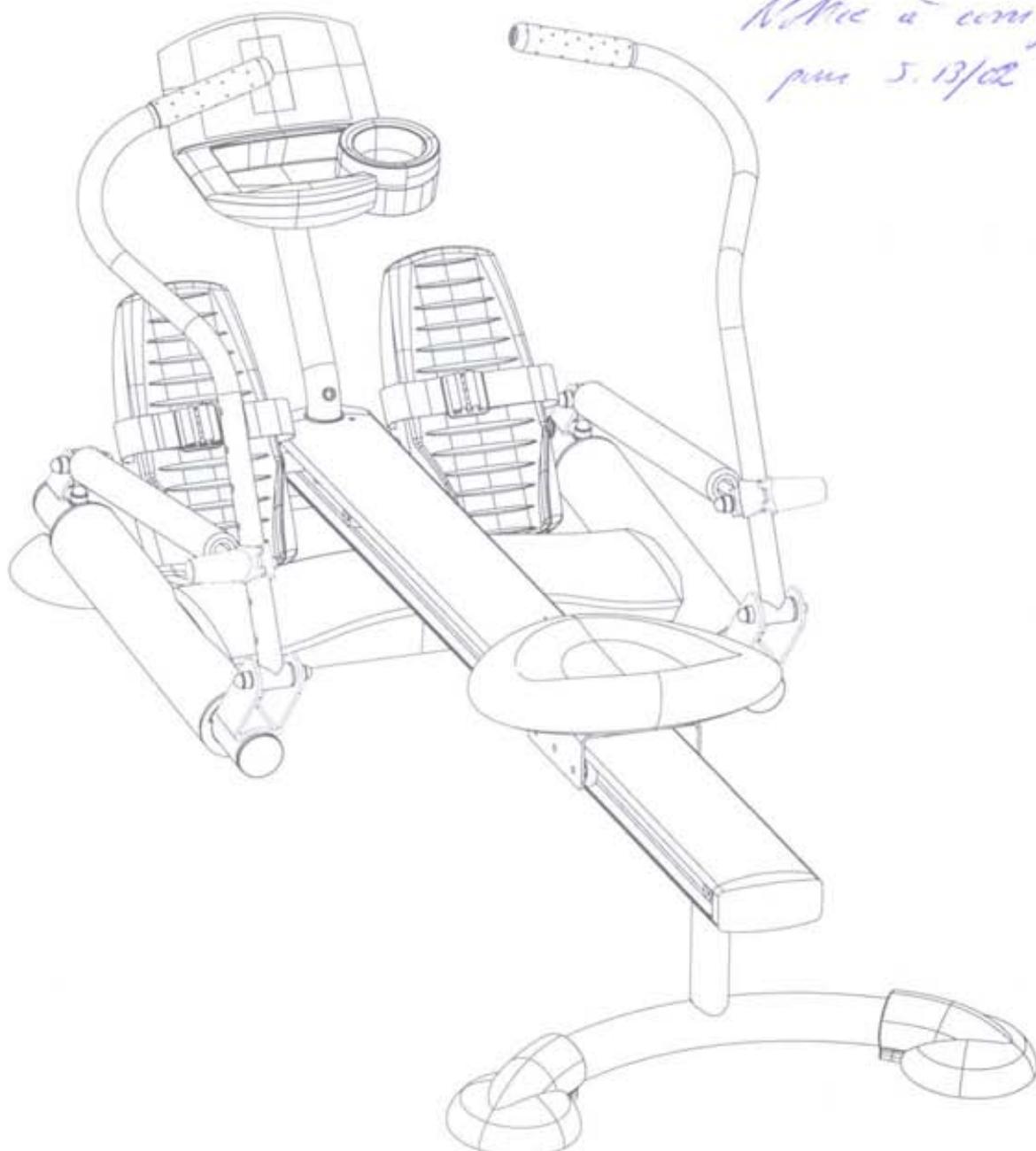


AV 500

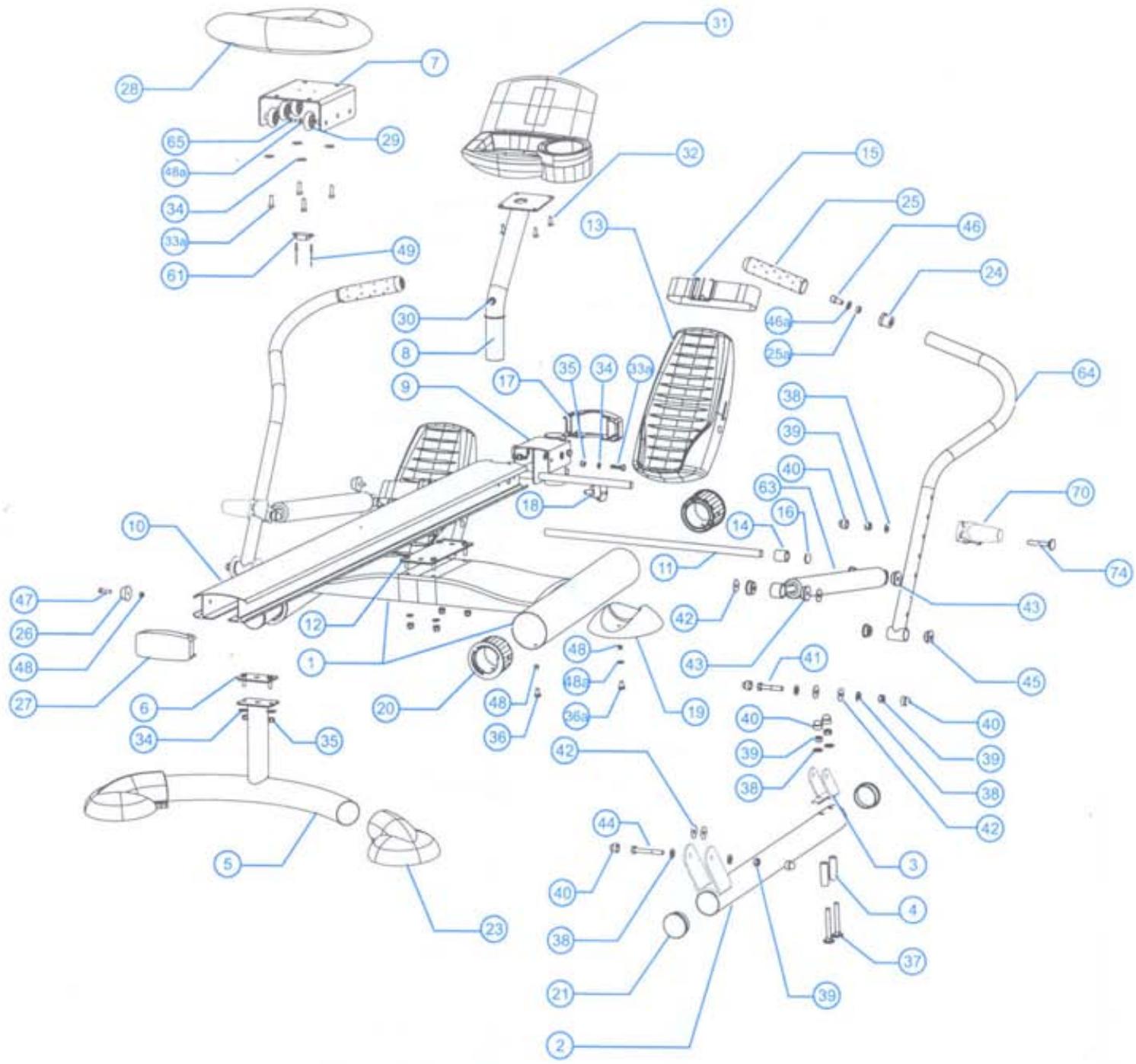
- NOTICE D'UTILISATION
- INSTRUCTIONS OF USE
- MODO DE EMPLEO
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- ISTRUZIONI PER L'USO

- GEBRUIKSAANWIJZING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

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

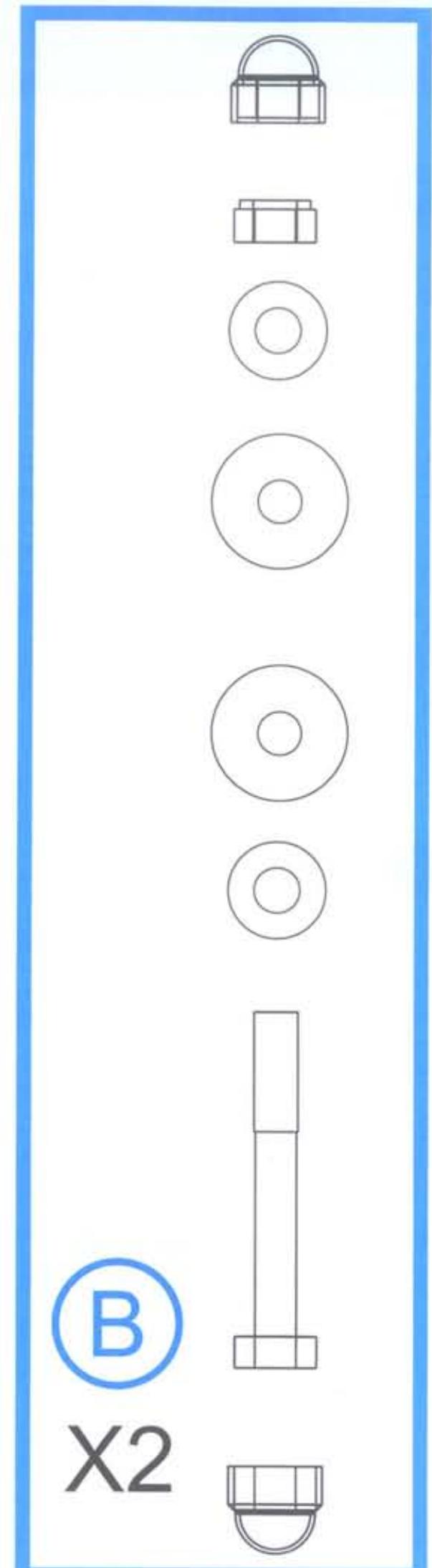
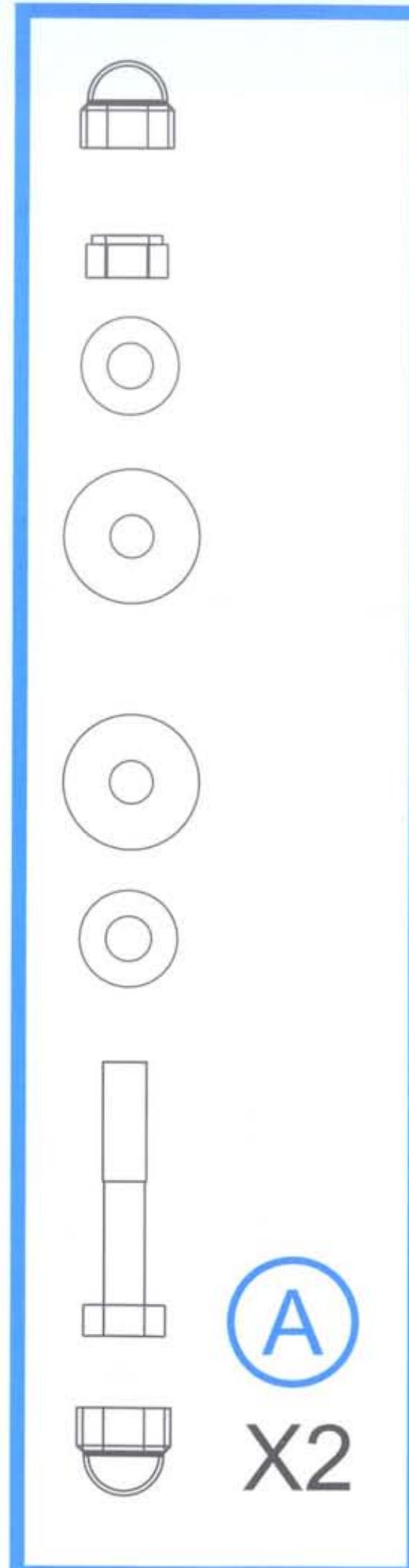


DOMYOS

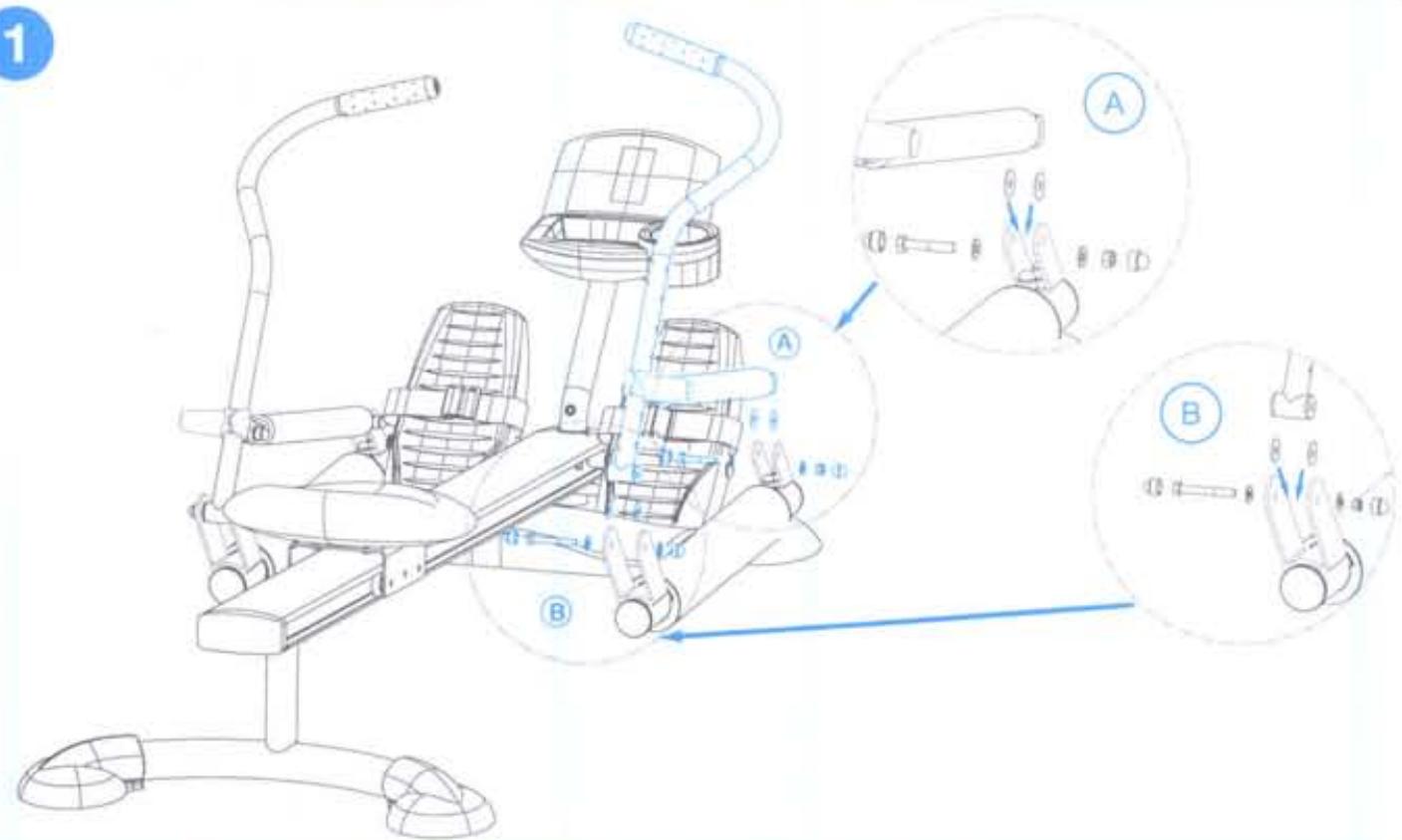


	Repère Marker Referencio Markierung Riferimento Markerung Indice Tabellnummer Oznaczenia	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość	Code Item Serie Código artículo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod
1	8/803.366	1	
2	8/803.455	2	
3	8/803.463	2	
4	8/803.471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

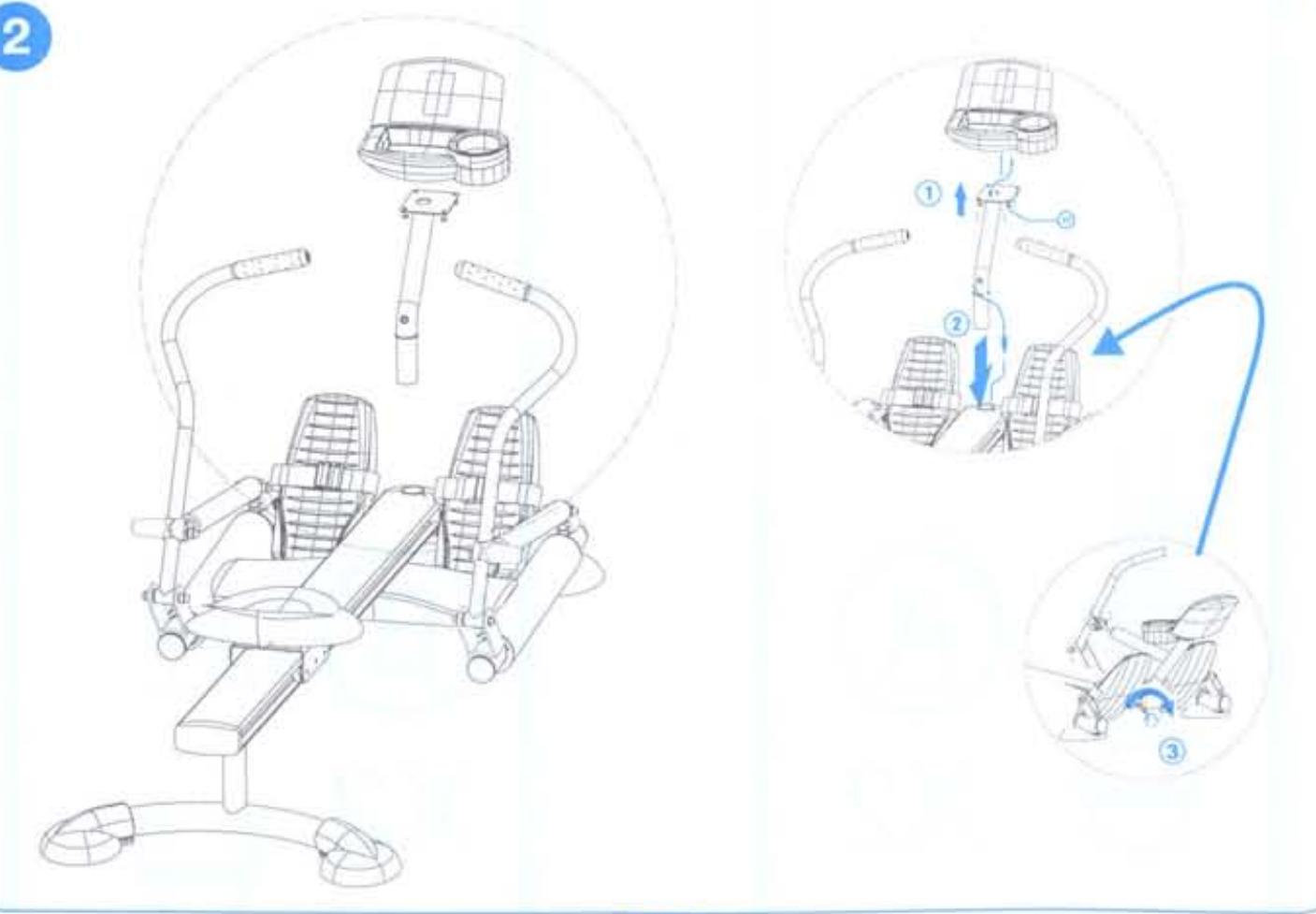
	Repère Marker Referencio Markierung Riferimento Markerung Indice Tabellnummer Oznaczenia	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość	Code Item Serie Código artículo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod
33		***	6
33a		***	8
34		***	16
35		***	10
36		***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



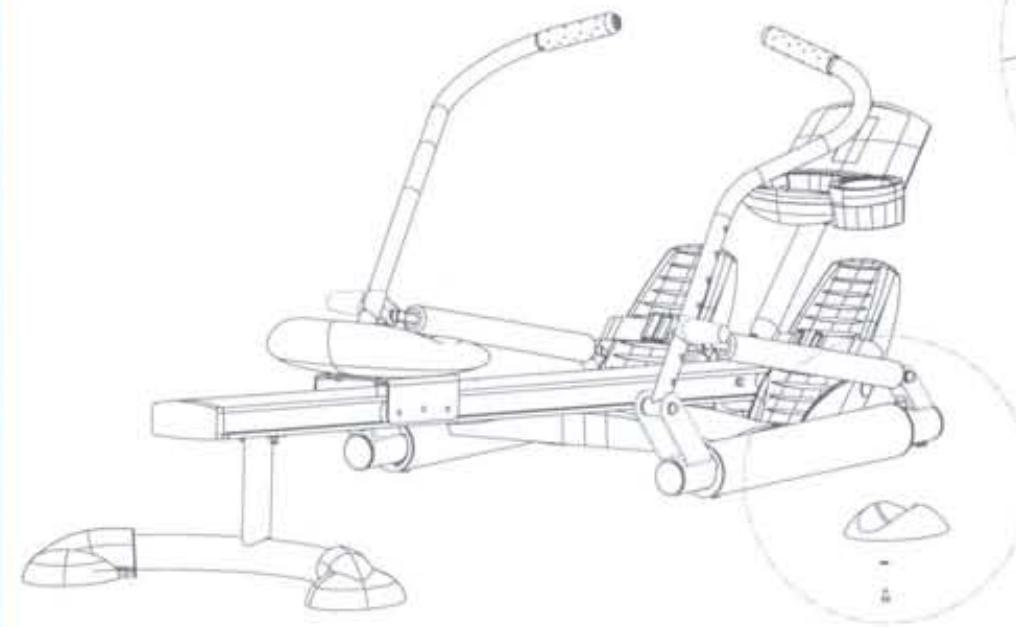
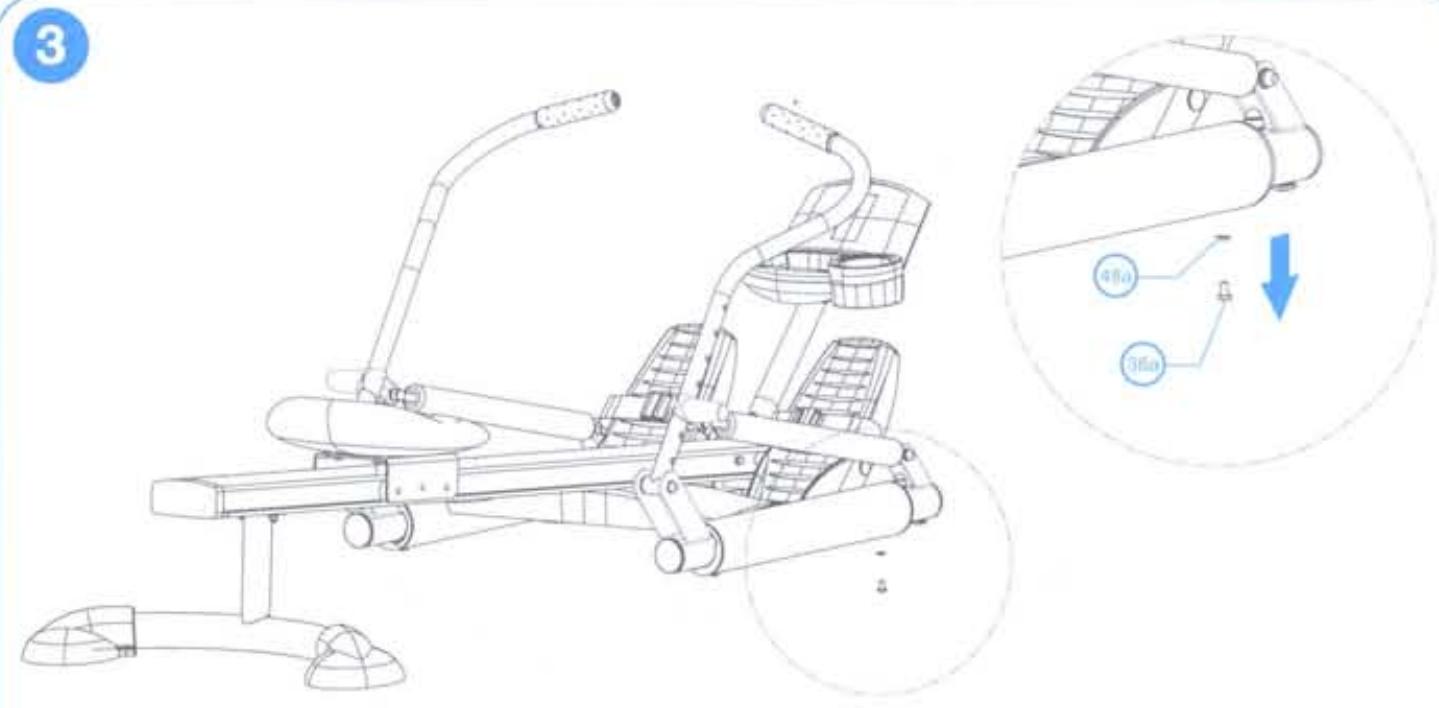
1

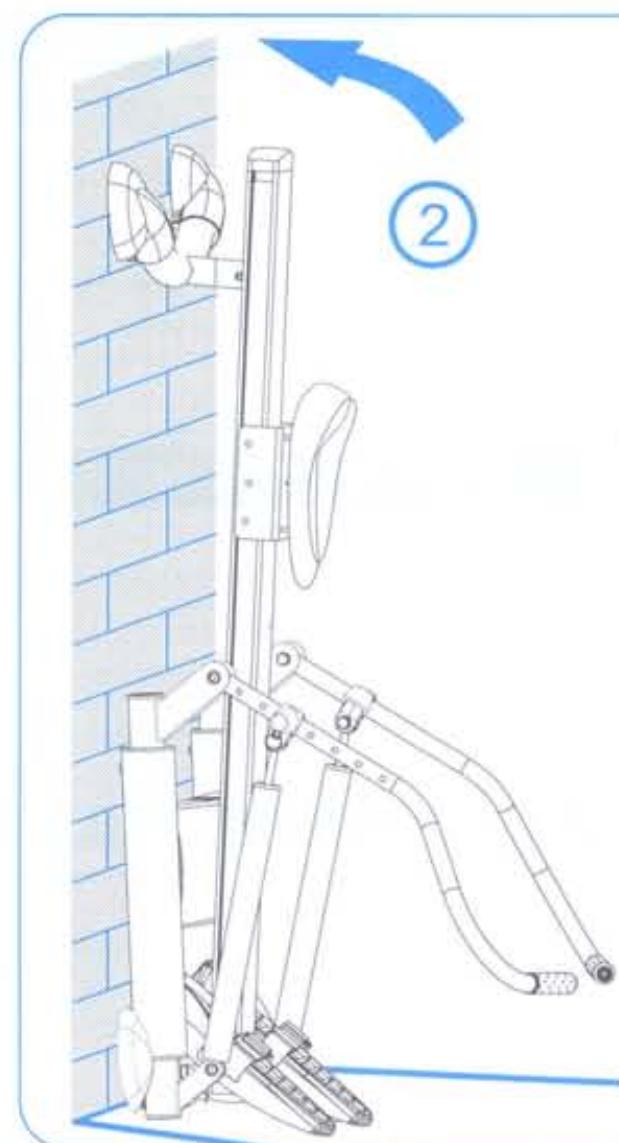
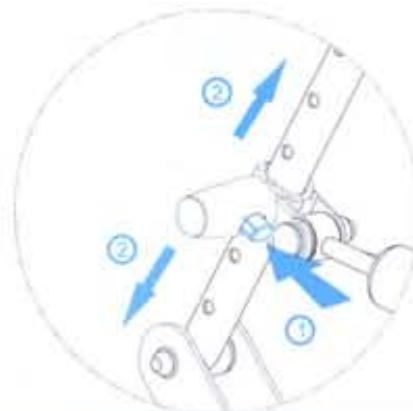
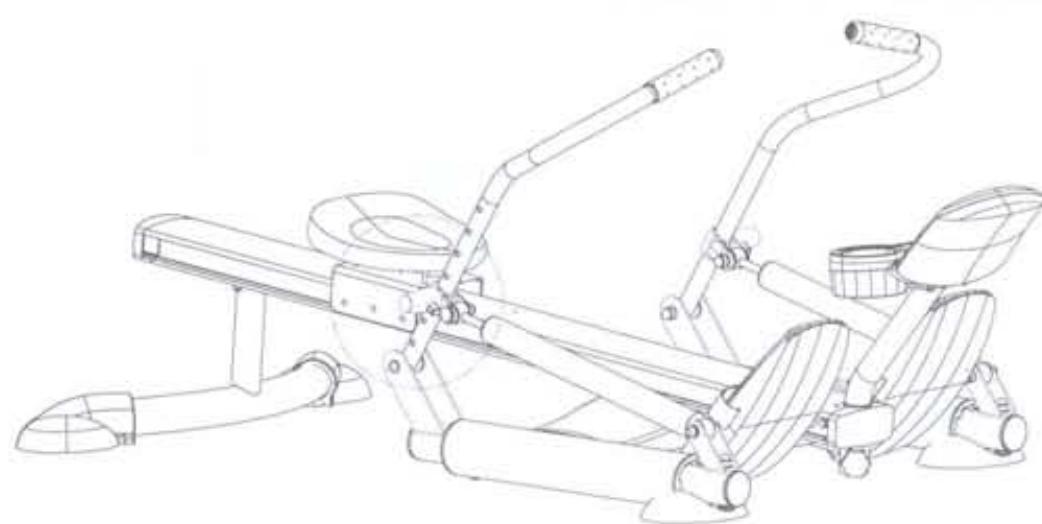
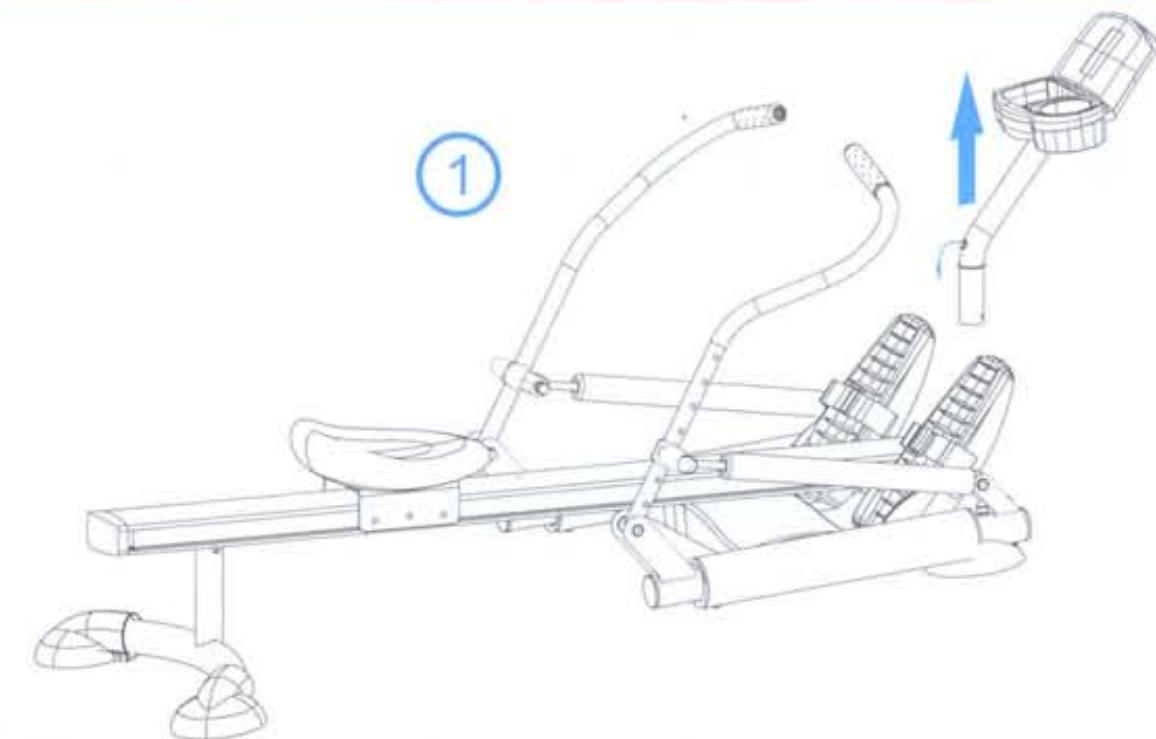
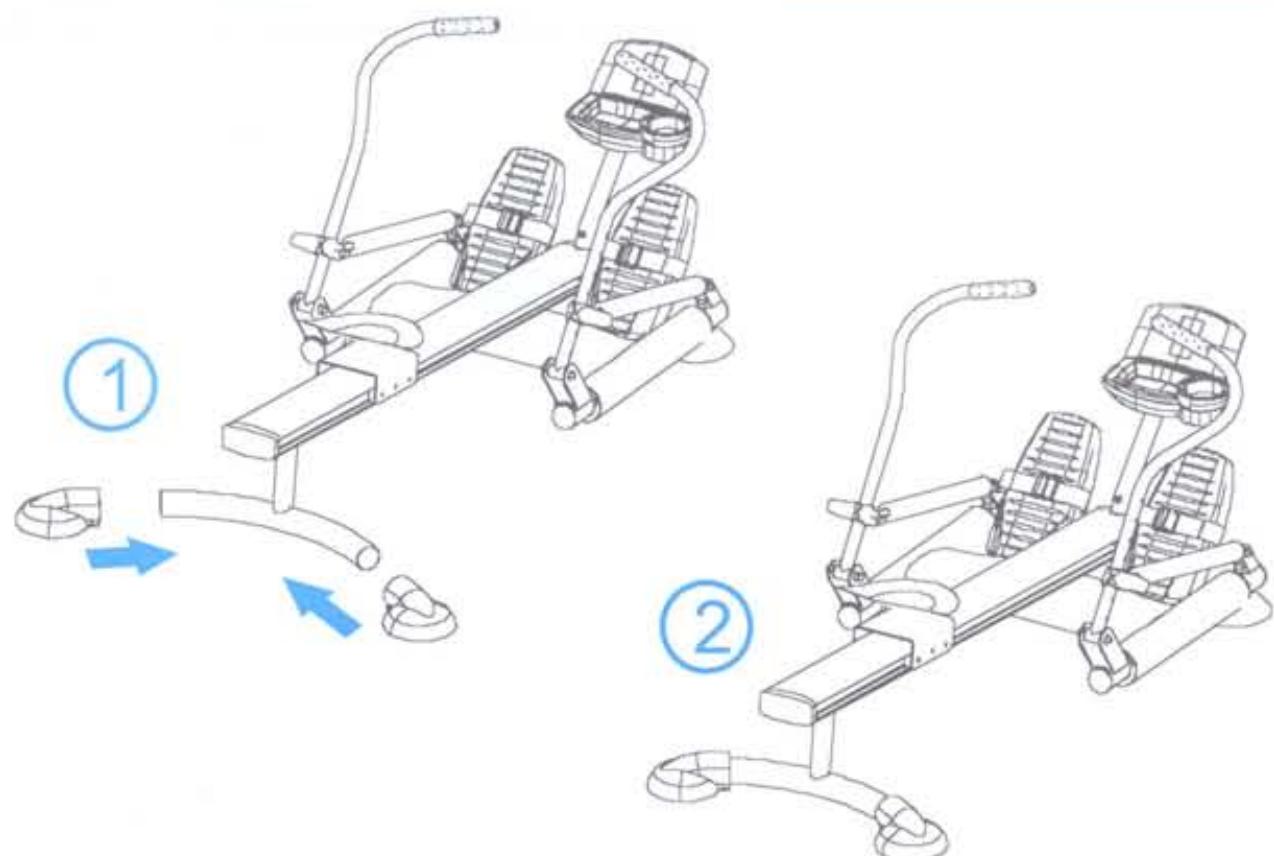


2



3





Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym u prawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców. Będziemy wdzięczni za wszelkie nadane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS. Oczekuję ich nie tylko pracownicy sklepu, ale również dział projektowania firmy DOMYOS. Jeśli chcesz do nas napisać, wyślij mail na następujący adres :domyos@decathlon.fr. Życzymy doskonałych wyników przy uprawianiu sportu i mamy nadzieję, iż ten wybór DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem jakości.

OPIŚ URZĄDZENIA

Maszyna do wioślowania jest jednym z najbardziej kompletnych urządzeń do kardiotreningu. Oprócz pozytywnego wpływu na system sercowo-naczyniowy powoduje ona uaktywnienie około 80 % masy mięśni.

Kardiotrening

Kardiotrening zwiększa wytrzymałość organizmu na wysiłek (zwiększając maksymalną zdolność wchłaniania tlenu), poprawia ogólną kondycję fizyczną i zapewnia spalenie zbędnych kalorii (utrzymywanie stałej wagi ciała lub jej zmniejszenie, połączone ze stosowaniem diety).

KORZYSTANIE Z MASZYNY

- Regulacja oporu za pomocą amortyzatorów.
- Aby zwiększyć ilość zużywanego tlenu, ustawić haki na słabą pozycję, lecz wykonywać ćwiczenie w szybkim tempie, przez przynajmniej 30 minut.
- Aby zwiększyć tonizację mięśni, ustawić haki w pozycji silnej i wykonywać ćwiczenie seriami, zatrzymując się od czasu do czasu dla odpoczynku, wykonując ćwiczenie co drugi dzień.
- Zawsze rozpoczynać ćwiczenia od rozgrzewki, wykonywanej przez kilka minut w wolnym tempie i przy słabym oporze.

RADY DOTYCZĄCE BEZPIECZENSTWA

- Aby dokonać regulacji siedelka i kierownicy, należy zsiąść z roweru.
- Nie pochyłać się do tyłu pod koniec wykonywania ruchu. Można pochyłać się do przodu w momencie chwytyania wiosel, lecz należy pamiętać o zachowaniu prostych pleców.
- W czasie używania maszyny do wioślowania należy zwrócić uwagę, aby w pobliżu nie bawiły się dzieci.
- W czasie wykonywania ćwiczeń nie należy doprowadzać organizmu do wyczerpania lub sytuacji, gdy nie można zapaść oddechu.
- Do uprawiania sportu używać odpowiedniej odzieży i obuwia.
- W czasie używania maszyny haki silnie się nagrzewają.
- W przypadku, gdy maszyna jest używana w sposób intensywny, z

haków mogą wydostawać się krople oleju. Należy w takiej sytuacji osłonić podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia.

- Montaż urządzenia powinien zostać wykonany przez osobę dorosłą.
- Urządzenie powinno zostać zainstalowane w pomieszczeniu o odpowiedniej przestrzeni, na solidnej podstawie i równej powierzchni.
- Przed rozpoczęciem treningów, należy zwrócić się o poradę do lekarza.
- Nie pozwalać dzieciom bawić się w pobliżu złożonego aparatu.

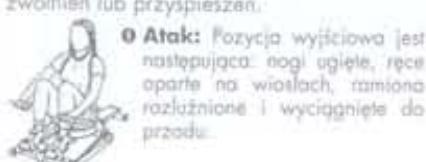
KONSERWACJA

Maszyna do wioślowania wymaga minimalnej konserwacji.

- Czyścić maszynę używając namydłonej gąbki z wodą i wytrząszającą ściereką.
- W regularnych odstępach czasu sprawdzać stan dokręcenia śrub.
- Funkcjonowanie systemu oporu zależy od prędkości: im szybsze jest wioślowanie, tym większy jest opór.
- Uszkodzone części powinny zostać bezzwłocznie wymienione na nowe, a do czasu reperacji należy zrezygnować z korzystania z urządzenia.

WIOSLOWANIE

No ruch przy wioślowaniu składają się 3 elementy: otok, wejście wiosel do wody i wyjście. Ruch ten powinien być wykonywany w sposób płynny, bez zwolnień lub przyspieszeń.



- Atak:** Pozycja wyjściowa jest następująca: nogi ugięte, ręce oparte na wiosach, ramiona rozłożone i wyciągnięte do przodu.



- Wejście wiosel do wody:** pchnięcie nogi do przodu i w połowie drogi pociągnąć za wiosła, wychodząc jednocześnie powietrze.



- Wyjście wiosel z wody:** lekce zaniedbując się z tyłu, klatka piersiowa jest wyprostowana, na wydechu. Nogi są wyprostowane, lecz kolana pozostają lekko ugięte. Plecy powinny pozostać proste (pod kątem 90° w stosunku do maszyny). Nie pochyłać się do tyłu.

Powrót powracając do pozycji wyjściowej jednocześnie zgięt nogi i wyprostować ramiona, wykonując jednocześnie wydech. Ciało ćwiczącego powraca do pozycji otoku, a ruch jest kontynuowany bez zatrzymywania się.

KARDIOTRENING

ĆWICZENIA KARDIOTRENINGOWE

Ćwiczenia kardiotreningu są typu aerobowego (tzn. wymagają dużej ilości tlenu) i umożliwiają polepszenie ogólnej wydajności systemu sercowo-naczyniowego. Ćwiczenia kardiotreningu powodują zwiększenie dostarczanej do mięśni ilości tlenu wdychanego z powietrzem. Zadaniem serca jest rozprowadzenie 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 dlonią, zaraz za kciukiem.

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

Przykład: otrzymano 75 uderzeń.

ETAPY WYSIŁKU FIZYCZNEGO

A Faza rozgrzewki: stopniowy wzrost wysiłku

Rozgrzewka stanowi fazę przygotowczą każdego wysiłku i pozwala na uzyskanie Optymalnych Warunków do uprawiania sportu. Rozgrzewka jest również doskonałym ZAŁĘŻYCZNIEM PRZED USZKODZENIEM ŚCIĘGIEN I MIĘŚNI. Ma ona dwa aspekty: POBUDZENIE MIĘŚNI I OGÓLNE ROZGRZANIE ORGANIZMU.

- 1) Pobudzenie mięśni ma miejsce w fazie wykonywania specjalnych ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH, których zadaniem jest przygotowanie organizmu do wysiłku; w tej fazie pobudzane są wszystkie mięśnie i ścięgna.
- 2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe włączenie do akcji systemu sercowo-naczyniowego i oddechowego, w celu poprawienia ukierunkowania 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, poczynając 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 aerobowe, w celu poprawy sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia anaerobowe, w celu poprawy wydajności pracy serca i naczyń krwionośnych.

C Uspokojenie organizmu, powrót do stanu przed rozpoczęciem ćwiczeń

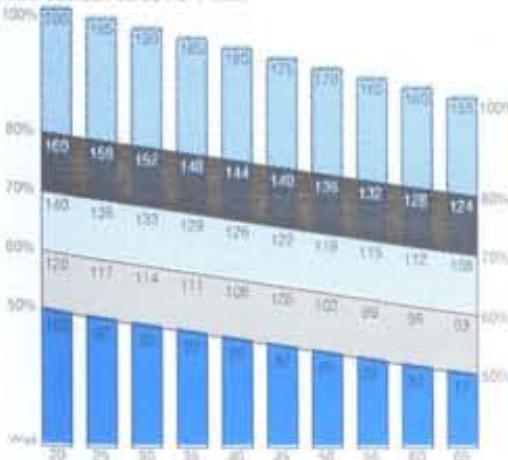
W fazie tej wysiłek fizyczny jest kontynuowany, lecz ze zmniejszoną intensywnością. Faza ta zapewnia systemowi sercowo-naczyniowemu, przepływowi krwi i mięśniom powrót do stanu "normalnego" (co pozwala na wyeliminowanie skutków ubocznych wysiłku, np. kwasu mlekkowego gromadzącego się w mięśniach, odpowiedzialnego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

D Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane po fazie zmniejszonego wysiłku, kiedy ścięgna są jeszcze dobrze rozgrzane. Ćwiczenia rozciągające pozwolają na zmniejszenie SZTYWNOSCI MIĘŚNI, spowodowaną oddadem.

Strefa ćwiczeń

Ilość uderzeń serca na 1 min.



- Ćwiczenia od 80 do 90% i powyżej: faza aerobowa i strefa czerwona, zalecanowana 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 / spalenie 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, o w szczególności po kilkuletnim przerwie, po osiągnięciu wieku 35 lat, w przypadku problemów ze zdrowiem lub załatwianiem lekarstw, należy zwrócić się o PORADĘ DO LEKARZA.

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