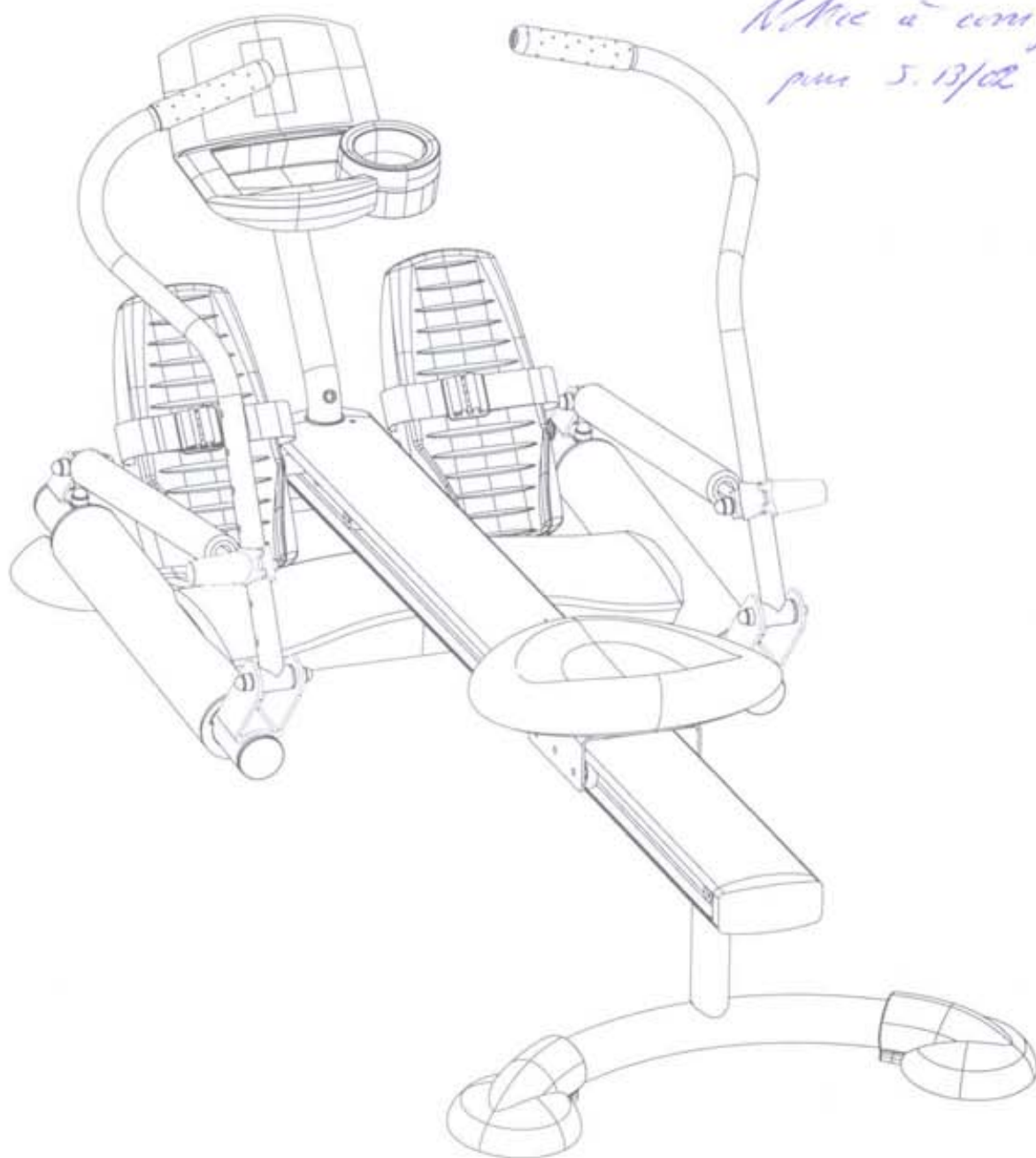


# AV 500

- NOTICE D'UTILISATION
- INSTRUCTIONS OF USE
- MODO DE EMPLEO
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- ISTRUZIONI PER L'USO

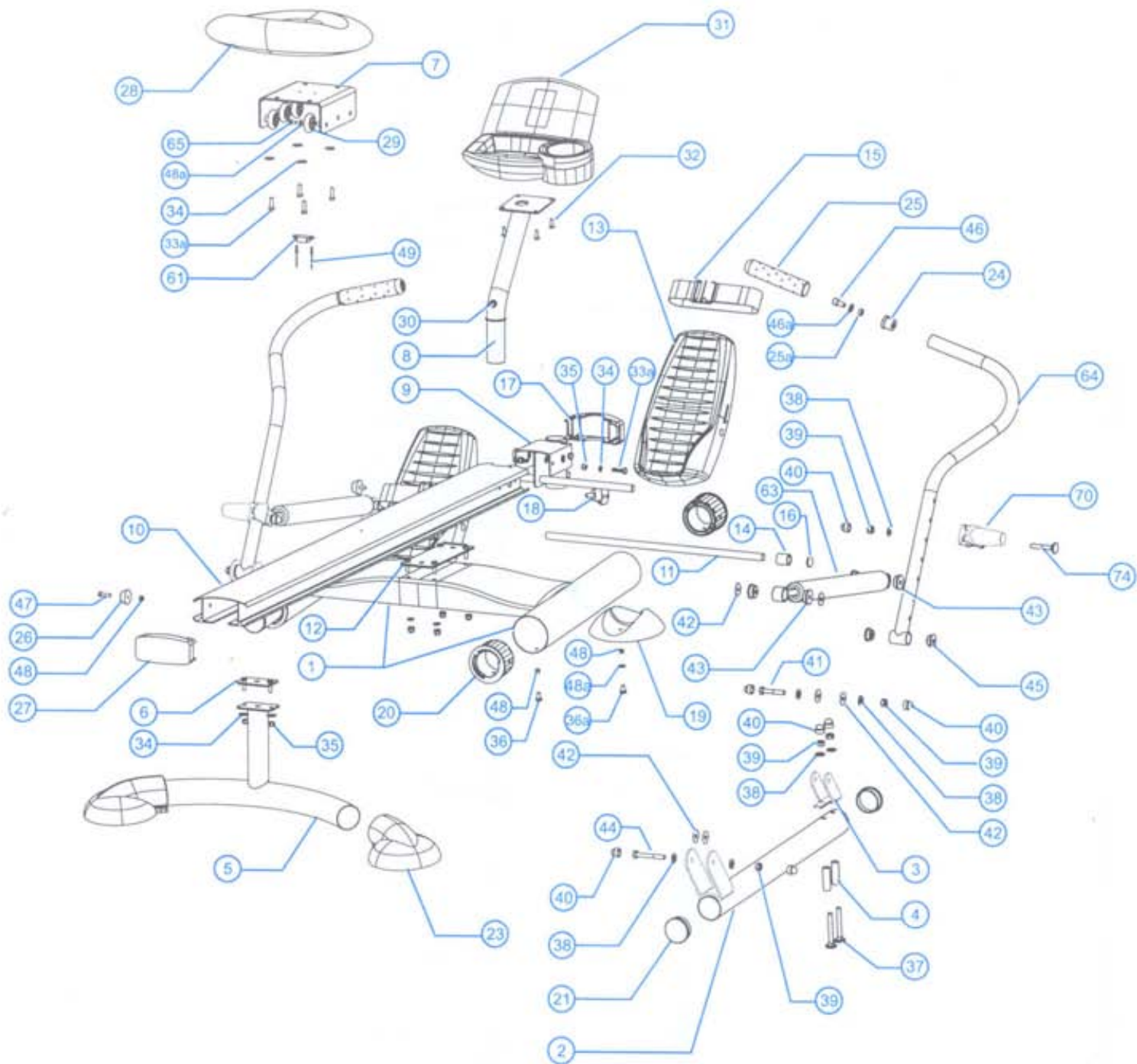
- GEBRUIKSAANWIJZING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

*Leone*  
*Notice à corriger*  
*pour 5.13/02*



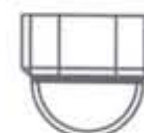
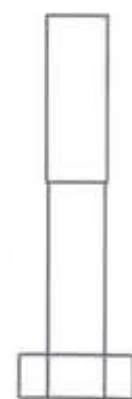
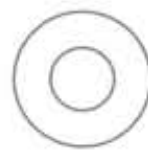
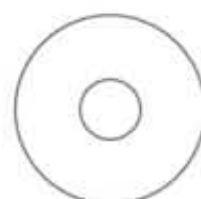
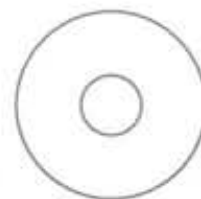
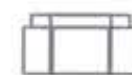
**D O M Y O S**

---



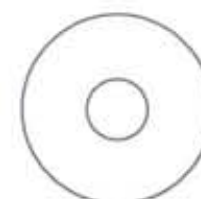
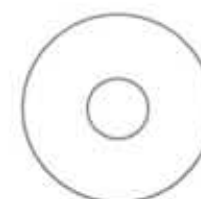
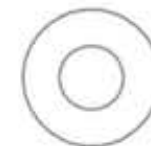
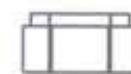
Repère Marker Referenciao Markierung Riferimento Markering Indice Tabellnummer Oznaczenia	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Menge Ilość	Code Item Seria Código articulo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod
1	8/803.366	1
2	8/803.455	2
3	8/803.463	2
4	8/803.471	4
5	7/803.478	1
6	4/803.485	1
7	7/803.486	1
8	8/803.498	1
9	8/803.501	1
10	7/803.508	1
11	0/803.510	1
12	4/803.515	1
13	1/043.587	1
14	7/803.516	1
15	8/192.316	2
16	7/581.599	2
17	0/191.876	1
18	5/263.638	1
19	4/803.523	2
20	8/803.528	4
21	8/803.560	2
23	1/849.840	2
24	7/803.567	2
25	7/803.575	2
25a	7/803.575	2
26	7/581.238	2
27	8/191.875	1
28	7/191.901	1
29	8/649.840	6
30	8/803.579	1
31	7/290.543	1
32	...	4

Repère Marker Referenciao Markierung Riferimento Markering Indice Tabellnummer Oznaczenia	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Menge Ilość	Code Item Seria Código articulo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod
33	...	6
33a	...	8
34	...	16
35	...	10
36	...	2
36a	...	2
37	...	4
38	7/560.842	16
39	4/482.123	10
40	7/581.688	14
41	7/995.032	2
42	1/702.017	12
43	4/193.946	8
44	7/643.640	2
45	7/581.602	4
46	...	2
46a	...	2
47	7/581.246	2
48	7/661.371	6
48a	...	8
49	...	1
49a	...	2
51	...	4
60	7/297.203	1
61	9/570.241	1
62	7/297.203	1
63	7/587.163	1
64	7/803.583	1
65	...	6
70	0/803.588	2
74	...	2
105	1/043.595	1



**A**

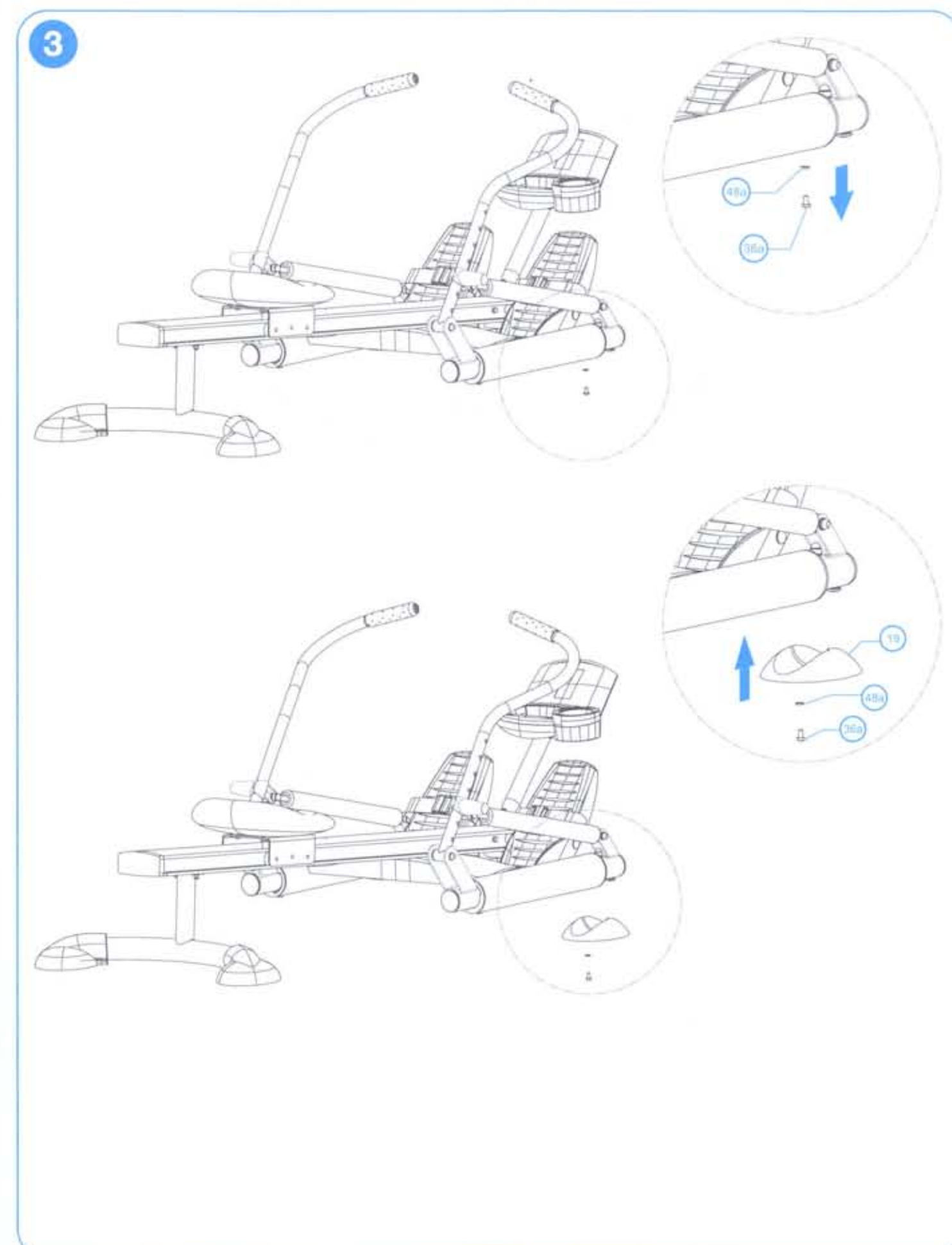
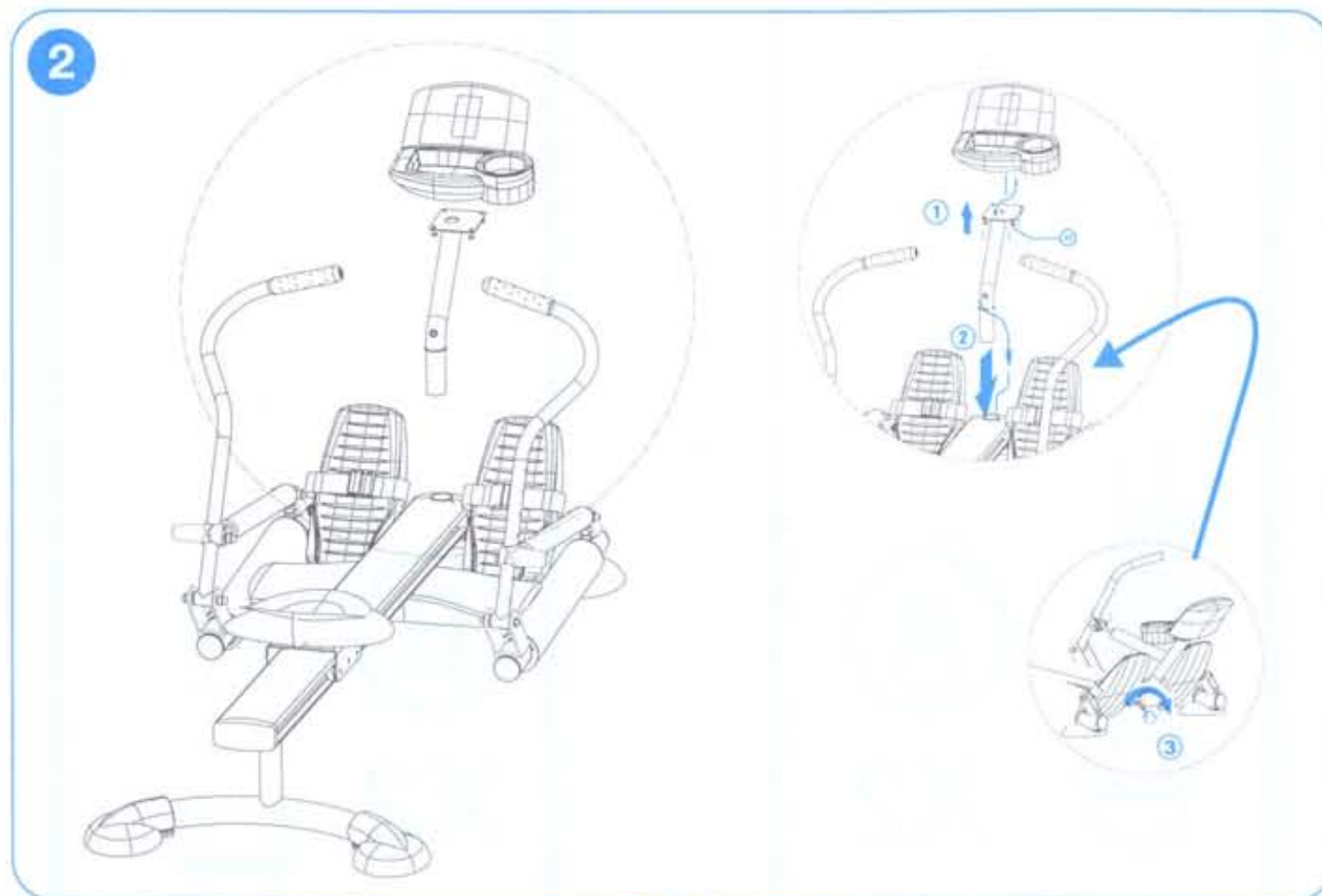
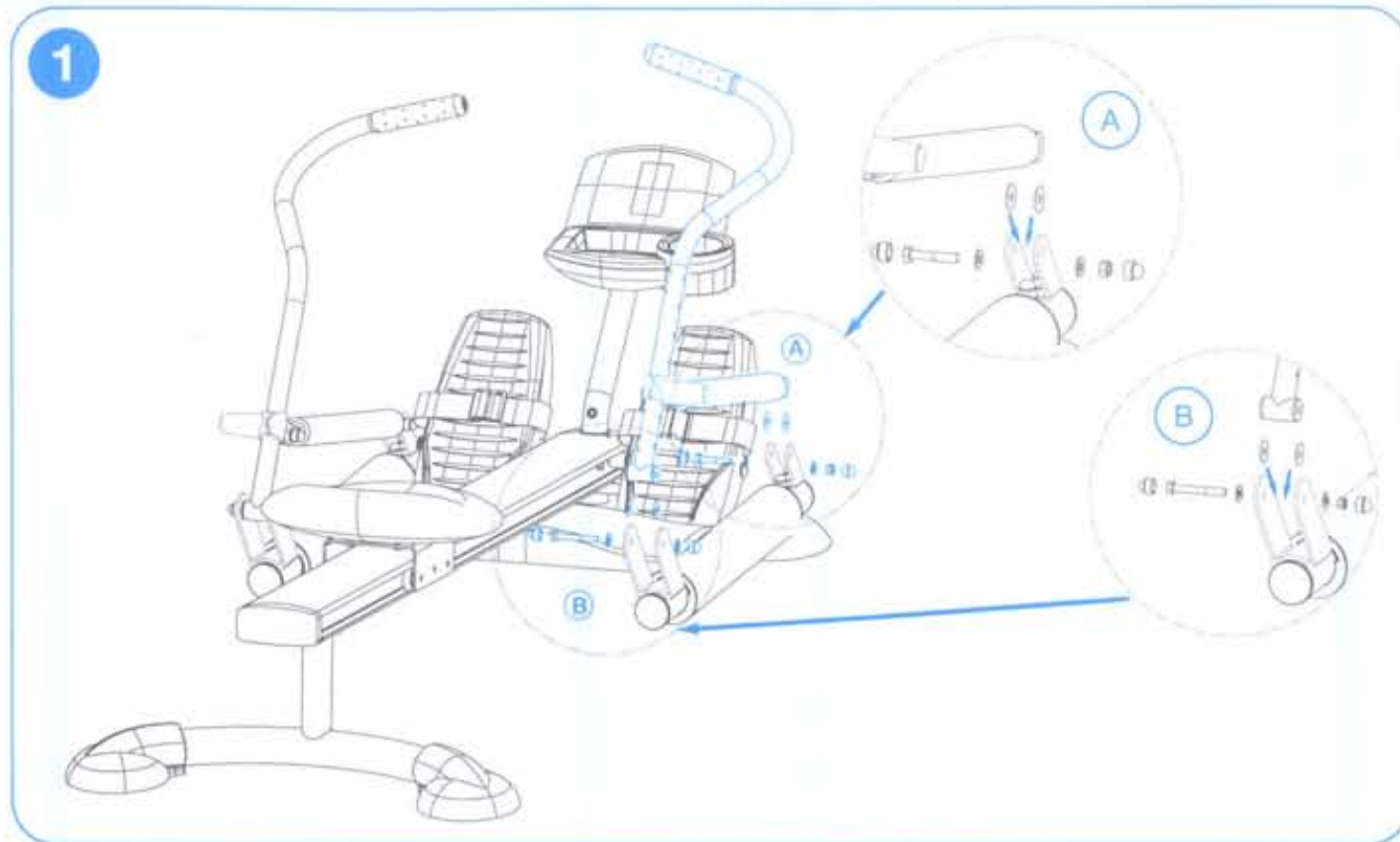
**X2**

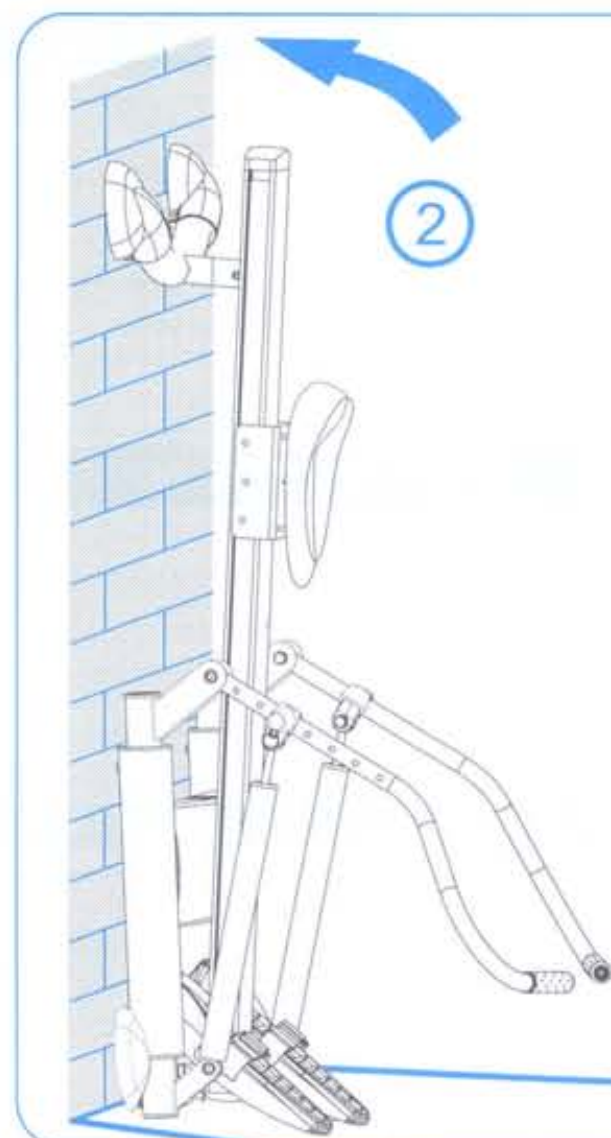
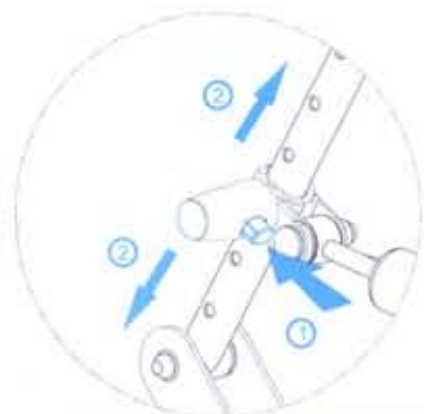
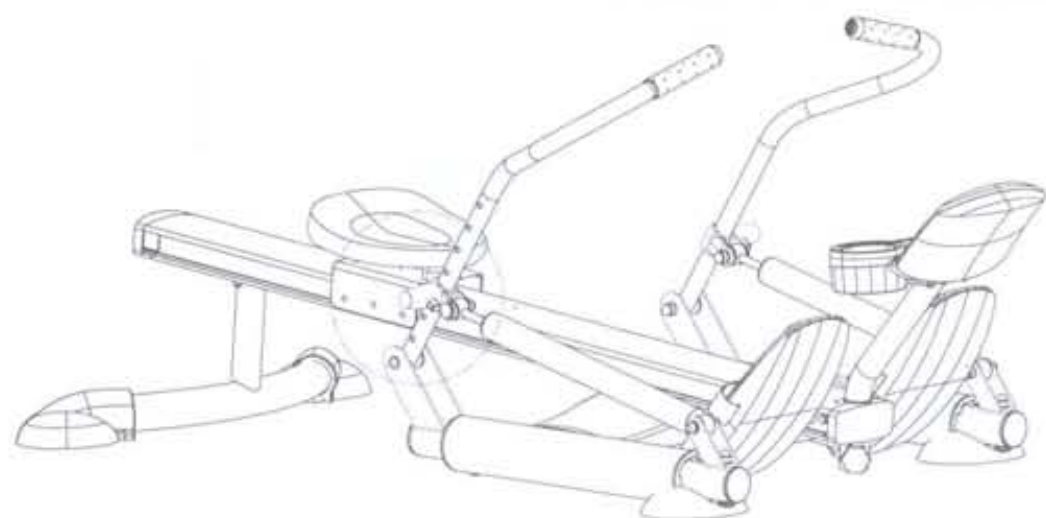
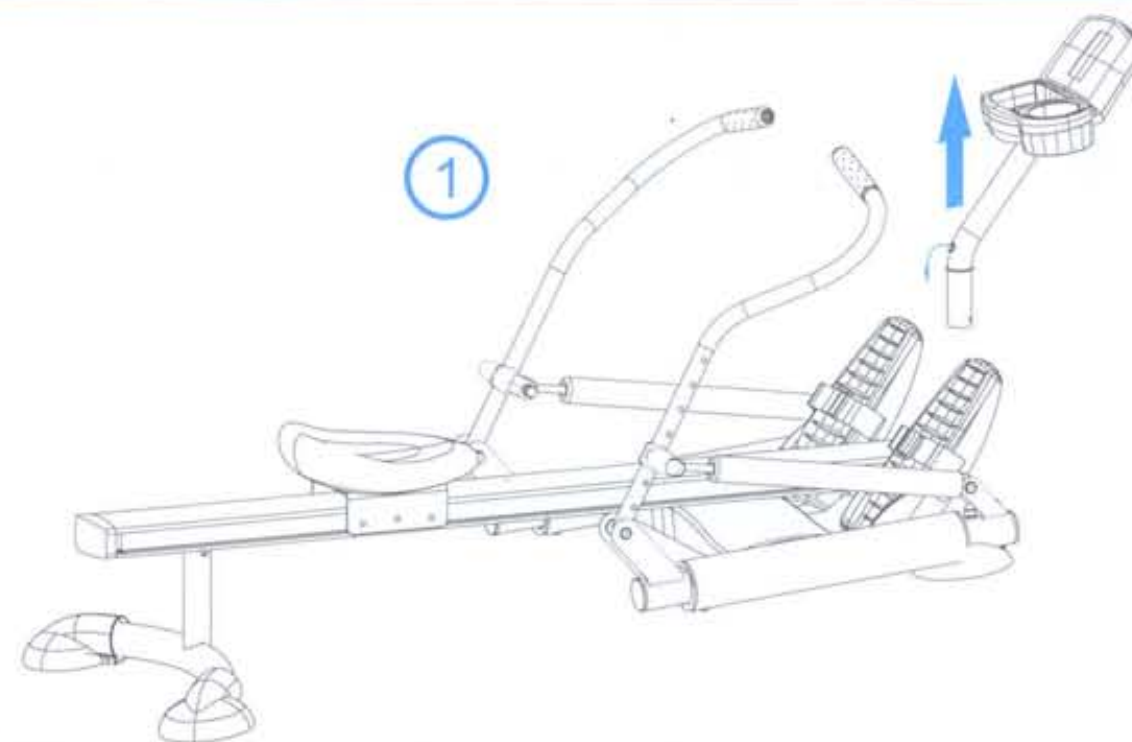
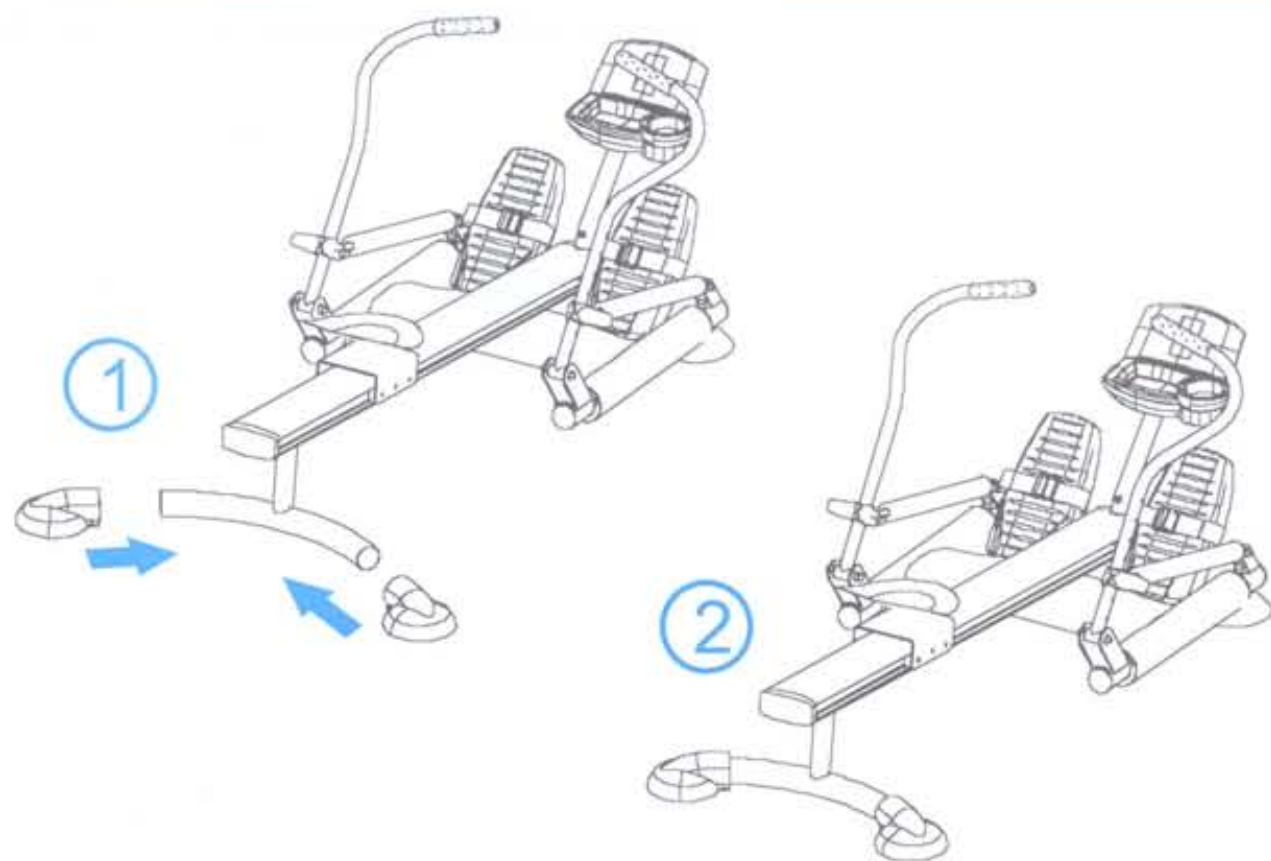


**B**

**X2**









Avete scelto un apparecchio Fitness della marca DOMYOS. Vi ringraziamo della fiducia dimostrata. Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire agli sportivi di mantenersi in forma. Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti DOMYOS. A questo scopo, la squadra del vostro punto vendita è a vostra disposizione così come l'ufficio progettazioni prodotti DOMYOS. Per contattarci inviare una mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.fr. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che il prodotto DOMYOS vi procurerà molte soddisfazioni.

## PRESENTAZIONE

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 bruciano 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 ugual modo sui 2 pistoni utilizzando l'impugnatura di regolazione prevista per questo scopo.
- 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

- Per eseguire tutte le regolazioni (sella, manubrio) è necessario scendere dalla bicicletta.
- 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.
- Piazzare il suo prodotto in un luogo sufficientemente ampio per essere utilizzato con massima sicurezza e su una base stabile con un buono spianamento.
- Consultare il suo medico prima di incominciare questo programma di esercizi.
- Non lasciar giocare i bambini vicino all'attrezzo ripiegato.

## 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.
  - Sostituire 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 pistoni, 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

## 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 stratonamenti.



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



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



● **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 sanguigni. 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.

### 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 Fase di riscaldamento: sforzo progressivo.

Il riscaldamento è la fase preparatoria di pieno sforzo. Permette di TROVARSI NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per intraprendere lo sport preferito. E' 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 cardio-vascolare 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 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.

- Lavoro anaerobico per sviluppare la forza muscolare.
- Lavoro aerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

#### C Ritorno riposo

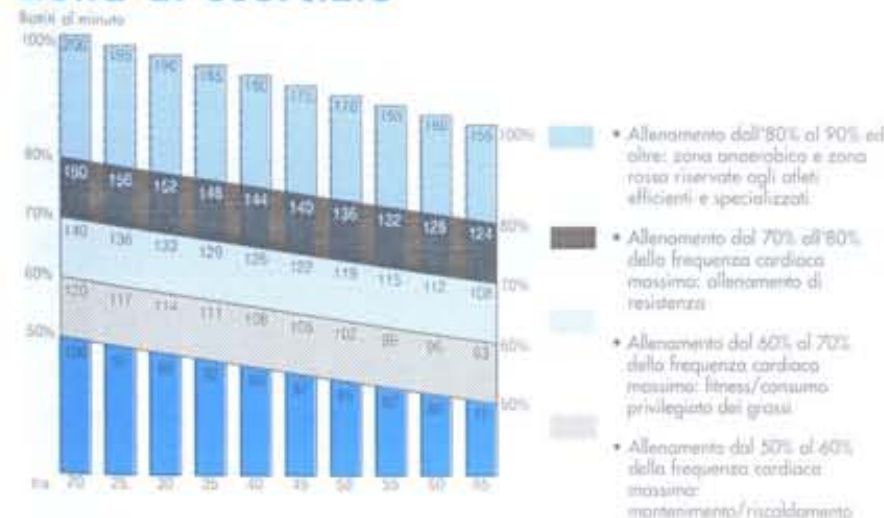
Corrisponde alla continuazione di un'attività di debole intensità: è la fase progressiva di riposo. Il RITORNO AL RIPOSO assicura il ritorno alla normalità del sistema cardio-vascolare e respiratorio, della circolazione sanguigna e dei muscoli (è ciò che permette di eliminare gli effetti negativi dell'attività, 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 RIGIDITA' MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDI LATTICI, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

### Zona di esercizio



### 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, seguiti un trattamento medico.

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