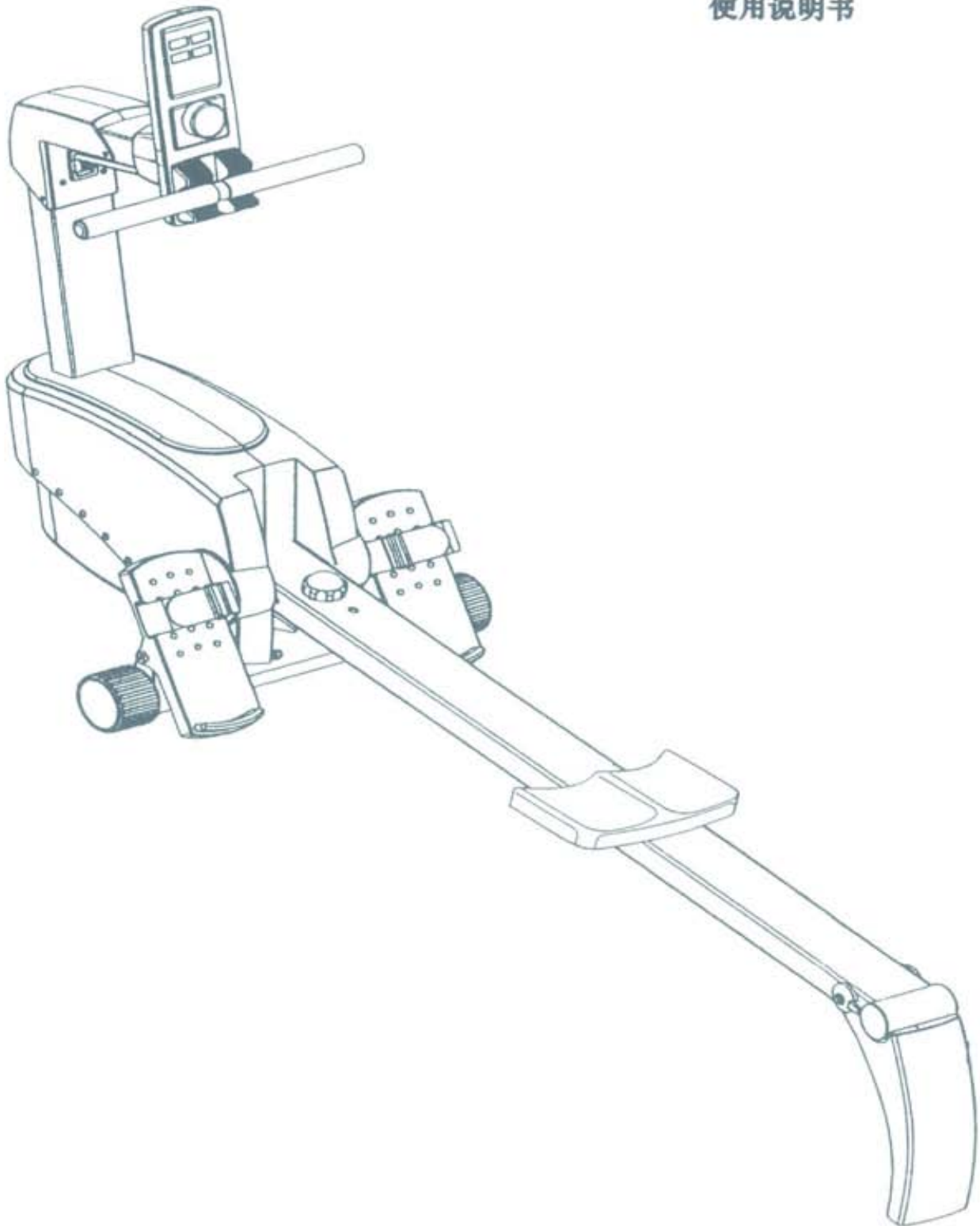


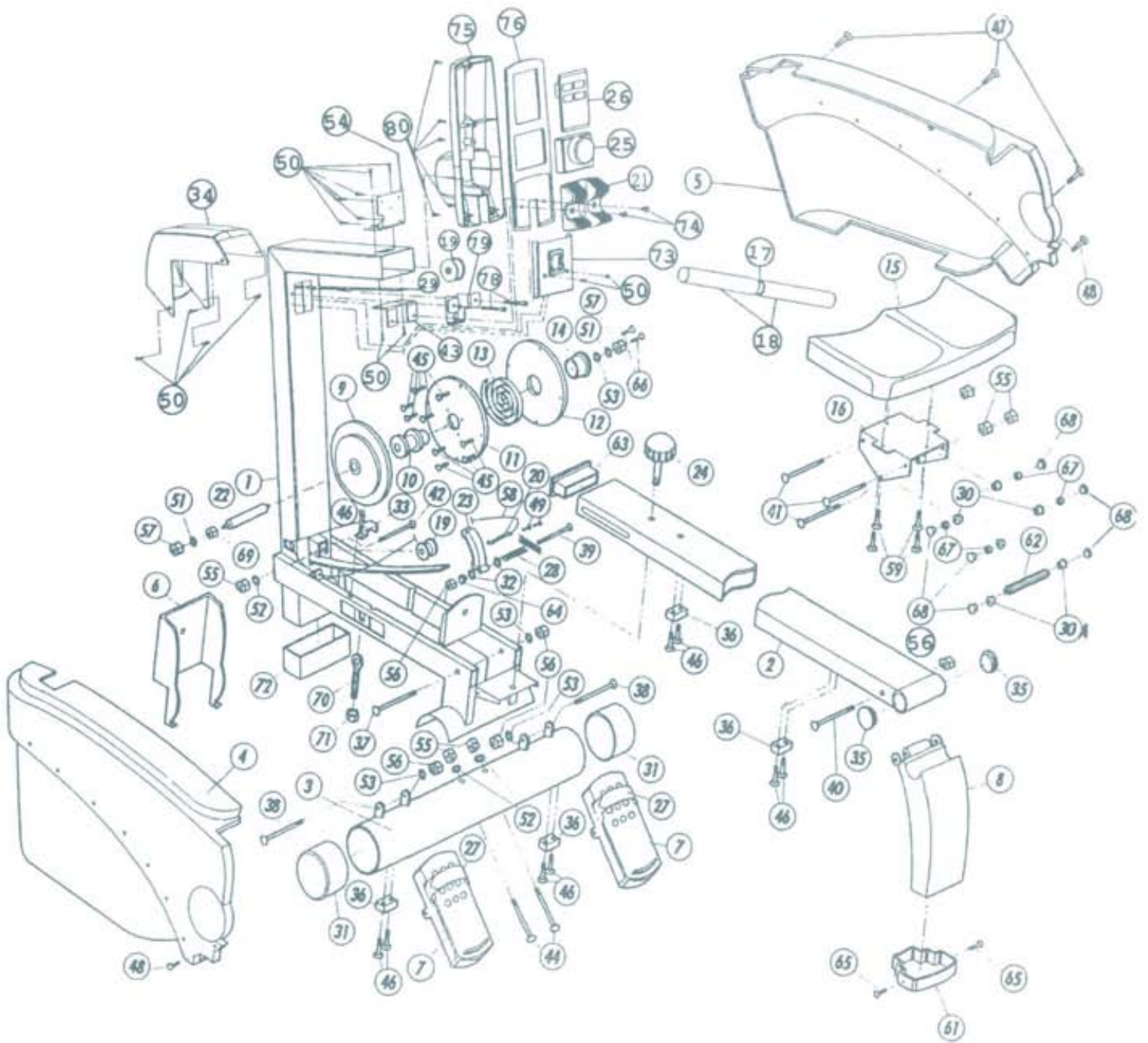
AV 3000

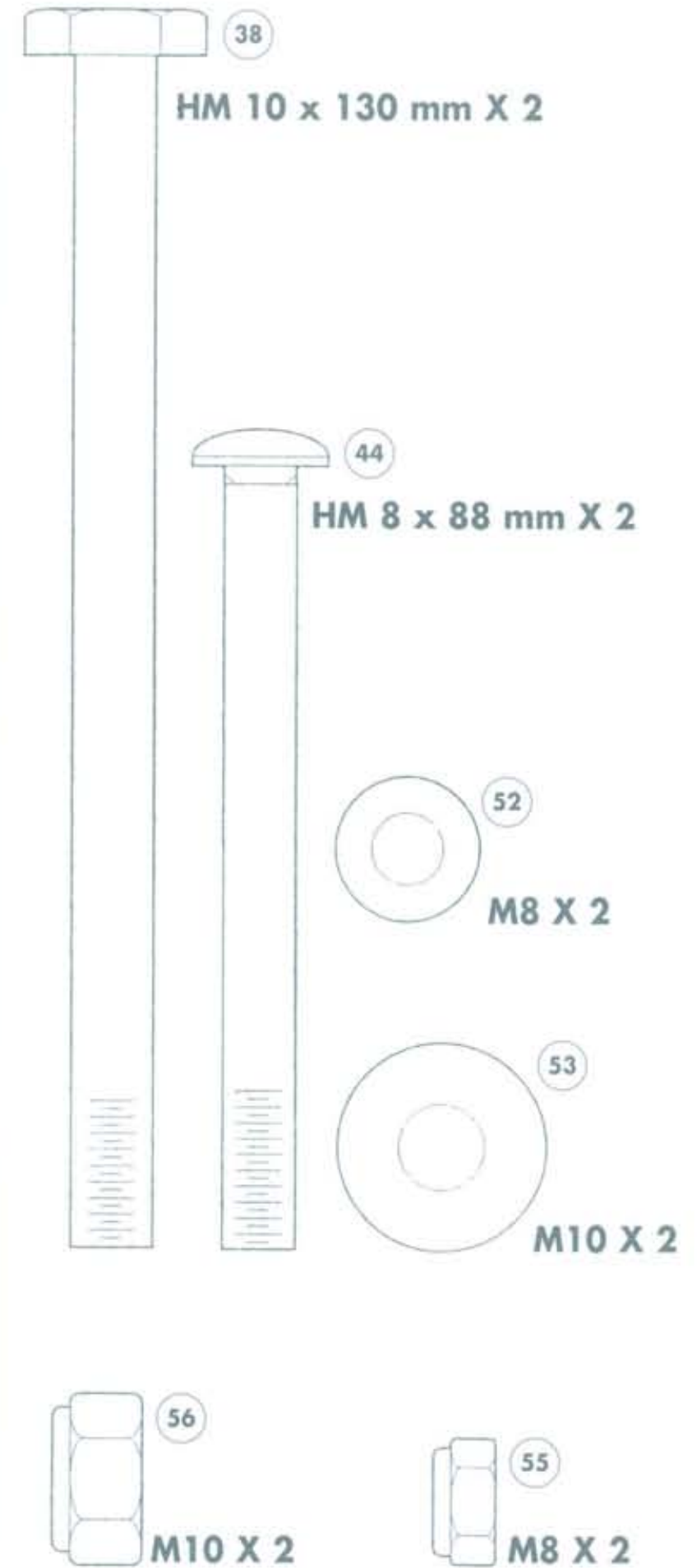
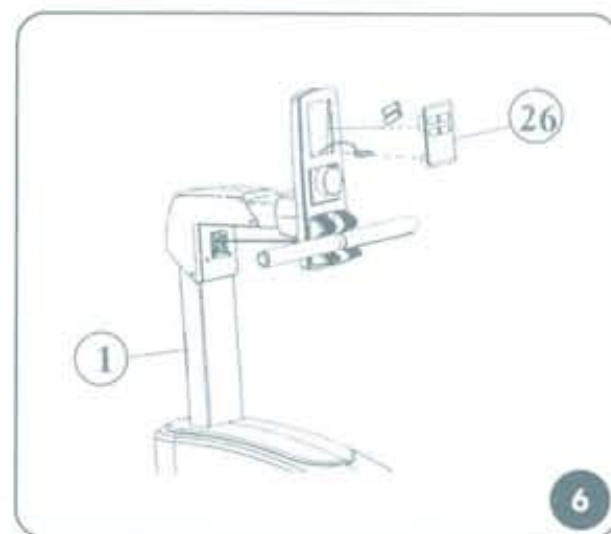
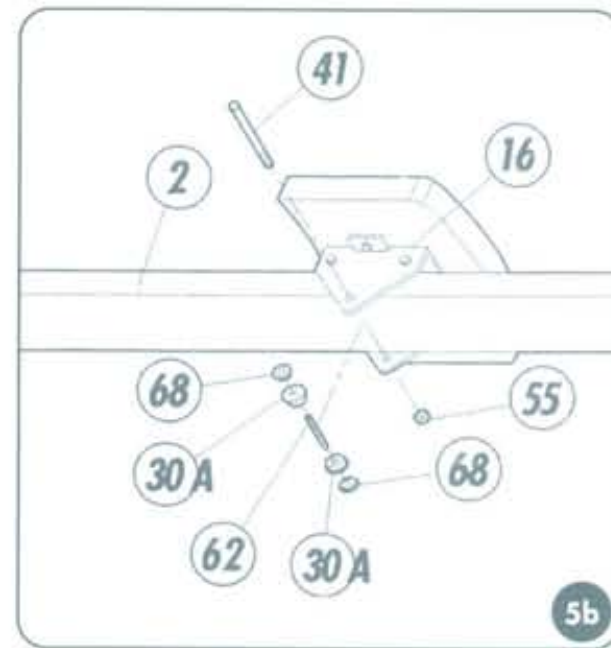
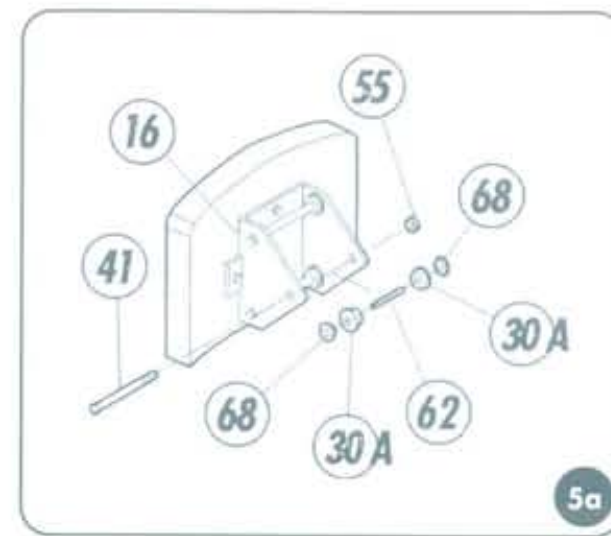
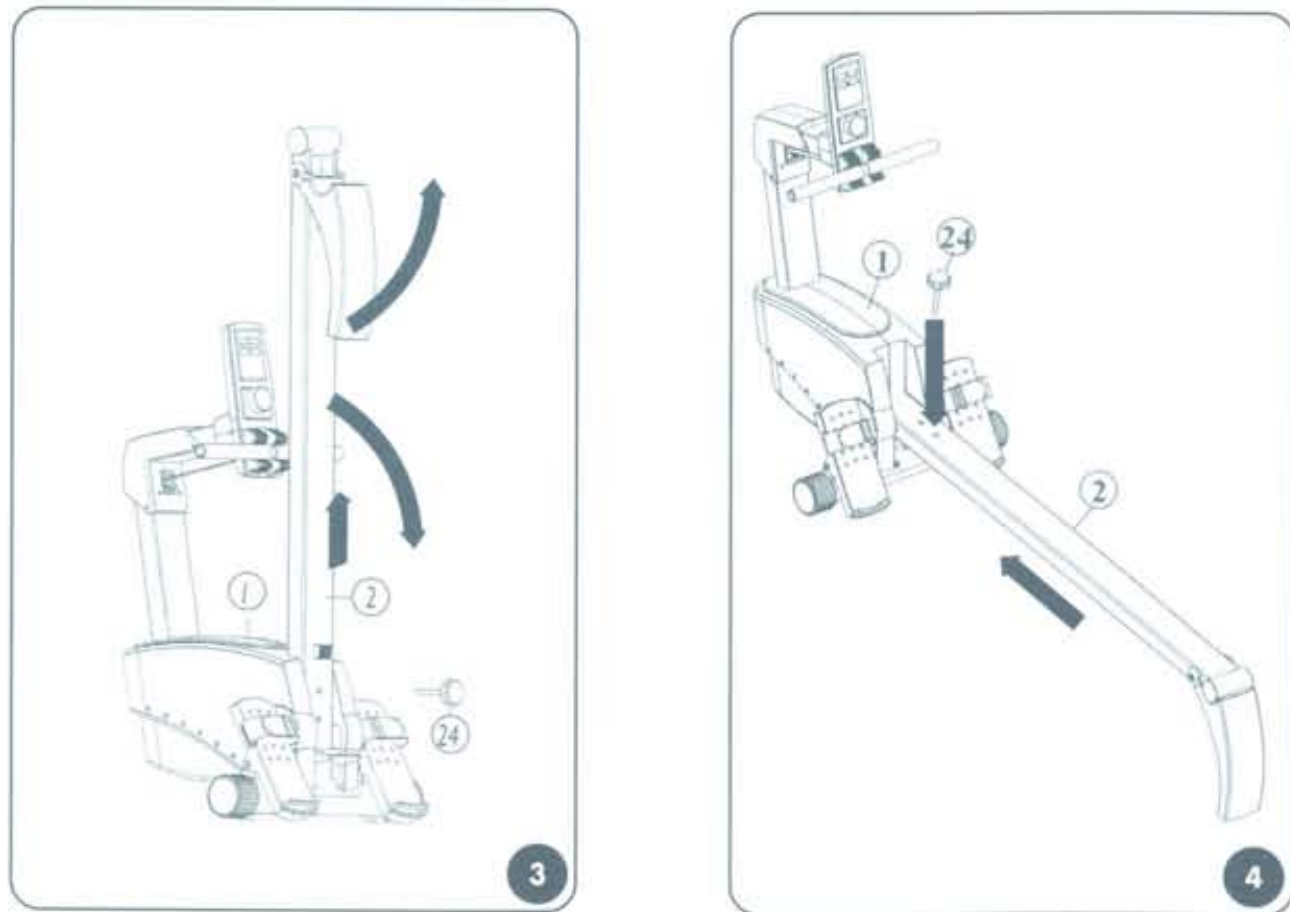
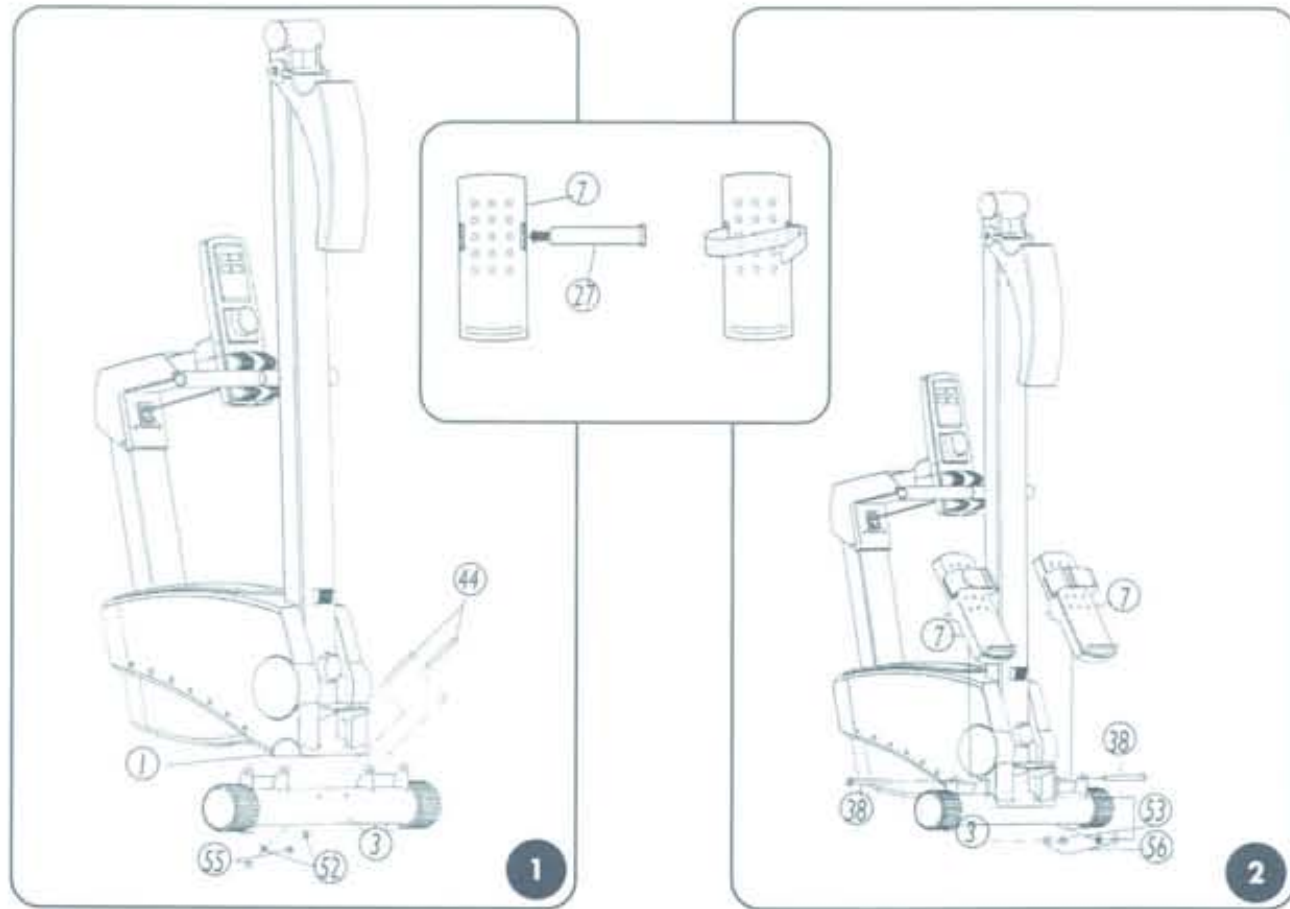
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书







PREZENTACJA

AV3000 jest przyrządem do wioślowania do użytku domowego. Przyrząd do wioślowania jest kompletnym urządzeniem do treningu serca. Poza korzyściami dla układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, przyrząd do wioślowania wymusza pracę około 80% masy mięśniowej.

BEZPIECZEŃSTWO

- Przeczytaj wszystkie zalecenia użytkownika na produkcie i w instrukcji przed użyciem przyrządu.
- Zachowaj instrukcję.
- Montaż urządzenia musi wykonać osoba dorosła.
- Zainstaluj przyrząd w pomieszczeniu zapewniającym wystarczającą ilość miejsca i bezpieczeństwo.
- Zainstaluj AV3000 na solidnym podłożu zapewniającym właściwe wypoziomowanie.
- Przeczytaj uważnie zalecenia i opisy ćwiczeń przed rozpoczęciem treningu.
- Nie zezwalać dzieciom poniżej 12 lat i zwierzętom na przebywanie w pobliżu urządzenia w czasie treningu.
- Nie zezwalać dzieciom w wieku poniżej 12 lat na użytkowanie tego urządzenia.
- Urządzenie jest zgodne z normą EN-957 klasa H dotyczącą zastosowań domowych.
- Maksymalna waga użytkownika: 110 kg.

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu upewnienia się, że nie ma żadnych przeciwwskazań.
- Ze względu na zdrowie, przestrzegaj ruchów i pozycji opisanych w instrukcji.
- Nie odchylaj się do tyłu pod koniec ruchu i nie garb się.
- Zakładaj właściwe ubranie i obuwie.
- natychmiast przerwij ćwiczenie w przypadku wystąpienia złego samopoczucia lub bólu.
- Zapobiegać wystawianiu elementów regulacyjnych.
- Nie nadaje się do celów terapeutycznych.

KONSERWACJA

Przyrząd do wioślowania wymaga minimum konserwacji :

- Czyść go wilgotną gąbką i wycieraj miękką ściereczką.
- Sprawdzaj regularnie wszystkie dokręcenia i zwracaj uwagę, aby żaden element regulacji nie wystawał.
- Sprawdzaj regularnie stan urządzenia, w celu wykrycia uszkodzeń lub zużycia (zwłaszcza na poziomie paska i innych elementów bezpieczeństwa).
- Wymieniaj natychmiast wszystkie uszkodzone części i nie używaj urządzenia przed zakończeniem naprawy.

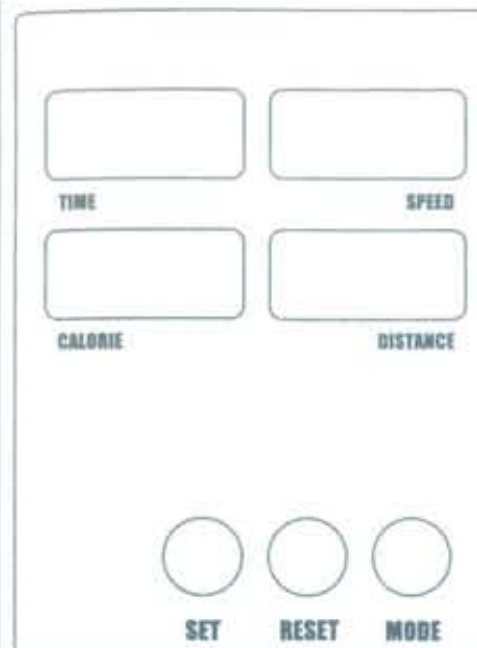
REGULACJA OPORU

W czasie ćwiczenia można regulować opór, aby dostosować go wymaganiom. Regulacja odbywa się przy pomocy regulatora na liczniku elektronicznym.

CZĘŚCI CIAŁA

Dzięki ćwiczeniom sercowo-naczyniowym (doleńającym), poprawiasz swoją wytrzymałość (maksymalną zdolność doleńienia) i kondycję fizyczną oraz spalasz kalorie (kontrola i utrata wagi ciała w połączeniu z dietą).
Przyrząd do wioślowania umożliwia ujędrnianie mięśni ud, pleców i ramion.
dnotowuje się również udział mięśni brzucha i barków w czasie ćwiczenia.

LICZNIK



FUNKCJE :
MODE : naciśnij, aby wybrać funkcję.
SET : naciśnij, aby wybrać czas ćwiczenia, dystans i spalane kalorie.
RESET : naciśnij, aby wyzerować wartości czasu ćwiczenia, odległości i spalanych kalorii.

WYŚWIETLANIE :
TIME :
Liczenie do przodu : wskazuje czas ćwiczenia do 00:99:59 min.
Odliczanie do tyłu : odlicza czas ćwiczenia od wybranej wartości do zera.

SPEED : wskazuje prędkość w 0,1 km/h.

DISTANCE :
Liczenie do przodu : wskazuje przebytą odległość do 99,99 km.
Odliczanie do tyłu : odliczanie do tyłu od wybranej wartości do zera co 0,1 km.

CALORIES :
Liczenie do przodu : wskazuje ilość spalonych kalorii w czasie ćwiczenia do wartości maksymalnej 999.
Odliczanie do tyłu : odliczanie do tyłu od wybranej wartości do zera co 1 kalorie.

Uwaga :

wskazanie kalorii jest orientacyjne i nie może być wykorzystane do celów

BATERII

Używać 2 baterii 1,5 V typu AA. Zużyte baterie należy zwrócić do punktu zbiórki.

ZALECENIA

- Nie wystawiać na działanie słońca.
 - Zapobiegać kontaktowi z wodą.
- Zalecamy skonsultowanie się z lekarzem lub specjalistą od żywienia w celu dostosowania żywienia i dawek energetycznych do kondycji fizycznej i aktywności sportowej.**

WYMIANA BATERII

- o Zainstalować baterii LR6 (AA) 1,5 wolt w zasobniku z tyłu licznika.
- o Upewnić się, że baterii jest prawidłowo zainstalowana i przestrzegając polaryzację.
- o Jeżeli obraz na wyświetlaczu nie pojawia się lub jest nieprawidłowy, wyjmij baterii, odczekaj 15 sekund i włóż baterii.
- o Wyświetlane wartości są zerowane po wyjęciu baterii.
- o Jeżeli nie używasz licznika przez długi czas, wyjmij baterii, aby zapobiec utlenianiu styków wpływającym na poprawne działanie urządzenia.
- o Ze względu na ochronę środowiska, wyrzucaj zużyte baterii do pojemników przeznaczonych do tego celu.

UŻYTKOWANIE

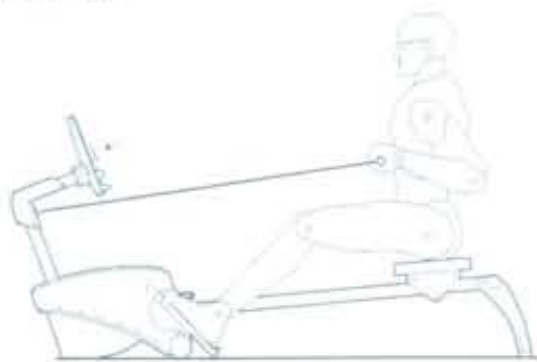
Poprawny ruch ćwiczenia na przyrządzie do wiosłowania zaczyna się w pozycji siedzącej ze ugiętymi kolanami.

Wyciągnij ramiona do przodu, aby złapać uchwyty.



Płynnym ruchem wyprostuj nogi i przyciągnij ramiona, aby przesunąć się do tyłu.

Aby zapobiec uszkodzeniom ciała, nie prostuj maksymalnie kolana i unikaj zbyt szybkiego powrotu do pozycji początkowej.



Powrót do pozycji początkowej i powtórz ćwiczenie.

Jeżeli jesteś osobą początkującą, rozpocznij od ćwiczeń kilka razy dziennie z niewielkim oporem, bez przemęczenia się i zadbaj o dostarczenie wystarczającego czasu odpoczynku. Stopniowo zwiększaj trudność i czas treningów.

Ćwiczenie/Rozgrzewka: Stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach.

Przy treningu nastawionym na utrzymanie formy lub przywracanie kondycji, można ćwiczyć codziennie przez kilkadziesiąt minut. Ten typ ćwiczeń pobudza mięśnie i stawy lub może być wykorzystany jako rozgrzewka dla innych ćwiczeń. Aby zwiększyć jędrność mięśni nóg, wybierz większy opór i wydłużaj czas ćwiczenia. Możesz, zmieniać opór w czasie trwania treningu.

Ćwiczenia dotleniające dla zachowania formy: Umiarkowany wysiłek przez długi czas (35 min do 1 godziny).

Jeżeli chcesz stracić na wadze, ten typ ćwiczeń, w połączeniu z dietą, jest doskonałym sposobem na zwiększenie ilości energii spalanej przez organizm. W tym celu, nie musisz wykonywać wysiłku na granicy swoich możliwości. Najlepsze rezultaty zapewni Ci regularność wykonywanych ćwiczeń. Wybierz stosunkowo niski opór i wykonuj ćwiczenia w swoim rytmie przez minimum 30 minut. Ćwiczenie musi powodować lekkie pocenie się, ale nie może powodować zadyszki. To czas ćwiczenia, w wolnym rytmie zmusza organizm do wydatkowania energii zgromadzonej w tłuszczu, pod warunkiem wykonywania ćwiczenia przez minimum 30 minut, trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia dotleniające zwiększające wytrzymałość: Wysiłek podtrzymywany przez 20 do 40 minut.

Ten typ ćwiczenia wzmacnia mięsień sercowy i układ oddechowy. Opór jest zwiększony w celu wymuszenia intensywniejszego oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia. Wysiłek jest większy niż przy ćwiczeniach podtrzymujących kondycję. W miarę wykonywania ćwiczeń, można wydłużać czas wysiłku, zwiększać rytm lub opór. Należy ćwiczyć przynajmniej trzy razy w tygodniu w tym typie treningu.

Ćwiczenie z większym rytmem (ćwiczenia beztlenowe i ćwiczenia w strefie czerwonej) jest przeznaczona dla kulturystów i wymaga odpowiedniego przygotowania.

Po każdym ćwiczeniu, poświęć chwilę czasu na ćwiczenie ze stopniowym zmniejszaniem intensywności i prędkości, aby organizm stopniowo przeszedł do normalnego stanu spoczynku.

GWARANCJA

AV3000 posiada 2 letnią gwarancję, w tym 1 rok na części zużywające się i robociznę. Gwarancja dotyczy normalnego użytkowania w warunkach domowych.

KARDIOTRENING

ĆWICZENIA KARDIOTRENINGOWE

Ćwiczenia kardiotreningowe są typu aerobowego (tzn., wymagają dużej ilości tlenu) i umożliwiają polepszenie ogólnej wydajności systemu sercowo-naczyniowego. Ćwiczenia kardiotreningowe powodują zwiększenie dostarczonej do mięśni ilości tlenu wdychanego z powietrzem. Zadaniem serca jest rozprrowadzenia tlenu w całym ciele, a w szczególności, do pracujących mięśni.

KONTROLA PULSU

W czasie uprawiania ćwiczeń, w celu kontrolowania wysiłku, niezbędne jest dokonywanie w regularnych odstępach czasu kontroli pulsu. Poniżej opisany jest sposób, w jaki można tego dokonać, w przypadku nieposiadania elektronicznego urządzenia pomiarowego:

- Przyłożyć 2 palce do szyi, tuż pod uchem lub za dłanią, zaraz za kciukiem.

Nie naciskać zbyt mocno; zbyt silne naciśnięcie powoduje zmniejszenie przepływu krwi i może zwolnić rytm serca. Policzyc przez 30 sekund ilość uderzeń i pomnożyć wynik przez 2, w celu otrzymania liczby uderzeń na minutę.

Przykład: otrzymano 75 uderzeń.

FAZA ROZGRZEWKI: STOPNIOWY WZROST WYSIŁKU

A Faza rozgrzewki: stopniowy wzrost wysiłku.

Rozgrzewka stanowi fazę przygotowawczą każdego wysiłku i pozwala na uzyskanie OPTYMALNYCH WARUNKÓW do uprawiania sportu. Rozgrzewka jest również doskonałym ZABEZPIECZENIEM PRZED USZKODZENIEM ŚCIĘGIEN I MIĘŚNI. Ma ona dwa aspekty: POBUDZENIE MIĘŚNI I OGÓLNE ROZGRZANIE ORGANIZMU.

- 1) Pobudzenie mięśni ma miejsce w trakcie wykonywania specjalnych ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH, których zadaniem jest przygotowanie organizmu do wysiłku; w tej fazie pobudzone są wszystkie mięśnie i ścięgna.
- 2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe włączenie do akcji systemu sercowo-naczyniowego i oddechowego, w celu poprawienia ukrwienia mięśni i lepszego przygotowania ich do wysiłku. Etap ten powinien być wystarczająco długi: 10 minut w przypadku ćwiczeń rekreacyjnych, 20 minut w przypadku zawodowego uprawiania sportu. Osoby starsze, począwszy od 55 roku życia, potrzebują na rozgrzewkę więcej czasu.

B Trening

Faza treningu jest główną fazą ćwiczeń fizycznych. Dzięki regularnemu uprawianiu sportu, możliwa jest znaczna poprawa kondycji fizycznej.

- Ćwiczenia anaerobowe, w celu poprawy sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia aerobowe, w celu poprawy wydolności pracy serca i naczyń krwionośnych.

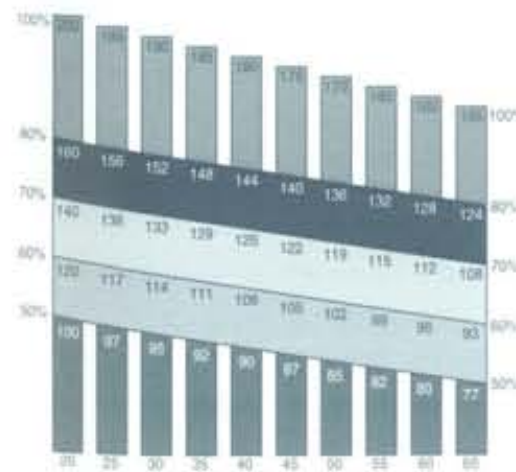
C Uspokojenie organizmu, powrót do stanu przed rozpoczęciem ćwiczeń

W fazie tej wysiłek fizyczny jest kontynuowany, lecz ze zmniejszoną intensywnością. Faza ta zapewnia systemowi sercowo-naczyniowemu, przepływowi krwi i mięśniom powrót do stanu "normalnego" (co pozwala na wyeliminowanie skutków ubocznych wysiłku, np. kwasu mlekowego gromadzącego się w mięśniach, odpowiedzialnego za bóle występujące po wysiłku i skurczy).

D Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane po fazie zmniejszonego wysiłku, kiedy łatwiej są jeszcze dobrze rozgrzane. Ćwiczenia rozciągające pozwalają na zmniejszenie SZTYWNOŚCI MIĘŚNI, spowodowanej odkładaniem się w nich KWASU MLEKOWEGO. Stymulują one również OBIEG KRWI.

Strefa ćwiczeń



- Ćwiczenia od 80 do 90% i powyżej: powyżej - Strefa aerobowa i strefa czerwona; zarezerwowana dla doświadczonych sportowców i zawodowców.
- Ćwiczenia od 70 do 80% maksymalnej częstotliwości pracy serca: trening wytrzymałościowy.
- Ćwiczenia od 60 do 70% maksymalnej częstotliwości pracy serca: utrzymanie formy fizycznej / spalanie tkanki tłuszczowej.
- Ćwiczenia od 50 do 60% maksymalnej częstotliwości pracy serca: zachowanie formy fizycznej / rozgrzewka.

UWAGA UŻYTKOWNICY!

Ćwiczenia fizyczne powinny być wykonywane w sposób kontrolowany. Przed rozpoczęciem regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych, a w szczególności po kilkuletniej przerwie, po osiągnięciu wieku 35 lat, w przypadku problemów ze zdrowiem lub zżywaniem leków, należy zwrócić się o PORADĘ DO LEKARZA.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO UPRAWIANIA JAKIEGOKOLWIEK SPORTU, NALEŻY ZAWSZE ZWRÓCIĆ SIĘ DO LEKARZA O PORADĘ.