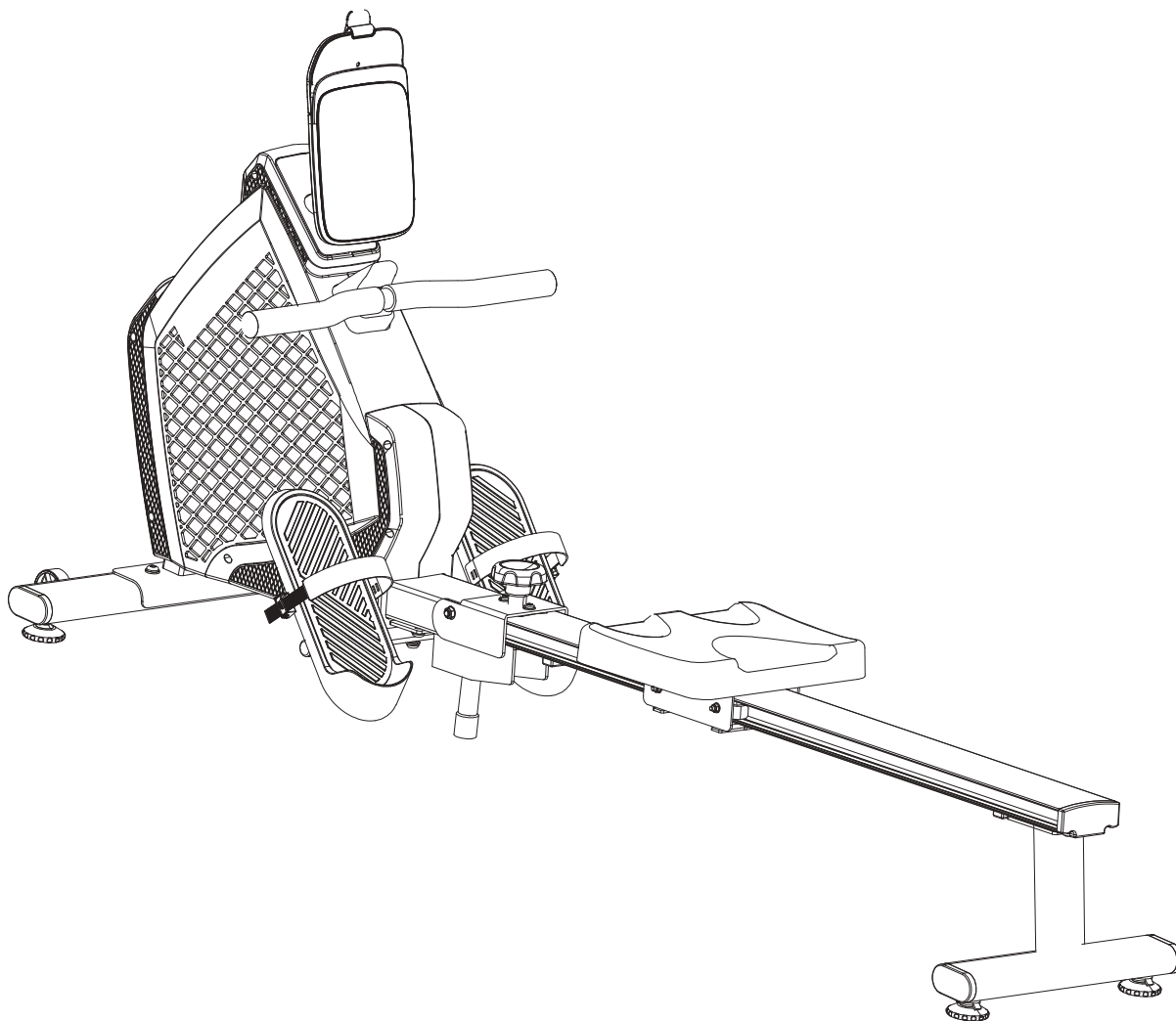


FRO500



FRO500

37,5 kg / 81.5 lbs
1,96 x 0,57 x 0,91 m
77.2 x 22.4 x 35.8 in



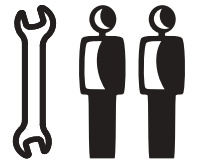
MAXI
150 kgs
330.7 lbs



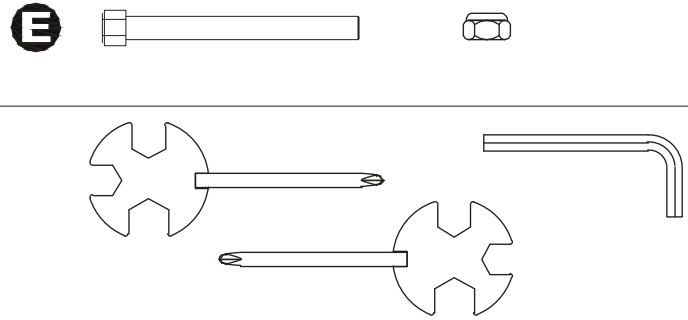
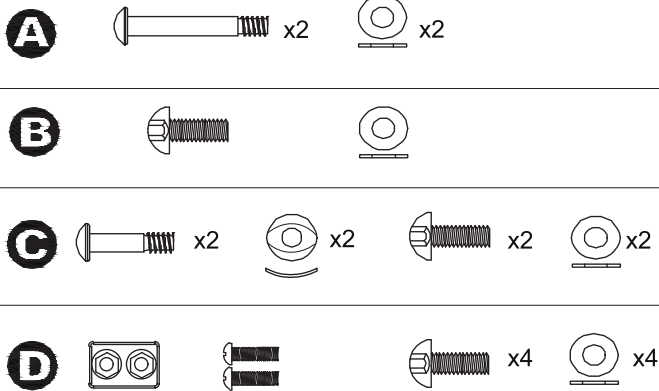
30 MIN

ASSEMBLY

ASSEMBLY - MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJK - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJK - Láp ráp - PERAKITAN - 安裝 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - 펠치기 - التركيب - التركيب - الفرد

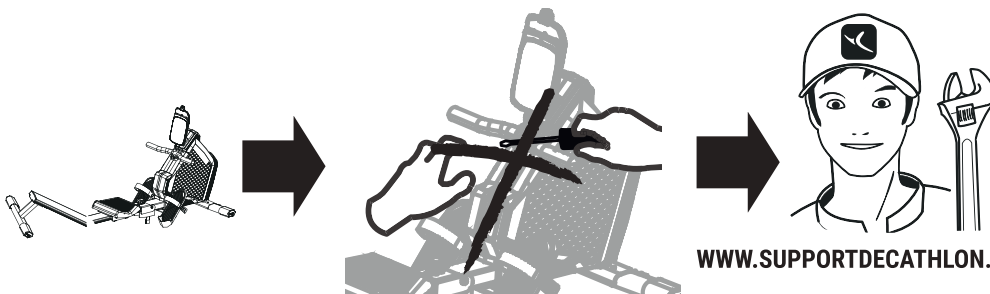
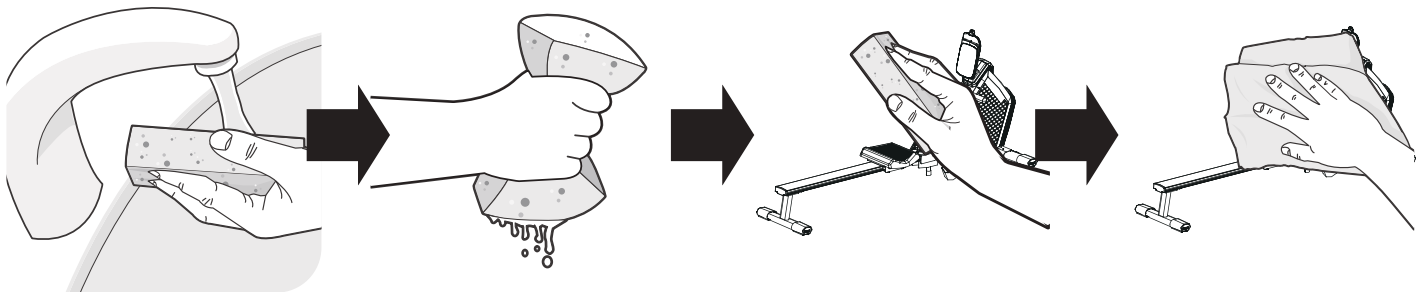
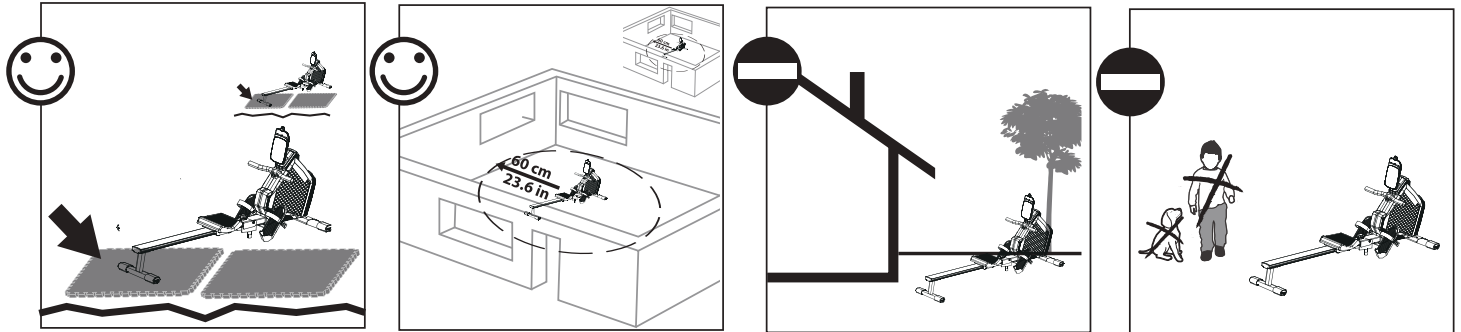


30 min



SECURITY

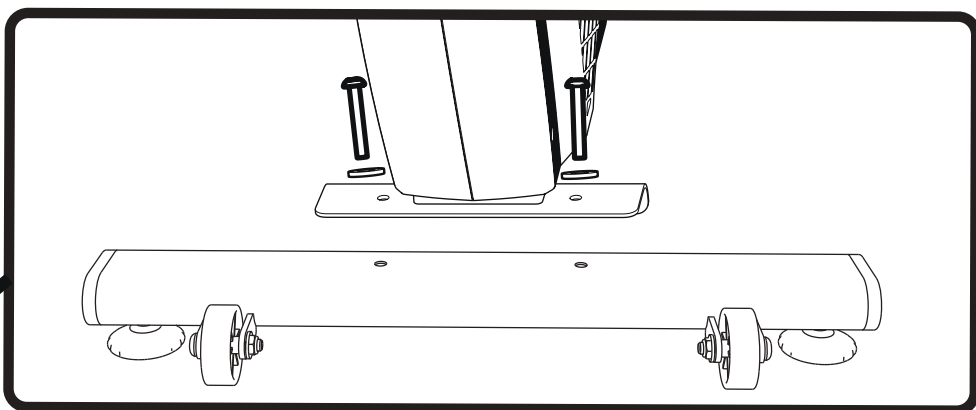
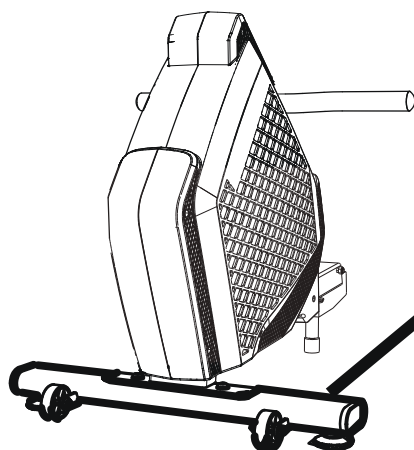
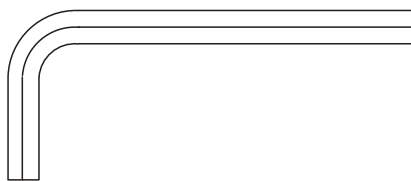
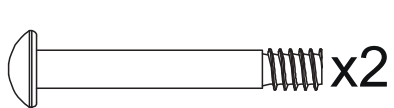
SÉCURITÉ - SEGURIDAD - SICHERHEIT - SICUREZZA - VEILIGHEID SEGURANÇA - BEZPIECZEŃSTWO - BIZTONSÁG - SIGURANĀ - BEZPEČNOST BEZPEČNOST - SÄKERHET - БЕЛОПАСНОСТ - SIGURNOST - VARNOST - ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΜΝΙΥΕΤ - БЕЗОПАСНОСТЬ - AN TOÁN - KESELAMATAN - 安全 - 安全 - 安全 - ความปลอดภัย - 안전 - ایمنی - الأمان



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

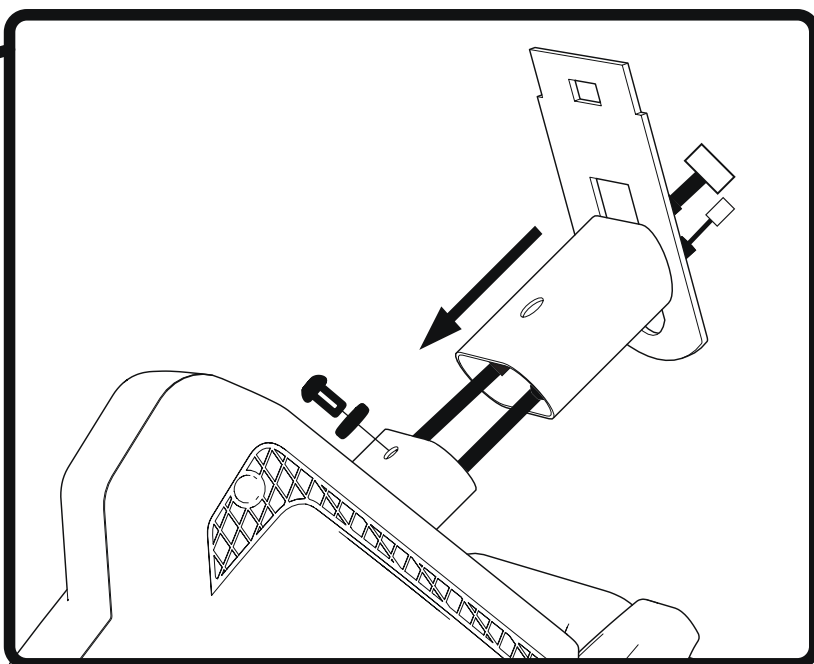
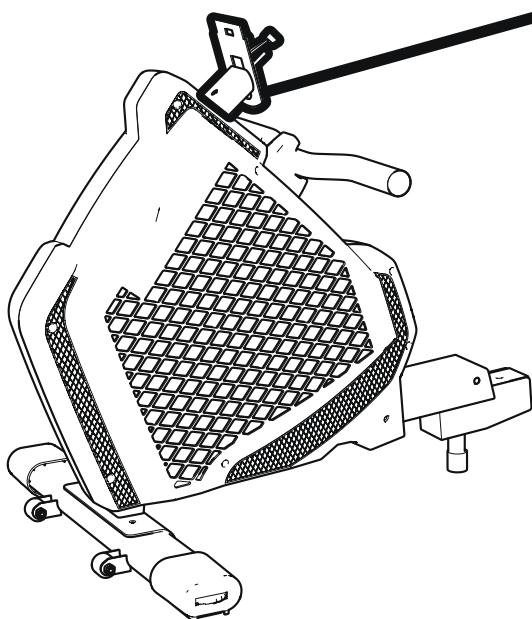
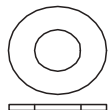
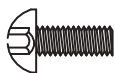
1

A



2

B



3

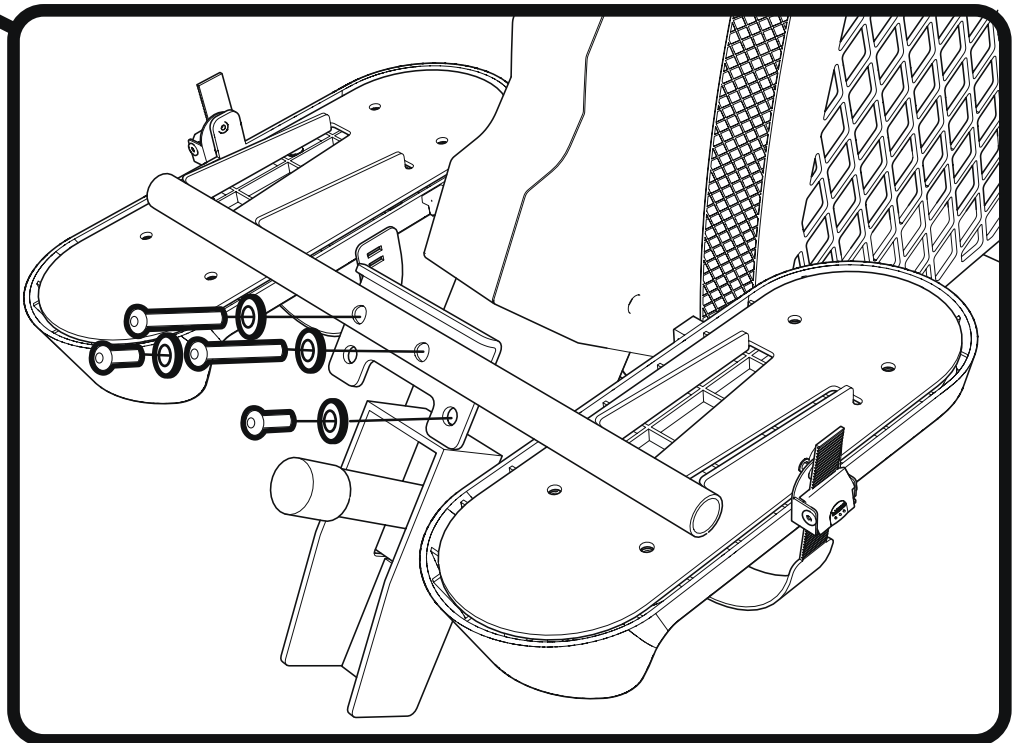
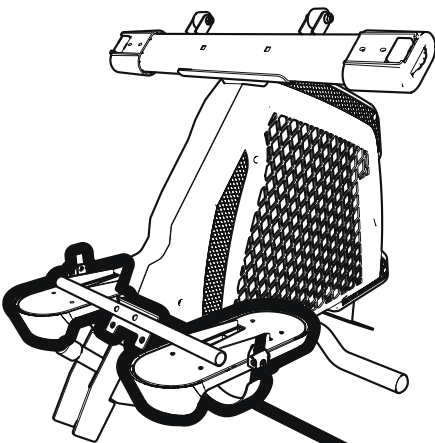
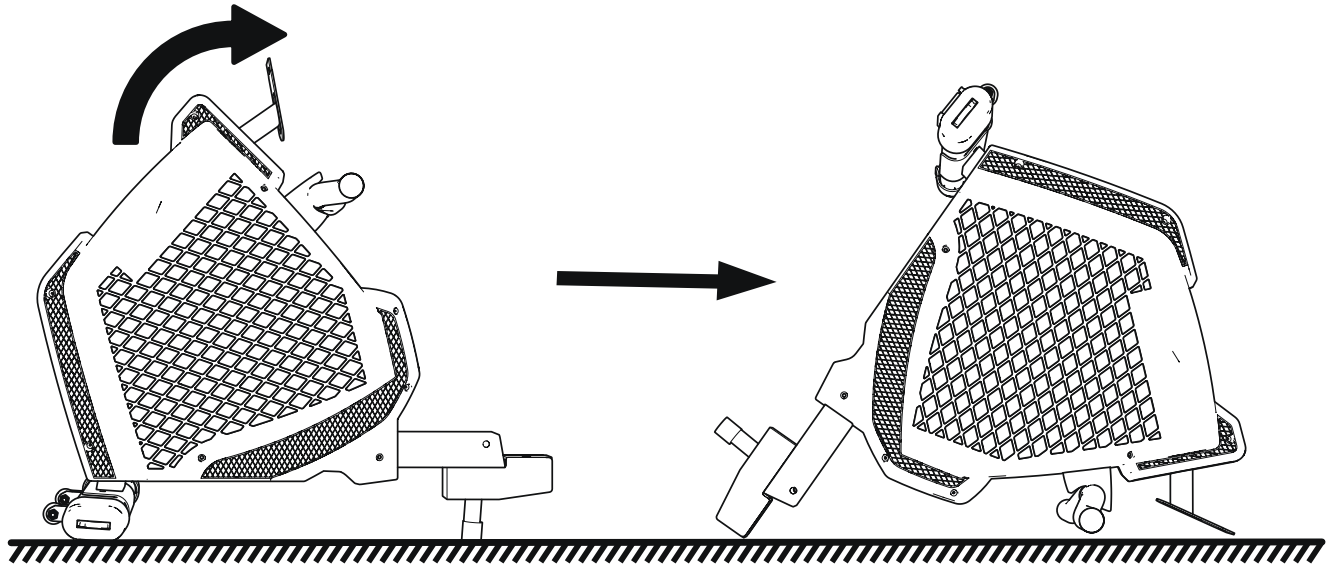
C

⌘ x2

⊙ x2

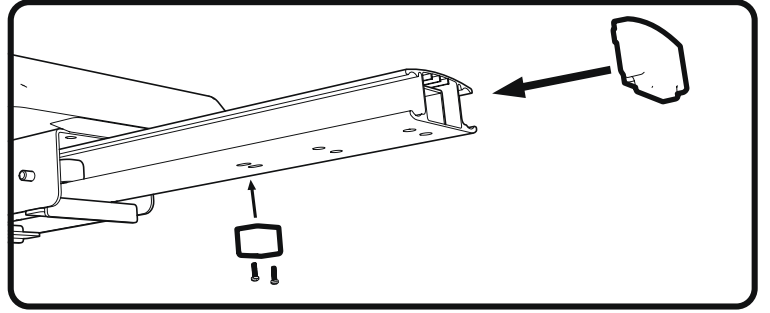
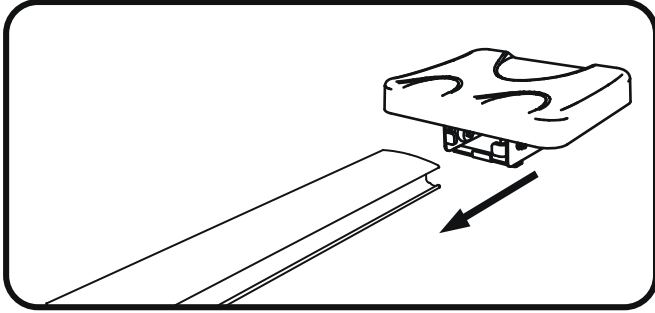
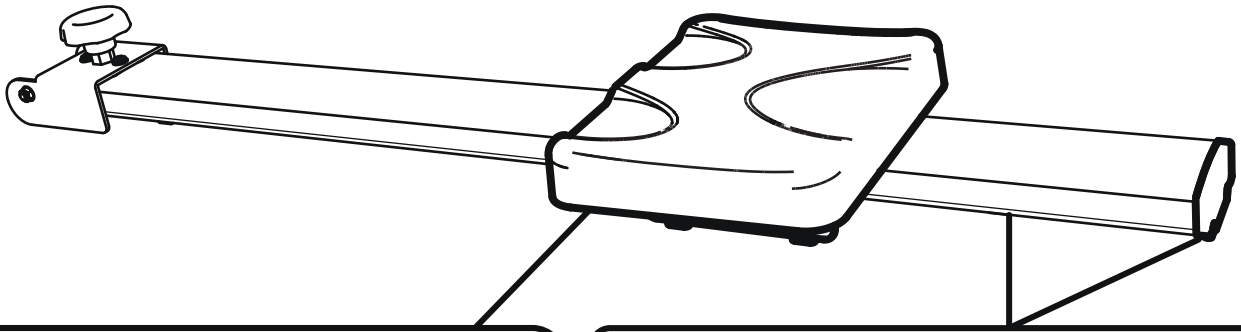
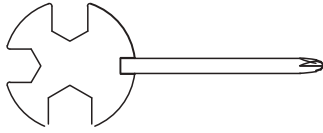
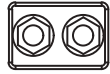
⌘ x2

⊙ x2



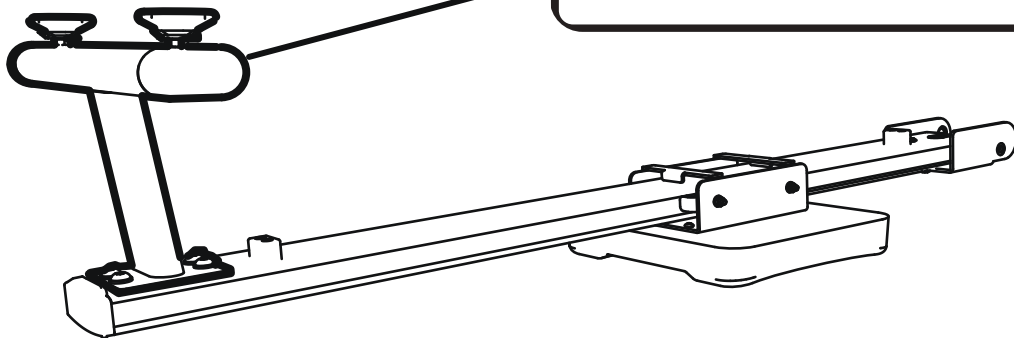
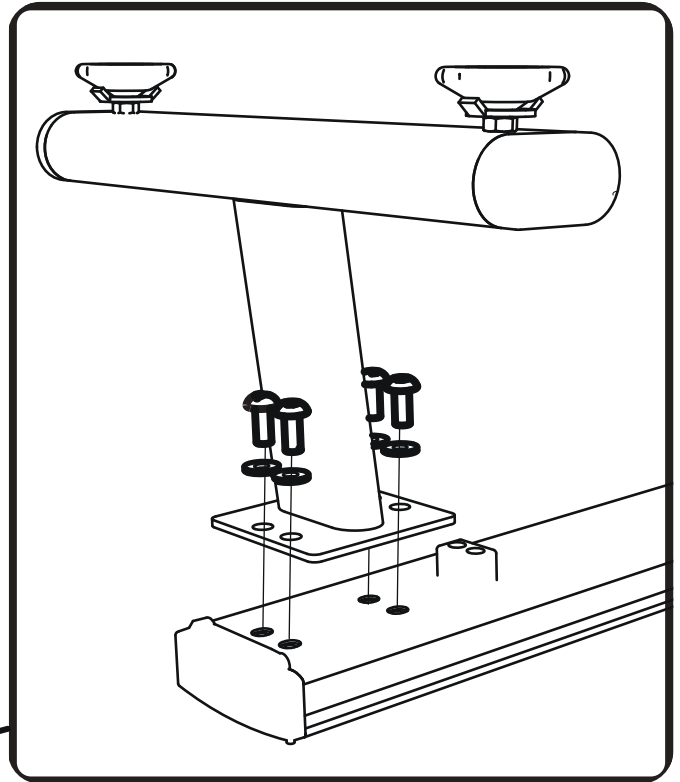
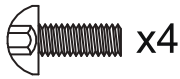
4

D



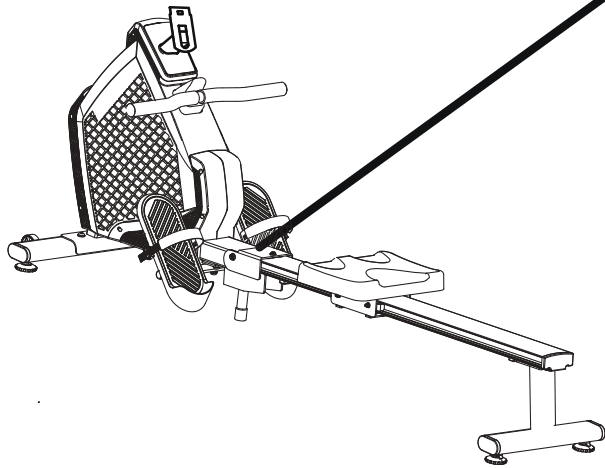
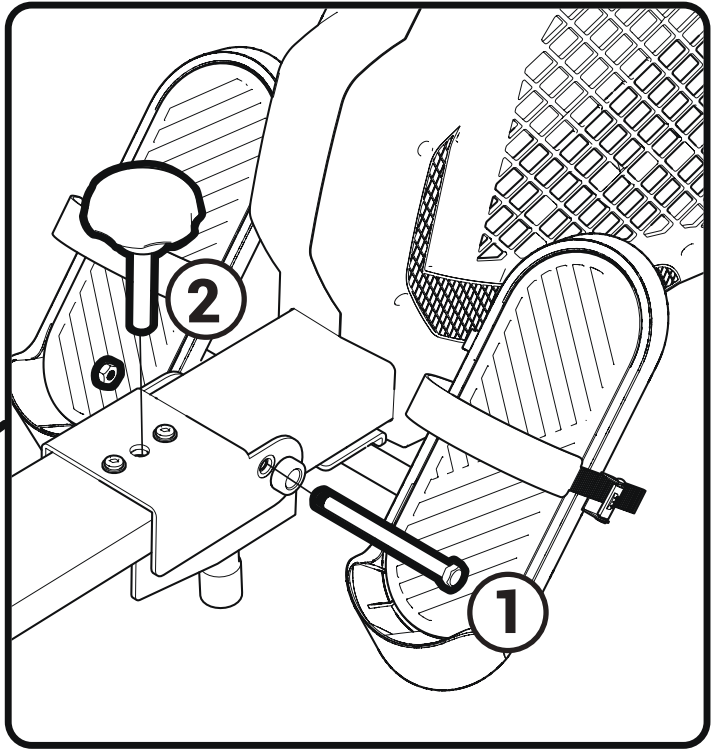
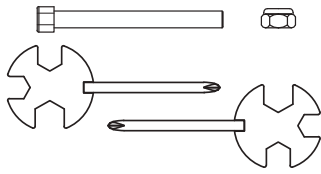
5

D

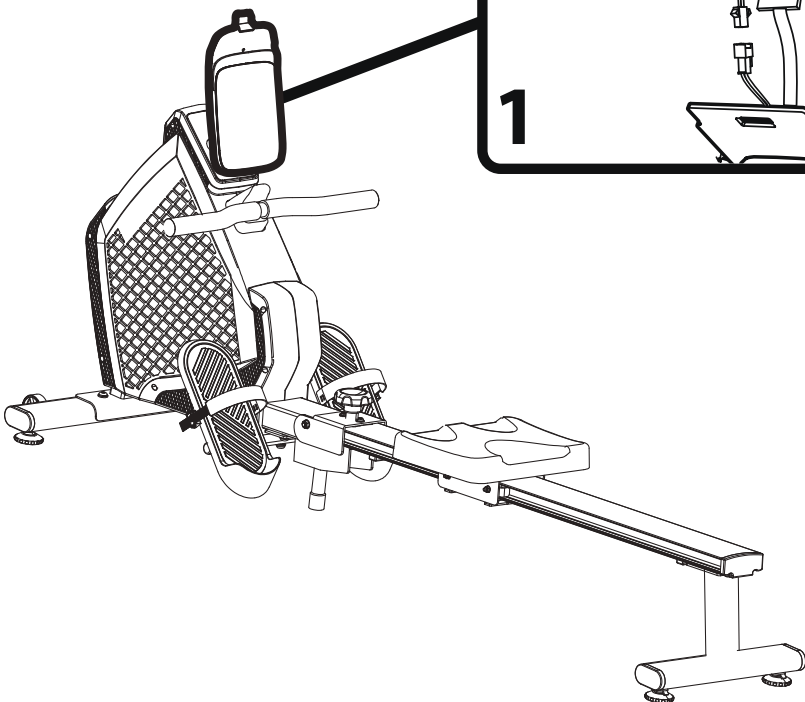
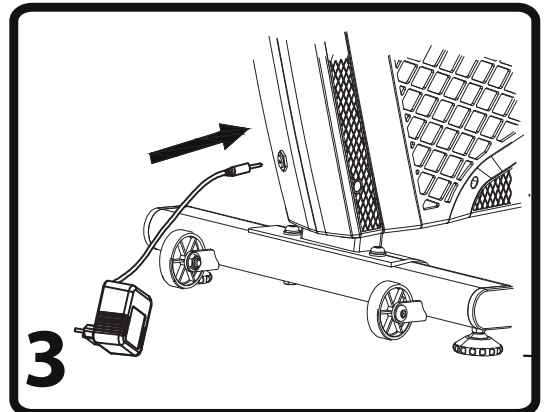
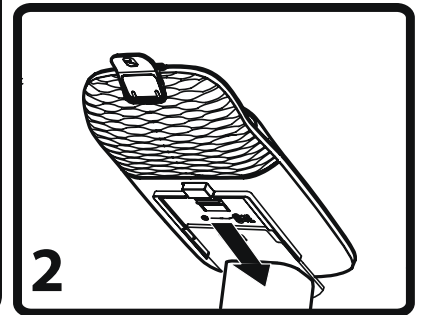
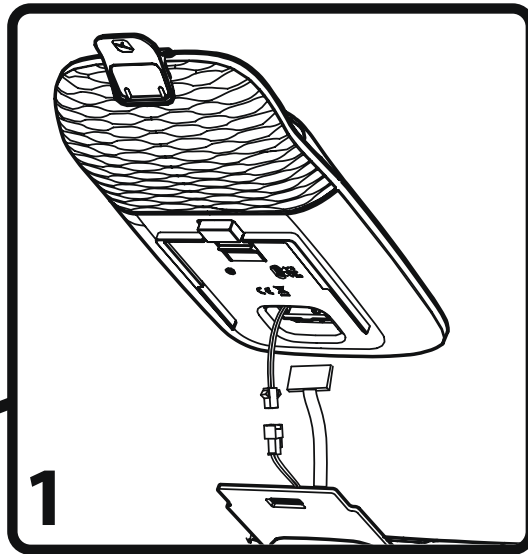


6

E

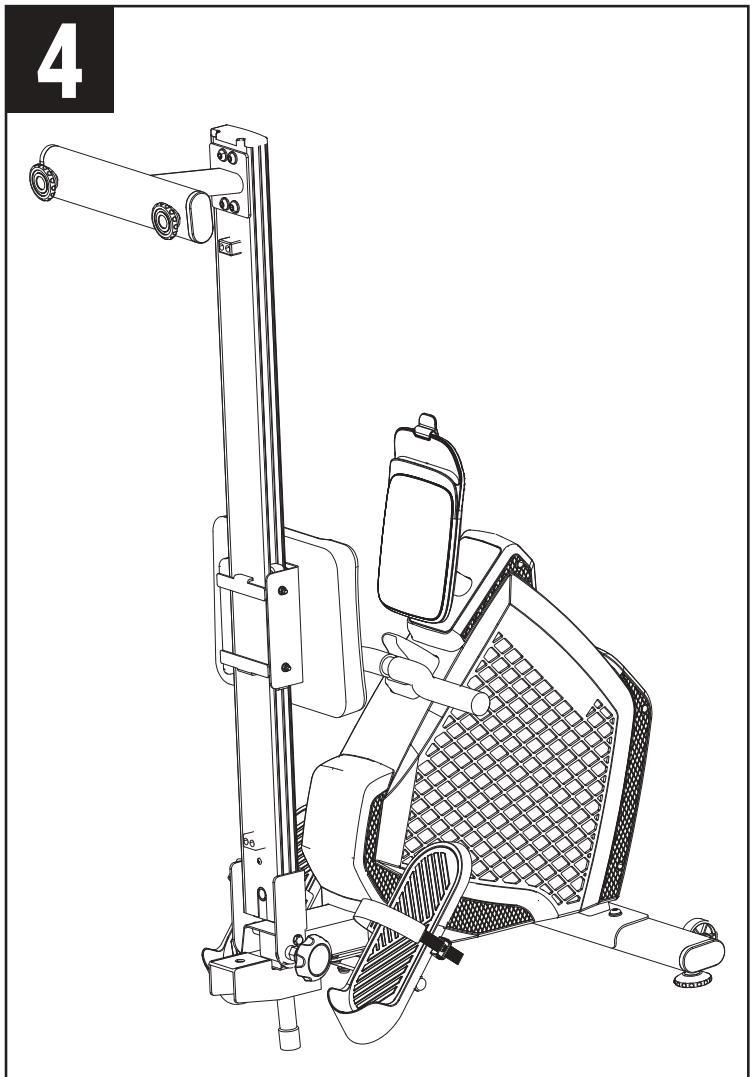
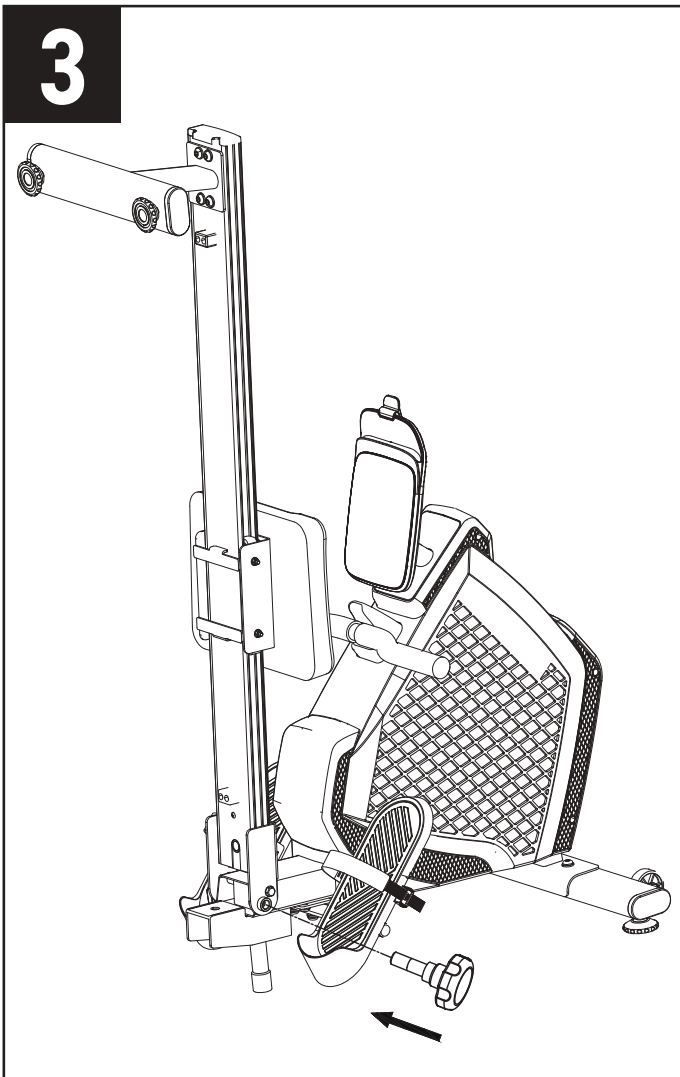
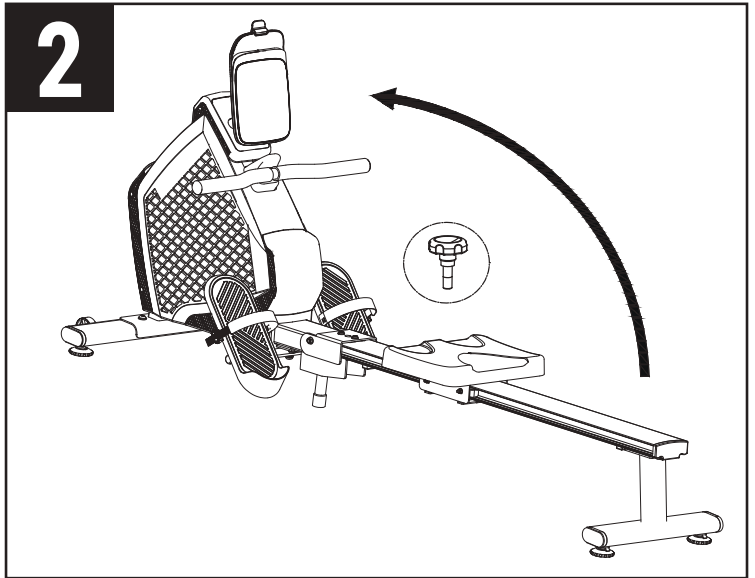
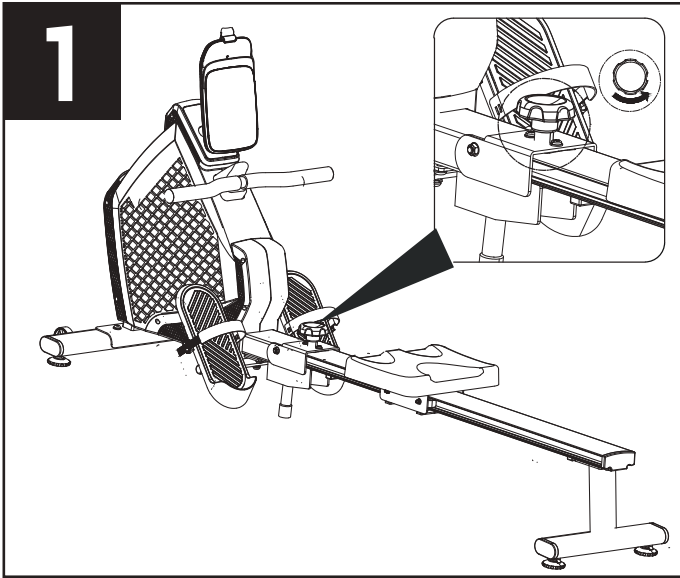



7








FOLDING

PLIAGE - PLEGADO - EINKLAPPEN - CHIUSURA - UITKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - SKLADANIE - SKLÁDÁNÍ - HOPFÁLLNING - СГЪВАНЕ - SKLAPANJE - Zlaganje - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - KATLAMA - СКЛАДЫВАНИЕ - Gấp lại - MELIPAT - 折叠 - 折りたたみ - 折疊 - การพับ - 접기 - ἄνωμα - زدن تا - الطي



Fonction qui permet de naviguer automatiquement dans les informations pratiques : pour figer un paramètre, appuyer sur le bouton associé (ex: ) , pour relancer le mode défilement automatique (Auto/Scan), appuyer à nouveau sur le même bouton.

- Fréquence cardiaque en battements par minute (pour figer appuyer sur le bouton ).
- Distance en km (ou Mi) (pour figer appuyer sur le bouton ).
- Nombre de coups total (pour figer appuyer sur le bouton ).
- Votre temps moyen pour parcourir 500 mètres (pour figer appuyer sur le bouton ).
- Temps restant afin la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide) (pour figer appuyer sur le bouton ).

RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez ainsi visualiser:



- votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquence-mètre de type analogique non codée pendant votre séance);
- une estimation du nombre de calories brûlées;
- votre cadence de coups moyen (spm);
- la distance parcourue.
- le nombre total de coups
- votre temps moyen aux 500 mètres

Pour ajuster la résistance, appuyer sur les boutons  . Pour arrêter le récapitulatif de vos performances avant la fin, appuyer longuement sur le bouton central.

CONNECTER VOTRE RAMEUR A VOTRE TABLETTE/ SMARTPHONE

- Téléchargez l'application Domyos E-connected sur APP STORE ou GOOGLE PLAY
- Découvrez l'application en vous laissant guider, remplissez votre profil, choisissez votre objectif et placez votre tablette / smartphone sur le support en face du capteur optique (voir schéma de fonctionnement de la console)
- Si votre bluetooth est activé: L'application détectera votre équipement et son nom s'affichera dans une fenêtre. Cliquez sur le nom de votre matériel pour le jumeler avec votre smartphone / tablette.
- Si votre bluetooth n'est pas activé : Une fenêtre va s'ouvrir et vous demandera l'autorisation pour activer le bluetooth. (Ne cherchez pas dans les options Bluetooth de votre appareil le matériel de fitness Domyos mais procédez comme précédemment indiqué).
- Votre matériel de fitness est connecté à l'application Domyos E Connected via une connexion Bluetooth Low Energy.

Votre matériel de fitness est bien connecté à votre appareil lorsque l'icône suivant  s'allume sur votre console.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

VOTRE CONSOLE NE S'ALLUME PAS:

- Vérifiez le branchement de l'adaptateur sur le rameur.
- Vérifiez la connexion des câbles au dos de la console et à l'intérieur de l'armature (étape de montage n°3 + 7).
- Si le problème persiste, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

L'ÉCRAN DE MA CONSOLE AFFICHE «E1», «E2», «E3»: Consultez le site internet Domyos.com rubrique service après vente ou consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

PRECAUTION D'USAGE

Commencez toujours par vous échauffer à un rythme lent pendant plusieurs minutes.



POSITION: Assis, le dos bien droit, veiller à ne surtout pas vous cambrer. La position de votre dos est primordiale, pour ne pas vous blesser et pour que les exercices soient efficaces. Placez vos pieds dans les pédales. Les pieds doivent être bien calés avec les sangles serrées au milieu des pieds. Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une cadence et une résistance faible, sans forcer. Prenez si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances et pensez à bien vous hydrater. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le rameur.

UTILISATION DU RAMEUR

Quelques exercices:



Position de départ: L'Attaque La position de départ est jambes fléchies, les mains sur la poignée de tirage, les bras allongés en avant et les épaules détendues



Position de la "Sortie": Vos coudes sont amenés en arrière et votre cage thoracique est en expansion, en inspirant. Vos jambes sont tendues mais vos genoux ne sont pas complètement verrouillés. Votre dos doit rester bien droit (90° par rapport au rameur). Surtout ne vous penchez pas en arrière.



Position "la passée dans l'eau": Poussez sur les jambes et à mi-course tirez sur les bras en commençant à inspirer.

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.

Rappel: Le rameur, est un appareil de cardio training qui doit prendre en compte :

- La cadence (coups par minute)
 - L'intensité (fréquence cardiaque)
 - Le volume de travail (le temps d'effort, les séries)
 - La résistance (plus elle sera importante, moins la cadence sera soutenue)
- Commencez votre pratique doucement 1 à 2 séances par semaine et ceci pendant 10 minutes, et augmentez la durée et l'intensité progressivement. Terminez toujours votre séance par quelques exercices d'étirements.
1. Echauffement: Effort progressif jusqu'à 15 minutes: L'échauffement ne permet pas seulement au corps de se mettre en état pour l'exercice, il assure aussi un entraînement plus abouti et des résultats à la hauteur de vos espérances. Il faut le faire correctement, en respectant une durée entre 10 et 15 minutes. Pour cela, prenez place sur votre rameur et ramez de manière linéaire (sans accoups) et à résistance faible pour commencer. Augmentez peu à peu la résistance
 2. Exercice pour travailler votre Aerobie: RAMEZ À ENVIRON 18 COUPS PAR MN.ET À 75% DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMUM, 3X5 MINUTES POUR UNE SÉANCE DE 30 MN. Puis faites une séance d'aérobic élevée : 24 coups par mn, à 85 % de votre fréquence cardiaque maximum, 2x4 mn pour une séance de 10 mn.
 3. EXERCICE POUR TRAVAILLER VOTRE COEUR: EFFECTUEZ 22 À 24 COUPS DE PALONNIER PAR MINUTE. POUR LES DÉBUTANTS, CET EXERCICE CARDIO PEUT ÊTRE SCINDÉ EN DEUX PARTIES DE 4 MINUTES. POUR LES SPORTIFS CONFIRMÉS, RÉALISEZ DEUX PÉRIODES DE 8 MINUTES.
 4. Exercice pour travailler votre puissance: CET EXERCICE VA VOUS PERMETTRE D'AUGMENTER LA CADENCE ET LA PUISSANCE DE VOS EFFORTS. COMMENCEZ PAR 3 MINUTES DE 20-22 COUPS DE RAME PAR MINUTE, PUIS 3 MINUTES À UNE CADENCE DE 22 - 24 COUPS DE RAME PAR MINUTE. PASSEZ ENSUITE À 3 MINUTES À 24 COUPS DE RAME AVEC UN RYTHME MODÉRÉ, PUIS 3 MINUTES IDENTIQUES, MAIS AVEC UN RYTHME PLUS SOUTENU. PRENEZ UNE MINUTE POUR RÉCUPÉRER ENTRE LES SÉANCES.
 5. Etirements et hydratation: NOUS CONSEILLONS DE VOUS ÉTIRER ET DE VOUS HYDRATER APRÈS CHAQUE SÉANCE AFIN DE DÉTENDRE VOS MUSCLES ET DE FAVORISER VOTRE RÉCUPÉRATION.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS. Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvais montage / Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

ES

Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra página web support.decathlon.com, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas.

PRESENTACIÓN

- El remo es el aparato más completo de entrenamiento de cardio. Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el aparato de remo le hace trabajar la mayoría de su masa muscular (aproximadamente el 90% de sus músculos).
- Ejercicios de entrenamiento cardiovascular: Con la práctica, usted mejorará su resistencia y buena forma. También quemará un máximo de calorías, promoviendo la pérdida rápida de peso (el número de calorías quemadas depende totalmente de cada persona, pero tenga en cuenta que cuanto más intensa sea su sesión, más calorías quemará. De media, a una intensidad moderada, una persona de unos 70 kg quemará 260 calorías en 30 minutos. A mayor intensidad, la misma persona podría quemar hasta 315 calorías.)
- Ejercicio de entrenamiento corporal: La máquina de remo ayuda a tonificar los músculos de los muslos, la espalda y los brazos.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. ADVERTENCIA Para estar en forma, hay que hacer ejercicio de manera CONTROLADA. Antes de comenzar a practicar deporte, conviene consultar a un médico, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años, las que hayan tenido problemas de salud anteriormente y aquellas que lleven años sin practicar ningún deporte. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.
2. Este aparato no está diseñado para ser usado por personas (in-

cluyendo los niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o por falta de experiencia y conocimiento. Se debe vigilar a los niños para asegurarse de que no juegan con el aparato. La limpieza y el mantenimiento del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.

3. Cualquier uso de este producto que no sea el previsto puede causar lesiones graves. DOMYOS no se hace responsable de las reclamaciones por lesiones o daños sufridos por cualquier persona o propiedad como consecuencia del uso o mal uso de este producto por parte del comprador o por cualquier otra persona.
4. Clase HC: Este producto está diseñado para uso doméstico solamente. No utilice el producto en ningún establecimiento comercial, de alquiler o institucional.
5. Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
6. ¡ADVERTENCIA! Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. El agotamiento físico puede provocar heridas graves, incluso mortales. Ante la aparición de cualquier molestia o dolor, se debe interrumpir de inmediato el entrenamiento.
7. No es adecuado para fines de alta precisión
8. Con el fin de garantizar su seguridad, es su responsabilidad inspeccionar todos los componentes antes de cada uso del producto

tando los tornillos más expuestos al desgaste. Cualquier montaje o desmontaje del producto debe realizarse con cuidado.

9. Para proteger los pies durante el ejercicio, conviene usar calzado deportivo. No use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Prescinda del uso de joyas y sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
10. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
11. Debes cambiar la etiqueta si está dañada, ilegible o inexistente
12. Si la alimentación del Producto se realiza mediante un adaptador: utilice el producto únicamente con el adaptador proporcionado. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas cualificadas para evitar riesgos.
13. Si la alimentación del Producto se realiza mediante una pila AA: las pilas no recargables no se deben recargar; las pilas recargables se deben extraer del aparato antes de cargarlas; no se pueden mezclar diferentes tipos de pilas ni pilas nuevas con pilas usadas; las pilas se tienen que insertar con la polaridad correcta; las pilas agotadas deben retirarse del aparato y desecharse de forma segura; Si el aparato no se utiliza durante un período prolongado, se deben retirar las pilas; los bornes de alimentación no deben ser cortocircuitados.
14. Este producto está equipado con un sistema de resistencia magnética independiente de la velocidad que se puede adaptar utilizando la rueda de ajuste

CONSOLA : Su consola le ofrece muchas características para mejorar su práctica. A continuación, encontrará todas las indicaciones para usarla fácilmente. También tenga en cuenta que su consola está equipada con un soporte para tableta / teléfono inteligente. Asegúrese de usar la banda de goma para mantener su tableta / teléfono inteligente estable durante su práctica.

PRESENTACIÓN

Botón central para encender la consola, confirmar sus opciones e iniciar una sesión de ejercicios.



Navegue por el menú de selección de programas. Durante una sesión de entrenamiento, muestra el tiempo restante hasta el final de la sesión (o el tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).



Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.



Ajuste (aumente o disminuya) la resistencia de tracción y ajuste (aumente o disminuya) su configuración.



Cuenta el número de paladas.



Frecuencia cardíaca en latidos por minuto. También le permite establecer su frecuencia cardíaca máxima.



Distancia en km (o Mi). También le permite establecer la distancia total a recorrer durante un programa.



Tiempo estimado para cubrir 500 metros.

selección km/mi

De forma predeterminada, la consola le da las indicaciones de distancia y velocidad en km y km/h. Para pasar a la unidad Millas (Mi):



1. Apague la consola.

2. Presione más de 3 segundos el botón central

3. Seleccione la unidad con los botones

4. Confirme pulsando el botón central La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.

Pantalla de inicio

Esta es la primera pantalla que se muestra al encender la consola.

MENÚ Ajuste de frecuencia cardíaca máxima:

• Desde la pantalla de inicio, presione el botón para acceder al menú de ajuste de la frecuencia cardíaca máxima.

• Ajuste el ritmo cardíaco máximo presionando los botones

• Confirma pulsando el botón ; establece la duración del entrenamiento con los botones

CÁLCULO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (FC MÁX.):

• Para las mujeres: 226 - edad.

• Ajuste en relación con el nivel de competencia:

• Restar respecto al siguiente cálculo básico para los que practican ocasionalmente.

• Para los hombres: 220 - edad.

• Añadir +10 para principiantes, personas no entrenadas.

• Subir -10 para los que practican con regularidad.

LA FC MÁX., VINCULADA AL OBJETIVO: Un indicador luminoso cambiará de color en línea con su objetivo.

• Menos de 60% de FC MÁX (AZUL) => FC MÁX fase de recuperación

• Entre 70% y 79% de FC MÁX (AMARILLO) => pérdida de peso

• Más de 90% de FC MÁX (ROJO) => mejora del rendimiento

• Entre 60% y 69% de FC MÁX (VERDE) => ejercicio suave

• Entre 80% y 89% de FC MÁX (ORANGE) => mejoría de la resistencia

Tenga en cuenta que, para averiguar sus zonas objetivo, se recomienda realizar una prueba de estrés cardíaco con un cardiólogo.

Inicio rápido

1. Empieza a remar.

4. Para hacer una pausa, deje de remar durante 2 segundos.

7. después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio.

2. Puede comenzar su sesión.

5. Para reanudar su sesión (dentro de los 15 minutos siguientes al inicio de la pausa), comience a remar nuevamente

8. La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

3. Para ajustar el nivel de dificultad, presione los botones

6. Para apagar la consola, mantenga presionado el botón

PROGRAMAS

1. Seleccione los programas del menú pulsando el botón

5. Si confirma pulsando el botón , puede ajustar la distancia total recorrida utilizando los botones , luego confirmar pulsando el botón o comenzando a remar (por defecto la distancia total a recorrer es de 5 km).

de la pausa), comience a remar nuevamente.

2. En el menú de programas, selecciona el perfil entre las 9 opciones con el botón o los botones

6. Puede comenzar su sesión.

9. Para apagar la consola, mantenga presionado el botón

3. Confirma pulsando el botón ; establece la duración del entrenamiento con los botones

7. Para ajustar la dificultad de remo , pulse los botones

10. después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio.

4. Confirma pulsando el botón o comience a remar (la duración predeterminada del entrenamiento es de 30 minutos).

8. Para reanudar su sesión (dentro de los 15 minutos siguientes al inicio

11. La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

PERFILES DE PROGRAMA

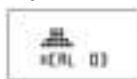
Tiempo predeterminado = 30 minutos (excepto en Quick-Start en el que aumenta el tiempo), ajustable con las teclas . Una barra vertical = 3 niveles de resistencia. Hay 5 bloques verticales, es decir, 15 niveles de resistencia en total.

Modo «Quick-Start»
(inicio rápido):



Beneficio: Uso rápido.
Descripción: ¡Simplemente siéntese en la máquina de remo!

Programa «KCAL 03»



Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 3).
Descripción: Mantiene una buena carga de trabajo a lo largo de la sesión de ejercicios, que incluye una fase progresiva, una meseta y una fase decreciente. Quema significativa de calorías.

Programa «FIT 01»



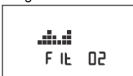
Beneficio: Ponerse en forma
Descripción: Ejercicio suave con ligeras variaciones de intensidad.

Programa «SOFT»



Beneficio: 5 km
Descripción: Realice cinco kilómetros a un ritmo moderado y sin variación en la resistencia.

Programa «FIT 02»



Beneficio: Mantenerse en forma
Descripción: Dos picos de intensidad en una secuencia de entrenamiento que incluye una fase progresiva (ascenso) seguida de una fase decreciente (descenso).

Programa «PERF 01»



Beneficio: Rendimiento 1.
Descripción: Doble subida, adapte el ritmo de acuerdo con el nivel de resistencia. Para mayor ejercicio muscular: Resistencia alta = ritmo más lento.

Programa «KCAL 01»



Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 1).
Descripción: Variaciones en la resistencia a intervalos regulares para mantener la zona objetivo. Mayor carga muscular que el nivel KCAL 0.

Programa «PERF 02»



Beneficio: Rendimiento 2.
Descripción: Variación en la resistencia de baja a muy alta en intervalos cortos para mejorar su resistencia y aumentar la carga muscular. Debe mantener el mismo ritmo desde el principio hasta el final del programa. Baja resistencia = fases de recuperación.

Programa «KCAL 02»



Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 2).
Descripción: Variaciones en la resistencia a intervalos regulares para mantener la zona objetivo. Mayor carga muscular que el nivel KCAL 0.

Programa «PERF 03»



Beneficio: Rendimiento 3.
Descripción: Variaciones muy grandes en la resistencia a intervalos cortos para mejorar su resistencia y aumentar la carga muscular. Debe mantener el mismo ritmo desde el principio hasta el final del programa.

PANTALLA DURANTE LA SESIÓN



Calorías quemadas en Kcal



Número de paladas por minuto (o spm)








Nivel de resistencia (escala de intensidad del ejercicio, 15 niveles en total)



Indicador de zona de frecuencia cardíaca

MODO AUTO SCAN:

Función para desplazarse automáticamente a través de la información: Para seleccionar un ajuste, pulse el botón correspondiente (p. ej. ) , para reiniciar el modo de desplazamiento automático (Auto/Scan), vuelva a pulsar el mismo botón.

- Frecuencia cardíaca en latidos por minuto (para ajustarla, presione el botón ).
- Distancia en km (o Mi) (para ajustarla, presione el botón ).
- Número total de paladas (para ajustarla, presione el botón ).
- Su tiempo promedio para distancias de 500 metros (para ajustarla, presione el botón ).
- Tiempo restante hasta el final de la sesión (o el tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido) (para ajustarla, presione el botón ).

RESUMEN DE RENDIMIENTO

El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrá ver:



- su frecuencia cardíaca media (si tiene un cinturón pulsómetro analógico llevado sin codificar durante la sesión);
- el número estimado de calorías quemadas;
- Ritmo medio de paladas (spm);
- la distancia recorrida.
- Número total de paladas
- Su tiempo promedio para más de 500 metros

Para ajustar la resistencia, presione los botones  . Para salir del resumen de rendimiento antes del final, pulsa y mantén pulsado el botón central.

CÓMO CONECTAR LA MÁQUINA DE REMO A UNA TABLETA/UN SMARTPHONE

- Descarga la aplicación Domyos E-connected en APP STORE o GOOGLE PLAY
- Descubre la aplicación dejándote guiar, completa tu perfil, elige tu objetivo y coloca tu tableta/teléfono inteligente en el soporte delante del sensor óptico (consulta el diagrama de funcionamiento de la consola).
- EL equipo de entrenamiento físico está conectado a la aplicación Domyos E Connected mediante una conexión de Bluetooth Low Energy (baja energía).

PARA ACTIVAR LA CONEXIÓN:

- Si Bluetooth está activado: La aplicación detectará tu dispositivo y tu nombre se mostrará en una ventana. Haz clic en el nombre de tu equipo para emparejarlo con tu teléfono inteligente/tableta.
- Si Bluetooth no está activado: A continuación, se abrirá una ventana y pedirá permiso para activar Bluetooth. (No busques en las opciones de Bluetooth de tu dispositivo el equipo de fitness Domyos; sigue el procedimiento indicado anteriormente).

Tu equipo de entrenamiento físico está conectado al dispositivo cuando el siguiente icono  se ilumina en la consola.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

SI LA CONSOLA NO SE ENCIENDE:

- Compruebe que el adaptador esté conectado a la máquina de remo.
- Compruebe las conexiones de los cables por detrás de la consola y dentro del armazón (fase de montaje n.º 3 + 7).
- Si el problema persiste, consulte el cuadro de la última página del manual de instrucciones.

EN LA PANTALLA DE LA CONSOLA APARECE «E1», «E2», «E3»: Consulta el sitio web de Domyos.com, la sección del servicio posventa o la última página del manual de usuario.

PRECAUCIONES DE USO

Comience siempre calentando a un paso lento durante varios minutos.



POSICIÓN: Siéntese con la espalda recta, asegurándose de no arquear la espalda. La posición de la espalda es crucial para no lesionarse y para que los ejercicios sean eficaces. Coloque los pies en los pedales. Sus pies deben estar bien apoyados, con las correas apretadas por la parte media de los pies. Si está comenzando, empiece haciendo ejercicio durante varios días a un ritmo bajo a una velocidad y una baja resistencia sin forzar. Tómese períodos de descanso si es necesario. Aumente gradualmente el número o la duración de las sesiones y recuerde mantenerse hidratado. Durante su entrenamiento, asegúrese de ventilar la habitación en la que está ubicado el aparato de remo.

USO DEL REMO

Algunos ejercicios:



Posición inicial: La captura La posición inicial es con las rodillas flexionadas, las manos agarrando el mango, los brazos extendidos y los hombros relajados



Posición «Salida»: Lleve los codos hacia atrás mientras su caja torácica se expande, inspirando. Estire las piernas, pero sin estirar completamente las rodillas. Su espalda debe permanecer recta (en un grado de 90° respecto al aparato de remo). No se incline hacia atrás.



Posición «En el agua»: Empuje sus piernas y, a la mitad, tire de los brazos y comience a inspirar.

El regreso: El regreso a la posición inicial se realiza tirando simultáneamente de las piernas y empujando los brazos, mientras espira. El usuario se encuentra de nuevo en la posición de captura y comienza de nuevo sin detenerse.

Recordatorio: El aparato de remo es un aparato de entrenamiento cardiovascular en el que debe tener en cuenta:

- El ritmo (paladas por minuto)
- La intensidad (frecuencia cardíaca)

- La carga de trabajo (tiempo de entrenamiento, series)
- La resistencia (cuanto más alta sea, más lento es el ritmo)

Comience su práctica suavemente con 1 o 2 sesiones de 10 minutos por semana y gradualmente aumente la duración y la intensidad. Siempre termine su sesión con algunos ejercicios de estiramiento.

1. Calentamiento: Esfuerzo progresivo de hasta 15 minutos: El calentamiento no solo permite al cuerpo prepararse para el ejercicio, sino que también asegura un entrenamiento más exitoso y unos resultados que satisfagan sus expectativas. Debe realizarse correctamente, con una duración de entre 10 y 15 minutos. Para ello, siéntese en el remo y reme linealmente (suavemente) y a una baja resistencia para comenzar. Aumente gradualmente la resistencia

2. Ejercicio de entrenamiento aeróbico: REME A UNOS 18 PALADAS POR MINUTO, Y AL 75% DE SU FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA, 3X5 MINUTOS DURANTE UNA SESIÓN DE 30 MINUTOS. A continuación, realice una sesión aeróbica intensiva: 24 paladas por minuto, al 85% de su frecuencia cardíaca máxima, 2x4 min durante una sesión de 10 minutos.

3. EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO CARDÍACO: REME DE 22 A 24 PALADAS POR MINUTO. PARA LOS

PRINCIPIANTES, ESTE EJERCICIO CARDIOVASCULAR SE PUEDE DIVIDIR EN DOS PARTES DE 4 MINUTOS. PARA LOS DEPORTISTAS EXPERIMENTADOS, HAGA DOS PERIODOS DE 8 MINUTOS.

4. Ejercicio de entrenamiento de fuerza: ESTE EJERCICIO LE AYUDARÁ A AUMENTAR EL RITMO Y LA POTENCIA DE SU ENTRENAMIENTO. COMIENCE CON 3 MINUTOS DE 20-22 PALADAS POR MINUTO, LUEGO 3 MINUTOS A UN RITMO DE 22-24 PALADAS POR MINUTO. A CONTINUACIÓN, PASE A 3 MINUTOS DE 24 PALADAS A UNA VELOCIDAD MODERADA Y, A CONTINUACIÓN, 3 MINUTOS DE LO MISMO, PERO A UNA VELOCIDAD MÁS RÁPIDA. TÓMESE UN MINUTO PARA RECUPERARSE ENTRE SESIONES.

5. Estiramiento e hidratación: LE RECOMENDAMOS QUE ESTIRARSE E HIDRATARSE DESPUÉS DE CADA SESIÓN PARA RELAJAR LOS MUSCULOS Y FACILITAR SU RECUPERACIÓN.

GARANTÍA COMERCIAL

En condiciones normales de uso, este producto cuenta con una garantía de DOMYOS de 5 años para la estructura y de 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que aparece en el recibo. La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS. Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte
- Montaje mal realizado / Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo
- Mal uso o uso anómalo
- Uso fuera de un entorno doméstico

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto.

DE

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DOMYOS ist Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site support.deathlon.com an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses Produkt der Marke DOMYOS Ihre Erwartungen voll befriedigen kann.

Einleitung

- Das Rudergerät wurde für ein umfassendes Herz-Kreislauf-Training konzipiert. Neben Ihrem Herz-Kreislauf-System beansprucht das Rudergerät einen Großteil Ihrer Muskelmasse (ungefähr 90% aller Muskeln).
- Herz-Kreislauf-Training: Mit den Übungen trainieren Sie Ihre Ausdauer und Fitness. Außerdem verbrennen Sie ein Maximum an Kalorien und begünstigen somit den schnellen Gewichtsverlust (Die Anzahl der verbrauchten Kalorien ist individuell sehr verschieden, wobei jedoch grundsätzlich gilt, dass sich der Kalorienverbrauch mit der Intensität des Trainings erhöht. Bei einem Training mittlerer Intensität verbrennt eine 70 kg schwere Person binnen 30 Minuten durchschnittlich 260 Kalorien. Bei einem intensiveren Training kann eine Person bis zu 315 Kalorien verbrennen.)

- Ganzkörpertraining: Das Rudergerät ist auf die Kräftigung von Bein-, Rücken- und Armmuskulatur ausgerichtet.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

1. **WARNUNG** Das Fitnessstraining muss **KONTROLLIERT** durchgeführt werden. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen die bereits gesundheitliche Probleme hatten oder mehrere Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben. Lesen Sie bitte vor Gebrauch alle Hinweise durch.
2. Dieses Gerät eignet sich nicht für Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen und geistigen Fähigkeiten oder Personen mit mangelnder Erfahrung und mangelnden Kenntnissen. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung des Geräts darf von Kindern nicht ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
3. Jede andere als die bestimmungsgemäße Verwendung kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben. DOMYOS schließt Haftungsansprüche aus, die von einer beliebigen Person bzw. Personen oder einem Objekt infolge erlittener Personen- oder Sachschäden vorgebracht werden, die durch eine unsachgemäße Verwendung dieses Produkts durch den Käufer oder jede andere Person verursacht wurden.
4. Klasse HC: Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät darf weder für gewerbliche Zwecke, noch als Mietgerät oder in institutionellen Einrichtungen verwendet werden.
5. Personen die einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder sonstige elektronische Implantate tragen werden gewarnt, dass sie den Pulssensor auf eigene Gefahr verwenden.
6. **WARNUNG!** Den Überwachungssystemen der Herzfrequenz kann es an Präzision mangeln. Eine Überforderung kann zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod führen. Bei jedem Schmerzgefühl oder Schwächeanfall muss das Training sofort eingestellt werden.
7. Nicht geeignet für Zwecke, die eine hohe Genauigkeit erfordern
8. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit sind Sie dafür verantwortlich,

vor jeder Benutzung des Produkts alle Teile zu inspizieren und dem Verschleiß ausgesetzte Schrauben festzuziehen. Gehen Sie bei der Montage bzw. Demontage des Geräts mit besonderer Sorgfalt vor.

9. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während der Übungen Sportschuhe. Tragen Sie keine weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit diese Sie bei den Übungen nicht behindern.
10. Die Ausrüstung muss auf eine flache und stabile Fläche gestellt werden.
11. Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber müssen ersetzt werden
12. Im Lieferumfang des Produkts ist ein Adapter enthalten: Verwenden Sie das Produkt ausschließlich mit dem im Lieferumfang enthaltenen Adapter. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, dem zuständigen Kundendienst oder einem gleichermaßen qualifizierten Servicetechniker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
13. Die Stromversorgung des Produkts erfolgt über eine AA-Batterie: Nicht wiederaufladbare Batterien müssen nicht wiederaufgeladen werden; Wiederaufladbare Batterien müssen vor dem erneuten Aufladen aus dem Gerät herausgenommen werden; Unterschiedliche Batterietypen bzw. alte und neue Batterien dürfen nicht gemeinsam benutzt werden; Beachten Sie beim Einlegen die +/- Polarität der Batterien; Leere Batterien müssen aus dem Gerät herausgenommen und sicher entsorgt werden; Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, sollten die Batterien herausgenommen werden; Die Anschlusskontakte dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
14. Dieses Produkt ist mit einem magnetischen Widerstand ausgestattet, der unabhängig von der Geschwindigkeit über ein Stellrad eingestellt werden kann

KONSOLE : Die Konsole bietet zahlreiche Funktionen für ein abwechslungsreiches Training. Im Folgenden finden Sie eine Beschreibung aller Funktionen zur Bedienung des Heimtrainers. Beachten Sie außerdem, dass Ihre Konsole mit einem Tablet / Smartphone-Support ausgestattet ist. Stellen Sie sicher, dass Sie das Gummiband verwenden, um Ihr Tablet / Smartphone während des Trainings ruhig zu halten.

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DIJCH VUJ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

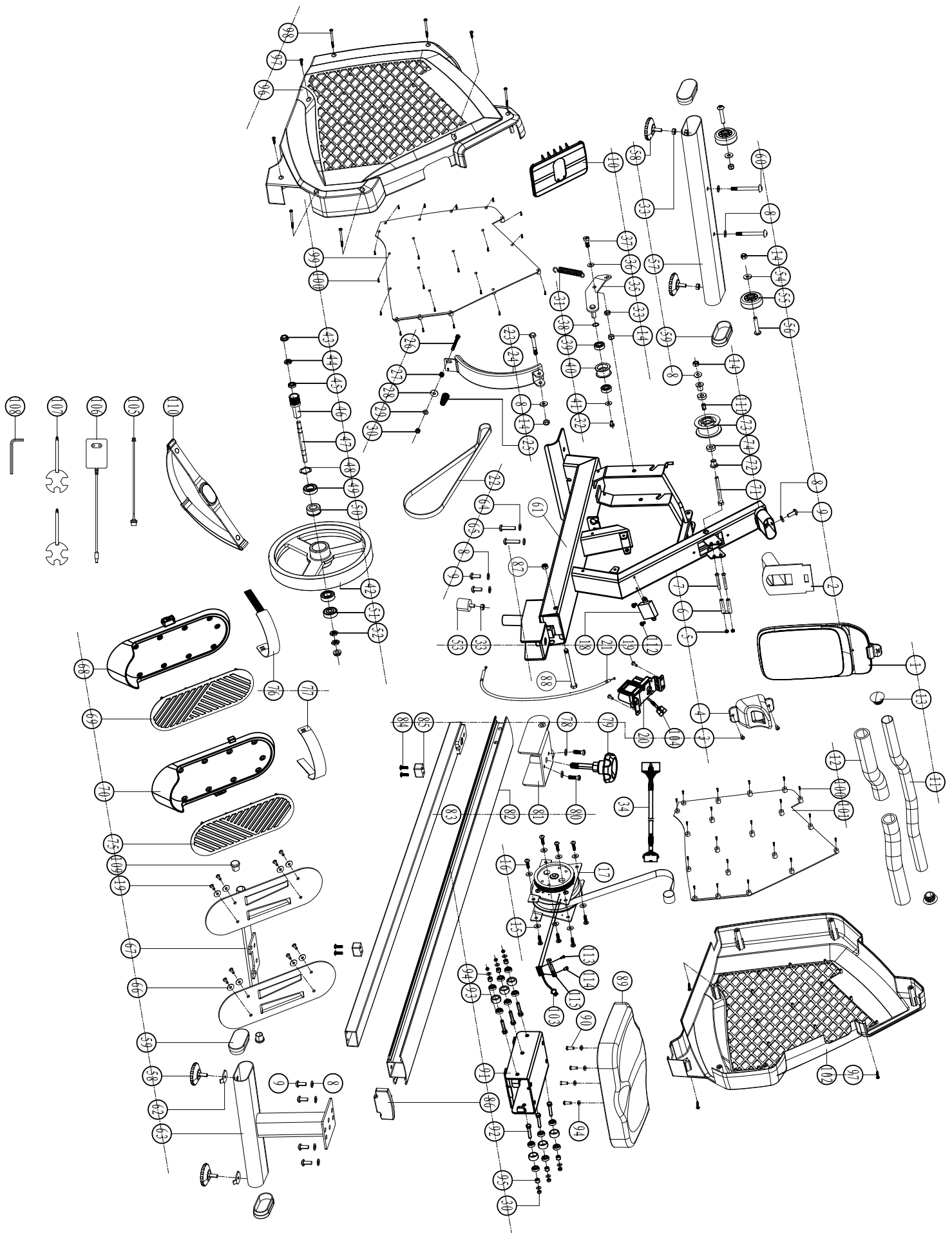
UK Do you need assistance? Find us at www.supportdecathlon.com , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	FRANCE Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).	ESPAÑA ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarlo a abrir un dossier gratuito desde un teléfono fijo desde España).	ITALIA Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.	BELGIQUE Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
NEDERLAND Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	PORTUGAL Necessita de assistência? Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.	DEUTSCHLAND Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	BELGIË Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).	中国 你需要帮助吗？ 请访问我们的网站 http://supportdecathlon.com 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

EN - OTHER COUNTRIES Need help? Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.	FR - AUTRES PAYS Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.	ES - OTROS PAÍSES ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.	DE - ANDERE LÄNDER Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.	IT - ALTRI PAESI Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.
NL - ANDERE LANDEN Hulp nodig? Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	PT - OUTROS PAÍSES Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.	PL - INNE KRAJE Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	HU - MÁS ORSZÁGOK Segítségre van szüksége? Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vévőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.	RO - ALTE ȚĂRI Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.
SK - OSTATNÉ KRAJINY Potrebujete assistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.	CS - OSTATNÍ ZEMĚ Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.	SV - ANDRA LÄNDER Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си сидокумент, доказващ направената покупка.	HR - OSTALE ZEMLJE Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

SL - DRUGE DRŽAVE DRUGE DRŽAVE Potrebujete pomoč? Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	TR - DİĞER ÜLKELER Yardıma mi ihtiyacınız var? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	VI - QUỐC GIA KHÁC Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo mình chứng mua hàng.
ID - NEGERA LAIN Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	ZH - 其他国家 需要帮助？ 请登录 http://supportdecathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。	JA - その他の国 ヘルプが必要ですか？ サイト www.supportdecathlon.com をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。	ZT - 其他国家 需要幫助？ 請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。	TH - ประเทศอื่น ๆ ต้องการความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์
KO - 기타 국가 도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.	KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ផ្សេង ស្វែងរកយើងនៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com ឬសំយើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយផ្សេង អ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងកត់សម្គាល់នៃការទិញ។	AR - دول أخرى هل تحتاج إلى مساعدة؟ هل اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com (اتصال بالكلفة بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، وأحرص على تقديم إثبات الشراء	SA - سایر کشورها به کمک نیاز دارید؟ تथा یا هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت www.supportdecathlon.com ما تماس باشید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشی هایی که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید	

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM





FRO500

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης
Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu
Petunjuk asli untuk disimpan
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة
دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید

DECATHLON Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650
Villeneuve d'Ascq cedex - France



Made in China/Hecho en China/Fabriqu  en Chine/Fabricado na/em China/Произведено в Китае/imal edildiği yer Çin/ผลิตในจีน/الصين صنع في چین/ساخت چین

JPN 550-0004. 大阪市西區靱本町2-2-12. GLASHAUS 1階. ノヴァテックジャパン株式会社 **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编:201204执行标准: GB 17498-1- 2008 GB 17498-7: 2008 品名:划艇机主要材料: 金属等级: 合格品 产地: 中国制造质检证明: 合格商标: DOMYOS **RUS** Импортёр/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октябрь», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтыфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446Гребной тренажердля занятий спортомДата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ **TWN** 划艇機主要材料: 金屬中國製造進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666製造日期標示於工廠符號底下 **BRA** Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88 **AUS** TURKSPORT Spor Ur nleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Osmaniye Mahallesi Çobançesme Kosuyulu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office QB Blok 01 Bakırk y 34146 Istanbul, TURKEY **THA** เครื่องออกกำลังกาย Rowerชนิดนั่งตัว: บริษัท ดีเคทอล (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1 **EGY** جهاز التجهيز الرياضي Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia **MEX** Importado por Articulos Deportivos Decathlon, S.A de C.V. Av. Ejército Nacional 826. Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34RemoMaterial principal : Metal **HKG** DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG **VNM** Người ch o thuy nVật liệu ch n:Kim loạiS n xuất tại Trung Quốc Tên v  địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, L u 6, 561A Điện Bi n Ph , Phường 25, Qu n Bình Thanh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam **CHI** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T: 76.507.443-6 **IDN** Buatan ChinaDi impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalur Sutera boulevard, Alam Sutera, Panunggangan Timur, Pnang - Kota Tangerang 15143 IndonesiaPendayung

Pack Ref: 2377813
EN 957-7: 1998
EN ISO 20957-1 2013

DOMYOS