.	min.	max.	min.	max.	min.	max.
	130	170	129	168	127	166	126	165
	125	163	124	161	123	160	122	159
ALTER	36	38	40	42	50	55	60	60+
	min.	max.	min.	max.	min.	max.	min.	max.
	121	158	120	156	118	154	116	152
	114	148	111	145	104	136	98	127

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 Jahre alt sind, sich Ihres Gesundheitszustandes nicht ganz sicher sind, in ärztlicher Behandlung stehen.

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

ENGLISH

You have chosen a fitness machine of the DOMYOS brand. We wish to thank you for your trust.

We created the DOMYOS brand to allow all athletes to stay fit. This machine was designed by athletes for athletes. All your comments and suggestions regarding the DOMYOS brand are very welcome. You may submit them to the staff at your local store or to the DOMYOS design department. To write to us you may use the coupon enclosed or send us an e-mail at the following address: domyos@decathlon.fr. We wish you an enjoyable fitness session and hope that this Domyos product is a source of enjoyment for you.

INTRODUCTION

Among cardio-training systems, rowing machines are the most comprehensive.

Besides the respiratory and cardio-vascular benefits of the exercise, the rowing machine exerts approximately 80% of your muscle mass.

• Cardio-training •

Cardio-training (aerobic exercise) enables you to improve both your stamina (maximum oxygen absorption capability) and your physical fitness whilst burning off calories (weight loss and control in combination with a diet).

• Body-building •

The rowing machine invigorates back and arms muscles. Abdominal and shoulder muscles are also put to contribution during the exercise.

OPERATION

- Adjust resistance identically on both pistons (for 2 stock's rowing machines).
- To increase the aerobic value of the exercise, set the pistons on a weaker position but practice at a faster rate for a minimum of 30 minutes. For this type of exercise, train three times a week.
- To increase muscle tone, adjust the pistons to a stiffer setting and exercise in series separated by rest periods and train every second day.
- Always start by warming up at a slow rate and low resistance for several minutes.

SAFETY TIPS

- Do not lean backwards at the end of the stroke. However, you may lean forward to reach out for the oars without arching your back.
- Do not allow children to play within reach of the rowing machine when in use.
- When exercising you should not be out of breath.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Be aware that the pistons will heat up during operation.

- In case of intensive use, small particles (drops of oil) may drip from the pistons. To avoid any damage you are advised to provide protection beneath the rowing machine.
- This machine must be assembled by adults only.
- Place the product in a sufficiently large space to ensure it is used in absolute safety and on a firm and stable surface.
- Seek your physician's advice before beginning this exercise programme.

MAINTENANCE

The rowing machine requires only a minimum amount of maintenance.

- Clean with a sponge soaked in soapy water and dry with a dry cloth.
- Regularly check that all screws are properly tightened.
- The system's resistance depends on the speed : the quicker you pull the oars, the more resistance you will find.
- Immediately replace any faulty component and prevent the machine from being used until repaired.

WARRANTY

The Domyos rowing machine has a 5-year guarantee against all manufacturing or material defects. Normal wear parts are guaranteed for 2 years (for rowing machines, pedal straps, oar protective foam, seat bearings and pistons are considered normal wear parts). The meter's batteries are supplied with the machine but are not covered by the guarantee (if computer included). This guarantee applies within the scope of the HC class (home use).

ROWING

Rowing can be broken down into three strokes: poise, pulling through the water and lift. The motion must be smooth, paced and free of jolts.

① Poise : Initial position: legs bent, hands on oars, arms straight forward and shoulders relaxed.

② Pull through : The rower pushes on his legs and, halfway through, pulls on his arms whilst beginning to inhale.

③ Lift : Elbows are brought back and the chest expands as you inhale. Legs are stretched but knees are not completely locked. The back must remain totally upright (at 90° to the rowing machine).

Do not lean backwards. Coming forward (feathering the blades): You return to the initial position by simultaneously pulling on your legs and pushing on your arms whilst breathing out. The rower then resumes poise and starts all over again without stopping.

C A R D I O - T R A I N I N G

CARDIO-TRAINING
EXERCISE

Cardio-training exercice 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 exercice 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 exercice is controlled exercice.
- 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 exercice 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.

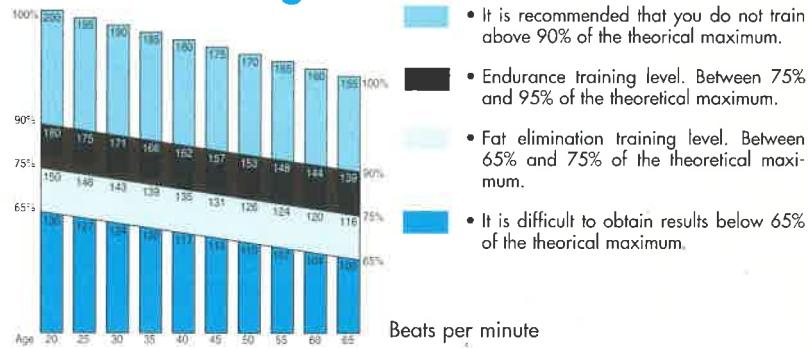
PHASES OF A PHYSICAL ACTIVITY

A Warming up

Warming up is a preparatory phase before any activity. It puts the person INTO OPTIMUM CONDITIONS for carrying out his or her favorite sport. It is a METHOD OF PREVENTING ACCIDENTS TO TENDONS AND MUSCLES. There are two aspects : WAKING UP THE MUSCULAR SYSTEM, GENERAL WARMING UP.

- 1) The muscular system is prepared in a SPECIAL STRETCHING SESSION which PREPARES FOR EACH ACTIVITY : each group of muscles is used, joints are used.
- 2) Global warming up gradually brings the cardiovascular and respiratory system into action, improves irrigation of the muscles and prepares for making efforts. It must be sufficiently long : 10 min for a leisure sport activity, 20 to 45 min for a competition sport activity. Note that warming up must be longer : after 55 years old, in the morning.

Exercice range



Beats per minute

B Training

TRAINING is the main phase of your physical activity. You can improve your physical condition by REGULAR training.

C 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 exercice, such as lactic acids, the accumulation of which is one of the major causes of muscular pains such as cramps and stiff muscles).

D Stretching

STRETCHING must follow the slowing down phase while joints are still warm in order to reduce risks of injury. Stretching after an activity : minimizes MUSCULAR STIFFNESS due to an accumulation of LACTIC ACIDS, "stimulates" BLOOD CIRCULATION.

YOUR HEART RATE

AGE	20	22	24	26	28	30	32	34
	min.	max.	min.	max.	min.	max.	min.	max.
	130	170	129	168	127	166	126	165
	125	163	124	161	123	160	122	159
AGE	36	38	40	42	50	55	60	60+
	min.	max.	min.	max.	min.	max.	min.	max.
	121	158	120	156	118	154	116	152
	114	148	111	145	104	136	98	127

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.

ITALIANO

Ha scelto un apparecchio di Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di mantenersi in forma. Prodotto creato da sportivi per sportivi. Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e suggerimenti concernenti i prodotti DOMYOS. Per questo, il personale del nostro negozio è a sua disposizione, come il servizio concepimento di prodotti DOMYOS. Per scriverci, può utilizzare il tagliando in allegato o inviarci un mail all'indirizzo seguente: domyos@decathlon.fr. Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

PRESA ZIONE

Il vogatore è l'apparecchio più completo per l'allenamento cardiaco (cardio-training).

Oltre ai benefici cardiovascolari e respiratori dell'esercizio, sollecita infatti quasi l'80% della massa muscolare.

• Cardio-training •

Con la pratica del cardio-training (un esercizio aerobico) si migliora la propria resistenza (capacità massima di assorbimento di ossigeno), le proprie condizioni fisiche e si brucano calorie (gestione e perdita di peso in associazione con una dieta).

• Lavoro sui muscoli •

Il vogatore consente di tonificare i muscoli delle cosce, del dorso e delle braccia. Durante l'esercizio si nota altresì la partecipazione degli addominali e delle spalle.

USO

- Regolare la resistenza in modo identico sui 2 pistoni (per un vogatore a 2 pistoni).
- Per aumentare l'intensità aerobica dell'esercizio regolare i pistoni in una posizione abbastanza leggera ma eseguire l'esercizio con un ritmo sostenuto per minimo 30 minuti. Per questo tipo di esercizio allenarsi 3 volte alla settimana.
- Per aumentare il tono muscolare regolare i pistoni in posizione più rigida ed eseguire l'esercizio con delle serie intervallate da momenti di riposo, allenandosi ogni due giorni.
- Cominciare sempre con un riscaldamento a ritmo lento ed una resistenza bassa per alcuni minuti.

CONSIGLI DI SICUREZZA

- Non inclinarsi indietro alla fine del movimento. E' possibile inclinarsi in avanti per cercare i remi in avanti, senza inarcarsi.
- Non lasciar giocare i bambini vicino al vogatore mentre si sta usando l'apparecchio.
- Durante l'allenamento non bisogna mai trovarsi senza fiato.
- Indossare abiti e calzature adeguati.
- Fare attenzione ai pistoni che durante l'esercizio diventano molto caldi.

- In caso di uso intensivo, dai pistoni possono fuoriuscire goccioline d'olio. Per evitare eventuali danni si consiglia di prevedere un tappeto protettivo sotto l'apparecchio.
- Il montaggio di questo apparecchio deve essere effettuato da un adulto.
- Piazzzi il suo prodotto in un luogo sufficientemente ampio per essere utilizzato con massima sicurezza e su una base stabile con un buono spianamento.
- Consulti il suo medico prima di incominciare questo programma di esercizi.

MANUTENZIONE

Il vogatore richiede solo una manutenzione minima.

- Pulirlo con una spugna intrisa d'acqua saponata ed asciugare con un panno asciutto.
- Verificare regolarmente il fissaggio di tutte le viti.
- Il sistema di resistenza dipende dalla velocità : più si tirano i remi, maggiore è la resistenza.
- Sostituisca immediatamente tutti gli elementi difettosi e mantenga l'apparecchio fuori uso fino alla sua riparazione.

GARANZIA

Il vogatore Domyos è garantito 5 anni contro tutti i vizi derivanti da difetti di fabbricazione o dei materiali. I pezzi normalmente soggetti ad usura sono garantiti 2 anni (su un vogatore sono considerati pezzi normalmente soggetti ad usura: le cinghie dei pedali, l'espanso di protezione dei remi, i cuscinetti di scorrimento del sedile ed i pistoni). Le pile del contatore sono fornite con l'apparecchio ma non sono coperte da garanzia (se il contatore è fornito). La presente garanzia si applica nell'ambito della classe HC (uso domestico).

IL MOVIMENTO DEL VOGATORE

Il movimento del vogatore può essere scomposto in tre parti : l'attacco, la passata in acqua e l'uscita. Questo movimento deve essere eseguito in modo fluido e ritmato, senza strattonamenti.

① L'attacco : la posizione di partenza è a gambe piegate, mani sui remi, braccia allungate in avanti e spalle distese.

② La passata in acqua : l'utilizzatore spinge sulle gambe e a metà corsa tira le braccia iniziando ad inspirare.

③ L'uscita : i gomiti vengono portati indietro, la gabbia toracica si espande inspirando. Le gambe sono tese ma le ginocchia non sono completamente bloccate. La schiena deve rimanere dritta (a 90° rispetto al vogatore). E' essenziale non inclinarsi indietro.

Il ritorno: il ritorno in posizione di partenza si effettua contemporaneamente tirando le gambe e spingendo le braccia, espirando. L'utilizzatore si ritrova in posizione di attacco e riparte senza fare soste.

CARDIO

TRAINING

L'ALLENAMENTO
CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (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 può 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.

LE FASI DI UN'ATTIVITA' FISICA

A Riscaldamento

Il riscaldamento è la fase preparatoria di pieno sforzo. Permette di TROVARSI NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per intraprendere lo sport preferito. È un MEZZO DI PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI AI TENDINI O AI MUSCOLI. Presenta due aspetti : SOLLECITAZIONE DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

1) La sollecitazione del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI TRAZIONI SPECIFICHE che devono permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO. Ogni fascia muscolare viene sollecitata, le articolazioni vengono sollecitate.

2) 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. Per una migliore irrorazione dei muscoli ed un corretto adattamento allo sforzo : 10 minuti per un'attività sportiva da dilettanti, da 20 a 45 minuti per un'attività sportiva da competizione. Notare che il riscaldamento deve protrarsi più a lungo : a partire dai 55 anni, la mattina.

B Allenamento

L'ALLENAMENTO è la fase principale della vostra attività fisica. Grazie ad un allenamento REGOLARE potrete migliorare la vostra condizione fisica.

C Ritorno riposo

Corrisponde alla continuazione di un'attività di debole intensità ; è la fase progressiva di riposo. IL RITORNO AL RIPOSO assicura il ritorno alla normalità del sistema cardio-vascolare e respiratorio, della circolazione 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).

D Trazione

LA TRAZIONE deve seguire la fase dell'allenamento, in modo da ridurre i rischi di lesioni. Effettuare delle trazioni dopo lo sforzo : minimizza la RIGIDITÀ MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDI LATTICI, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

Zona di esercizio



Battiti al minuto

VOSTRO RITMO CARDIACO

ETÀ	20	22	24	26	28	30	32	34
	min.	max.	min.	max.	min.	max.	min.	max.
20	130	170	129	168	127	166	126	165
22	125	163	126	165	125	163	124	161
24	124	161	123	160	122	159		
26	121	158	120	156	118	154	116	152
28	114	148	111	145	104	136	98	127
30	111	145	104	136				
32	104	136						
34	98	127						

ATTENZIONE, SCHEDA TECNICA, CONSIGLI PER GLI UTILIZZATORI

Le attività per la forma fisica devono essere praticate in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare una 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.

E S P A Ñ O L

Ha elegido un aparato de Fitness de marca DOMYOS. Le agradecemos su confianza.

Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas mantenerse en Forma. Producto creado por deportistas para deportistas. Estaríamos encantados de recibir todas sus observaciones y sugerencias relativas a los productos DOMYOS. Por esto, el personal de nuestra tienda está dispuesta a escucharla, así como el servicio concepción de los productos DOMYOS. Para escribirnos, puede utilizar el cupón adjunto o enviarnos un mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.fr. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS será para usted sinónimo de placer.

P R E S E N T A C I Ó N

El remero es el aparato de cardio-training más completo.

Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios que brinda el ejercicio, el remero trabaja el 80% de su masa muscular.

• Principio del cardio-training •

Gracias al principio del cardio-training (ejercicio de aerobic) puede Ud. mejorar su resistencia (capacidad máxima de absorción de oxígeno), así como su condición física al mismo tiempo que procede a quemar calorías (control y dominio de su peso y disminución del mismo si se asocia a un régimen).

• Principio de musculación •

El remero permite tonificar los músculos de los muslos, de la espalda y de los brazos. Por otra parte, durante el ejercicio, se nota la participación de los abdominales y de los hombros.

U T I L I Z A C I Ó N

- Ajuste el grado de resistencia de los 2 pistones de igual manera.
- Para aumentar la intensidad aerobic del ejercicio, ajuste los pistones seleccionando una posición más bien baja y efectúe su ejercicio manteniendo un ritmo rápido durante 30 minutos. Para este tipo de ejercicio entréñese 3 veces por semana.
- Para aumentar la tonicidad muscular, ajuste los pistones seleccionando una posición más bien alta y efectúe su ejercicio en dos series entrecortadas con un descanso. Entréñese cada dos días.
- Empiece siempre por un precalentamiento a ritmo lento y baja resistencia durante algunos minutos.

C O N S E J O S D E S E G U R I D A D

- No se incline hacia atrás al finalizar el movimiento. Puede inclinarse hacia adelante para alcanzar los remos sin arquear el tronco.
- Impida a los niños jugar cerca del remero cuando lo esté utilizando.
- Durante el entrenamiento, no debe quedar sin aliento.
- Vista y calce de manera adecuada.
- No olvide que los pistones sufrirán un importante aumento de temperatura durante el ejercicio.

- En caso de uso intenso, algunas partículas (gotas de aceite) pueden escapar de los pistones. Para evitar eventuales deterioros, se aconseja el uso de una protección que colocará debajo del aparato.
- La instalación de este aparato debe ser realizada por un adulto.
- Sitúe su producto en un lugar suficientemente amplio para ser utilizado con toda seguridad y sobre una base estable y nivelada.
- Consulte con su médico antes de emprender este programa de ejercicios.

C U I D A D O S Y C O N S E R V A C I Ó N

El remero necesita poco mantenimiento.

- Límpielo con una esponja empapada de agua jabonosa y séquelo con un paño seco.
- Compruebe regularmente que todos los tornillos se hallan debidamente apretados.
- El sistema de resistencia depende de la velocidad: cuanto más rápido tira Ud. sobre los remos, más importante es la resistencia.
- Sustituya inmediatamente todo elemento defectuoso y mantenga el aparato fuera de servicio hasta su reparación.

G A R A N T Í A

El remero Domysos, cuenta con una garantía de 5 años que cubre todo problema derivado de un defecto de fabricación o de materiales. Las piezas sometidas a un desgaste normal, tienen una garantía de 2 años (en un remero, las correas de los pedales y la espuma que protege los remos, las ruedecillas del asiento y los pistones son considerados como piezas de desgaste normal). Las pilas eléctricas para el contador, suministradas con el aparato, no tienen de garantía alguna. Esta garantía se aplica en el marco de la clase HC (Uso doméstico).

E L M O V I M I E N T O D E L O S R E M O S

El movimiento de los remos puede descomponerse en tres partes: el arranque, su paso por el agua y la salida. Este movimiento se efectúa de manera fluida, con ritmo y sin sacudidas.

- ① **El arranque.** La posición al empezar el ejercicio debe ser la siguiente: las piernas dobladas, las manos sobre los remos, los brazos hacia delante y los hombros relajados.
 - ② **El paso por el agua.** La persona empuja con las piernas y a medio recorrido tira de los brazos empezando a aspirar.
 - ③ **La salida.** Los codos se desplazan hacia atrás, la caja torácica en expansión y continuando la aspiración. Las piernas estiradas pero sin bloquear totalmente las rodillas. La espalda debe mantenerse bien recta (ángulo de 90° con el remero). Ante todo, evite toda inclinación hacia atrás.
- El retorno. Para volver a la posición inicial o de ataque, tire de sus piernas y empuje sus brazos simultáneamente expulsando el aire anteriormente spirado. Una vez alcanzada la posición inicial vuelva a empezar todo el ejercicio sin marcar pausa alguna.

C A R D I O - T R A I N I N G

CARDIO-TRAINING
ENTRENAMIENTO

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 CARDÍACO
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 apriete demasiado : una gran presión disminuye el flujo sanguí-

neo y puede disminuir el ritmo cardíaco. Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

Ejemplo : 75 pulsaciones contadas en un espacio de 30 segundos, corresponden a un ritmo cardíaco de 150 pulsaciones/minuto.

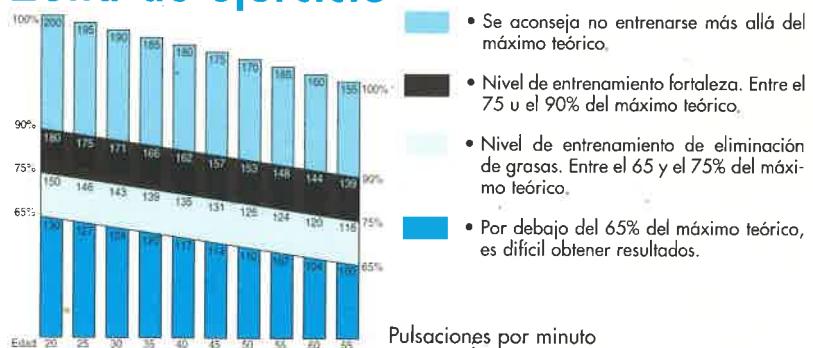
LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A Calentamiento

El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo. Permite que el practicante ESTÉ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS para practicar su deporte favorito. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MÚSCULOS. Presenta dos aspectos : Puesta en forma del sistema muscular, calentamiento global.

1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo : cada grupo muscular que entra en juego, las articulaciones que vas a trabajar.

2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción el sistema cardio-vascular y respiratorio, para permitir una mejor irrigación de los músculos y una adaptación mejor al esfuerzo. Debe ser lo bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 a 45 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, por las mañanas.

Zona de ejercicio

Pulsaciones por minuto

RITMO CARDIACO

EDAD	20	22	24	26	28	30	32	34
	min.	max.	min.	max.	min.	max.	min.	max.
	130	170	129	168	127	166	126	165
EDAD	36	38	40	42	50	55	60	60+
	121	158	120	156	118	154	116	152
	114	148	111	145	104	136	98	127

AVISO A LOS USARIOS

La búsqueda de la forma siempre debe ser realizada de forma CONTROLADA.

Antes de iniciar una actividad física, no dude en consultar a un MÉDICO, sobre todo si : no ha practicado ningún deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, no está seguro de su estado de salud, está siguiendo un tratamiento médico.

**ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE,
ES NECESARIO CONSULTAR A UN MEDICO.**

NEDERLANDS

U koos een fitnessstoel van het merk DOMYOS; graag willen wij u voor dat vertrouwen bedanken. We creëerden het merk DOMYOS om alle sportlui te helpen in vorm te blijven. Sportproducten voor sportlui door sportlui. Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS-producten zijn steeds welkom. U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdiens van de DOMYOS-producten. Voor uw schriftelijke opmerkingen kunt u de bijgevoegde antwoordkaart gebruiken. Ook kunt u ons een e-mailbericht sturen op dit adres: domyos@decathlon.fr. We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem staat met sportplezier.

V O O R S T E L L I N G

Dit roeitoestel is het meest complete cardio-trainingstoestel.

Naast de gunstige invloed op het hart, de vaten en de ademhaling, traint dit toestel ongeveer 80% van de spiermassa.

• Principe cardio-training •

Met het principe van de cardio-training (aerobicsoefening) kunt u uw uithoudingsvermogen opvoeren (maximale zuurstofopnamecapaciteit) en uw algemene conditie, terwijl u calorieën verbrandt (gewichtscontrole en gewichtsverlies in combinatie met een dieet).

• Principe spiertraining •

Op dit roeitoestel kunt u de spieren van de dijen, rug en armen versterken. Tijdens de oefening werken ook de buikspieren en schouders mee.

G E B R U I K

- Stel de twee handles af op een identieke weerstand (voor een roeier met twee zuigers).
- Voor een meer aerobicsintense oefening stelt u de handles af op een tamelijk lage weerstand, maar u voert de oefeningen minstens een half uur aan een snel tempo uit. Dit type training doet u 3 keer per week.
- Wilt u eerder uw spieren ontwikkelen, stel de handles dan af op een hoge weerstand. Voer de oefeningen uit in reeksen, las rusttijden in en train om de andere dag.
- Begin altijd met een warming-up van een paar minuten aan een traag tempo en met een lage weerstand.

V E I L I G H E I D S T I P S

- Ga nooit naar achteren leunen aan het einde van de beweging. U kunt ver voorover buigen om de handles te nemen zonder uw rug te strekken.
- Laat kinderen nooit in de buurt van het roeitoestel spelen terwijl u aan het trainen bent.
- Tijdens de training mag u zich nooit helemaal afmatten.
- Draag aangepaste kleding en schoenen.
- Vergeet niet dat de handlestangen sterk opwarmen tijdens de training.

- Bij intensief gebruik kunnen partikeltjes (druppels smeeroel) uit de handlestangen druppen. Om alle schade te voorkomen, kunt u beter een bescherming onder het toestel leggen.
- Dit toestel moet gemonteerd worden door een volwassene.
- Zet uw product op een plaats waar u voldoende ruimte heeft om in alle veiligheid te oefenen en op een stabiele en effen, ondergrond.
- Raadpleeg uw arts vóór u met een trainingsprogramma begint.

O N D E R H O U D

Het roeitoestel is nagenoeg onderhoudsvrij.

- Maak het toestel schoon met een spons doordrenkt met zeepsop en veeg het droog met een droge doek.
- Controleer regelmatig of alle schroeven nog goed zijn aangespannen.
- Het weerstandssysteem hangt af van de snelheid : hoe harder u aan de roeispanen trekt, hoe meer weerstand u heeft.
- Vervang defecte elementen meteen en gebruik het toestel niet tot het volledig hersteld is.

G A R A N T I E

Het Domyos-roeitoestel is 5 jaar gedeckt tegen gebreken die voort-vloeien uit fabrikatiefouten of materiaalfouten. De normale wisselstukken krijgen een garantie van 3 jaar (de riemen van de pedalen, het schuimrubber rond de handles, de wieltjes van het zitje en de handlestangen worden als de normale wisselstukken van een roeitoestel beschouwd). De batterijen van de teller worden bij het toestel geleverd, maar vallen niet onder de garantie (indien de teller erbij geleverd is).

Deze garantie is geldig in het kader van de HC klasse (huishoudelijk gebruik).

D E R O E I B E W E G I N G

De roeibeweging kan in 3 fases onderverdeeld worden : de inpik, de haal in het water en de uitpik. U voert deze beweging op een vloeiende en ritmische manier uit, zonder horten.

❶ **De inpik :** u start met de knieën gebogen, de handen op de handles, de armen vooruit gestrekt en de schouders ontspannen.

❷ **De haal :** u drukt zich af op uw benen en halfweg het oprijden spannt u ook uw armen terwijl u begint in te ademen.

❸ **De uitpik :** u brengt uw ellebogen naar achteren en strekt uw borstkas terwijl u inademt. Strek uw benen zonder uw knieën te blokkeren. U houdt uw rug goed recht (90° t.o.v. het roeitoestel). Leun vooral niet naar achteren.

De terugzet : u keert terug naar de startpositie door met uw benen te "trekken" terwijl u zich tegelijk op uw armen afduwt. Vanuit deze positie begint u weer met de inpik zonder rustpauze.

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 capaciteiten te verbeteren. Om preciezer te zijn, verbetert u de tonus van het gehele 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 boven grens = 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 boven grens : 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 elektronisch 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, betekent een hartslag ritme van 150 hartslagen/minuut.

DE FASEN VAN EEN FYSISCH ACTIVITEIT

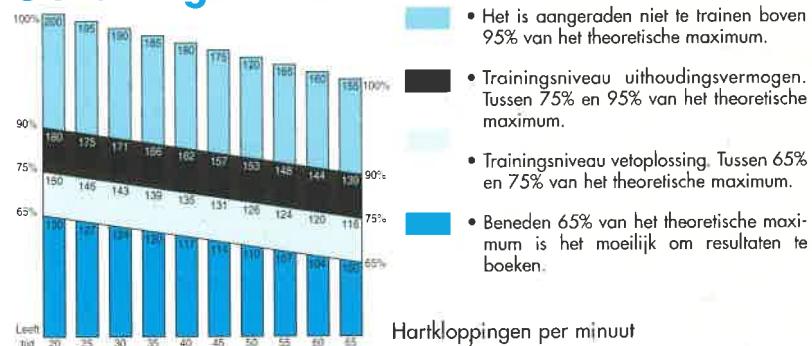
A Opwarming

De opwarming is de voorbereidende fase van elke inspanning. Ze brengt de sportbeoefenaar IN DE OPTIMALE CONDITIES om zijn sport aan te vangen. Het is een middel om PEES-EN SPIERONGEVALLEN TE VOORKOMEN. Ze omvat twee aspecten : HET OPWEKKEN VAN HET SPIERSTELSEL, ALGEMENE OPWARMING.

1) Het opwekken van het spierstelsel wordt uitgevoerd tijdens een SPECIFIEKE UITREKKINSOEFENING die de INSPANNING moet VOORBEREIDEN : Elke spiergroep is erbij betrokken. De gewrichten worden geprikeld.

2) De algemene opwarming brengt langzamerhand het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsysteem op gang, zodat de spieren beter gevloed worden en men beter aangepast is aan de sport. De opwarming moet voldoende lang zijn : 10 min voor vrijheidssport, 10 à 45 min voor competitiesport. Bovendien moet die nog langer zijn : boven de 55 jaar.

Oefeningszone



Hartslagen per minuut

B Training

De TRAINING is de voornaamste fase van uw sportactiviteit. Dankzij een REGELMATIGE training, kunt u uw fysische conditie verbeteren.

C Totrustkoming

Die stemt overeen met een rustiger activiteit, het is de progressive rust-fase. De TOTRUSTKOMING brengt het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsysteem weer op normaal, alsook de bloedsomloop en de spieren (wat de neveneffecten van een oefening kan vermijden, zoals de melkzuren die bij opeenstapeling heel vaak spierpijn veroorzaken, nl. krampen en oververmoeidheid).

D Uitrekkung

De UITREKKING moet de totrustkoming opvolgen terwijl de gewrichten opgewarmd zijn, om het risico op kwetsuren te verminderen. Zich na de inspanning uitrekken : Vermindert de SPIERSTIJFHEID die te wijten is aan de opeenstapeling van de MELKZUREN. Stimuleert de BLOEDSAMLOOP.

UW HARTRITME

Leeftijd	20		22		24		26		28		30		32		34	
	min.	max.														
20	130	170	129	168	127	166	126	165	125	163	124	161	123	160	122	159
22	121	158	120	156	118	154	116	152	114	148	111	145	104	136	98	127

Leeftijd	36		38		40		42		50		55		60		60+	
	min.	max.														
36	121	158	120	156	118	154	116	152	114	148	111	145	104	136	98	127

OPGELET, WAARSCHUWING VOOR DE GEBRUIKERS

Her nastreven van de goede conditie moet uitgedefend worden onder CONTROLE. Alvorens een fysische activiteit aan te vangen, aarzel niet een DOKTER te RAADPLEGEN, vooral indien : U de laatste jaren geen sport heeft beoefend, U ouder bent dan 35 jaar, U niet zeker bent van uw gezondheid, U een medische behandeling volgt.

ALVORENS AAN SPORT TE DOEN
IS HET NOODZAKELIJK EEN ARTS TE RAADPLEGEN.

PORTUGUÊS

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança.

Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma.

Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS.

Se deseja escrever-nos, pode utilizar o cupão incluído, ou enviar-nos um mail para o seguinte endereço: domyos@decathlon.fr. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

A P R E S E N T A Ç Ã O

O remador é o aparelho de cardio-training mais completo.

Além dos benefícios cardiovasculares e respiratórios do exercício, o remador solicita cerca de 80% da sua massa muscular.

• Princípio cardio-training • • Princípio de musculação •

Pelo princípio do cardio-training (exercício aeróbica), melhora a sua resistência (capacidade máxima de absorção de oxigénio) e a sua condição física e queima calorias (controlo e perda de peso em associação com um regime).

O remador permite tonificar os músculos das coxas, das costas e dos braços. Também se deve salientar a participação dos abdominais e dos ombros durante o exercício.

UTILIZAÇÃO

- Regule a resistência de modo idêntico nos 2 pistões (para um remador com 2 pistões).
- Para aumentar a intensidade aeróbica do exercício, regule os pistões numa posição de preferência baixa, mas efectue o exercício a um ritmo rápido no mínimo 30 minutos. Para este tipo de exercício, treine 3 vezes por semana.
- Para aumentar a tonicidade muscular, regule os pistões numa posição de preferência dura e efectue o exercício com séries, separadas por tempos de repouso, treinando dia sim dia não.
- Comece sempre por um aquecimento a ritmo lento e uma resistência baixa durante vários minutos.

CONSELHOS DE SEGURANÇA

- Não se incline para trás no fim do movimento. Pode inclinar-se para a frente para ir apanhar os remos longe à frente sem arquear as costas.
- Não deixe as crianças brincar próximo do remador quando utiliza o aparelho.
- Durante o treino, não deve ficar com falta de fôlego.
- Use roupas e calçado apropriados.
- Observe que os pistões vão ficar muito quentes durante os exercícios.

- No caso de uso intenso, podem escorrer partículas (gotas de óleo) dos pistões. Para evitar qualquer estrago, é aconselhável prever uma protecção debaixo do aparelho.
- A montagem deste aparelho deve ser efectuada por um adulto.
- Instale o seu aparelho numa sala suficientemente grande e numa base sólida com um nivelamento do pavimento correcto.
- Consulte o seu médico antes de iniciar este programa de exercícios.

MANUTENÇÃO

O remador requer apenas o mínimo de manutenção.

- Limpar com uma esponja embebida com água e sabão e secar com um pano.
- Verificar regularmente o aperto de todos os parafusos.
- O sistema de resistência depende da velocidade: quanto mais puxar os remos, maior será a resistência.
- Substitua imediatamente qualquer peça defeituosa e não utilize o aparelho antes do fim da reparação.

GARANTIA

O remador Domyos é garantido 5 anos contra qualquer vício que possa resultar de um defeito de fábricação ou de matéria. As peças de desgaste normal são garantidas 2 anos (no remador, as correias dos pedais e a esponja de protecção dos remos, as rodas do assento e os pistões são considerados como peças de desgaste normal). As pilhas do contador são fornecidas com o aparelho mas não estão cobertas pela garantia (se contador fornecido). Esta garantia aplica-se no âmbito da classe HC (uso doméstico).

O MOVIMENTO DO REMO

O movimento do remo pode decompor-se em três partes: o ataque, a passagem na água e a saída. Este movimento efectua-se de modo fluido e ritmado, sem estírcies.

① O Ataque: A posição inicial é com as pernas flectidas, as mãos nos remos, os braços estendidos para a frente e os ombros distendidos.

② A Passagem na água: o utilizador empurra nas pernas e a meio-curso puxa pelos braços começando a inspirar.

③ La Saída: os cotovelos ficam para trás, a caixa torácica em expansão, inspirando. As pernas estão estendidas mas os joelhos não estão totalmente bloqueados. As costas devem ficar bem direitas (90° em relação ao remador). Sobretudo não se inclinar para trás.

O Retorno: o retorno à posição inicial efectua-se simultaneamente, puxando pelas pernas e empurrando nos braços, expirando. O utilizador encontra-se em posição de ataque e recomeça sem marcar uma pausa.

C A R D I O

- T R A I N I N G

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

O SEU RITMO

CARDÓACO DE TREINO

- Um bom treino é um treino controlado.
- A sua zona de esforço define-se por:
- * limite inferior + 65% de (220 - sua idade)
- * limite superior + 90% de (220 - sua idade).

O seu ritmo de treino máximo teórico = 220 - sua idade.

Exemplo para um utilizador de 35 anos:

- * limite inferior: 65% (220 - 35) = 120 batidas/minuto
- * limite superior: 90% (220 - 35) = 165 batidas/minuto.

Trabalhando entre 120 e 165 batidas/minuto, durante pelo menos 20 min, o benefício do treino será máximo.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispensável para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrónica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo: 75 pulsações contadas.

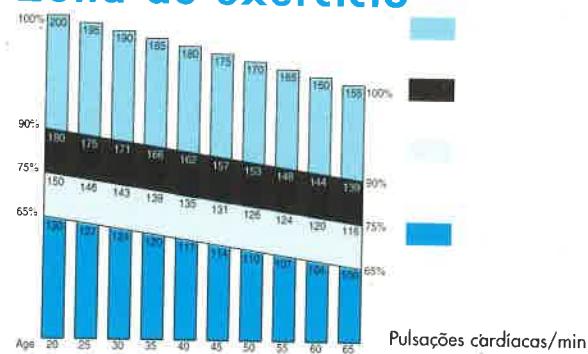
AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento

O aquecimento é a fase preparatória para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES MÁXIMAS para abordar o desporto. ... um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

- 1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em ação e as articulações são solicitadas.
- 2) O aquecimento global permite progressivamente em ação o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min a 45 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

Zona de exercício



B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as cãibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

O SEU RITMO CARDIÁCO

IDADE	20	22	24	26	28	30	32	34
	min.	max.	min.	max.	min.	max.	min.	max.
	130	170	129	168	127	166	126	165
	120	168	127	166	126	165	125	163
IDADE	36	38	40	42	50	55	60	60+
	min.	max.	min.	max.	min.	max.	min.	max.
	121	158	120	156	118	154	116	152
	114	148	111	145	104	136	98	127

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO
É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.

C A R D I O - T R A I N I N G

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

O SEU RITMO CARDÓACO DE TREINO

Um bom treino é um treino controlado. A sua zona de esforço define-se por:

- * limite inferior + 65% de (220 - sua idade)
- * limite superior + 90% de (220 - sua idade).

O seu ritmo de treino máximo teórico = 220 - sua idade.

Exemplo para um utilizador de 35 anos:

* limite inferior: 65% (220 - 35) = 120 batidas/minuto

* limite superior: 90% (220 - 35) = 165 batidas/minuto.

Trabalhando entre 120 e 165 batidas/minuto, durante pelo menos 20 min, o benefício do treino será máximo.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispensável para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrónica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsavações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsavações por minuto.

Exemplo: 75 pulsavações contadas.

A S FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento

O aquecimento é a fase preparatória para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES "PTIMAS para abordar o desporto. ... um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.

2) O aquecimento global permite progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min a 45 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

Zona de exercício



B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as cãibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

O SEU RITMO CARDÍACO																
IDADE	20		22		24		26		28		30		32		34	
	min.	max.														
IDADE	130	170	129	168	127	166	126	165	125	163	124	161	123	160	122	159
36		38		40		42		50		55		60		60+		
IDADE	121	158	120	156	118	154	116	152	114	148	111	145	104	136	98	127

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

**ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO
É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.**