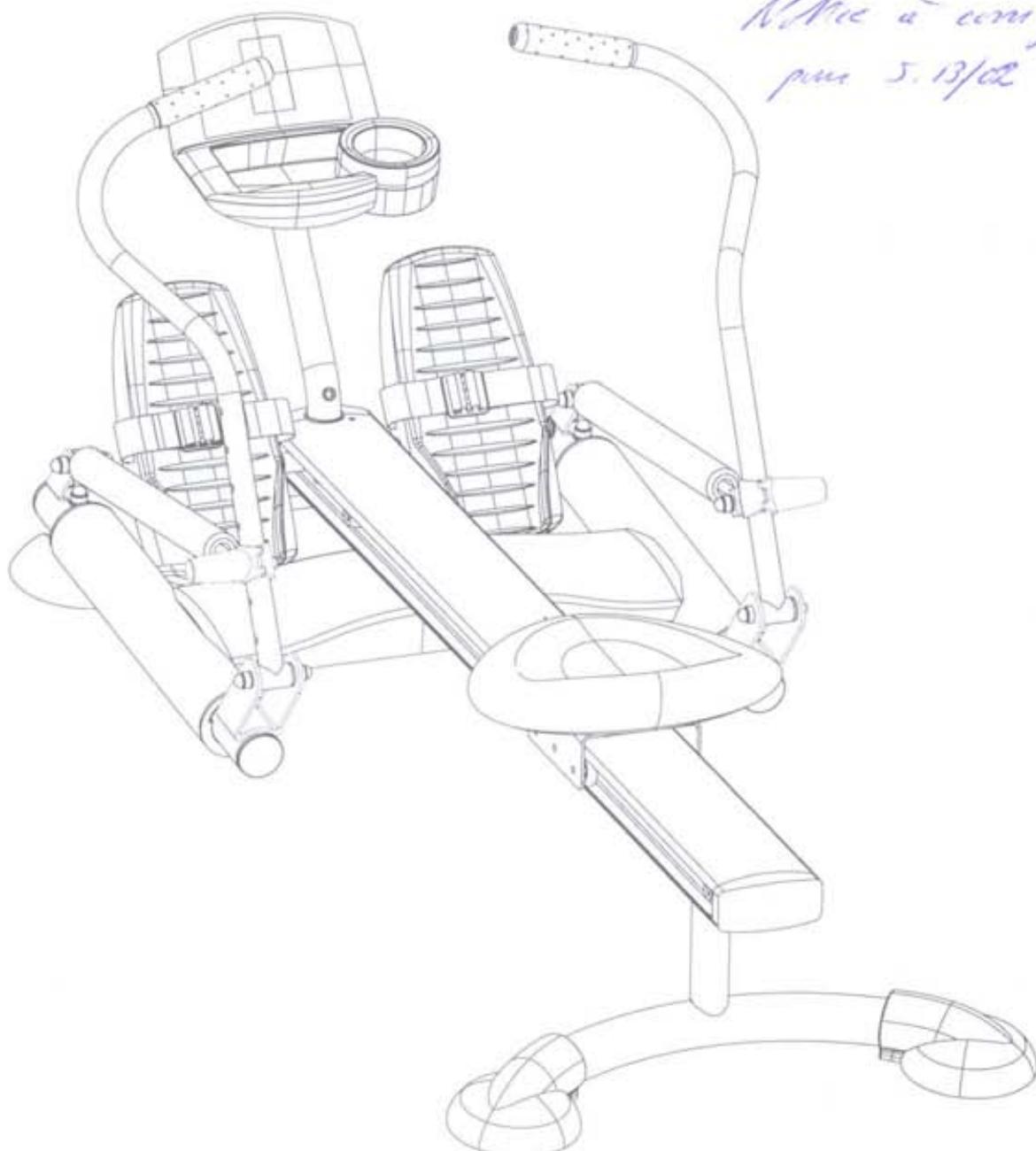


# AV 500

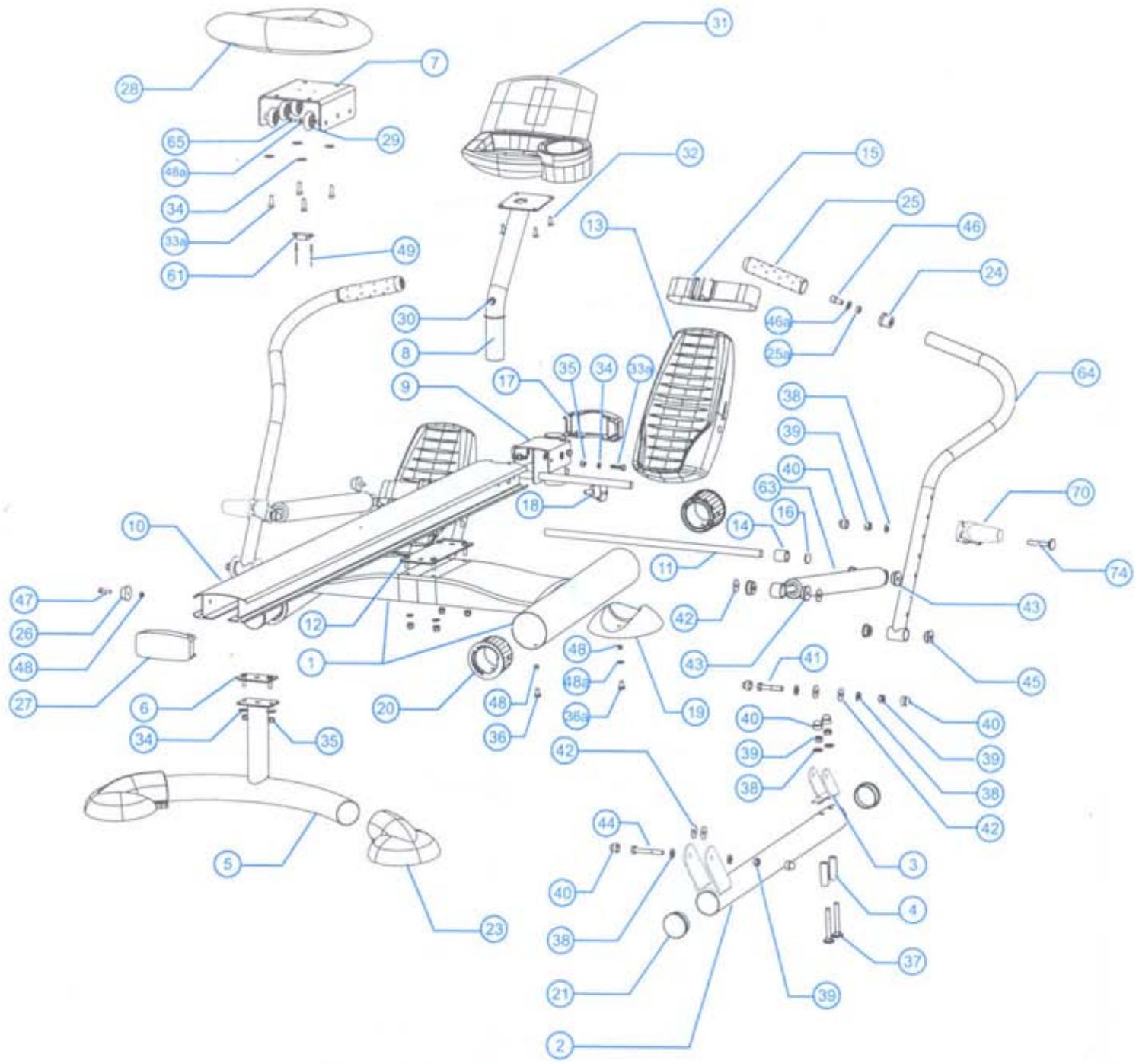
- NOTICE D'UTILISATION
- INSTRUCTIONS OF USE
- MODO DE EMPLEO
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- ISTRUZIONI PER L'USO

- GEBRUIKSAANWIJZING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

*Lever  
Notice à corriger  
par S. 13/02*

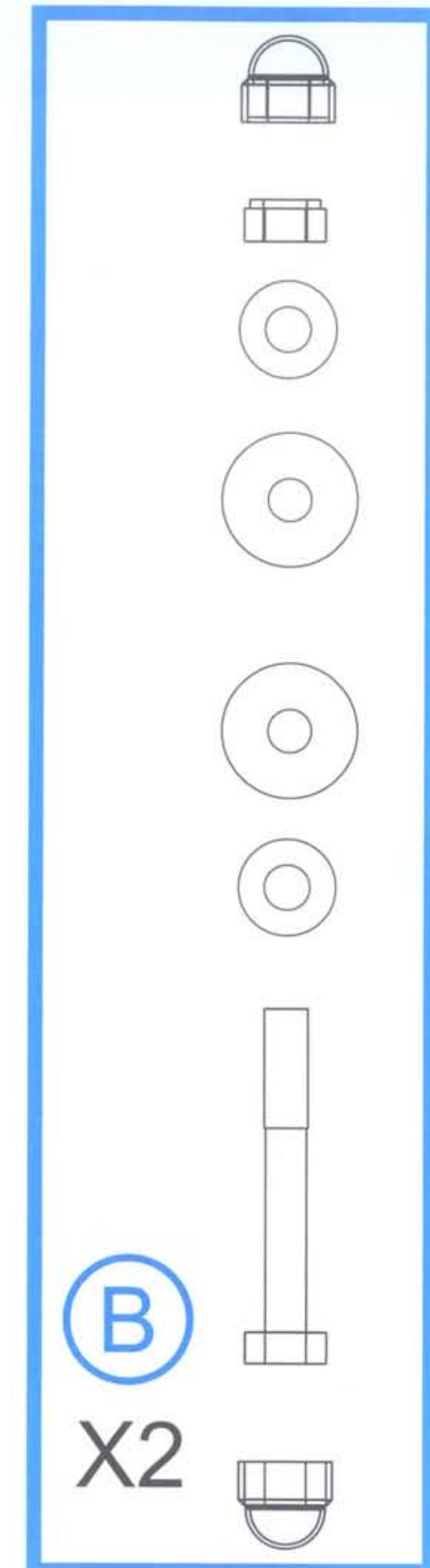
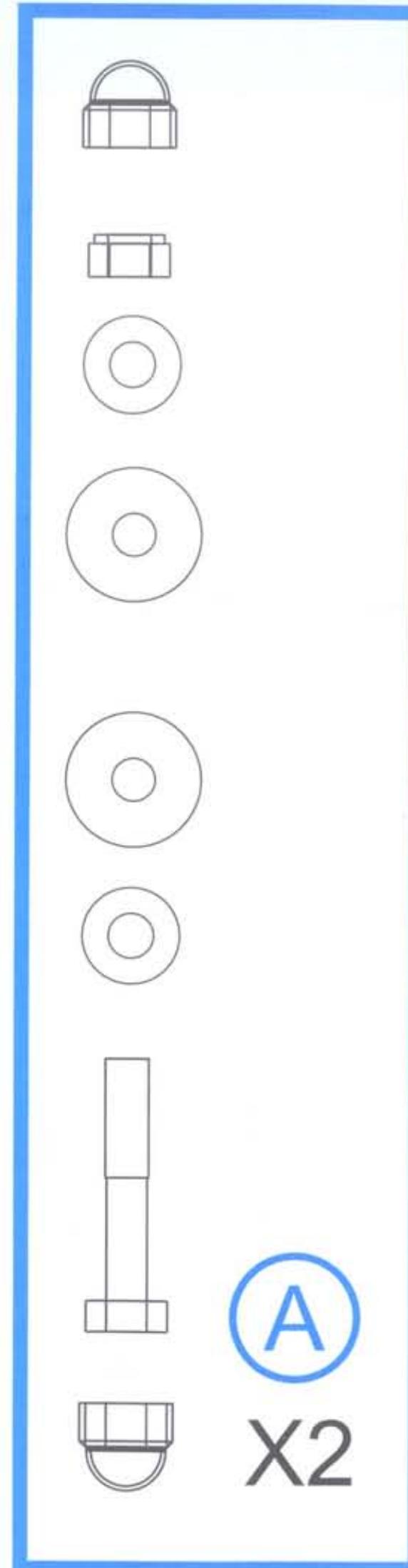


DOMYOS

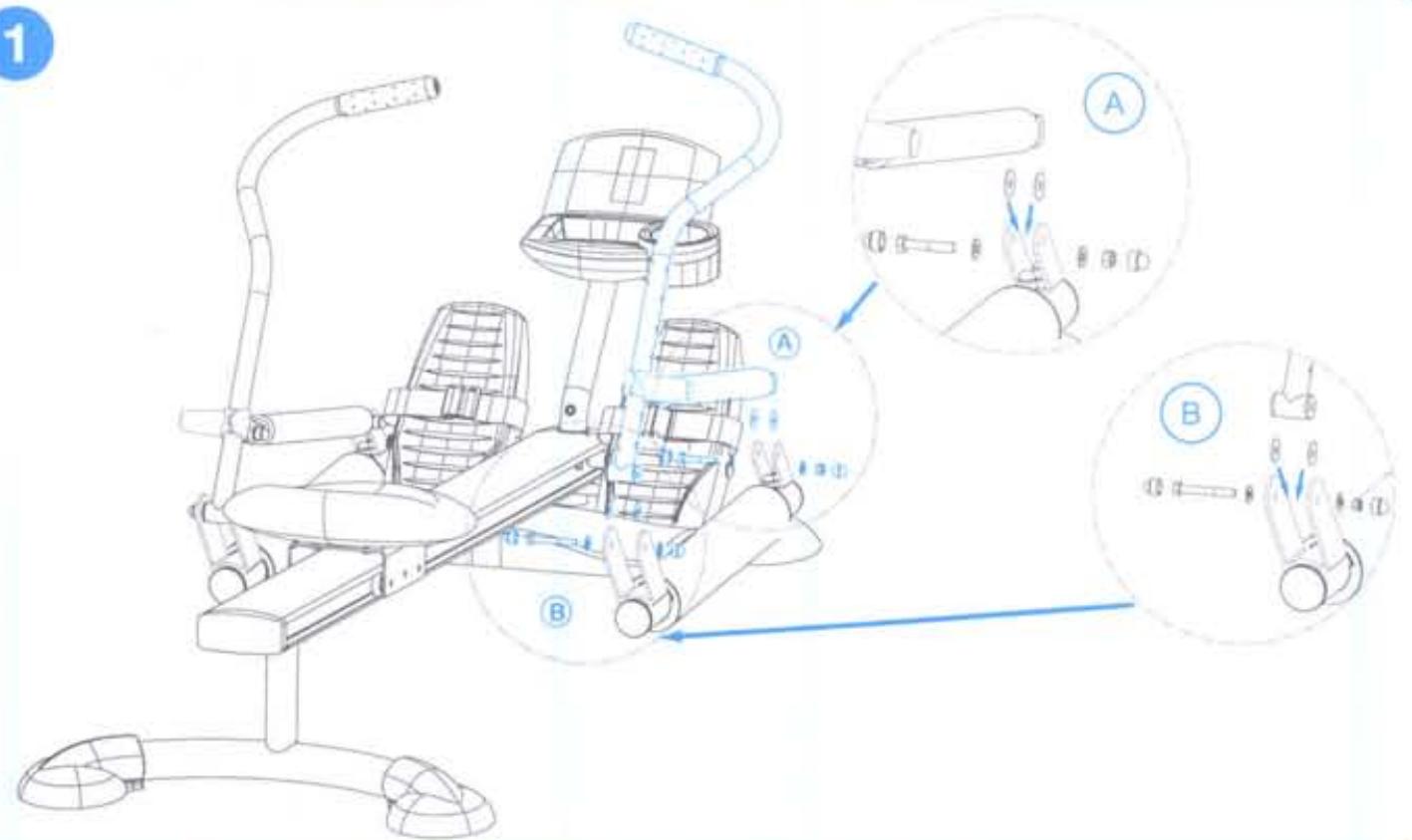


	Repère Marker Referencio Markierung Riferimento Markerung Indice Tabellnummer Oznaczenia	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość	Code Item Serie Código artículo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod
1	8/803.366	1	
2	8/803.455	2	
3	8/803.463	2	
4	8/803.471	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	

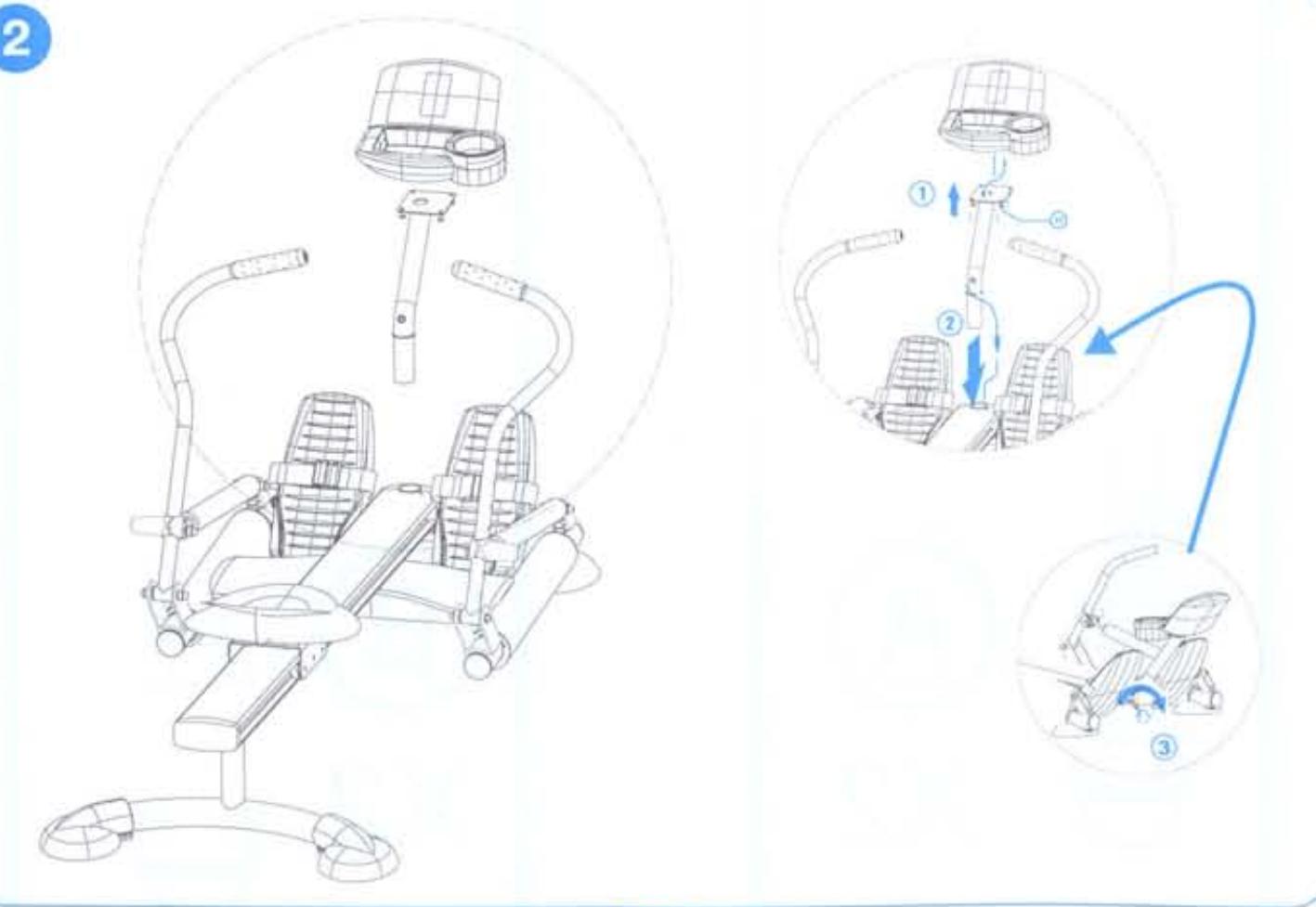
	Repère Marker Referencio Markierung Riferimento Markerung Indice Tabellnummer Oznaczenia	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość	Code Item Serie Código artículo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod
33		***	6
33a		***	8
34		***	16
35		***	10
36		***	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	



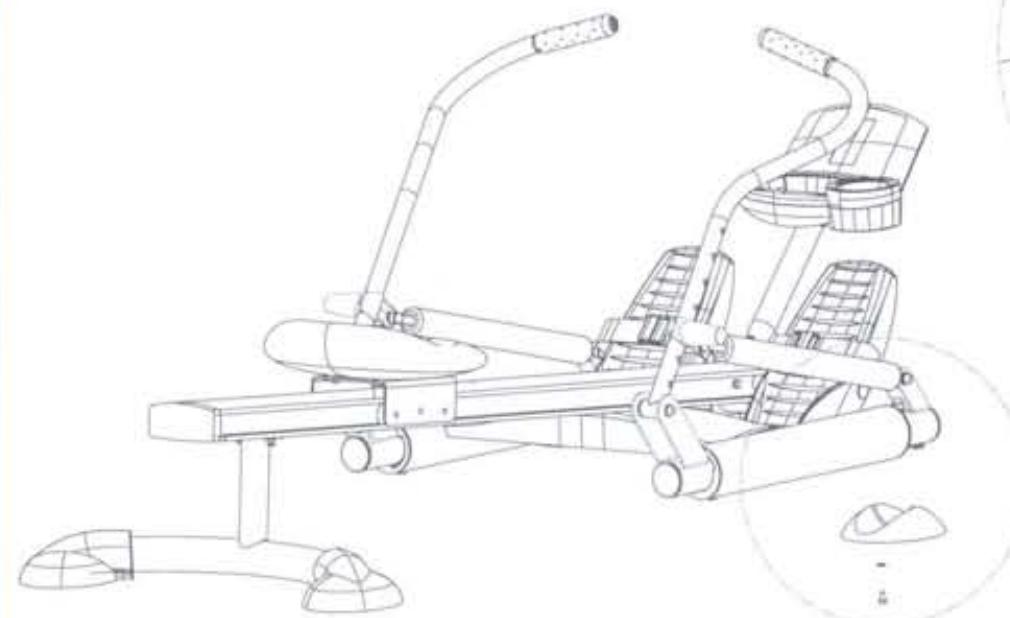
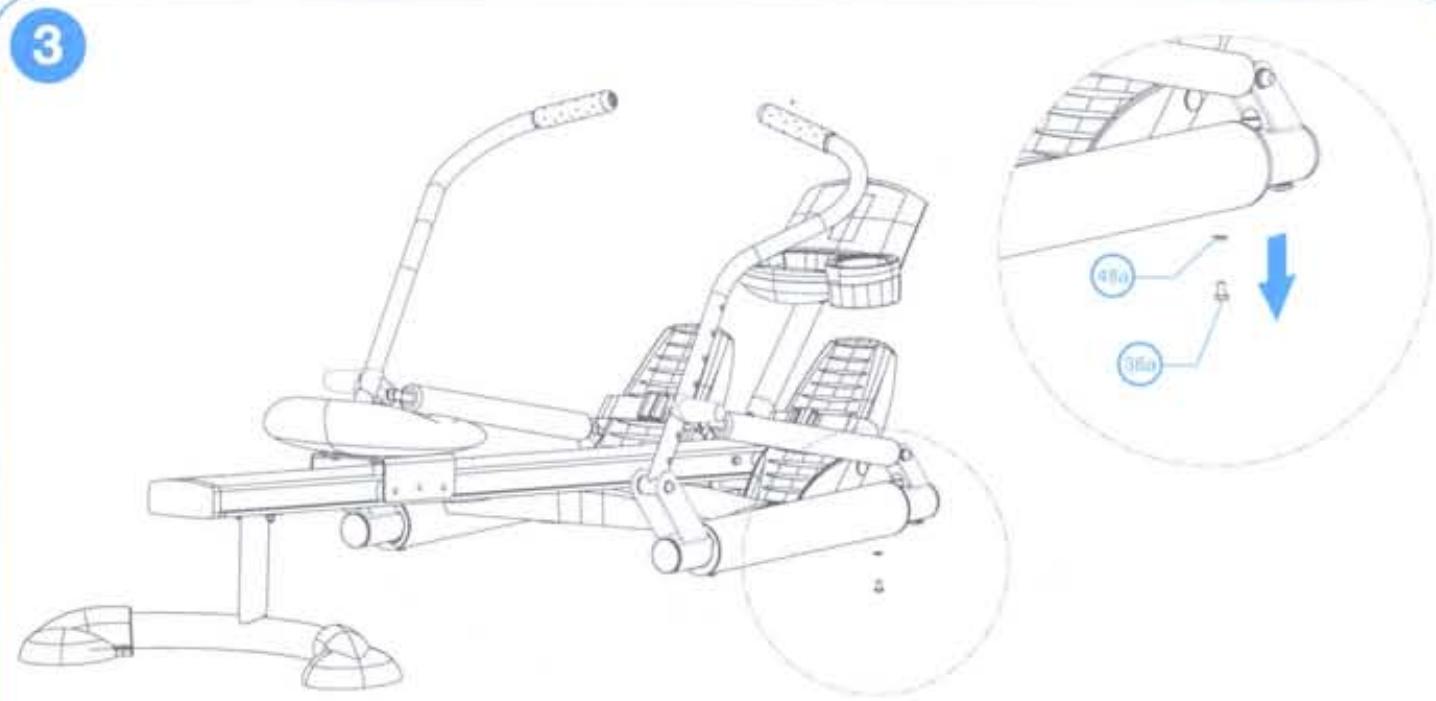
1

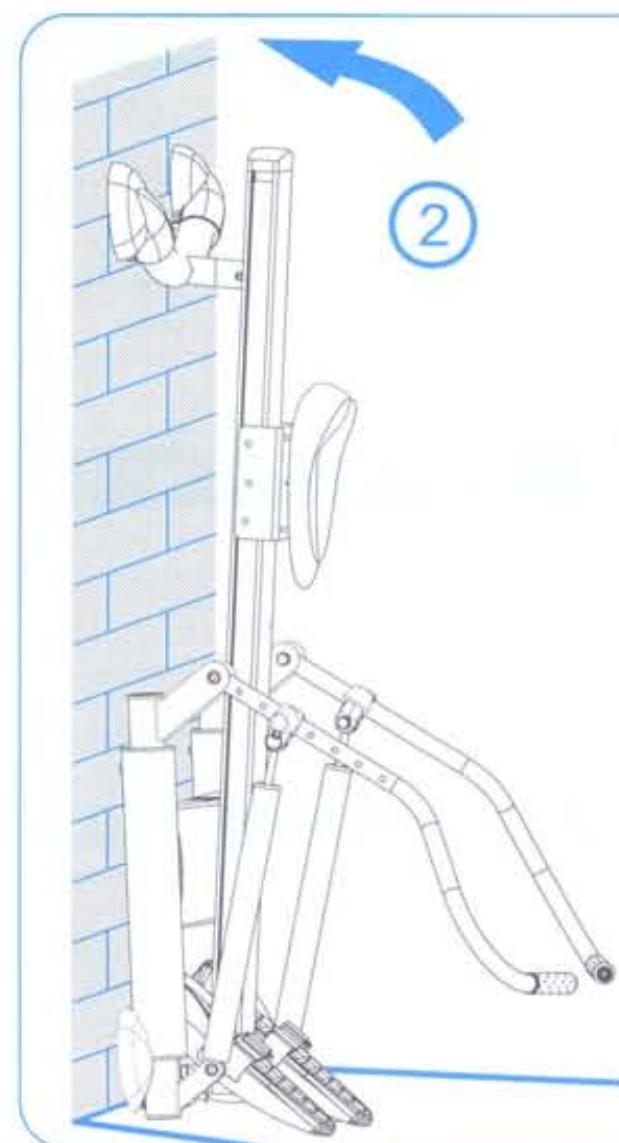
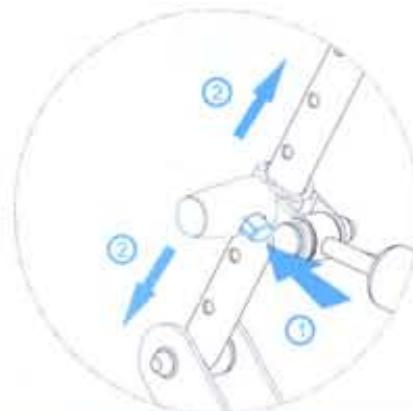
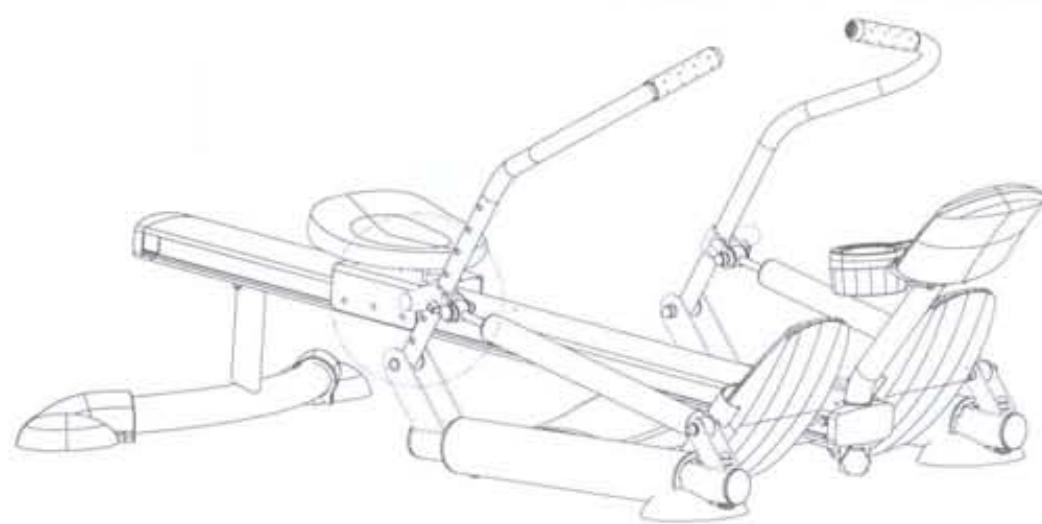
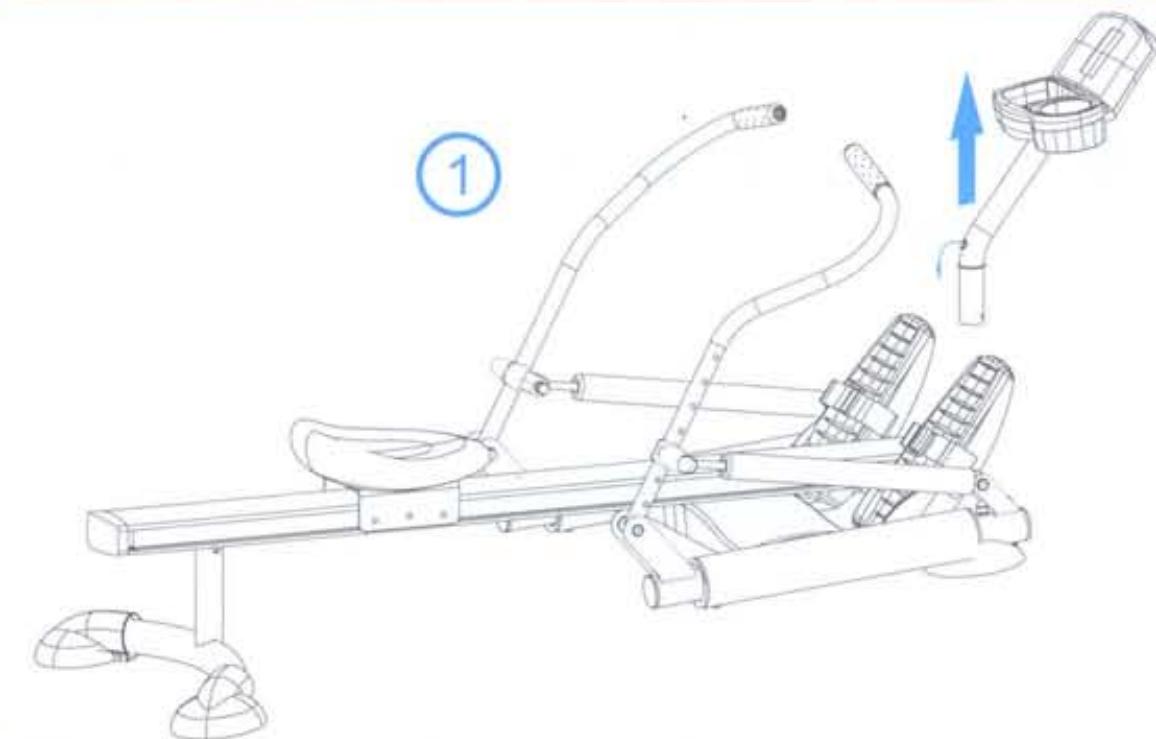
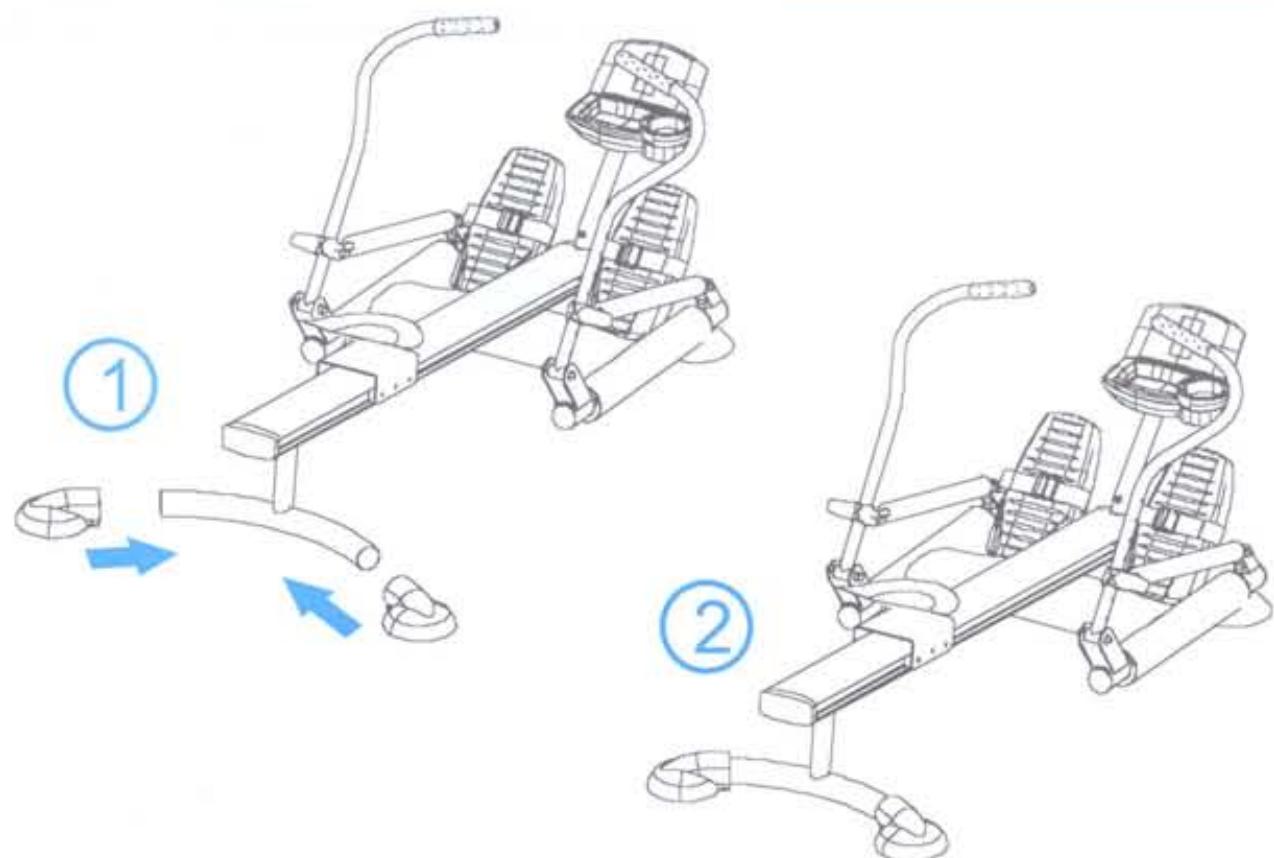


2



3





# NEDERLANDS NEDERLANDS

U heeft voor een Fitness-toestel van het merk DOMYOS gekozen. Wij danken u voor uw vertrouwen. Het merk DOMYOS werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te blijven. Werkelijk een product dat op punt gesteld werd door sportbeoefenaars voor sportbeoefenaars. Wij zullen al uw opmerkingen en suggesties betreffende het DOMYOS product dankbaar in ontvangst nemen. Om dit te bereiken, is het volledig team van uw winkel alsook de afdeling productontwikkeling van de DOMYOS producten één en al aandacht. Als u ons wilt schrijven, kunt u ons een mail sturen op het volgende adres: domyos@decathlon.fr. Wij wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product voor u synoniem zal zijn van genoegen.

## VOORSTELLING

Dit roeitoestel is het meest complete cardio-trainingstoestel.

Noast de gunstige invloed op het hart, de vaten en de ademhaling, traint dit toestel ongeveer 80% van de spiermassa: combinatie met een dieet).

### • Principe cardio-training •

Met het principe van de cardio-training (aerobicsoefening) kunt u uw uithoudingsvermogen oproeren (maximale zuurstofopnamecapaciteit) en uw algemene conditie, terwijl u calorieën verbrandt (gewichtscontrole en gewichtsverlies in

### • Principe spiertraining •

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

## GEBRUIK

- Regel de weerstand identiek voor de 2 pistons met behulp van de regelhendel die hiervoor voorzien werd.
- 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.

## VEILIGHEIDSTIPS

- Het is af te raden om op de fiets te blijven zitten, wanneer u hem wil afstellen (zadel, stuur).
- 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.
- Verges niet dat de handlestangen sterk opwarmen tijdens de training.

## ONDERHOUD

Het roeitoestel is nogenoeg 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.

## GARANTIE

Het Domyos-roeitoestel is 5 jaar gedekt 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).

## DE ROEIBEWEGING

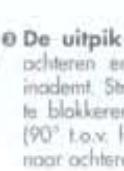
De roeibeweging kan in 3 fasen onderverdeeld worden : de inrik, de haal in het water en de uitrik. U voert deze beweging op een vloeiende en ritmische manier uit, zonder harten.



• De inrik : u start met de knieën gebogen, de handen op de handles, de armen vooruit gestrekt en de schouders ontspannen.



• De haal : u drukt zich af op uw benen en halfweg het oprichten spannt u ook uw armen terwijl u begint te ademen.



De terugrit : u keert terug naar de startpositie door met uw benen te "trekken" terwijl u zich tegelijk op uw armen afdruwt. Vanuit deze positie begint u weer met de inrik zonder rustpause.

## 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 preciever 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.

### 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 far 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 FYSISCHE ACTIVITEIT

#### A Opwarmingsfase : geleidelijke inspanning.

De opwarming is de voorbereidende fase van elke inspanning. Ze bringt de sportbeoefenaar IN DE OPTIMALE CONDITIES om zijn spier 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 algemeen tijdens een SPECIFIEKE UITREKKINSOEFENING die de INSPANNING moet VOORBEREIDEN. Elke spiergroep is erbij betrokken. De gewrichten worden gespannen.

2) De algemene opwarming brengt langzamerhand het cardiovasculaire systeem en het ademhalingsysteem op gang, zodat de spieren beter bevloed worden en meer langer aangepast is aan de sport. De opwarming moet voldoende lang zijn : 10 min voor vrijheidssport, 10 voor competitie-sport. Bovendien moet die nog langer zijn : boven de 55 jaar.

#### B Training

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

- \* Aerobie oefeningen om het uithoudingsvermogen te ontwikkelen.
- \* Aërobie oefeningen om de hart- en longverstand te ontwikkelen.

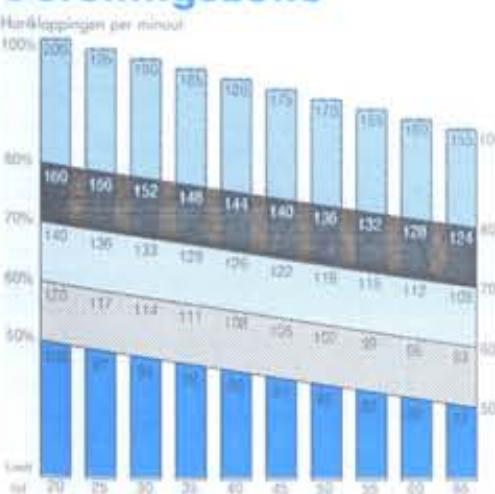
#### C Totrustkomming

Die staat overeen met een rustiger activiteit, het is de progressieve rust-fase. De TOTRUSTKOMING brengt het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsysteem weer op normaal, ophoek de bloedsomloop en de spieren (wat de neveneffecten van een oefening kan verminderen, zoals de melkzuur die bij oefeningen veel spierpijn veroorzaken, nl. krampen en oververmoeidheid).

#### D Uitrekkung

De UITREKKING moet de totrustkoming opeisen terwijl de gewrichten opgewarmd zijn, om het risico op kwetsuren te verminderen. Zich na de inspanning uitrekken vermindert de SPIERSTIJFHEID die in wijten is van de opeenstelling van de MEIKZIJEN. Stimuleert de BLOEDSOMLOOP.

### Oefningszone



- Training op 80 tot 90% en hoger anaerobische zone en rode zone gereserveerd aan goede atleten en specialisten.
- Training op 70 tot 80% van de maximale hartfrequentie : Uithoudings-vermogen training.
- Training op 60 tot 70% van de maximale hartfrequentie : Conditie/ Bevoordeeld verbruik van de vetten.
- Training op 50 tot 60% van de maximale hartfrequentie : Onderhou/ Opwarming.

### OPGELET, WAARSCHUWING VOOR DE GEBRUIKERS

Het nastreven van de goede conditie moet uitgedierd 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.