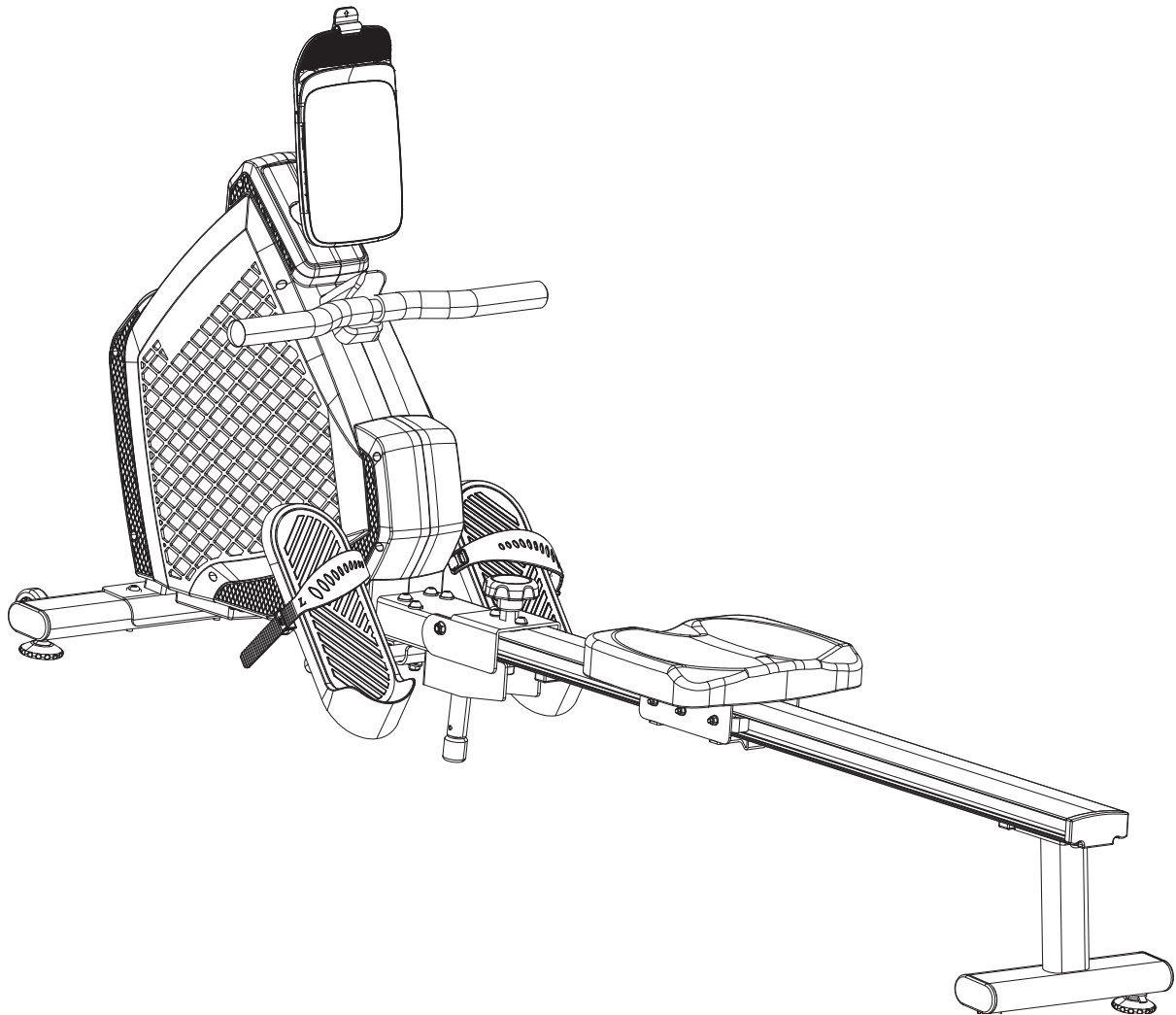


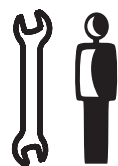
DOMYOS R500 B



DOMYOS R500 B
37,4 kg / 82.45 lbs
1,98 x 0,54 x 0,89 m
77.95 x 21.26 x 35.04 in



MAXI
150 kgs
330.7 lbs



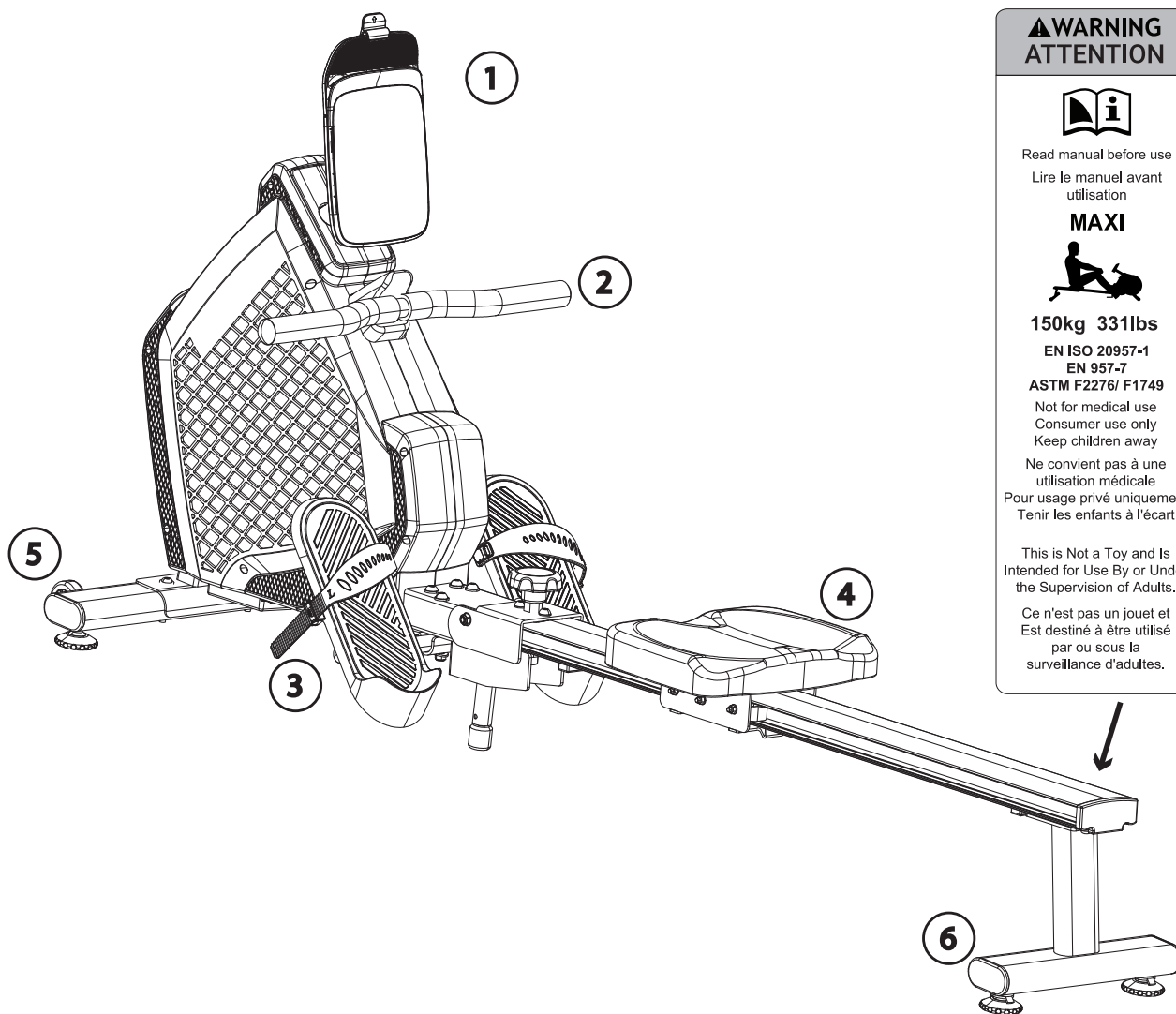
30 MIN

EN	Usage notice - Rower	10
FR	Notice d'utilisation - Rameur	12
ES	Instrucciones de uso - Remo	14
DE	Bedienungsanleitung - Ruderer	17
IT	Istruzioni per l'uso - Vogatore	19
NL	Gebruikshandleiding - Roeitrainer	21
PT	Instruções de utilização - Remador	24
PL	Instrukcja obsługi - Przyrząd do wiosłowania	26
HU	Használati útmutató - Evezőpad	28
RO	Manual de utilizare - Aparat de vâslit	31
SK	Návod na použitie - Veslár	33
CS	Uživatelské pokyny - Veslovací trenažér	35
SV	Bruksanvisning - Roddare	38
BG	Ръководство за употреба - Гребен тренажор	40
HR	Obavijest o upotrebi - Sprava za veslanje	42
SL	Opomba o uporabi - Veslaški trenažer	45
EL	Οδηγίες χρήσης - Κωπηλατικό	47
TR	Kullanım kılavuzu - Kürek çekici	49
RU	Руководство по использованию - Гребной тренажер	52
VI	Hướng dẫn sử dụng - Người chèo thuyền	54
ID	Petunjuk penggunaan - Pendayung	57
ZH	使用说明书 - 划浆机	59
JA	仕様書 - 出力	61
ZT	使用手冊 - 划槳手	63
TH	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน - โนพาย	65
KO	사용 설명서 - 로워	68
KM	សេចក្តីណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ - វ៉ែនូទាញម៉ាស៊ីន	70
AR	الرياضي التجديف جهاز - الاستخدام دليل	72



AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPRODAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVISI - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ 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 - 顧客購買後のサポート - فروش از پس خدمات - البيع خدمة بعد	78
--	----

	1	2	3	4	5	6
EN	Console	Pull bar	Pedal	Seat	Front foot	Rear foot
FR	Console	Barre de tirage	Pédale	Siège	Pied avant	Pied arrière
ES	Consola	Barra de remo	Pedal	Asiento	Pie delantero	Pie trasero
DE	Konsole	Zugstange	Pedal	Sitz	Vorderer Fuß	Hinterer Fuß
IT	Console	Manubrio	Pedale	Sellino	Piede anteriore	Piede posteriore
NL	Console	Roeistang	Pedaal	Zitting	Voorvoet	Achtervoet
PT	Consola	Barra de tração	Pedal	Assento	Pé dianteiro	Pé traseiro
PL	Konsola	Gryf - drążek	Pedał	Siedzisko	Przednia stopa	Stopa tylna
HU	Konzol	Vonórúd	Pedál	Ülés	Első láb	Hátuló láb
RO	Consolă	Bară de tragere	Pedală	Scaun	Piciorul din față	Piciorul din spate
SK	Konzola	Ťažné madlo	Pedál	Sedlo	Predná noha	Zadná noha
CS	Konzole	Tažné madlo	Pedál	Sedlo	Přední noha	Zadní patka
SV	Konsol	Dragstång	Pedal	Säte	Främre fot	Bakre fot
BG	Конзола	Извадете лентата	Педал	Седалка	Предно стъпало	Задното стъпало
HR	Konzola	Ručka za izvlačenje	Pedala	Sjedalo	Prednja noga	Stražnja noga
SL	Konzola	Dvižna palica	Pedali	Sedež	Sprednja nogica	Zadnja nogica
EL	Κονσόλα	Μπάρα έλξης	Πετόλι	Κάθισμα	Μπροστινό πόδι	Πίσω πόδι
TR	Konsol	Çekiş çubuğu	Pedal	Koltuk	Ön ayak	Arka ayak
RU	Консоль	Ручка тя	Педадь	Сиденье	Передняя нога	Подножка
VI	Bảng điều khiển	Thanh kéo	Bàn đạp	Ghế ngồi	Chân trước	Chân sau
ID	Monitor	Batang tarik	Pedal	Kursi	Kaki depan	Kaki belakang
ZH	控制面板	拉杆	脚踏板	座位	前脚	后脚
JA	本体	牽引棒	ペダル	シート	フロントフット	後ろ足
ZT	控制面板	拉桿	腳踏板	座位	前腳	後腳
TH	ตัวเครื่อง	บาร์ดึง	บันไดจักรยาน	เบาะนั่ง	เท้าหน้า	หลังเท้า
KO	콘솔	풀다운바	페달	좌석	앞발	뒷발
KM	កុងសុល	បារ៉ាដក	បេដាល់	ស៊ីត	ជើងខាងមុខ	ជើងខាងក្រោយ
AR	التحكم لوحة	السحب مقبض	بدا	المقع	الامامية القدم	الخلفية القدم



WARNING ATTENTION



Read manual before use
Lire le manuel avant utilisation

MAXI



150kg 331lbs
EN ISO 20957-1
EN 957-7
ASTM F2276/ F1749

Not for medical use
Consumer use only
Keep children away

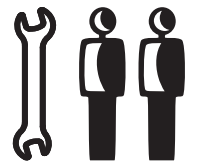
Ne convient pas à une utilisation médicale
Pour usage privé uniquement
Tenir les enfants à l'écart

This is Not a Toy and Is Intended for Use By or Under the Supervision of Adults.

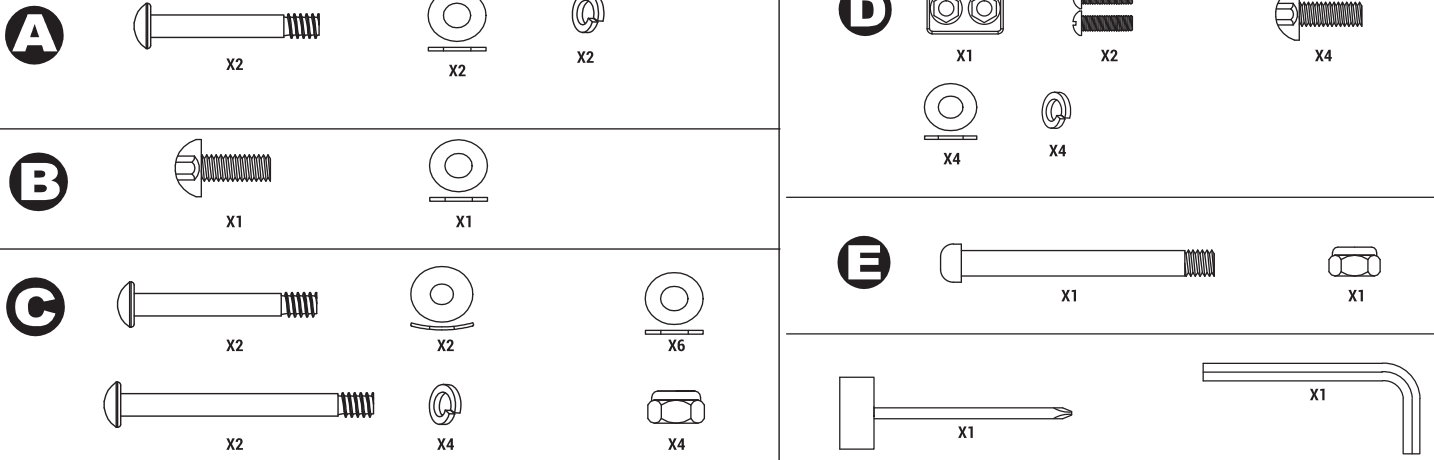
Ce n'est pas un jouet et Est destiné à être utilisé par ou sous la surveillance d'adultes.

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

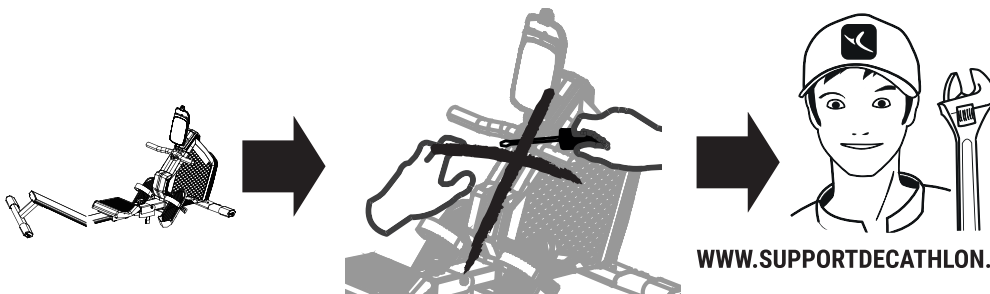
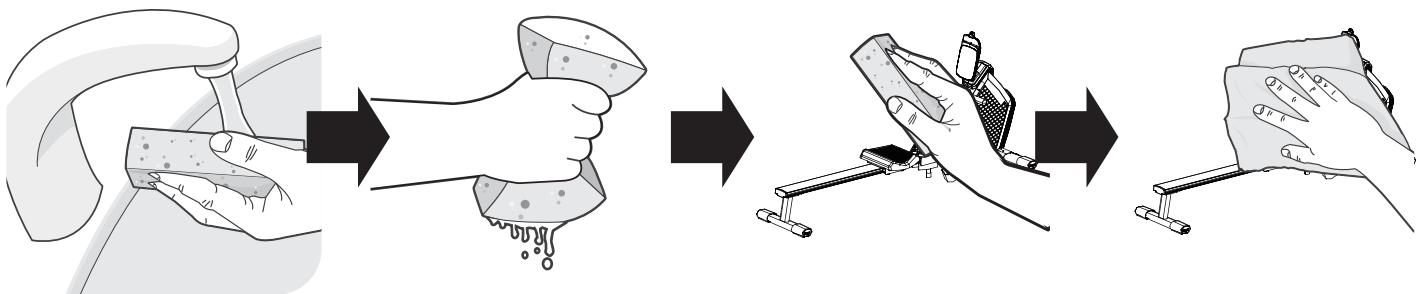
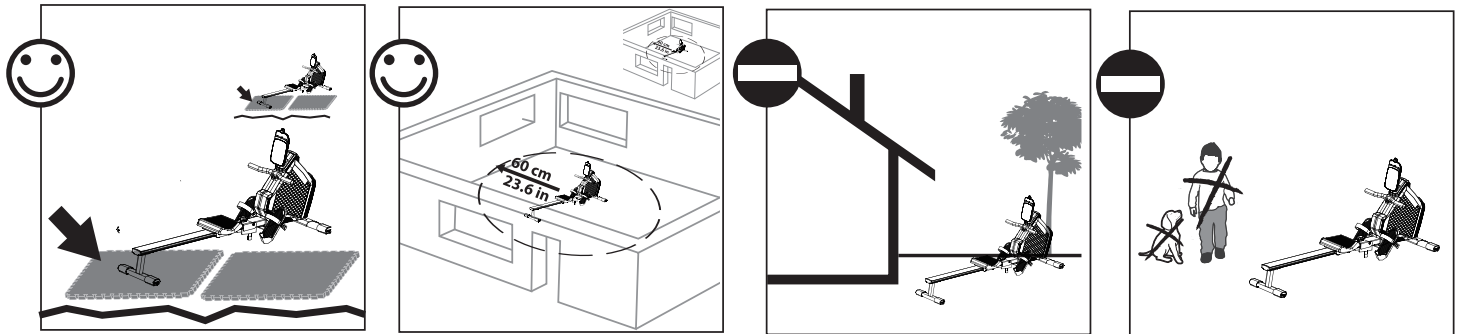


30 min



SECURITY

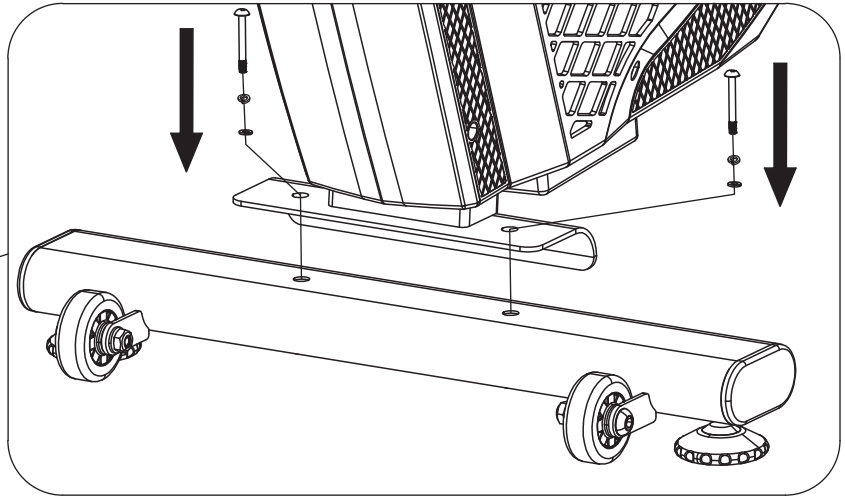
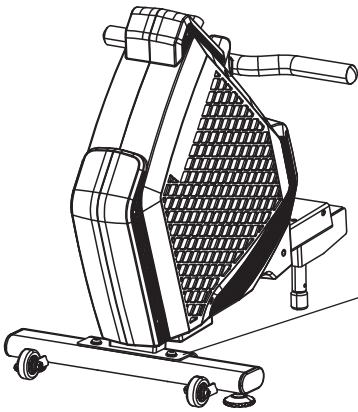
SÉCURITÉ - SEGURIDAD - SICHERHEIT - SICUREZZA - VEILIGHEID - SEGURANÇA - BEZPIECZEŃSTWO - BIZTONSÁG - SIGURANŤA - BEZPEČNOST' - BEZPEČNOST - SÄKERHET - БЕЛОПАСНОСТ - SIGURNOST - VARNOST - ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΜΝΙΥΕΤ - БЕЗОПАСНОСТЬ - AN TOÁN - KESELAMATAN - 安全 - 安全 - 安全 - ความปลอดภัย - 안전 - الأمان



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

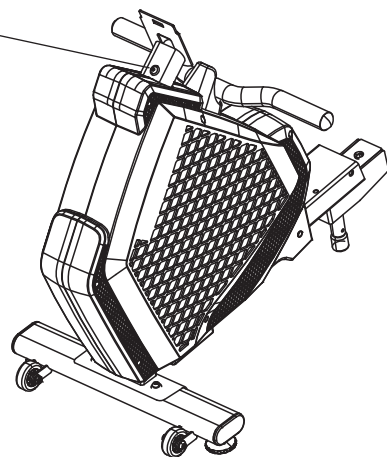
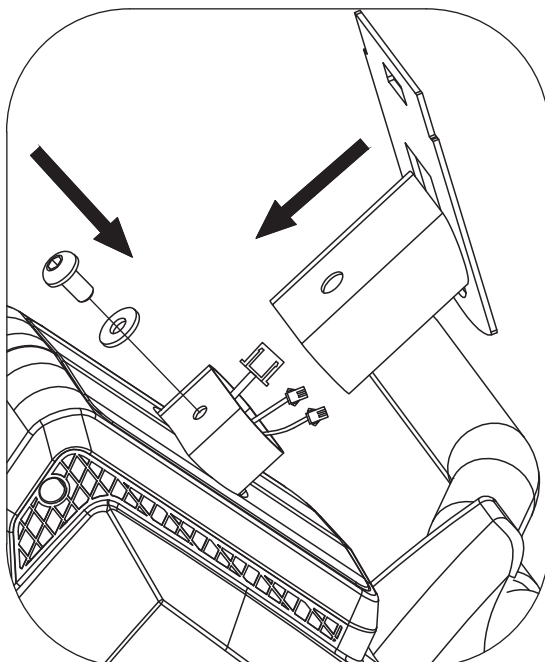
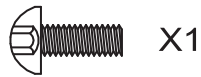
1

A

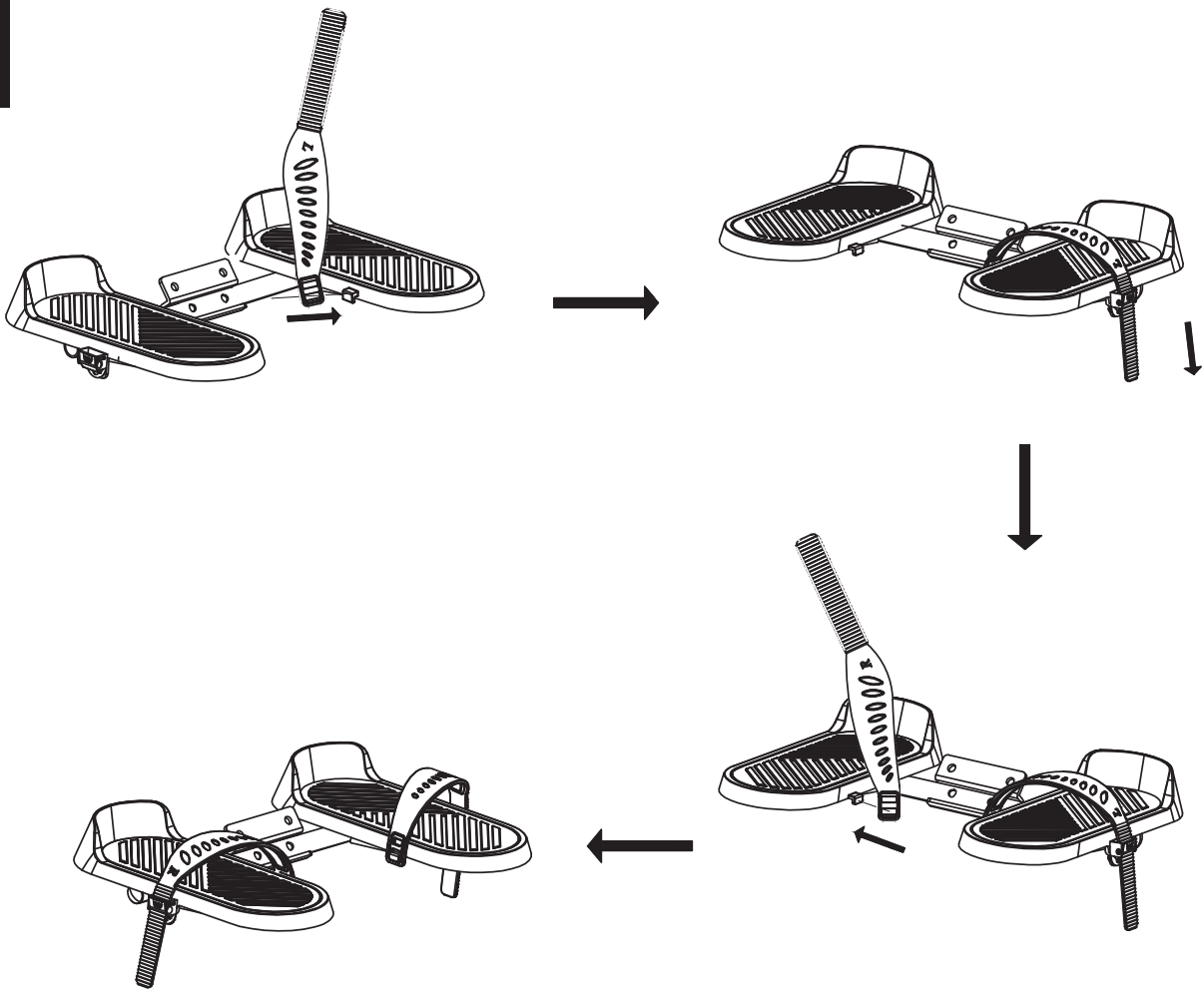


2

B

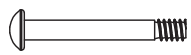




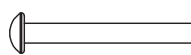






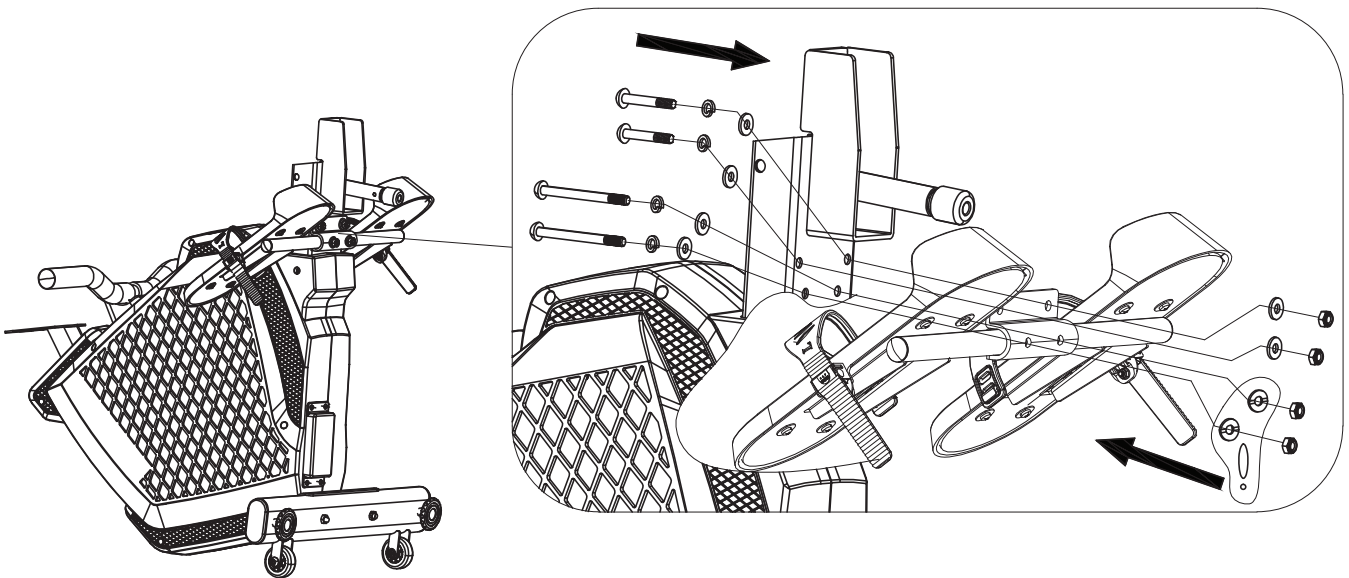
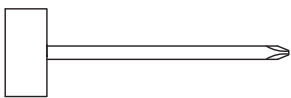
3



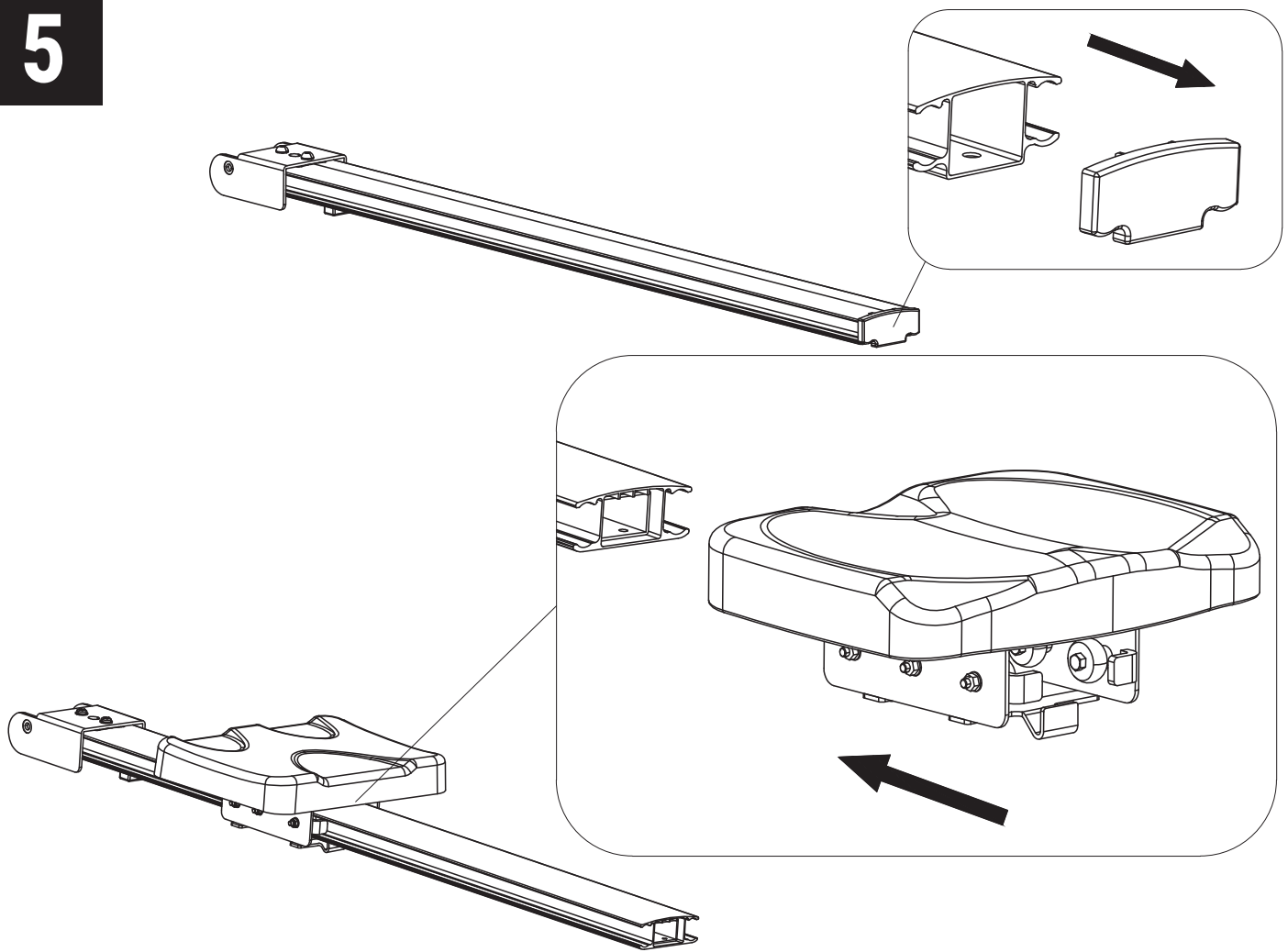
4

C

-  X2
-  X2
-  X2
-  X2
-  X2
-  X2
-  X2
-  X2
-  X2
-  X2

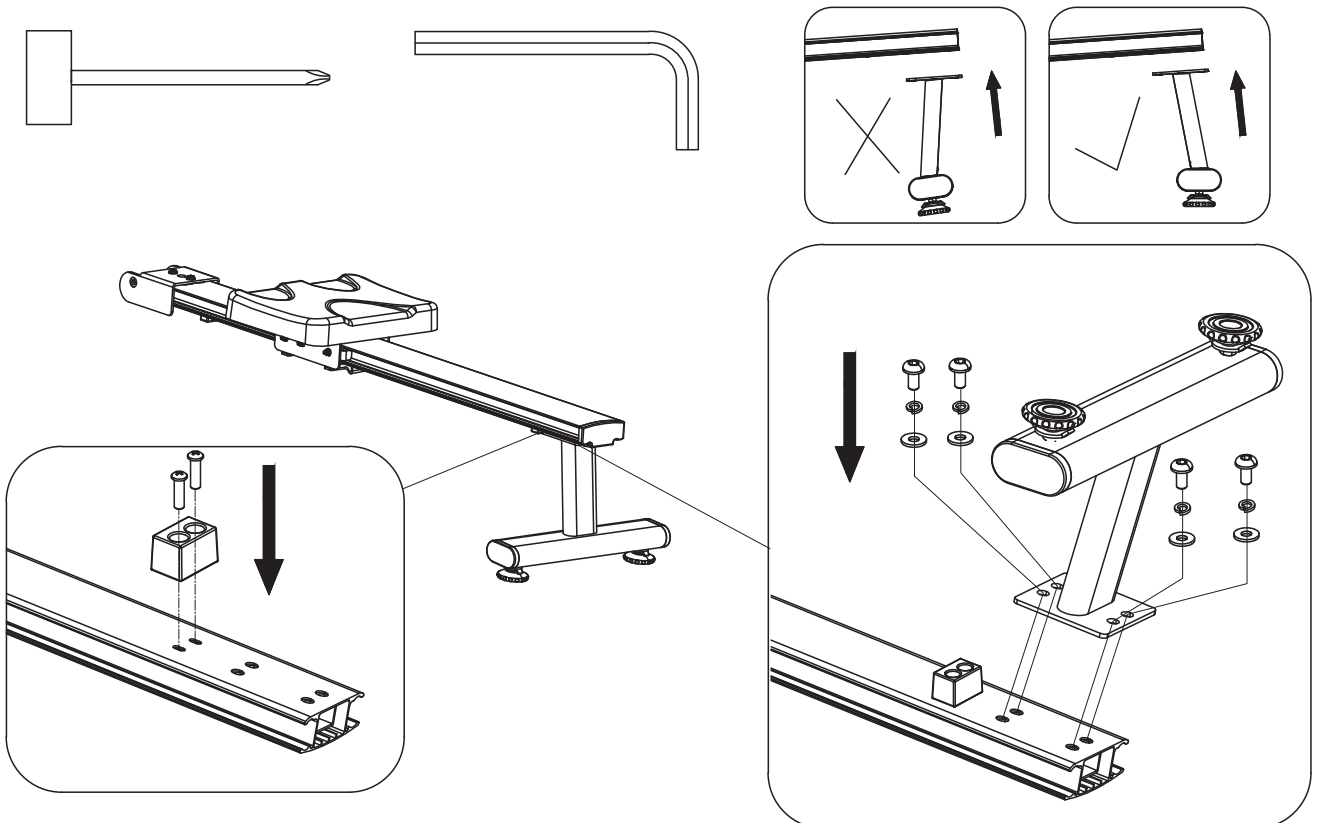


5



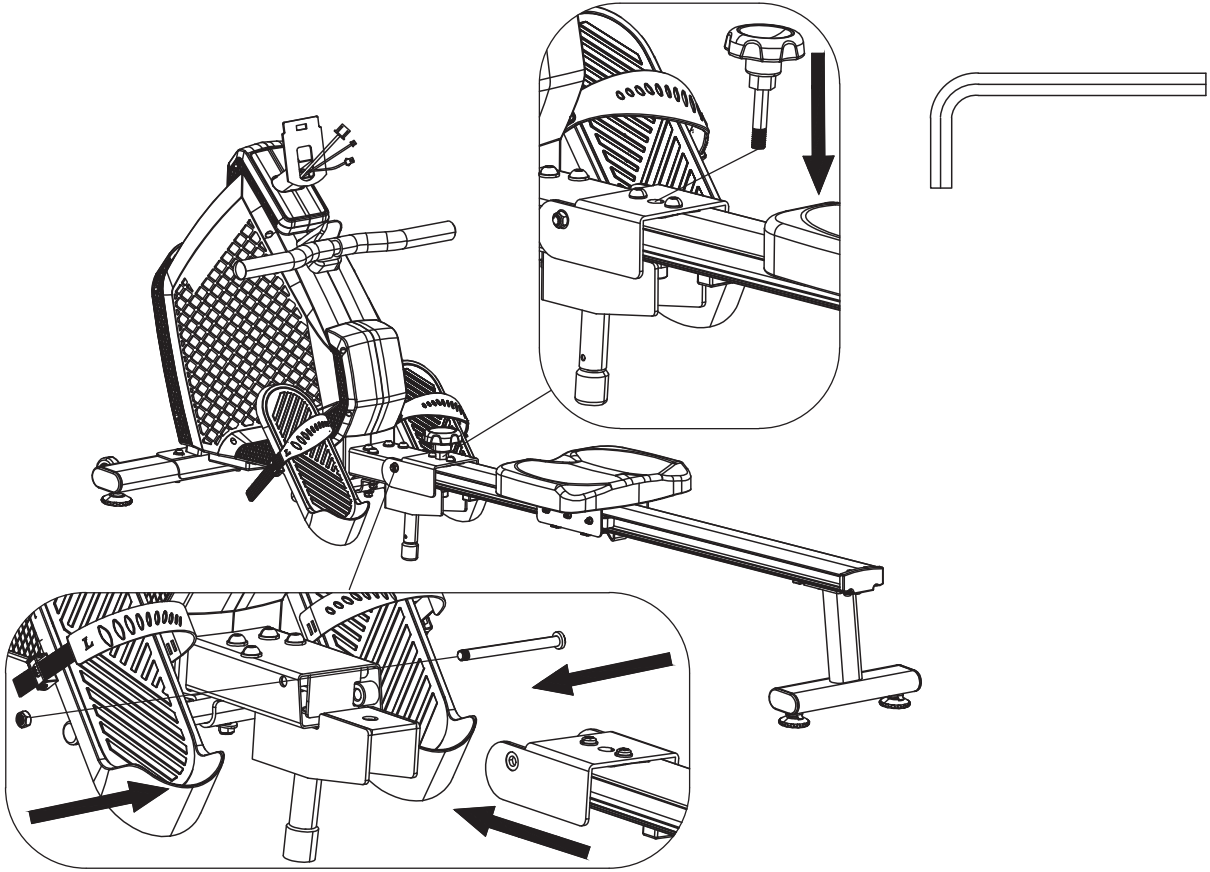
6

- D**  X1  X2  X4  X4  X4

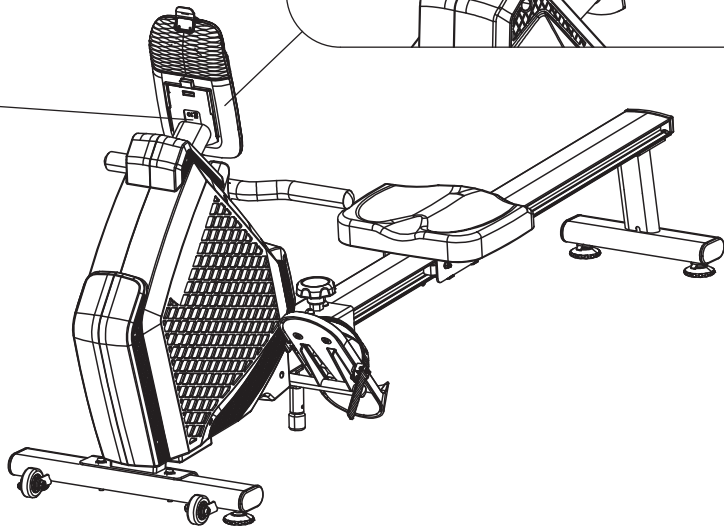
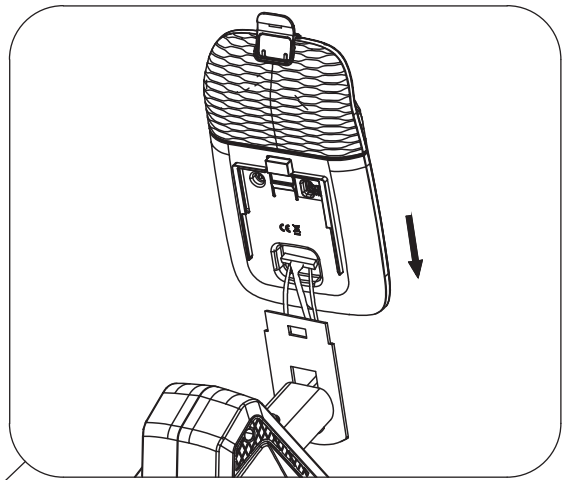
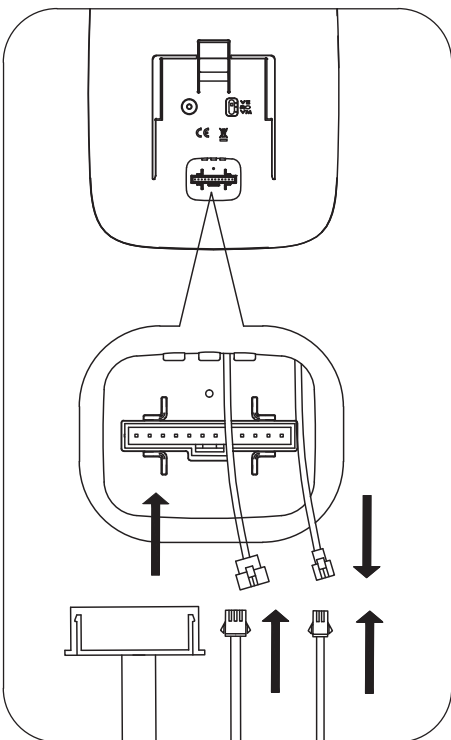


7

E

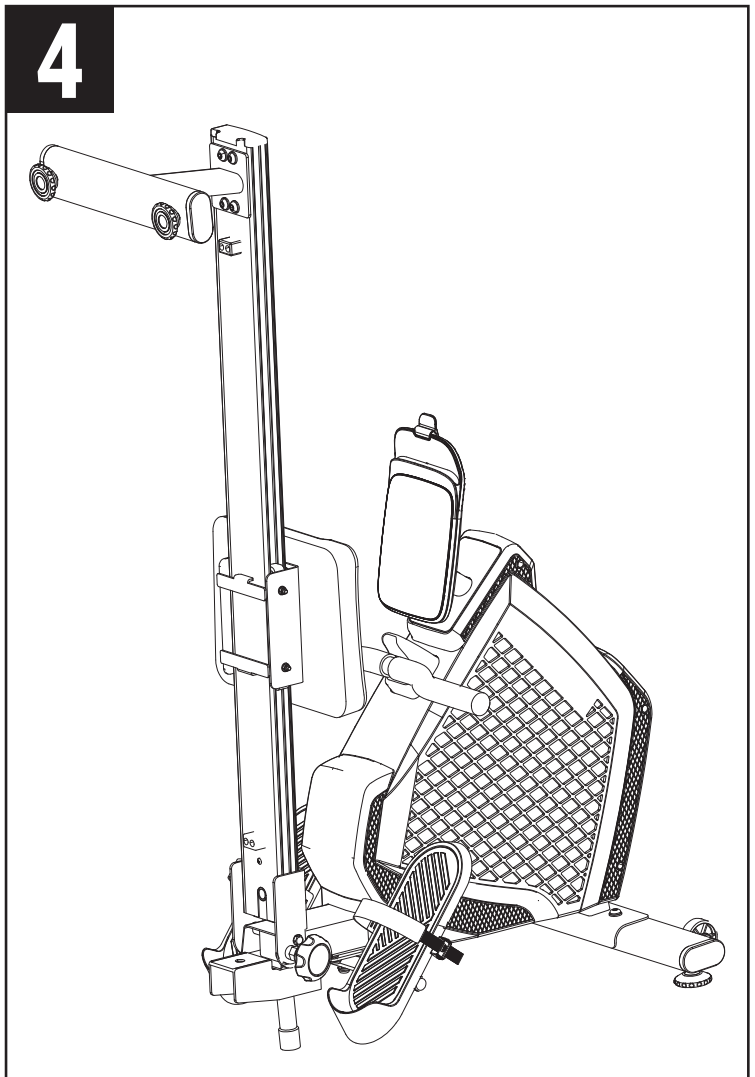
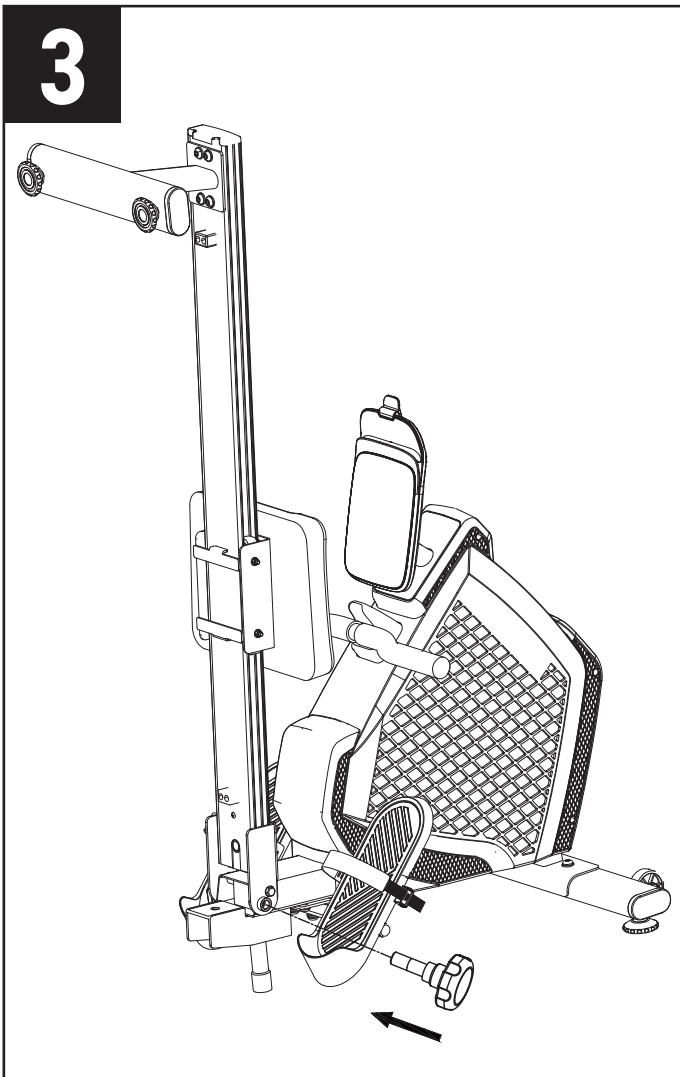
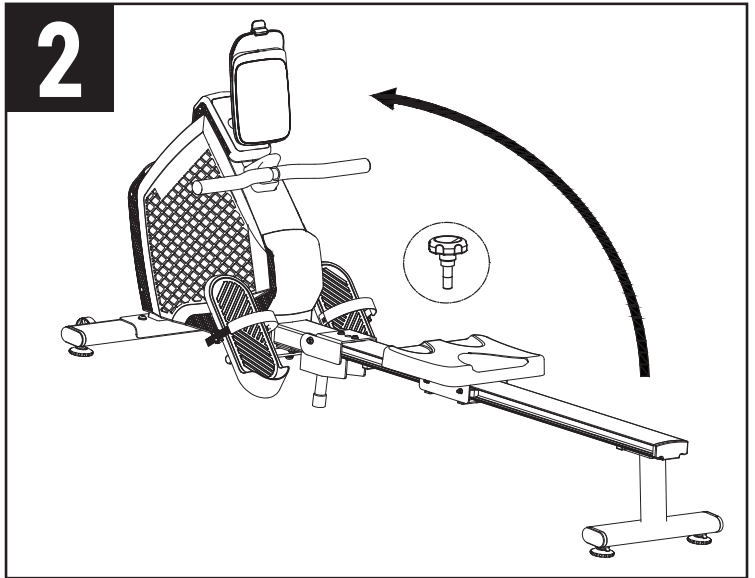
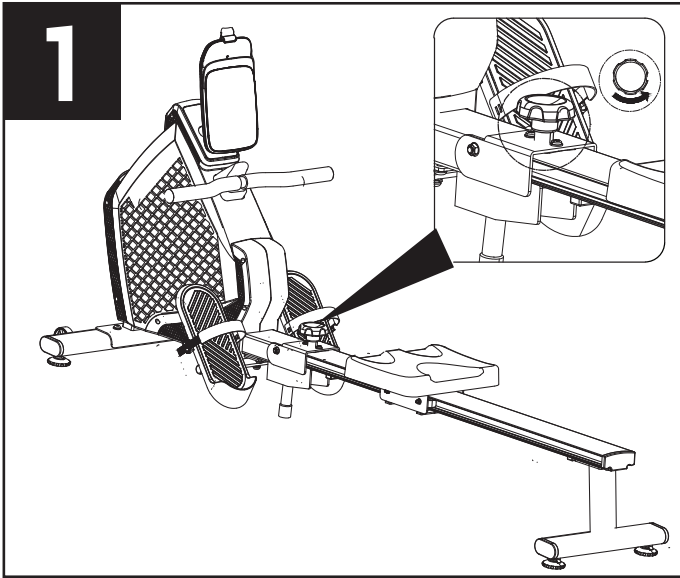


8



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 - ὄμωκα - زدن تا - الطي



Whether you are a beginner or experienced, DOMYOS helps you stay in shape and improve your physical condition. Our team strives to design the best products for you to use. We welcome any comments, suggestions and questions on our website, support.decathlon.com. On the website you will also find training advice and support in case you need it. We wish you successful training and hope that this DOMYOS product will meet your needs.

PRESENTATION

- The rowing machine is the best all-round cardio machine. Besides the cardiovascular and respiratory benefits of the exercise, the rowing machine makes you use the majority of your muscle mass (about 90% of your muscles).
- Cardio training exercises: Through practice, you will improve your endurance and fitness. You will also burn a maximum of calories, promoting rapid weight loss (the number of calories burned is

completely different from one person to another, but be aware that the more intense your session, the more calories you will burn. On average, at moderate intensity, a person of about 70 kg will burn 260 calories in 30 minutes. At higher intensity, the same person could burn up to 315 calories.)

- Body training exercise: The rowing machine helps tone thigh, back and arm muscles.

GENERAL RECOMMENDATIONS

1. **WARNING** Fitness must be practised in a **CONTROLLED** way. Before starting any exercise program, consult your doctor. It is particularly important for people over the age of 35 years, people who have a history of health problems, or if you haven't practised sports for several years. Read all instructions before use.

2. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance. Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.

3. Any use of this product other than that intended may lead to serious injury. DOMYOS cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.

4. **Class HC:** This product is intended for domestic use only. Do not use the product in any commercial, rental or institutional setting.

5. People wearing a pace maker, a defibrillator, or any other electronic implant are advised that they use the pulse sensor at their own risk.

6. **WARNING!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate.

CONSOLE : Your console offers numerous features to enhance your workout. You will find all of the instructions below for easy use. Also note that your console is equipped with a tablet / smartphone support. Be sure to use the rubber band to keep your tablet / smartphone steady during your practice.

PRESENTATION

Button Central button to switch on the console, confirm your choices, start a training session.



Browse through the programme selection menu. During a training session, displays the remaining time before the end of the session (or accumulated time since the start of the session, in the case of a quick-start session).



Button Exit a programme, return to the main menu, switch off the console.



Adjust (increase or decrease) the pulling resistance, adjust (increase or decrease) your settings.



Counts the number of pulls.



Heart rate in beats per minute.



Distance in km (or Mi). Also allows you to set the total distance to be travelled during a programme.



Estimated time to cover 500 meters.

km/miles selection

By default, your console will give you distance and speed information in km and km/h. To change the unit to Miles (Mi):

1. Switch off the console.
2. Press and hold the central button or more than 3 seconds.
3. Select the unit with the buttons.

the home screen

This is the first screen that is displayed when you switch on the console.

Quick start

1. Start rowing.
2. You can start your session.
3. To adjust the resistance level, press the buttons .
4. To take a break, stop rowing for 2 seconds.
5. To resume your session (within 15 minutes of the start of the break), start rowing again.
6. To stop the session before the end, press the .
7. To switch off the console, press and hold the button once you have returned to the start screen.
8. The console will switch off automatically after 15 minutes of inactivity.

PROGRAMMES

1. Select the programmes menu by pressing the button.
2. In the programmes menu, select the profile from the 9 options using the button or the .
3. Confirm by pressing the button; set the workout duration using the .
4. Confirm by pressing the or start rowing (the default workout duration is 30 minutes).
5. To adjust the pull resistance, press the buttons .
6. To resume your session (within 15 minutes of the start of the break), start rowing again.
7. To stop the session before the end, press the .
8. To switch off the console, press and hold the button once you have returned to the start screen.
9. The console will switch off automatically after 15 minutes of inactivity.

PROGRAMME PROFILES

Default time = 30 minutes (except for the Quick-Start, in which the time increases), adjustable using the **- +** buttons. A vertical tile = 3 resistance levels. There are 5 vertical blocks so 15 resistance levels in total.

»Quick-Start» mode:



Benefit: Quick use.
Description: Simply sit on the rowing machine!

»KCAL 03» programme



Benefit: Weight loss (Level 3).
Description: Maintain a good workload throughout the workout, which includes a progressive phase, a plateau and a declining phase. Significant calorie burning.

»FIT 01» programme



Benefit: Get in shape
Description: Gentle exercise with slight variations in intensity.

»SOFT» programme



Benefit: 5 km
Description: Travel five kilometres at a moderate pace and with no variation in resistance.

»FIT 02» programme



Benefit: Keep in shape
Description: Two peaks in intensity in a workout sequence that includes a progressive (climb) then declining (descent) phase.

»PERF 01» programme



Benefit: Performance 1.
Description: Double ascent, adapt the pace according to the resistance level. For greater muscular involvement: High resistance = slower pace.

»KCAL 01» programme



Benefit: Weight loss (Level 1).
Description: Double plateau with a low variation in resistance and medium intervals, maintain a fairly quick pace throughout the training session.

»PERF 02» programme



Benefit: Performance 2.
Description: Variation in resistance from low to very high over short intervals to improve your endurance and increase muscle load. You must maintain the same pace from the beginning to the end of the programme. Lower resistance = recovery phases.

»KCAL 02» programme



Benefit: Weight loss (Level 2).
Description: Variations in resistance at regular intervals to maintain the target zone. Greater muscle load than level KCAL 0

»PERF 03» programme



Benefit: Performance 3.
Description: Very large variations in resistance over short intervals to improve your endurance and increase muscle load. You must maintain the same pace from the beginning to the end of the programme.

SCREEN DURING THE SESSION



Calories burned in Kcal



Number of strokes per minute (or spm)



Resistance level (scale of exercise intensity, 15 levels in total)



Heart rate zone indicator

PERFORMANCE SUMMARY

The summary of your performance is automatically displayed at the end of your session during the two-minute recovery period. You will be able to see:



- your average heart rate (if you were wearing a non-encoded analogue heart rate monitor during your session);
- an estimate of the number of calories burned;
- your average stroke pace (spm);
- the distance travelled.
- total number of strokes
- your average time over 500 metres

To adjust the resistance, press the **- +** buttons. To exit the performance summary before the end, press and hold the central button.

HOW TO CONNECT YOUR ROWER TO YOUR TABLET/SMARTPHONE

- Download the Domyos E-connected application on APP STORE or GOOGLE PLAY
- Discover the application by letting yourself be guided, fill up your profile, choose your goal and place your tablet/smartphone on the support in front of the optical sensor (see operating diagram


of the console).

- Your fitness equipment is connected to the Domyos E Connected application via a Bluetooth Low Energy connection.

TO ENABLE THE CONNECTION:

- If Bluetooth is enabled: The application will detect your device and its name will be displayed in a window. Click the name of your equipment to pair it with your smartphone / tablet.
- If Bluetooth is not enabled: A window will open and ask you permission to activate Bluetooth.

(Do not look in your device's Bluetooth options for Domyos fitness equipment, but proceed as previously indicated).

Your fitness equipment is connected to your device when the following icon  lights up on your console.

TROUBLESHOOTING

IF THE CONSOLE DOES NOT SWITCH ON:

- Check that the adapter is connected to the rowing machine. inside the frame (see step 3 + 7 in the assembly instructions) user guide.
- Check the cable connection at the back of the console and • If the problem persists, check the table on the last page of your

THE SCREEN OF MY CONSOLE DISPLAYS 'E1', 'E2', 'E3': See the internet Domyos.com website, after-sales service section, or see the last page on the user's guide.

PRECAUTIONS FOR USE

Always start by warming up at a slow pace for several minutes.



POSITION: Sitting with your back straight, be sure not to arch your back. The position of your back is crucial, so that you do not hurt yourself and for the exercises to be effective. Place your feet in the pedals. Your feet should be well supported, with the straps tightened around the middle of the feet. If you are a beginner, start by training for several days at a low pace and resistance, without overexerting yourself. Take rest periods if necessary. Gradually increase the number or duration of sessions and remember to stay hydrated. During your workout, be sure to ventilate the room in which the rowing machine is located.

USING THE ROWING MACHINE

Some exercises:



Starting position: The Catch The starting position is knees bent, hands gripping the handle, arms outstretched and shoulders relaxed



"Exit" position: Your elbows come back and your ribcage expands while you breathe in. Your legs are straight but your knees are not completely locked. Your back should remain straight (90° to the rowing machine). Do not lean back.



"In the water" position: Push on your legs and, at halfway, pull on your arms and start to breathe in.

The Return: The return to the starting position is carried out by simultaneously pulling on the legs and pushing on the arms, while breathing out. The user finds themselves back in the catch position and starts again without stopping.

Reminder: The rowing machine is a cardio training machine that must take into account:

- The pace (strokes per minute)
- The intensity (heart rate)

Start your practice gently with 1 to 2 sessions per week and for 10 minutes, and gradually increase the duration and intensity. Always end your session with some stretching exercises.

1. Warm-up: Progressive effort for up to 15 minutes: The warm-up not only allows the body to get ready for exercise, it also ensures a more successful workout and results that meet your expectations. It must be done correctly, for a duration of between 10 and 15 minutes. To do so, take a seat on your rowing machine and row linearly (smoothly) and at a low resistance to start. Gradually increase the resistance

2. Aerobic workout exercise: ROW AT ABOUT 18 STROKES PER MIN, AND AT 75% OF YOUR MAXIMUM HEART RATE, 3X5 MINUTES FOR A 30-MIN SESSION. Then do an intensive aerobic session: 24 strokes per min, at 85% of your maximum heart rate, 2x4 min for a 10-min session.

3. HEART WORKOUT EXERCISE: ROW 22 TO 24 STROKES PER MINUTE. FOR BEGINNERS,

- The workload (workout time, sets)
- The resistance (the higher it is, the slower the pace)

THIS CARDIO EXERCISE CAN BE DIVIDED INTO TWO 4-MINUTE SECTIONS. FOR EXPERIENCED ATHLETES, DO TWO 8-MINUTE PERIODS.

4. Power workout exercise: THIS EXERCISE WILL HELP YOU INCREASE THE PACE AND POWER OF YOUR WORKOUT. START WITH 3 MINUTES OF 20-22 STROKES PER MINUTE, THEN 3 MINUTES AT A PACE OF 22-24 STROKES PER MINUTE. THEN MOVE ON TO 3 MINUTES OF 24 STROKES AT A MODERATE SPEED, THEN 3 MINUTES OF THE SAME, BUT AT A FASTER SPEED. TAKE A MINUTE TO RECOVER BETWEEN THE SESSIONS.

5. Stretching and hydration: WE RECOMMEND THAT YOU STRETCH AND HYDRATE AFTER EACH SESSION TO RELAX YOUR MUSCLES AND PROMOTE YOUR RECOVERY.

COMMERCIAL WARRANTY

DOMYOS guarantees this product under normal use conditions, 5 years for the structure, 2 for other parts and labour as from date of purchase, as shown on receipt. DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS. This guarantee doesn't apply in cases of:

- Damage caused during transportation
- Poor assembly / Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by DOMYOS
- Use and/or storage outside in a damp environment
- Misuse or abnormal use
- Usage outside of a domestic setting

This warranty does not cancel the legal warranty applicable in the country of purchase.

FR

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site support.deathlon.com. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

PRESENTATION

- Le rameur est l'appareil de cardio-training le plus complet. Outre les bénéfices cardio vasculaires et respiratoires de l'exercice, le rameur sollicite une majeure partie de votre masse musculaire (environ 90% de vos muscles).
- Exercices de cardio-training : Par la pratique, vous allez améliorer votre endurance, et votre condition physique. Vous brûlerez également un maximum de calories favorisant ainsi une perte de poids rapide (Le nombre de calories dépensées est complètement différent d'une personne

à l'autre, mais sachez que plus votre séance sera intense, plus vous brûlerez des calories. En moyenne, à intensité modérée, une personne d'environ 70 kg perd 260 calories en 30 minutes. À intensité plus élevée, il pourra perdre jusqu'à 315 calories.)

- Exercice de body training : Le rameur permet de tonifier les muscles des cuisses, du dos et des bras.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1. **AVERTISSEMENT** La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

2. Ce matériel ne s'adresse pas aux personnes (enfants compris) présentant un handicap physique, sensoriel ou mental, ou ne possédant pas l'expérience ni les connaissances requises. Il convient de surveiller les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

3. Toute utilisation non conforme de ce produit peut provoquer des blessures graves. DOMYOS décline toute responsabilité en cas de réclamation pour blessure ou préjudice à des personnes ou des biens résultant de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par une autre personne.

4. Classe HC: Ce produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

5. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls.

6. **AVERTISSEMENT !** Les systèmes de surveillance du rythme

cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.

7. Ne convient pas à des exercices de hautes précisions

8. Pour assurer votre sécurité, il vous incombe d'inspecter toutes les pièces avant chaque utilisation du produit en resserrant les vis sujettes à l'usure. Toute opération d'assemblage ou de démontage du produit doit être effectuée avec précaution.

9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. Ne pas porter de vêtements amples ou pendants qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

10. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.

11. Vous devez remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante

12. Si votre produit est alimenté par un adaptateur : utilisez-le exclusivement avec celui qui vous a été fourni. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne possédant une qualification similaire par mesure de précaution.

13. Ce produit est équipé d'un système de résistance magnétique indépendant de la vitesse réglable à l'aide de la molette de réglage

CONSOLE : Votre console propose de nombreuses fonctions pour enrichir votre pratique. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement. A noter également, que votre console est équipée d'un support tablette/smartphone. Veillez à bien utiliser l'élastique, afin de caler votre tablette/smartphone pendant votre pratique.

PRESENTATION

Bouton central pour allumer la console, valider vos choix, démarrer une séance d'entraînement.



Naviguez dans le menu choix des programmes. Lors d'une séance d'entraînement, affiche le temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'un démarrage rapide).



Quitter un programme, revenir au menu principal, éteindre la console.



Régler (augmenter ou diminuer) la résistance de tirage, régler (augmenter ou diminuer) vos paramètres.



Compte le nombre de coups.



Fréquence cardiaque en battements par minute.



Distance en km (ou Mi). Permet également de paramétrer la distance totale à parcourir lors d'un programme.



Temps estimé pour parcourir 500 mètres.

SÉLECTION KM / MI

Par défaut, votre console vous donne les indications de distance et vitesse en km et km/h. Pour passer en unité Miles (Mi):

1. Éteindre la console.
2. Appuyez plus de 3 secondes sur le bouton central
3. Sélectionnez l'unité avec les boutons .

ECRAN D'ACCUEIL

C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous allumez la console.

DÉMARRAGE RAPIDE

1. Commencez à ramer.
2. Vous pouvez commencer votre séance.
3. Pour ajuster la résistance, appuyez sur les boutons .
4. Pour faire une pause, arrêtez de ramer pendant 2 secondes.
5. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à ramer une fois revenu sur l'écran d'accueil.
6. Pour arrêter la séance avant la fin, appuyez sur le bouton .
7. Pour éteindre la console, appuyez longuement sur le bouton .
8. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

PROGRAMMES

1. Sélectionner le menu programmes en appuyant sur le bouton .
2. Dans le menu programmes, sélectionner le profil parmi les 9 proposés en utilisant le bouton ou les boutons .
3. Vous validez en appuyant sur le bouton , vous réglez le temps de pratique en utilisant les boutons .
4. Vous validez en appuyant sur le bouton ou commencez à ramer (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes).
5. Pour ajuster la résistance de tirage, appuyez sur les boutons .
6. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à ramer.
7. Pour arrêter la séance avant la fin, appuyez sur le bouton .
8. Pour éteindre la console, appuyez longuement sur le bouton une fois revenu sur l'écran d'accueil.
9. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

PROFILS DE PROGRAMME

Temps par défaut = 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente) ajustable en appuyant sur les touches . Un carreau vertical = 3 niveaux de résistance. Il y a 5 carreaux verticaux donc 15 niveaux de résistance au total.

Mode «Quick-Start»



Bénéfice : Utilisation rapide.
Description : S'installer sur le rameur tout simplement!

Programme «KCAL 03»



Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 3).
Description : Maintenir un bon volume de travail sur l'ensemble de la séance qui comprend une phase progressive, un plateau, et une phase dégradative. Dépense de calories importante.

Programme «FIT 01»



Bénéfice : Remise en forme
Description : Reprise en douceur avec légères variations d'intensité.

Programme «SOFT»



Bénéfice : 5 km
Description : Parcourir cinq kilomètres à une cadence modérée et sans variation de la résistance.

Programme «FIT 02»



Bénéfice : Entretien sa forme
Description : 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégradative.

Programme «PERF 01»



Bénéfice : Performance 1.
Description : Double ascension, adaptez la cadence en fonction du niveau de résistance. Pour un engagement musculaire plus important : Résistance élevée = cadence plus faible.

Programme «KCAL 01»



Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 1).
Description : Double plateau à variation faible de résistance avec intervalles moyens, maintenez un rythme assez rapide sur la session d'entraînement.

Programme «PERF 02»



Bénéfice : Performance 2.
Description : Variation de la résistance de faible à très importants sur des intervalles courts pour améliorer votre endurance et la sollicitation musculaire. Vous devez maintenir la même cadence du début à la fin du programme. Résistances plus faibles = phases de récupération.

Programme «KCAL 02»



Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 2).
Description : Variations de résistance à intervalles réguliers pour maintenir la zone cible. Sollicitations musculaires plus importante que le niveau KCAL 01.

Programme «PERF 03»



Bénéfice : Performance 3.
Description : Variation de la résistance très importants sur des intervalles courts pour améliorer votre endurance et la sollicitation musculaire. Vous devez maintenir la même cadence du début à la fin du programme.

ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE



Calories brûlées en Kcal



Nombre de coups par minutes (ou spm)



Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort, 15 niveaux au total)



Indicateur de zone cardiaque

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 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

POUR RÉALISER LA CONNEXION :

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

fonctionnement de la console)

- Votre matériel de fitness est connecté à l'application Domyos E Connected via une connexion Bluetooth Low Energy.

activer le bluetooth. (Ne cherchez pas dans les options Bluetooth de votre appareil le matériel de fitness Domyos mais procédez comme précédemment indiqué).

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

VOTRE CONSOLE NE S'ALLUME PAS:

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

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. Étirements 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

(incluyendo 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.

- 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.
- Clase HC: Este producto está diseñado para uso doméstico solamente. No utilice el producto en ningún establecimiento comercial, de alquiler o institucional.
- 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.
- ¡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.
- No es adecuado para fines de alta precisión


- Con el fin de garantizar su seguridad, es su responsabilidad inspeccionar todos los componentes antes de cada uso del producto apretando los tornillos más expuestos al desgaste. Cualquier montaje o desmontaje del producto debe realizarse con cuidado.
- 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.
- El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
- Debes cambiar la etiqueta si está dañada, ilegible o inexistente
- 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.
- 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.				Cuenta el número de paladas.
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).				Frecuencia cardíaca en latidos por minuto.
Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.				Distancia en km (o Mi). También le permite establecer la distancia total a recorrer durante un programa.
Ajuste (aumente o disminuya) la resistencia de tracción y ajuste (aumente o disminuya) su configuración.				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):
- Apague la consola.
 - Presione más de 3 segundos el botón central 
 - Seleccione la unidad con los botones **- +**.


Pantalla de inicio

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

Inicio rápido





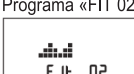

- Empieza a remar.
- Puede comenzar su sesión.
- Para ajustar el nivel de dificultad, presione los botones **- +**.
- Para hacer una pausa, deje de remar durante 2 segundos.
- Para reanudar su sesión (dentro de los 15 minutos siguientes al inicio de la pausa), comience a remar nuevamente
- Para apagar la consola, mantenga presionado el botón 
- después de volver a la pantalla de inicio. 
- La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

PROGRAMAS

- Seleccione los programas del menú pulsando el botón 
- En el menú de programas, seleccione el perfil entre las 9 opciones con el botón  o los botones **- +**.
- Confirma pulsando el botón ; establece la duración del entrenamiento con los botones **- +**.
- Confirma pulsando el botón  o comience a remar (la duración predeterminada del entrenamiento es de 30 minutos).
- Para ajustar la dificultad de remo, pulse los botones **- +**.
- Para reanudar su sesión (dentro de los 15 minutos siguientes al inicio de la pausa), comience a remar nuevamente.
- Para apagar la consola, mantenga presionado el botón 
- después de volver a la pantalla de inicio. 
- 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.

<p>Modo «Quick-Start» (inicio rápido):</p>  <p>Beneficio: Uso rápido. Descripción: ¡Simplemente siéntese en la máquina de remo!</p>	<p>Programa «KCAL 03»</p>  <p>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.</p>
<p>Programa «FIT 01»</p>  <p>Beneficio: Ponerse en forma Descripción: Ejercicio suave con ligeras variaciones de intensidad.</p>	<p>Programa «SOFT»</p>  <p>Beneficio: 5 km Descripción: Realice cinco kilómetros a un ritmo moderado y sin variación en la resistencia.</p>
<p>Programa «FIT 02»</p>  <p>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).</p>	<p>Programa «PERF 01»</p>  <p>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.</p>

Programa «KCAL 01»



Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 1).
Descripción: Meseta doble con una baja variación en la resistencia e intervalos medios, manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento.

Programa «PERF 02»



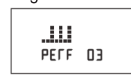
Beneficio: Rendimiento 2.
Descripción: Variación en la resistencia de baja a muy alta en intervalos cortos para mejorar su resistencia y aumentar la carga muscular. Debe mantener el mismo ritmo desde el principio hasta el final del programa. Baja resistencia = fases de recuperación.

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)



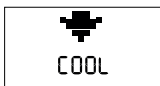
Nivel de resistencia (escala de intensidad del ejercicio, 15 niveles en total)



Indicador de zona de frecuencia cardíaca

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 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 expira. 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 PERÍODOS 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 MÚSCULOS 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.decathlon.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. 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.

EINLEITUNG

Konsole einschalten, Auswahl bestätigen und Trainingseinheit starten.



Navigieren Sie im Menü für die Programmauswahl. Hier erscheint die verbleibende Zeit für die Trainingseinheit (oder die seit Beginn der Einheit verstrichene Zeit im Fall eines QuickStart-Programms).



Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.



Stellen Sie den Zugwiderstand ein (erhöhen oder verringern), stellen Sie Ihre Parameter ein (erhöhen oder verringern).



Zählt die Zugphasen.



Herzfrequenz in Schlägen pro Minute.

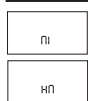


Wegstrecke in km (oder Mi). Ermöglicht auch die Einstellung der gesamten, während einer Trainingseinheit zurückgelegten Strecke.



Geschätzte Zeit, um 500 Meter zurückzulegen.

Auswahl km / mi



Standardmäßig zeigt die Konsole Distanzen und Geschwindigkeiten in km und km/h an. Auf Meilen (Mi) umschalten:

1. Konsole ausschalten.

2. Mit länger als 3 Sekunden lang gedrückt halten.

3. Mit die gewünschte Maßeinheit wählen.

Empfangsdisplay

Dies ist der erste Bildschirm, der nach dem Aufleuchten der Konsole angezeigt wird.

Schnellstart

1. Beginnen Sie mit dem Rudern.

Sekunden lang die Ruderbewegungen.

2. Sie können die Trainingseinheit starten.

5. Um mit der Trainingseinheit (innerhalb von maximal 15 Minuten nach Beginn der Pause) fortzufahren, nehmen Sie die Ruderbewegung wieder auf

3. Zum Einstellen des Schwierigkeitsgrads drücken Sie die Tasten

6. Tippen Sie auf , um die Trainingseinheit zu unterbrechen.

4. Wenn Sie eine Pause machen möchten, unterbrechen Sie 2

7. Sobald der Startbildschirm erscheint, halten Sie etwas länger gedrückt, um die Konsole auszuschalten.

8. Nach 15 Minuten der Inaktivität wird die Konsole automatisch ausgeschaltet.

PROGRAMME

1. Tippen Sie auf , um das Programm auszuwählen.

2. Wählen Sie im Menü Programme mit der Taste oder den

Schaltflächen .

3. Drücken Sie **OK**, um Ihre Auswahl zu validieren und verwenden Sie die Tasten **- +**.

4. Drücken Sie **OK** Oder beginnen mit dem Rudern (eine Trainingseinheit dauert normalerweise 30 Minuten).

5. Zum Einstellen des Zugwiderstands drücken Sie die Tasten

- +.

6. Um mit der Trainingseinheit (innerhalb von maximal 15 Minuten nach Beginn der Pause) fortzufahren, nehmen Sie die Ruderbewegung wieder auf.

7. Tippen Sie auf **STOP**, um die Trainingseinheit zu unterbrechen.

8. Sobald der Startbildschirm erscheint, halten Sie **STOP** etwas länger gedrückt, um die Konsole auszuschalten.

9. Nach 15 Minuten der Inaktivität wird die Konsole automatisch ausgeschaltet.

PROFILE

Standarddauer = 30 Minuten (ausgenommen beim „Quick-Start“ bei dem sich die Dauer inkrementiert), verstellbar durch Drücken der Tasten **- +**. Eine vertikale Kachel = 3 Widerstandsstufen. Es gibt insgesamt 5 vertikale Blöcke und 15 Widerstandsstufen.

„Quick-Start“-Modus



Vorteil: Schneller Einstieg.

Beschreibung: Setzen Sie sich einfach auf das Rudergerät!

„KCAL 03“-Programm



Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 3).

Beschreibung: Achten Sie beim Training auf eine angemessene Verteilung Muskelbeanspruchung in einer Einheit mit einer Aufwärmphase, Belastungsphase und eine Abwärmphase. Erhöhter Kalorienverbrauch.

„FIT 01“-Programm



Vorteil: Fitness-Training

Beschreibung: Sanfte Übung mit leichten Intensitätsvariationen.

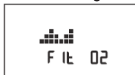
„SOFT“-Programm



Vorteil: 5 km

Beschreibung: Legen Sie fünf Kilometer in einem mittleren Rhythmus und ohne eine Variation des Widerstands zurück.

„FIT 02“-Programm



Vorteil: Halten Sie sich fit

Beschreibung: 2 Belastungsphasen in einer Trainingseinheit mit einer Auf- und einer Abwärmphase.

„PERF 01“-Programm



Vorteil: Performance 1.

Beschreibung: Doppelter Anstieg, passen Sie den Rhythmus an die Widerstandsstufe an. Für eine höhere Muskelbeanspruchung: Hoher Widerstand = langsamer Rhythmus.

„KCAL 01“-Programm



Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 1).

Beschreibung: Doppeltes Plateau mit geringfügigen Widerstandsvariationen und mittleren Intervallen für die Aufrechterhaltung einer relativ hohen Geschwindigkeit während der Trainingseinheit.

„PERF 02“-Programm



Vorteil: Performance 2.

Beschreibung: Variation von einem schwachen zu einem starken Widerstand in kurzen Intervallen zur Verbesserung Ihrer Ausdauer und Erhöhung der Muskelbelastung. Sie müssen während der gesamten Trainingseinheit den gleichen Rhythmus aufrechterhalten. Geringer Widerstand = Erholungsphasen.

„KCAL 02“-Programm



Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 2).

Beschreibung: Widerstandsvariationen mit regelmäßigen Intervallen für die Aufrechterhaltung einer Zielvorgabe. Eine KCAL 01 übersteigende Muskelbelastung.

„PERF 03“-Programm



Vorteil: Performance 3.

Beschreibung: Variationen des starken Widerstands in kurzen Intervallen zur Verbesserung Ihrer Ausdauer und Erhöhung der Muskelbelastung. Sie müssen während der gesamten Trainingseinheit den gleichen Rhythmus aufrechterhalten.

ANZEIGE WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT



Verbrannte Kalorien in Kcal



Anzahl der Schläge pro Minute (oder spm)

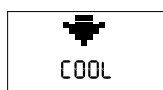


Widerstandsstufe (Maß für die Intensität der Belastung, insg. 15 Stufen)



Herzfrequenzanzeige

LEISTUNGSÜBERBLICK



Der Überblick über Ihre Leistung erscheint automatisch am Ende der Trainingseinheit während der 2-minütigen Erholungsphase. Auf dem Display erscheinen folgende Werte:

- Ihre mittlere Herzfrequenz (wenn Sie während der Trainingseinheit einen Gurt mit einem analogen, nicht codierten Herzfrequenzmonitor tragen);
- Schätzung der Anzahl der verbrannten Kalorien;
- Ihr durchschnittlicher Rhythmus (spm);
- Zurückgelegte Distanz.
- Die gesamte Anzahl der Schläge
- Ihre durchschnittliche Zeit auf 500 Metern

Zum Einstellen des Widerstands drücken Sie die Tasten **- +**. Um den Ergebnisüberblick vor dem Ende zu beenden, drücken Sie lange auf die mittlere Taste.

RUDERGERÄT MIT EINEM TABLET/ SMARTPHONE VERBINDEN

• Downloaden Sie die Applikation Domyos E-Connected aus dem APP STORE oder GOOGLE PLAY herunter.

• Folgen Sie den Anweisungen und entdecken Sie die Applikation, erstellen Sie Ihr Profil, wählen Sie Ihr Ziel und positionieren Sie das Tablet / Smartphone auf dem Träger vor dem optischen

VERBINDUNG HERSTELLEN:

• Bluetooth ist aktiviert: Die Applikation erkennt Ihre Ausrüstung und der Name erscheint in einem Fenster. Klicken Sie auf den Namen des Geräts, um es mit Ihrem Smartphone / Tablet-PC zu koppeln.

Sensor (siehe Betriebssystem der Konsole)

• Das Fitnessgerät ist über eine Bluetooth Low Energy-Verbindung mit der Applikation Domyos E Connected verbunden.

• Wenn Bluetooth nicht aktiviert ist: Ein Fenster öffnet sich mit der Aufforderung, Bluetooth zu aktivieren. (Sie müssen die Bluetooth-Optionen des Geräts für die Domyos-Fitnessausrüstung nicht durchsuchen, sondern gehen vor wie zuvor angegeben).

Die Fitnessausrüstung ist mit dem Gerät verbunden, sobald folgendes Symbol  auf der Konsole aufleuchtet.

FEHLERDIAGNOSE

IHRE KONSOLE SCHALTET SICH NICHT EIN:

• Vergewissern Sie sich, dass der Adapter mit dem Rudergerät verbunden ist.

• Überprüfen Sie die Kabelanschlüsse hinten an der Konsole und innerhalb des Rahmens (Montageschritt Nr. 3 + 7).

• Dauert das Problem an, siehe Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanleitung.

DAS DISPLAY MEINER KONSOLE ZEIGT «E1», «E2», «E3» AN: Besuchen Sie die Website Domyos.com und gehen Sie zu der Rubrik für die Kundenbetreuung oder rufen Sie die letzte Seite der Bedienungsanleitung auf.

WARNHINWEISE FÜR DEN GEBRAUCH

Beginnen Sie grundsätzlich mit einer mehrere Minuten dauernden Aufwärmphase in einem langsamen Rhythmus.



POSITION: Sitzen Sie in aufrechter Haltung und nicht mit gekrümmtem Rücken. Die Haltung Ihres Rückens ist extrem wichtig, damit Sie sich beim Training keine Verletzungen zuziehen und eine optimale Wirkung erzielen. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Ihre Füße müssen fest aufliegen und mit dem Riemen um die Mitte des Fußes fixiert werden. Einsteiger sollten die ersten Trainingseinheiten in einem langsamen Rhythmus mit einer niedrigen Widerstandsstufe beginnen und sich körperlich nicht überanstrengen. Legen Sie bei Bedarf Ruhepausen ein. Im weiteren Verlauf des Trainings können Sie die Anzahl der Schläge oder die Dauer der Trainingseinheiten schrittweise erhöhen. Achten Sie auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Der Raum, in dem sich das Rudergerät befindet, muss gut durchlüftet werden.

Einige Übungen:



Startposition: Die Ausgangsposition In der Startposition sind die Knie angewinkelt, die Hände liegen auf den Griffen, die Arme sind nach vorn gestreckt und die Schultern entspannt



Erholungsphase: Ihre Ellenbogen bewegen sich nach hinten und Ihr Brustkorb weitet sich beim Einatmen. Ihre Beine sind gestreckt, ihre Knie allerdings nicht vollkommen durchgedrückt. Halten Sie den Rücken möglichst gerade (in einem 90°-Winkel zum Rudergerät). Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu weit zurück lehnen.



Zugphase: Drücken Sie Ihre Beine durch, ziehen Sie die Arme auf halbem Weg an Ihren Körper und atmen Sie ein.

Rückkehr in die Startposition: Um die die Startposition zurückzukehren, ziehen Sie die Beine zurück, drücken die Arme nach vorn und atmen aus. Der Benutzer befindet sich in der Startposition und wiederholt ohne Unterbrechung den oben beschriebenen Bewegungsablauf.

Erinnerung: Das Rudergerät ist ein Gerät für das Herz-Kreislauftraining mit folgenden Einstellungen:

- Der Rhythmus (Schläge pro Minute)
- Die Intensität (Herzfrequenz)

Beginnen Sie Ihr Training ganz langsam mit 1 bis 2 10-minütigen Einheiten pro Woche und steigern Sie

1. **Aufwärmphase:** Schrittweise Steigerung des Belastung bis zu 15 Minuten: In der Aufwärmphase bereiten Sie Ihren Körper auf die Übung vor und ziehen einen optimalen Nutzen aus der Trainingseinheit mit Ergebnissen, die Ihren Erwartungen entsprechen. Achten Sie auf eine korrekte Durchführung der Aufwärmphase mit einer Dauer zwischen 10 und 15 Minuten. Dazu setzen Sie sich auf das Rudergerät und ziehen die Ruderarme gerade und gleichmäßig durch. Stellen Sie zu Beginn eine niedrige Widerstandsstufe ein. Anschließend können Sie den Widerstand schrittweise erhöhen
2. **Übung zur Steigerung der aeroben Leistungsfähigkeit:** RUDERN SIE MIT UMGEFÄHR 18 SCHLÄGEN PRO MINUTE BEI 75% IHRER MAXIMALEN HERZFREQUENZ 3X5 MINUTEN IN EINER 30-MINÜTIGEN TRAININGSEINHEIT. Fahren Sie mit einer intensiven Trainingseinheit zur Steigerung Ihrer aeroben Leistungsfähigkeit fort: 24 Schläge pro Minute bei 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz, 2x4 Minuten in einer 10-minütigen Trainingseinheit.
3. **HERZFREQUENZTRAINING:** RUDERN SIE MIT 22 BIS 24 SCHLÄGEN PRO MINUTE. ANFÄNGER KÖNNEN DAS HERZFREQUENZTRAINING IN ZWEI EINHEITEN ZU JE 4 MINUTEN

- Die Belastung (Dauer und Anzahl der Trainingseinheiten)
 - Der Widerstand (je größer der Widerstand, umso langsamer der Rhythmus)
- schrittweise Dauer und Intensität. Beenden Sie Ihre Trainingsheit mit Streck- und Dehnübungen. UNTERGLIEDERN, ERFAHRENE ATHLETEN KÖNNEN DAS HERZFREQUENZTRAINING IN ZWEI EINHEITEN ZU JE 8 MINUTEN UNTERGLIEDERN.
4. **Krafttraining:** IN DIESER ÜBUNG KÖNNEN SIE DIE KADENZ UND DIE BELASTUNG ERHÖHEN. RUDERN SIE ZUNÄCHST 3 MINUTEN LANG MIT 20-22 SCHLÄGEN PRO MINUTE UND ANSCHLIEßEND 3 MINUTE LANG MIT 22-24 SCHLÄGEN PRO MINUTE. ANSCHLIEßEND RUDERN SIE 3 MINUTEN LANG MIT 24 SCHLÄGEN PRO MINUTE BEI EINEM MITTLEREN RHYTHMUS UND DANN NOCH EINMAL 3 MINUTEN MIT 24 SCHLÄGEN PRO MINUTE BEI EINEM SCHNELLEREN RHYTHMUS. ACHTEN SIE DARAUF, ZWISCHEN DEN EINHEITEN EINE EINMINÜTIGE RUHEPAUSE EINZULEGEN.
 5. **Streckübungen und Flüssigkeitszufuhr:** WIE EMPFEHLEN IHNEN, IM ANSCHLUSS AN JEDE TRAININGSEINHEIT STRECK- UND DEHNÜBUNGEN ZU MACHEN UND AUF EINE AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITZUFUHR ZU ACHTEN, DAMIT SICH IHRE MUSKELN ENTSPANNEN UND ERHOLEN KÖNNEN.

HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS gewährt für dieses Produkt unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie von 5 Jahren für die Struktur und 2 Jahren für die anderen Teile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt. Die garantiegemäßen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld.
- Unsachgemäße Montage / Unsachgemäße Wartung
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnete Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus.

IT

Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito support.decathlon.com. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponda appieno alle vostre aspettative.

PRESENTAZIONE

- Il vogatore è l'apparecchio di training cardiaco più completo. Oltre ai benefici cardiovascolari e respiratori dell'esercizio, il vogatore sollecita la maggior parte della vostra massa muscolare (il 90% circa dei muscoli).
- Esercizi di training cardiaco: Con la pratica, migliorerete la vostra resistenza e la vostra condizione fisica. Brucerete anche un massimo di calorie, favorendo così una rapida perdita di peso (Il numero delle calorie consumate varia completamente da una persona all'altra, ma sappiate che più sarà intensa la vostra seduta, più calorie brucerete. In media, a intensità moderata, una persona di circa 70 kg perde 260 calorie in 30 minuti. A intensità maggiore, potrà perdere fino a 315 calorie.)
- Esercizio di body training: Il vogatore permette di tonificare i muscoli delle cosce, della schiena e delle braccia.

RACCOMANDAZIONI GENERALI

1. **AVVERTENZA** La ricerca della forma deve essere praticata in modo **CONTROLLATO**. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di età superiore a 35 anni o che abbiano avuto precedentemente problemi di salute e coloro che non fanno sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.
2. Questo apparecchio non deve essere usato da persone (bambini inclusi) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o mancanza di esperienza e conoscenza. I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione a cura dell'utilizzatore non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
3. Qualsiasi uso dell'apparecchio diverso da quello previsto potrebbe provocare gravi lesioni. DOMYOS non potrà essere ritenuta responsabile di lesioni o danni riportati da persone o cose in seguito all'uso o all'uso improprio di questo prodotto da parte dell'acquirente o di chiunque altro.
4. Classe HC: Prodotto destinato esclusivamente a un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in alcun contesto commerciale, a noleggio o istituzionale.
5. Le persone che portano un cardiostimolatore, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato sono avvisate che utilizzano il sensore delle pulsazioni a loro rischio e pericolo.
6. **AVVERTENZA!** I sistemi di controllo del ritmo cardiaco possono mancare di precisione. Un sovraccarico può provocare gravi lesioni o addirittura la morte. Qualsiasi sensazione di dolore o malessere deve essere seguita da un'immediata interruzione dell'allenamento.
7. Non adatto a impieghi di alta precisione
8. Per garantire la propria sicurezza, l'utilizzatore deve ispezionare tutti i pezzi prima di ciascun uso del prodotto, serrando le viti più esposte all'usura. Eseguire con attenzione ogni montaggio e smontaggio del prodotto.
9. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. **NON** indossare indumenti ampi o penzolanti che possono rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
10. L'attrezzo deve essere posto su una superficie piana e stabile.
11. Sostituite l'autoadesivo se è danneggiato, illeggibile o mancante
12. Se l'alimentazione del prodotto è fornita da un adattatore: usare il prodotto esclusivamente con l'adattatore fornito. Per evitare pericoli, il cavo d'alimentazione eventualmente danneggiato deve essere sostituito dal fabbricante, dal suo servizio post-vendita o da persone di analogo qualifica.
13. Questo prodotto è dotato di un sistema di resistenza magnetica indipendente dalla velocità, regolabile tramite la rotella di regolazione

CONSOLE : La console offre numerose funzioni che arricchiscono la vostra pratica sportiva. Troverete qui di seguito tutte le istruzioni per utilizzarla facilmente. Si noti inoltre che la console è dotata di supporto per tablet / smartphone. Assicurarsi di usare l'elastico per mantenere il tuo tablet / smartphone fermo durante la pratica.

PRESENTAZIONE

Pulsante centrale per accendere la console, confermare una scelta, avviare una seduta d'allenamento.



Navigate nel menu di scelta dei programmi. Durante una sessione d'allenamento, visualizza il tempo mancante alla fine della sessione (o il tempo trascorso dall'inizio della sessione, nel caso di un avvio rapido).



Per uscire da un programma, tornare al menu principale, spegnere la console.



Regolate (aumentate o diminuite) la resistenza di tiro, regolate (aumentate o diminuite) i vostri parametri.



Conta il numero di tiri.



Frequenza cardiaca in pulsazioni al minuto.



Distanza in km (o Mi). Permette anche di impostare la distanza totale da percorrere durante un programma.



Tempo stimato per coprire 500 metri.

selezione km / mi

Per preimpostazione, la console fornisce le indicazioni di distanza e velocità in km e km/h. Per passare alle unità Miglia (Mi):

1. Spegnete la console.
2. Premete il pulsante centrale per più di 3 secondi.
3. Selezionate l'unità con i pulsanti **- +**.

schermata iniziale

È la prima schermata visualizzata quando accendete la console.

avviamento rapido

1. Iniziate a vogare.
2. Potete iniziare la seduta.
3. Per regolare la difficoltà, premere i pulsanti **- +**.
4. Per fare una pausa, smettete di vogare per 2 secondi.
5. Per riprendere la sessione (entro il limite di 15 minuti dopo l'inizio della pausa), riprendete a vogare.
6. Per interrompere la seduta prima della fine, premete il pulsante **↵**.
7. Per spegnere la console, premete a lungo il pulsante **↵** dopo essere tornati alla schermata iniziale.
8. La console si spegne automaticamente dopo 15 minuti di inattività.

PROGRAMMI

1. Selezionate il menu programmi premendo il pulsante **↵**.
2. Nel menu programmi, selezionate uno dei 9 profili proposti utilizzando il pulsante **↵** o i pulsanti **- +**.
3. Per confermare, premete il pulsante **OK**, per impostare il tempo dell'esercizio, premete i pulsanti **- +**.
4. Per confermare, premete il pulsante **OK** o cominciate a vogare.
5. (il tempo di pratica preimpostato è di 30 minuti).
5. Per regolare la difficoltà di tiro, premere i pulsanti **- +**.
6. Per riprendere la sessione (entro il limite di 15 minuti dopo l'inizio della pausa), riprendete a vogare.
7. Per interrompere la seduta prima della fine, premete il pulsante **↵**.
8. Per spegnere la console, premete a lungo il pulsante **↵** dopo essere tornati alla schermata iniziale.
9. La console si spegne automaticamente dopo 15 minuti di inattività.

PROFILI DI PROGRAMMA

Tempo preimpostato = 30 minuti (tranne «Quick-Start» per il quale il tempo aumenta) regolabile premendo i tasti **- +**. Un quadretto in verticale = 3 livelli di resistenza. Ci sono 5 quadretti in verticale, quindi 15 livelli di resistenza in tutto.

Programma «FIT 02»



Beneficio: Mantenere la forma
Descrizione: 2 picchi di intensità inclusi in una sequenza d'allenamento comprendente una fase progressiva e una decrescente.

Programma «PERF 01»



Beneficio: Prestazioni 1.
Descrizione: Doppia ascensione, adattate la cadenza in base al livello di resistenza. Per un maggiore impegno muscolare: Resistenza elevata = cadenza inferiore.

Programma «KCAL 01»



Beneficio: Perdita di peso (Livello 1).
Descrizione: Doppio plateau con debole variazione della resistenza e intervalli medi, mantenete un ritmo abbastanza rapido nella sessione d'allenamento.

Programma «PERF 02»



Beneficio: Prestazioni 2.
Descrizione: Variazione della resistenza da bassa a molto forte su brevi intervalli per migliorare la vostra resistenza e la sollecitazione muscolare. Dovete mantenere la stessa cadenza dall'inizio alla fine del programma. Resistenze inferiori = fasi di recupero.

Programma «KCAL 02»



Beneficio: Perdita di peso (Livello 2).
Descrizione: Variazioni di resistenza a intervalli regolari per mantenere l'obiettivo di prestazioni. Sollecitazioni muscolari maggiori rispetto al livello KCAL 01.

Programma «PERF 03»



Beneficio: Prestazioni 3.
Descrizione: Notevolissime variazioni della resistenza su brevi intervalli per migliorare la vostra resistenza e la sollecitazione muscolare. Dovete mantenere la stessa cadenza dall'inizio alla fine del programma.

SCHERMATA DURANTE LA SEDUTA



Calorie bruciate in Kcal



Numero di colpi al minuto (o spm)



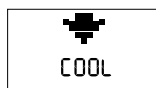
Livelli di resistenza (scala d'intensità dello sforzo, 15 livelli in tutto)



Indicatore di zona cardiaca

RIEPILOGO DELLE PRESTAZIONI

Il riepilogo delle vostre prestazioni è visualizzato automaticamente al termine della seduta, durante il periodo di recupero di 2 minuti. Potete così visualizzare:



- la vostra frequenza cardiaca media (se avete indossato una cintura con cardiofrequenzimetro di tipo analogico non codificato durante la seduta);
- una stima del numero di calorie bruciate;
- la vostra cadenza media di colpi (spm);
- la distanza percorsa.
- il numero totale di colpi
- il vostro tempo medio sui 500 metri

Per regolare la resistenza, premere i pulsanti **- +**. Per fermare il sommario delle prestazioni prima della fine, premete a lungo il pulsante centrale.

CONNETTERE IL VOGATORE AL TABLET/SMARTPHONE

- Scaricate l'applicazione Domyos E-connected da APP STORE o GOOGLE PLAY
- Scoprite l'applicazione lasciandovi guidare, compilate il vostro profilo, scegliete un obiettivo e mettetelo il tablet / smartphone sul supporto di fronte al sensore ottico (vedere lo schema di funzionamento della console)
- Il materiale di fitness è connesso all'applicazione Domyos E Connected tramite una connessione Bluetooth Low Energy.

PER ESEGUIRE LA CONNESSIONE:

- Se il Bluetooth è attivo: L'applicazione rileverà il materiale e il suo nome comparirà in una finestra. Fate clic sul nome del materiale per accoppiarlo allo smartphone / tablet.
- Se il bluetooth non è attivo: Si aprirà una finestra per chiedere l'autorizzazione ad attivare il bluetooth. (Non cercate tra le opzioni Bluetooth del vostro dispositivo il materiale di fitness Domyos, ma procedete come indicato qui sopra).

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

LA CONSOLE NON SI ACCENDE:

- Verificate la connessione dell'adattatore al vogatore.
- Verificare la connessione dei cavi sul retro della console e
- all'interno dell'intelaiatura (fase di montaggio n° 3 + 7).
- Se il problema persiste, consultare la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni per l'uso.

PRECAUZIONI PER L'USO

Iniziate sempre con un riscaldamento lento di parecchi minuti.



POSIZIONE: Sedete con la schiena dritta e fate attenzione a non arcuarla. La posizione della schiena è fondamentale per l'efficacia degli esercizi e per non provarvi lesioni. Mettete i piedi nei pedali. I piedi devono essere appoggiati saldamente con le cinghie strette al centro dei piedi. Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per parecchi giorni a cadenza e resistenza moderate, senza forzare. Prendete qualche pausa, se necessario. Aumentate progressivamente il numero o la durata delle sessioni e provvedete a idratarvi. Quando vi allenate, aerate bene la stanza nella quale si trova il vogatore.

UTILIZZO DEL VOGATORE

Qualche esercizio:



Posizione di partenza: L'Attacco La posizione di partenza è con le ginocchia flesse, le mani sul manico, le braccia allungate in avanti e le spalle distese



Posizione dell'Uscita: I gomiti sono spinti indietro e la gabbia toracica è in espansione, inspirando. Le gambe sono distese ma le ginocchia non sono completamente bloccate. La schiena deve restare ben dritta (90° rispetto al vogatore). Soprattutto non inclinatevi all'indietro.



Posizione "la passata in acqua": Spingete sulle gambe e a metà corsa tirate le braccia cominciando a inspirare.

Il Ritorno: Il ritorno in posizione di partenza avviene simultaneamente tirando le gambe e spingendo le braccia, espirando. L'utilizzatore si ritrova in posizione d'attacco e ricomincia senza effettuare una pausa.

Promemoria: Il vogatore è un apparecchio di training cardiaco che deve tenere conto:

- Della cadenza (colpi/minuto)
- Dell'intensità (frequenza cardiaca)

- Del volume di lavoro (il tempo di sforzo, le serie)
- Della resistenza (maggiore sarà, meno sostenuta sarà la cadenza)

Iniziate la pratica gradualmente, con 1 - 2 sessioni settimanali di 10 minuti e aumentate progressivamente la durata e l'intensità. Concludete sempre la sessione con qualche esercizio di stretching.

1. Riscaldamento: Sforzo progressivo fino a 15 minuti: Il riscaldamento non consente solo al corpo di mettersi in condizione di compiere l'esercizio, ma assicura anche un allenamento più completo e risultati all'altezza delle vostre speranze. Occorre farlo correttamente, rispettando la durata di 10 - 15 minuti. A questo scopo, prendete posto sul vogatore e remate in modo lineare (senza straton) e con bassa resistenza per cominciare. Aumentate la resistenza poco a poco

2. Esercizio per il vostro allenamento Aerobico: REMATE A CIRCA 18 COLPI/MIN E AL 75% DELLA VOSTRA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA, 3X5 MINUTI PER UNA SESSIONE DI 30 MIN. Poi fate una sessione di aerobica intensa: 24 colpi/min, all'85% della vostra frequenza cardiaca massima, 2x4 min per una sessione di 10 min.

3. ESERCIZIO PER L'ALLENAMENTO CARDIACO: ESEGUITE DA 22 A 24 COLPI DI BILANCIERE AL MINUTO. PER I PRINCIPIANTI, QUESTO ESERCIZIO CARDIACO PUÒ ESSERE

SUDDIVISO IN DUE PARTI DI 4 MINUTI. GLI SPORTIVI ALLENATI POSSONO ESEGUIRE DUE PERIODI DI 8 MINUTI.

4. Esercizio per sviluppare la potenza: QUESTO ESERCIZIO VI PERMETTERÀ DI AUMENTARE LA CADENZA E LA POTENZA DEI VOSTRI SFORZI. INIZIATE CON 3 MINUTI DI 20-22 VOGATE AL MINUTO, POI 3 MINUTI CON UNA CADENZA DI 22 - 24 VOGATE AL MINUTO. PASSATE QUINDI A 3 MINUTI A 24 VOGATE A RITMO MODERATO, POI 3 MINUTI IDENTICI, MA A UN RITMO PIÙ SOSTENUTO. PRENDETEVI UN MINUTO DI RECUPERO TRA UNA SESSIONE E L'ALTRA.

5. Stiramenti e idratazione: CONSIGLIAMO DI FARE STRETCHING E DI IDRATARVI DOPO OGNI SEDUTA, PER DISTENDERE I MUSCOLI E FAVORIRE IL RECUPERO.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per gli altri pezzi e la manodopera a partire dalla data di acquisto: fa fede la data riportata sullo scontrino. L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS. Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto
- montaggio sbagliato / manutenzione sbagliata
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo e/o stoccaggio in esterni o in un ambiente umido
- utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Utilizzo fuori dell'ambito privato

La presente garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto.

NL

Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams doen steeds hun uiterste best om voor u de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site support.decathlon.com. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning. Wij wensen u een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen.

OVERZICHT

- De roeitrainer is het meest complete apparaat voor fitness cardiotraining. Naast de voordelen voor hart en bloedvaten en ademhaling, traint de roeitrainer bovendien een groot gedeelte van uw spiermassa (ongeveer 90% van uw spieren).
- Cardiotrainingoefeningen: Door de oefeningen bouwt u uw uithoudingsvermogen op en uw lichaamsconditie. U verbrandt ook een maximum aan calorieën, wat snel gewichtsverlies in de hand werkt (het aantal verbrande calorieën verschilt volledig van de een op de andere persoon,

maar hoe intensiever uw trainingssessie des te meer calorieën u verbrandt. Gemiddeld verbrandt een persoon van ongeveer 70 kg bij matige inspanning 260 calorieën in 30 minuten. Bij een hogere inspanning kan hij zelfs 315 calorieën verbranden.)

- Bodytrainingoefening: Met de roeitrainer kunnen de spieren van de billen, de rug en de armen worden versterkt.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

1. **WAARSCHUWING** U dient op een **GECONTROLEERDE** wijze aan uw conditie te werken. Raadpleeg uw arts voor u met een oefenprogramma begint. Dat is vooral belangrijk wanneer u ouder dan 35 jaar bent, vroeger gezondheidsproblemen heeft gehad, of indien u al jaren niet aan sport heeft gedaan. Lees alle instructies voor gebruik.

2. Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of door personen die niet de nodige ervaring en kennis hebben. Er moet toezicht worden gehouden op kinderen zodat zij niet met het apparaat spelen. Kinderen die niet onder toezicht staan van de gebruiker mogen het apparaat niet schoonmaken en onderhouden.

3. Enig ander gebruik van het apparaat dan volgens de gebruiksbestemming kan leiden tot ernstige verwondingen. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten met betrekking tot verwondingen of schade aan personen of goederen die veroorzaakt werden door een verkeerd gebruik van dit product door de koper of door enig ander persoon.

4. **Klasse HC:** Dit product is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. gebruik dit product niet voor commerciële doeleinden, voor verhuur of voor collectiviteiten.

5. Voor personen met een pacemaker, defibrillator of een ander inwendig elektronisch apparaat is het gebruik van de hartslagsensor op eigen risico.

6. **WAARSCHUWING!** De systemen die de hartslag in de gaten

houden, zijn niet altijd even nauwkeurig. Overbelasting kan leiden tot ernstige blessures of zelfs de dood. Als u pijn heeft of zich onwel voelt, dient u de training onmiddellijk te stoppen.

7. Niet geschikt voor nauwkeurig gebruik

8. De gebruiker is zelf verantwoordelijk voor het controleren en eventueel vastschroeven van alle onderdelen, telkens voordat het product wordt gebruikt. Het product moet altijd met zorg worden geassembleerd of gedemonteerd.

9. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen. Draag **GEEN** wijde of loshangende kleding: deze zou vast kunnen komen te zitten in het toestel. Draag geen sieraden. Bind uw haar vast, zodat het u niet hindert als u traint.

10. Het toestel moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.

11. U moet de sticker vervangen als deze is beschadigd, onleesbaar is geworden of ontbreekt

12. Als de elektriciteit van uw apparaat wordt geleverd door een adapter: uitsluitend de bij uw product meegeleverde adapter gebruiken. Als de voedingskabel is beschadigd, moet deze door de fabrikant, de klantenservice of een erkende technicus worden vervangen om gevaarlijke situaties te voorkomen.

13. Dit product is voorzien van een magnetisch weers-

tandsysteem dat onafhankelijk is van de snelheid die wordt geregeld met behulp van de regelschijf

CONSOLE : Uw console is uitgerust met tal van functies om uw training te verbeteren. Hieronder vindt u een reeks instructies om het gemakkelijk te gebruiken. Merk ook op dat uw console is uitgerust met ondersteuning voor tablets / smartphones. Zorg ervoor dat u het elastiek gebruikt om uw tablet / smartphone tijdens uw training stabiel te houden.

OVERZICHT

Centrale knop om de console aan te zetten, keuzes in te stellen, en een trainingssessie te starten.



Browse door het programmamenu. Tijdens een oefensessie wordt de resterende tijd tot het einde van de sessie weergegeven (of de totale tijd vanaf het begin van de sessie in geval van een snelle start).



Een programma verlaten, teruggaan naar het hoofdmenu, de console uitschakelen.



De trekweerstand regelen (verhogen of verminderen), uw parameters regelen (verhogen of verminderen).



Het aantal trekbewegingen tellen.



Hartfrequentie in hartslagen per minuut.



Afstand in kilometers (of mijlen). Hiermee kan de totale af te leggen afstand van een programma worden ingesteld.



Geschatte tijd om 500 meter te dekken.

selectie km / mi



Standaard geeft uw console de informatie over afstand in km en over snelheid in km/u. Om over te gaan op de eenheid in mijlen (mi):

1. De console uitzetten.



2. Meer dan 3 seconden op de centrale knop drukken

3. De eenheid kiezen met de knoppen .

het beginscherm

Dit is het eerste scherm dat verschijnt wanneer u de console aanzet.

snelle start

1. Begin met roeien.

knoppen .

zodra u terug op het welkomstscherf bent.

2. U kunt beginnen met uw sessie.

4. Als u even wilt pauzeren, houdt u 2 seconden op met roeien.

6. De console schakelt zich automatisch uit na 15 minuten van inactiviteit.

3. Om de moeilijkheidsgraad aan te passen, drukt u op de

5. Om de console uit te schakelen, druk lang op de knop

PROGRAMMA'S

1. Kies het programmamenu door te drukken op de knop .

5. Als u instellingen bevestigt door het indrukken van de knop , moet u de totale af te leggen afstand instellen met behulp van de knoppen en deze vervolgens bevestigen met de knop of begint u te roeien (standaard is de totaal af te leggen afstand 5 km).

8. Als u uw sessie (binnen uiterlijk 15 minuten aan het begin van de pauze) wilt hervatten, begint u weer te roeien.

2. Kies in het programmamenu een van de 9 profielen met behulp van de knop of de knoppen .

6. U kunt beginnen met uw sessie.

9. Om de sessie voortijdig te stoppen, druk op de knop .

3. U bevestigt uw keuze met de knop , u stelt de duur van de oefening in met behulp van de knoppen .

7. Om de trekkracht bij te stellen drukt u op de knoppen .

10. Om de console uit te schakelen, druk lang op de knop zodra u terug op het welkomstscherf bent.

4. U bevestigt uw keuze met de knop of begint u te roeien (standaard duurt de oefening 30 minuten).

11. De console schakelt zich automatisch uit na 15 minuten van inactiviteit.

PROGRAMMAPROFIELEN

Standaardtijd = 30 minuten (behalve voor de «Quick-Start» waarbij de tijd toeneemt) aanpasbaar door de . Een verticaal blokje = 3 niveaus van weerstand. Er zijn 5 verticale blokken, dus in totaal 15 weerstandsniveaus.

»Quick-Start» modus:



Doel: Snel gebruik.
Beschrijving: Ga heel eenvoudig op de roeitrainer zitten!

»KCAL 03» programma



Doel: Gewicht verliezen (Niveau 3).
Beschrijving: Voor een goed oefenvolume zorgen tijdens de hele reeks die bestaat uit een geleidelijk toenemende fase, een inspanningspiek en een afnemende fase. Meer verbranding van calorieën.

»FIT 01» programma



Doel: Fitness
Beschrijving: Fitness met kleine verschillen in inspanning.

»SOFT» programma



Doel: 5 km
Beschrijving: Vijf km afleggen op matige snelheid en zonder weerstandverschil.

»FIT 02» programma



Doel: Op conditie blijven
Beschrijving: 2 inspanningspieken tijdens een inspanningsreeks bestaande uit een geleidelijk toenemende en een afnemende fase.

»PERF 01» programma



Doel: Prestatie 1.
Beschrijving: Dubbele klim, de snelheid aanpassen aan het weerstandsniveau.
Voor een grotere spierontwikkeling: Hoge weerstand = lagere snelheid.

»KCAL 01» programma



Doel: Gewicht verliezen (Niveau 1).
Beschrijving: Dubbel plateau met klein verschil in weerstand en gemiddelde intervallen. Voor het handhaven van een tamelijk snel tempo tijdens de trainingssessie.

»PERF 02» programma



Doel: Prestatie 2.
Beschrijving: Weerstandverschil van laag tot zeer groot gedurende korte perioden om uw uithoudingsvermogen en spierinspanning te verbeteren. U moet dezelfde snelheid handhaven van het begin tot het eind van het programma. Lagere weerstanden = herstelfasen.

»KCAL 02» programma



Doel: Gewicht verliezen (Niveau 2).
Beschrijving: Verschil in weerstand met regelmatige intervallen om het streefgebied te handhaven. Grotere spierinspanning dan op niveau KCAL 0

»PERF 03» programma



Doel: Prestatie 3.
Beschrijving: Zeer hoog weerstandverschil gedurende korte perioden om uw uithoudingsvermogen en spierinspanning te verbeteren. U moet dezelfde snelheid handhaven van het begin tot het eind van het programma.

SCHERM TIJDENS DE SESSIE



Verbrande calorieën in Kcal



Aantal slagen per minuut (ofwel spm)



Weerstandsniveaus (schaal van krachtinspanning, in totaal 15 niveaus)



Hartgebiedindicator

SAMENVATTING VAN DE PRESTATIES

De samenvatting van uw prestaties wordt aan het eind van uw sessie automatisch weergegeven tijdens de herstelperiode van 2 minuten. Zo krijgt u te zien:



- uw gemiddelde hartfrequentie (als u tijdens uw sessie een analoge, niet-gecodeerde hartfrequentiemeter droeg);
- een schatting van het aantal verbrande calorieën;
- uw gemiddelde slagsnelheid (spm);
- de afgelegde afstand.
- het totaal aantal slagen
- uw gemiddelde tijd voor 500 m

Om de weerstand aan te passen, drukt u op de knoppen **- +**. Om uw prestatie-overzicht voor het einde uit te schakelen, drukt u lang op de middelste knop.

UW ROEITRAINER KOPPELEN AAN UW TABLET/ SMARTPHONE

- De Domyos E-connected app downloaden van APP STORE of GOOGLE PLAY
- Maak kennis met de app en laat u helpen uw profiel in te vullen en uw doelstelling te kiezen. Plaats uw tablet/smartphone op de houder tegenover de optische sensor (zie werkingschema van de console)
- Uw fitnessapparaat is gekoppeld aan de app Domyos E Connected via een verbinding Bluetooth Low Energy.

OM IN TE LOGGEN:

- Als uw bluetooth actief is: De app detecteert uw apparaat en zijn naam wordt weergegeven in een venster. Klik op de naam van uw uitrusting om het te koppelen aan uw smartphone / tablet.
 - Als uw Bluetooth niet geactiveerd is: Er gaat een venster open waarin u om toestemming wordt gevraagd voor het activeren van de bluetooth. (Zoek niet naar het Domyos fitnessapparaat in de Bluetooth opties, maar ga te werk zoals hierboven wordt aangegeven).
- Uw fitnessapparaat is goed ingelogd op uw apparaat wanneer het volgende pictogram oplicht op uw console.

FOUTDIAGNOSTIEK

UW CONSOLE KAN NIET AANGEZET WORDEN:

- Controleer de aansluiting van de adapter op de roeitrainer. de console of in het frame (montagefase nr. 3 + 7). ding indien het probleem niet is opgelost.
- Controleer de aansluiting van de kabels op de achterkant van de console. Raadpleeg het overzicht op de laatste bladzijde van de handleiding.

HET SCHERM VAN MIJN CONSOLE GEEFT «E1», «E2», «E3» WEER: Raadpleeg de klantenservice van de website Domyos.com of de tabel op de laatste pagina van uw gebruikshandleiding.

VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK

Begin altijd eerst enkele minuten met een langzame warming-up.



POSITIE: Rechtop zittend en let op dat u geen holle rug maakt. De positie van uw rug is van groot belang om u niet te blesseren en om uw oefeningen doeltreffend te maken. Plaats uw voeten in de

pedalen. De voeten moeten goed vastzetten met de riempjes strak vast getrokken over het midden van de voeten. Aan het begin traint u enkele dagen met een lage snelheid en weerstand, zonder te forceren. Neem eventueel de nodige rustperiodes. Voer het aantal of de duur van de sessies geleidelijk op en vergeet niet om tijdig te drinken. Vergeet niet om tijdens het trainen het vertrek te luchten waarin zich de roeitrainer bevindt.

GEBRUIK VAN DE ROEITRAINER

Enkele oefeningen:



Startpositie: De Aanzet Bij de startpositie zijn de benen gebogen, de handen op de trekhandgrepen, de armen gestrekt naar voren en de schouders ontspannen



»Uitgaande« positie: Uw ellebogen gaan naar achter en uw borstkas vult zich met lucht bij het inademen. Uw benen zijn gestrekt maar zonder dat uw knieën volledig te blokkeren. Uw rug moet goed recht blijven (90° ten opzichte van de roeitrainer). Buig u vooral niet naar achteren.



Positie van «het te water gaan»: Druk op uw benen en halverwege trekt u aan uw armen en begint u in te ademen.

De teruggaande beweging: De terugkeer naar de startpositie vindt tegelijk plaats met het strekken van de benen en het trekken aan de armen terwijl u uitademt. De gebruiker komt dan weer in de uitgaande positie en gaat meteen verder zonder de beweging te onderbreken.

Ter herinnering: De roeitrainer is een cardiotrainingapparaat waarbij rekening moet worden gehouden met de volgende punten:

- De snelheid (slagen per minuut)
- De inspanning (hartslag)
- Het trainingvolume (de duur van de inspanning, de series)
- De weerstand (hoe groter de weerstand, des te moeilijker kan de snelheid worden gehandhaafd)

Begin rustig met 1 tot 2 trainingssessies per week van 10 minuten en voer de duur en de inspanning geleidelijk op. Eindig uw sessie altijd met enkele strekoefeningen.

1. Warming-up: Geleidelijk de inspanning verhogen gedurende 15 minuten: Door de warming-up bereidt het lichaam zich niet alleen voor op de oefening, maar heeft de training ook meer effect en betere resultaten die aansluiten op uw verwachtingen. De warming-up moet goed worden uitgevoerd en tussen 10 en 15 minuten duren. Hiervoor neemt u plaats op uw roeitrainer en roeit u op lineaire wijze (zonder schokken) met een zwakke weerstand om te beginnen. Voer de weerstand geleidelijk op
2. Oefening voor het ontwikkelen van uw aerobe capaciteiten: ROEI ONGEVEER 18 SLAGEN PER MINUUT EN OP 75% VAN UW MAXIMUM HARTSLAG, 3X5 MINUTEN VOOR EEN SESSIE VAN 30 MINUTEN. Voer vervolgens een sessie uit met hoge aerobe snelheid: 24 slagen per minuut, op 85% van uw maximum hartslag, 2x4 minuten voor een sessie van 10 minuten.
3. OEFENING OM UW HART TE TRAINEN: VOER 22 TOT 24 ROEISLAGEN UIT PER MINUUT. VOOR BEGINNERS KAN DEZE CARDIOTRAINING WORDEN OPGESPLITST IN 2 PERIODEN VAN 4 MINUTEN. GEOEFENDE SPORTERS KUNNEN 2 PERIODEN VAN 8 MINUTEN TRAINEN.
4. Oefening om uw krachtvermogen te trainen: DEZE OEFENING ZAL DE SNELHEID EN DE KRACHT VAN UW INSPANNINGEN VERHOGEN. BEGIN MET 3 MINUTEN LANG 20 TOT 22 SLAGEN PER MINUUT TE ROEIEN EN VERVOLGENS 3 MINUTEN LANG MET EEN SNELHEID VAN 22 TOT 24 ROEISLAGEN PER MINUUT. GA VERVOLGENS 3 MINUTEN LANG VERDER MET 24 ROEISLAGEN IN MATIG TEMPO EN VERVOLGENS 3 MINUTEN LANG MET EEN HOGER TEMPO. NEEM EEN MINUUT RUST OM BIJ TE KOMEN TUSSEN DE SESSIES.
5. Strekoefeningen en water drinken: WIJ RADEN U AAN OM STREKBEWEGINGEN TE MAKEN EN WATER TE DRINKEN NA ELKE SESSIE, OM UW SPIEREN TE ONTSPANNEN EN UW HERSTEL TE BEVORDEREN.

GARANTIEBEWIJS

DOMYOS geeft bij normale gebruiksomstandigheden 5 jaar garantie op het frame en 2 jaar op de andere onderdelen en de onderdelen die onderhoud behoeven, geteld vanaf de datum van aankoop, waarbij de kassabon als aankoopbewijs dient. De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS. Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer.
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Gebruik buiten privédoeleinden
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Slechte montage / Slecht onderhoud

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke geldende garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit.

PT

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio support.decathlon.com. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS corresponda às suas expectativas.

APRESENTAÇÃO

- A máquina de remo é o aparelho de cardio-training mais completo. Além dos benefícios cardiovasculares e respiratórios do exercício, a máquina de remo trabalha uma grande parte da sua massa muscular (cerca de 90% de seus músculos).
- Exercícios cardio: Com a prática, irá melhorar a sua resistência e condição física. Também vai queimar mais calorias promovendo assim uma perda de peso mais rápida (O número de calorias gastas é completamente diferente de pessoa para pessoa, mas saiba que quanto mais intensa for a sua sessão mais calorias irá queimar. Em média, com intensidade moderada, uma pessoa com cerca de 70 kg perde 260 calorias em 30 minutos. Com intensidade mais elevada, pode perder até 315 calorias.)
- Exercício de body training: A máquina de remo ajuda a tonificar os músculos das coxas, costas e braços.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. **AVISO** A procura da boa forma deve ser praticada de modo **CONTROLADO**. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tenham tido problemas de saúde antes e se não praticar desporto há já vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização.
2. Este dispositivo não deve ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades reduzidas, sejam físicas, sensoriais ou mentais, ou falta de experiência e conhecimento. Crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brincam com o dispositivo. A limpeza e manutenção não deve ser feita por crianças sem supervisão.
3. A utilização deste produto que não aquela a que se destina pode causar graves lesões. A Domyos não pode ser considerada responsável por alegadas lesões ou danos sofridos por qualquer pessoa ou propriedade pela má utilização ou uso indevido deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. **Classe HC:** Este produto é indicado somente para utilização doméstica. Não utilize o produto em contextos comerciais, de aluguer ou institucionais.
5. As pessoas que usem um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo eletrónico implantado são avisadas que utilizam o sensor de pulsações por sua conta e risco.
6. **ADVERTÊNCIA!** Os sistemas de supervisão do ritmo cardíaco podem apresentar uma falta de precisão. Um excesso de

exercício pode causar ferimentos graves ou até a morte. Qualquer sensação de dor ou de mal-estar deve ser seguida por uma paragem imediata do treino.

7. Não adequado para efeitos de elevada precisão
8. Para garantir a sua segurança, é da responsabilidade do utilizador inspecionar todas as peças antes de cada utilização e apertar os parafusos mais expostos a desgaste. Qualquer montagem ou desmontagem do produto deve ser feita com cuidado.
9. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. **NÃO** use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas joias. Prenda o seu cabelo para que este não incomode durante o exercício.
10. O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.
11. É necessário substituir o autocolante caso fique danificado, ilegível ou em caso de extravio
12. Se a alimentação do produto for fornecida pelo adaptador: só utilize o produto com o adaptador fornecido. Se o cabo de alimentação estiver danificado deve ser substituído pelo fabricante, pelo serviço pós-venda ou por uma pessoa com qualificação semelhante, para evitar riscos.
13. Este produto está equipado com um sistema de resistência magnética independente da velocidade variável usando seletor rotativo de controlo

CONSOLA : A consola propõe várias funções para enriquecer a sua prática desportiva. São a seguir apresentadas algumas sugestões que visam simplificar a utilização da bicicleta. Observe também que o seu console está equipado com um suporte para tablet / smartphone. Certifique-se de usar o elástico para manter seu tablet / smartphone estável durante a prática.



APRESENTAÇÃO

Botão central para iluminar a consola, validar as suas escolhas, iniciar uma sessão de treino.	
Navegue no menu de escolha de programas. Durante o treino, mostra o tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido).	
Sair de um programa, voltar ao menu principal, desligar a consola.	
Regule (aumente ou diminua) a dificuldade da remada, ajuste (aumente ou diminua) os seus parâmetros.	



	Conte o número de movimentos.
	Ritmo cardíaco em pulsações por minuto.
	Distância em Km (ou em Mi). Permite ainda definir os parâmetros de distância total a percorrer durante um programa.
	Tempo estimado para cobrir 500 metros.




seleção km/mi

- Por predefinição, a consola apresenta a distância e a velocidade em km e em km/h. Para definir a unidade Milhas (Mi):
1. Desligue a consola.
 2. Prima o botão central  durante, pelo menos, 3 segundos.
 3. Selecione a unidade utilizando os botões de seleção .










o ecrã inicial

É o primeiro ecrã apresentado quando liga a consola.


início rápido

1. Comece a remar.
2. Pode começar a sua sessão.
3. Para ajustar o nível de dificuldade, prima os botões .
4. Para fazer uma pausa, pare de remar durante 2 segundos.
5. Para retomar a sua sessão (no período de 15 minutos após o início da pausa), comece a remar
6. Para interromper a sessão, prima o botão .
7. Para desligar a consola, mantenha premido o botão  depois
8. A consola desliga-se automaticamente ao fim de 15 minutos de inatividade.

PROGRAMAS

1. Selecione o menu de programas premindo o botão .
2. No menu de programas, selecione o perfil a partir das 9 opções disponíveis utilizando o botão  ou os botões .
3. Confirme o perfil selecionado premindo o botão ; defina a duração da sessão de exercício utilizando os botões .
4. Confirme o perfil selecionado premindo o botão  ou comece a remar (assume o tempo de treino de 30 minutos).
5. Para ajustar a dificuldade de remada, prima os botões .
6. Para retomar a sua sessão (no período de 15 minutos após o início da pausa), comece a remar.
7. Para interromper a sessão, prima o botão .
8. Para desligar a consola, mantenha premido o botão  depois de voltar ao ecrã inicial.
9. A consola desliga-se automaticamente ao fim de 15 minutos de inatividade.

PERFIS DE PROGRAMA

Predefinição de tempo = 30 minutos (exceto para o Início rápido, em que o tempo aumenta), ajustável através dos botões . Um retângulo vertical = 3 níveis de resistência. Existem 5 blocos verticais, o que corresponde a 15 níveis de resistência no total.

Modo «Quick-Start»
(Início rápido):



Objetivo: Início rápido.
Descrição: Simplesmente sente-se na máquina de remo!

Programa «KCAL 03»



Objetivo: Perda de peso (Nível 3).
Descrição: Mantenha uma carga regular ao longo de todo o exercício, o qual inclui uma fase progressiva, uma fase de planalto e uma fase regressiva. Gasto calórico significativo.

Programa «FIT 01»



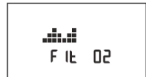
Objetivo: Recupere a forma
Descrição: Recuperação suave com ligeiras variações de intensidade.

Programa «SOFT»



Objetivo: 5 km
Descrição: Percorrer cinco quilómetros a uma cadência moderada e sem variações de resistência.

Programa «FIT 02»



Objetivo: Manter a forma

Descrição: Dois picos de intensidade numa sequência de exercício que inclui uma fase progressiva (subida) e uma fase regressiva (descida).

Programa «PERF 01»



Objetivo: Desempenho 1.

Descrição: Subida dupla, cadência adaptada de acordo com o nível de resistência. Para um esforço muscular mais intenso: Resistência elevada = cadência mais lenta.

Programa «KCAL 01»



Objetivo: Perda de peso (Nível 1).

Descrição: Patamar duplo de baixa variação de intensidade e intervalos médios; manter um ritmo rápido durante toda a sessão de treino.

Programa «PERF 02»



Objetivo: Desempenho 2.

Descrição: Variações de resistência entre baixa e muito elevada em intervalos curtos para melhorar o vosso desempenho muscular. Deve manter a mesma cadência do início ao fim do programa. Resistências mais baixas = fases de recuperação.

Programa «KCAL 02»



Objetivo: Perda de peso (Nível 2).

Descrição: Variações de intensidade a intervalos regulares para se manter na zona alvo. Carga muscular mais elevada que o nível KCAL 01

Programa «PERF 03»



Objetivo: Desempenho 3.

Descrição: Variações de resistência entre baixa e muito elevada em intervalos curtos para melhorar o seu desempenho muscular. Deve manter a mesma cadência do início ao fim do programa.

ECRÃ CONFORME A SESSÃO



Calorias gastas em Kcal



Número de remadas por minuto (ou rpm)



Nível de resistência (escala de intensidade de esforço, total de 15 níveis)



Indicador de zona cardíaca

RESUMO DOS DESEMPENHOS



O resumo dos seus desempenhos é apresentado automaticamente no fim da sessão durante o período de recuperação de dois minutos. Pode então ver:


- a sua frequência cardíaca média (caso tenha utilizado durante a sessão uma banda medidora de frequência cardíaca de tipo analógico);
- uma estimativa do número de calorias gastas;
- cadência média de remada (rpm);
- a distância percorrida.
- número total de remadas
- tempo médio aos 500 metros

Para ajustar o nível de dificuldade, prima os botões **- +**. Para parar o resumo dos seus desempenhos antes do fim, prima sem soltar o botão central.

LIGAR O REMADOR AO SEU TABLET/SMARTPHONE

- Descarregue a aplicação Domyos E-Connected na APP STORE ou GOOGLE PLAY
- Descubra a aplicação deixando-se guiar, defina o seu perfil, escolha o seu objetivo e coloque o seu tablet/smartphone no suporte em frente ao sensor ótico (ver o esquema de funcionamento

PARA EFETUAR A LIGAÇÃO:

- Se o seu bluetooth estiver ativo: A aplicação vai detetar o seu equipamento e o nome vai surgir numa janela. Clique no nome do seu equipamento para o associar ao seu smartphone ou tablet.
- Se o bluetooth não estiver ativo: Será apresentada uma janela a solicitar autorização para ativar O seu equipamento de fitness está ligado corretamente ao seu dispositivo quando o ícone seguinte  for apresentado na consola.

da consola)

- O seu equipamento de fitness está ligado à aplicação Domyos E-Connected através de uma ligação Bluetooth Low Energy.

o bluetooth. (Não procure o equipamento de fitness Domyos nas opções de bluetooth do seu dispositivo; proceda como indicado anteriormente).

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

A CONSOLA NÃO SE LIGA:

- Confirme que o adaptador está ligado à máquina de remo. interior da armação (etapa de montagem n.º 3 + 7). última página do manual do utilizador.
- Verifique a ligação dos cabos na parte de trás da consola e no • No caso de persistência do problema, consulte a tabela na

O ECRÃ DA MINHA CONSOLA APRESENTA «E1», «E2», «E3»: Consulte no site da Internet Domyos.com a rubrica Serviço pós-venda ou consulte a tabela na última página do manual do utilizador.

CUIDADOS A TER DURANTE A UTILIZAÇÃO

Comece sempre por fazer o aquecimento a um ritmo lento durante alguns minutos.



POSIÇÃO: Sente-se com as costas direitas e certifique-se de que não arqueia as costas. A posição das costas é crucial, não só para garantir a eficiência máxima dos exercícios, mas sobretudo para

evitar lesões. Coloque os pés nos pedais. Os pés devem estar bem apoiados, com as tiras apertadas a meio dos pés. Se está a iniciar, comece por treinar vários dias com uma cadência e resistência mais baixas, sem forçar. Faça períodos de pausa, se necessário. Aumente gradualmente o número ou a duração das sessões e não se esqueça de se hidratar. Durante a sessão de treino, tenha o cuidado de ventilar a divisão onde a máquina de remo se encontra.

UTILIZAÇÃO DA MÁQUINA DE REMO

Alguns exercícios:



Posição de partida: A pega A posição inicial é com os joelhos dobrados, as mãos sobre a pega, os braços estendidos e os ombros relaxados



Posição de "Saída": Os cotovelos são puxados atrás e a caixa torácica expande-se enquanto respira. As pernas ficam estendidas, mas os joelhos não estão completamente fechados. As costas devem permanecer direitas (90° relativamente à máquina de remo). Não se incline para trás.



Posição «na água»: Pressione com as pernas e, a meio, puxe com os braços e comece a respirar.

O Retorno: O retorno à posição inicial é executado simultaneamente puxando com as pernas e empurrando com os braços, enquanto expira. O utilizador volta à posição de pega e começa de novo sem parar.

Não esquecer: A máquina de remo é um aparelho de cardio-training que deve ter em consideração:

- A cadência (remada por minuto)
- A intensidade (frequência cardíaca)

- O volume de trabalho (o tempo de esforço, as séries)
- A resistência (quanto mais pesada for, menos intensa será a cadência)

Comece o treino de forma leve 1 a 2 sessões por semana durante 10 minutos e aumente a duração e a intensidade progressivamente. Termine sempre a sessão com exercícios de alongamento. cardíaca máxima, 2x4 minutos por sessão de 10 minutos.

1. Aquecimento: Esforço progressivo até 15 minutos: O aquecimento não só permite que o corpo se prepare para o treino, mas também garante um treino mais bem-sucedido e resultados à altura das suas expectativas. Deve ser feito corretamente, com uma duração de entre 10 a 15 minutos. Para o fazer, posicione-se na máquina de remo e faça o exercício de forma linear (suavemente) e com baixa resistência ao início. Aumente gradualmente a resistência

2. Exercício de treino Aeróbico: REME CERCA DE 18 REMADAS POR MINUTO, E A 75% DA SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA, 3X5 MINUTOS POR SESSÃO DE 30 MINUTOS. Em seguida, faça uma sessão aeróbica intensiva: 24 remadas por minuto, a 85 % da sua frequência

3. EXERCÍCIO DE TREINO PARA O CORAÇÃO: REME DE 22 A 24 REMADAS POR MINUTO. PARA QUEM ESTÁ A INICIAR, ESTE EXERCÍCIO DE CARDIO PODE SER DIVIDIDO EM DUAS SESSÕES DE 4 MINUTOS. PARA DESPORTISTAS EXPERIENTES, FAÇA DUAS SESSÕES DE 8 MINUTOS.

4. Exercício de treino para trabalhar a resistência: ESTE EXERCÍCIO PERMITE-LHE AUMENTAR A CADÊNCIA E A RESISTÊNCIA DO SEU TREINO. COMECE COM 3 MINUTOS DE 20-22 RE-

MADAS POR MINUTO, DEPOIS 3 MINUTOS A UM RITMO DE 22-24 REMADAS POR MINUTO. EM SEGUIDA, CONTINUE COM 3 MINUTOS DE 24 REMADAS S A UMA VELOCIDADE MODERADA, DEPOIS 3 MINUTOS IGUAIS, MAS A UMA VELOCIDADE MAIS RAPIDA. DESCANSE

UM MINUTO PARA RECUPERAR ENTRE SÉRIES.

5. Alongamentos e hidratação: RECOMENDAMOS QUE FAÇA ALONGAMENTOS E HIDRATE ENTRE SÉRIES, PARA RELAXAR OS MÚSCULOS E PERMITIR A RECUPERAÇÃO.

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovativo da mesma. A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discricção da. Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Montagem incorrecta / Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Utilização fora do ambiente doméstico

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra.

PL

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie support.decathlon.com. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc. Życzymy owocnych ćwiczeń i mamy nadzieję, że produkt DOMYOS spełni w całości Twoje oczekiwania.

OPIS

- Przyrząd do wiosłowania jest kompletnym urządzeniem do treningu wytrzymałościowego. Poza korzyściami dla układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, przyrząd do wiosłowania wymusza pracę około 90% masy mięśniowej.
- Trening wytrzymałościowy: Zapewnia poprawę wytrzymałości i kondycji fizycznej. Pozwala też spalać maksimum kalorii, pozwalając na szybką utratę masy ciała (ilości spalanych kalorii są

bardzo różne u różnych osób, ale warto pamiętać, że im intensywniejsza jest sesja treningowa, tym więcej spala się kalorii. Średnio, przy treningu o umiarkowanej intensywności, osoba o masie ciała około 70 kg traci 260 kalorie w 30 minut. Przy większej intensywności, można spalić do 315 kalorii

- Trening mięśni: Przyrząd do wiosłowania umożliwia ujędrnianie mięśni ud, pleców i ramion.

ZALECENIA OGÓLNE

1. **OSTRZEŻENIA** Ćwiczenia mające na celu zachowanie dobrej formy fizycznej powinny być wykonywane w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować to z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat, mających problemy ze zdrowiem lub nieuprawiających sportu od wielu lat. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

2. To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych możliwościach fizycznych, sensorycznych lub mentalnych lub przez osoby, które nie mają wystarczającego doświadczenia i wiedzy. Dzieci należy nadzorować, aby upewnić się, że nie bawią się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja wykonywane przez użytkownika nie mogą być realizowane przez dzieci bez nadzoru.

3. Użytkowanie urządzenia w sposób niezgodny z przeznaczeniem może prowadzić do poważnych obrażeń ciała. DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności w przypadku roszczeń dotyczących obrażeń ciała lub szkód materialnych wynikających z wykorzystania lub nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub inne osoby.

4. Klasa HC: Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytkowania w gospodarstwie domowym. Nie używać produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.

5. Osoby noszące rozrusznik pracy serca, defibrylator lub jakiegokolwiek inne wszczepione urządzenia elektroniczne są niniejszym informowane, że mogą nosić czujnik tętna wyłącznie na własne ryzyko i odpowiedzialność.

6. **OSTRZEŻENIE!** Urządzenia wykorzystywane do kontroli pra-

cy serca mogą być mało precyzyjne. Przemęczenie może być przyczyną poważnych chorób lub śmierci. W razie odczucia bólu lub zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

7. Nie nadaje się do zastosowań wymagających dużej precyzji
8. W celu zapewnienia własnego bezpieczeństwa, użytkownik ma obowiązek skontrolować wszystkie części przed każdym użyciem produktu poprzez dokręcenie śrub, które są bardziej narażone na zużycie. Wszystkie czynności związane z montażem i demontażem produktu należy wykonywać z zachowaniem ostrożności.
9. Aby zapewnić ochronę stóp, podczas ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe. **NIE NALEŻY** nosić luźnej lub zwisającej odzieży, która może zaczepić się o części urządzenia. Zdjąć biżuterię. Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
10. Sprzęt musi być umieszczony na płaskiej, stabilnej powierzchni.
11. Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową
12. Jeżeli produkt dostarczony z zasilaczem sieciowym: Produktu należy używać wyłącznie z dostarczonym zasilaczem. Jeżeli kabel zasilania jest uszkodzony, aby uniknąć wszelkiego niebezpieczeństwa, jego wymianę należy zlecić producentowi, jego serwisowi lub osobie o podobnych kwalifikacjach.
13. Produkt wyposażono w magnetyczny układ oporowy działający niezależnie od prędkości, regulowany za pomocą pokrętki regulacji

KONSOLA : Konsola oferuje liczne funkcje wzbogacające ćwiczenia. Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę. Należy również pamiętać, że konsola jest wyposażona w obsługę tabletu / smartfona. Upewnij się, że używasz gumowej taśmy, aby utrzymać swój tablet / smartfona stabilnie podczas treningu.

OPIS

Przycisk środkowy do włączania konsoli, zatwierdzania wyboru, uruchamiania sesji treningowej.



Przejdź do menu wyboru programów. W czasie sesji treningowej wyświetla się czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w przypadku sesji szybkiej).



Zakończenie programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.



Ustawienie (zwiększenie lub zmniejszenie) trudności wiosłowania, ustawienie (zwiększenie lub zmniejszenie) parametrów.



Liczenie liczby cykli.



Tętno w uderzeniach na minutę.



Dystansu w km (lub Mi). Pozwala ustawić odległość całkowitą do pokonania dla programu.



Szacowany czas na pokonanie 500 metrów.

wyбір km / mile

mi
km

Domyślnie konsola wyświetla wartości odległości i prędkości w km i km/h. Zmiana jednostek na mile:

1. Wyłączyć konsolę.
2. Nacisnąć przez 3 sekundy przycisk środkowy
3. Wybrać jednostkę przyciskami

ekran powitalny

To jest pierwszy ekran, który wyświetlił się po włączeniu konsoli.

szybkie uruchomienie

1. Rozpocząć wiosłowanie.
2. Można rozpocząć sesję.
3. Aby dostosować trudność, należy naciskać przyciski
4. Aby zrobić przerwę, należy przestać wiosłować na 2 sekundy.
5. Aby wznowić sesję (w ciągu 15 minut od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć wiosłowanie
6. Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk
7. Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk po przejściu do ekranu głównego.
8. Konsola wyłącza się automatycznie po 15 minutach bezczynności.

PROGRAMY











1. Wybrać menu programów, naciskając przycisk
2. W menu programów, wybrać jeden z 9 dostępnych profili za pomocą przycisku lub przycisków
3. Zatwierdzić przyciskiem
4. Zatwierdzić przyciskiem lub rozpocząć wiosłowanie (domyślne ustawienie czasu treningu to 30 minut).
5. Aby zmienić opór wiosłowania, należy naciskać przyciski
6. Aby wznowić sesję (w ciągu 15 minut od rozpoczęcia przerwy),

- należy rozpocząć wiosłowanie.
7. Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk (GO).

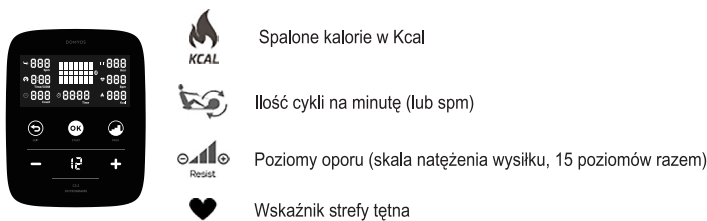
8. Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk (COOL) po przejściu do ekranu głównego.
9. Konsola wyłącza się automatycznie po 15 minutach bezczynności.

PROFILE PROGRAMU

Czas domyślny = 30 minut (oprócz trybu „Quick-Start”, w którym czas jest odliczany) z możliwością regulacji za pomocą przycisków **← +**. Poziomy segment = 3 poziomy oporu. Istnieje 5 pól pionowych, co daje łącznie 15 poziomów oporu.

<p>Tryb „Quick-Start”</p>  <p>Korzyść: Szybkość. Opis: Wystarczy usiąść w przyrządzie!</p>	<p>Program „KCAL 03”</p>  <p>Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 3). Opis: Potrzymanie obciążenia przez cały trening z fazą progresywną, jazdą w terenie płaskim i fazą degresywną. Intensywne spalanie kalorii.</p>
<p>Program „FIT 01”</p>  <p>Korzyść: Przywracanie formy Opis: Łagodny trening z małymi zmianami intensywności.</p>	<p>Program „SOFT”</p>  <p>Korzyść: 5 km Opis: Pokonanie pięciu kilometrów z umiarkowanym rytmem i bez zmian oporu.</p>
<p>Program „FIT 02”</p>  <p>Korzyść: Trening formy Opis: Teren płaski.</p>	<p>Program „PERF 01”</p>  <p>Korzyść: Osiągi 1. Opis: Dwa odcinki trudne, dostosować rytm do poziomu oporu. Silne obciążenie mięśni: Wysoka wytrzymałość = mniejszy rytm.</p>
<p>Program „KCAL 01”</p>  <p>Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 1). Opis: Dwa odcinki z małą zmianą oporu i średnimi okresami, podtrzymanie stosunkowo dużej szybkości w sesji treningowej.</p>	<p>Program „PERF 02”</p>  <p>Korzyść: Osiągi 2. Opis: Od bardzo małych do bardzo dużych zmian oporu w krótkich okresach, aby poprawić wytrzymałość i obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm od początku do końca programu. Mniejszy opór = fazy regeneracji.</p>
<p>Program „KCAL 02”</p>  <p>Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 2). Opis: Zmiany oporu z regularnymi przerwami, aby podtrzymać wartość docelową tętna. Większe obciążenie mięśni niż dla poziomu KCAL 0</p>	<p>Program „PERF 03”</p>  <p>Korzyść: Osiągi 3. Opis: Od bardzo małych do bardzo dużych zmian oporu w krótkich okresach, aby poprawić wytrzymałość i obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm od początku do końca programu.</p>

WYŚWIETLACZ W CZASIE SESJI



PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Podsumowanie wyników wyświetla się automatycznie po zakończeniu sesji w czasie fazy regeneracji przez 2 minuty. W tym miejscu można wyświetlić:



- średni puls (jeżeli używano pulsometru analogowego niekodowanego);
- szacunkową ilość spalonych kalorii;
- Średni rytm (spm);
- pokonaną odległość.
- całkowita liczba cykli
- Średni czas pokonania 500 metrów

Aby zmienić opór, należy nacisnąć przyciski **← +**. Aby wyłączyć wyświetlanie podsumowania wyników przed jego zakończeniem, należy nacisnąć i przytrzymać środkowy przycisk.

PODŁĄCZANIE PRZYRZĄDU DO WIOSŁOWANIA DO TABLETU/SMARTFONA

- Pobierz aplikację Domyos E-connected z APP STORE lub GOOGLE PLAY
- Poznaj aplikację za pomocą samouczka, uzupełnij profil, wybierz cel i ustaw tablet/smartfon na wsporniku na wprost czujnika optycznego (patrz schemat działania konsoli)
- Twój sprzęt treningowy podłączono do aplikacji Domyos E Connected za pomocą Bluetooth Low Energy.

NAWIĄZANIE POŁĄCZENIA:

- Jeżeli włączono Bluetooth: aplikacja wykryje urządzenie, a jego nazwa wyświetli się w oknie. Kliknij nazwę urządzenia do sparowania ze smartfonem/tabletem.
- Jeżeli nie włączono Bluetooth: wyświetli się okno z poleceniem włączenia Bluetooth. (Nie zmieniaj ustawień opcji Bluetooth w urządzeniu treningowym Domyos, tylko postępuj zgodnie z zaleceniami).

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

KONSOLA NIE WŁĄCZA SIĘ:

- Sprawdź podłączenie zasilacza do przyrządu do wiosłowania. konstrukcji (etap montażu nr 3 + 7). macjami zamieszczonymi w tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.
- Sprawdź podłączenie przewodów z tyłu konsoli i wewnątrz • Jeżeli problem występuje nadal, należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi w tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

ZALECENIA

Zawsze rozpoczynać od rozgrzewki z wolnym rytmem przez kilka minut.



POZYCJA: W siadzie, z wyprostowanymi plecami, zwracać uwagę, aby się nie garbić. Ustawienie pleców ma decydujące znaczenie w zapobieganiu kontuzjom i uzyskaniu jak największej skuteczności treningu. Ustawić stopy na pedałach. Nogi muszą być dobrze unieruchomione opaskami na środku stóp. W przypadku początkujących użytkowników, należy rozpocząć od treningu z małą prędkością i oporem przez kilka dni i bez nadmiernego przemęczenia się. W razie potrzeby należy robić przerwy na odpoczynek. Stopniowo należy zwiększać liczbę lub czas seansów i pamiętać o prawidłowym nawadnianiu. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o zapewnieniu prawidłowej wentylacji pomieszczenia, w którym ustawiono przyrząd.

OBSŁUGA PRZYRZĄDU DO WIOSŁOWANIA

Kilka ćwiczeń:



pozycja początkowa: Natarcie W pozycji początkowej nogą są ugięte, dłonie na uchwycie do ciągnięcia, ramiona wyciągnięte do przodu, a barki rozluźnione



Pozycja „wyjściowa”: Łokcie są cofnięte do tyłu, a klatka piersiowa rozciągnięta wdechem. Nogi są wyprostowane, ale kolana nie są całkowicie zablokowane. Płecy muszą pozostać wyprostowane (90° w stosunku do przyrządu). Przed wszystkim nie należy pochyłać się do tyłu.



Pozycja „w wodzie”: Wykonać nacisk nogami i w połowie ruchu pociągając ramionami, zaczynając wdech.

Powrót: Powrót do pozycji początkowej następuje przez równoczesne podciągnięcie nóg i przyciągnięcie ramion z równoczesnym wydechem. Użytkownik powraca do pozycji natarcia i płynnie kontynuuje ćwiczenie bez przerwy.

Przypomnienie: Przyrząd do wiosłowania to przyrząd do treningu wytrzymałościowego, który musi uwzględniać:

- Prędkość (cykle na minutę)
- Intensywność (tętno)

- Zakres pracy (czas wysiłku, serie)
- Opór (im większy, tym mniejsza prędkość)

Treningi należy rozpocząć łagodnie, 1 do 2 razy w tygodniu po 10 minut i stopniowo zwiększać ich czas i intensywność. Sesje należy zakończyć kilkoma ćwiczeniami rozciągającymi.

1. Rozgrzewka: Stopniowo zwiększanie wysiłku przez 15 minut: Rozgrzewka pozwala przygotować ciało do ćwiczeń oraz zapewnia lepsze wyniki treningu oraz osiągnięcie efektów zgodnych z oczekiwaniami. Rozgrzewkę należy wykonywać prawidłowo, przez 10 do 15 minut. W tym celu, należy usiąść na przyrządzie do wiosłowania i płynnie wykonywać ruchy wiosłowania (bez szarpnięć) z ustawieniem małego oporu. Stopniowo należy zwiększać opór

OSÓB POCZĄTKUJĄCYCH, TO ĆWICZENIE WYTRZYMAŁOŚCIOWE MOŻNA PODZIELIĆ NA DWIE CZĘŚCI PO 4 MINUTY. W PRZYPADKU DOŚWIADCZONYCH SPORTOWCÓW, NALEŻY WYKONAĆ DWA CYKLE PO 8 MINUT.

2. Ćwiczenia treningu aerobowego: WIOSŁOWAĆ Z RYTMEM OKOŁO 18 CYKLI NA MIN I NA POZIOMIE 75% TĘTNA MAKSYMALNEGO, 3X5 MINUT W PRZYPADKU TRENINGU 30 MIN. Następnie należy wykonać intensywny trening aerobowy: 24 cykle na min, na poziomie 85% tętna maksymalnego, 2x4 minuty w przypadku treningu 10 min.

4. Trening siłowy: TO ĆWICZENIE POZWALA ZWIEKSZYĆ PRĘDKOŚĆ I SIŁĘ, ROZPOCZĄĆ OD 3 MINUT PO 20-22 CYKLE NA MINUTĘ, NASTĘPNIE 3 MINUTY Z PRĘDKOŚCIĄ 22 - 24 CYKLE NA MINUTĘ, NASTĘPNIE PRZEJŚĆ DO SERII PO 3 MINUTY Z 24 CYKLAMI I UMIARKOWANYM RYTMEM, NASTĘPNIE ĆWICZYĆ IDENTYCZNIE PRZEZ 3 MINUTY, ALE Z WIĘKSZYM RYTMEM. ODPoczywać pomiędzy sesjami przez jedną minutę.

3. TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY: WYKONYWAĆ 22 DO 24 POCIĄGNIĘĆ NA MINUTĘ. U

5. Rozciąganie i nawadnianie: ZALECAMY WYKONANIE ROZCIĄGANIA I NAWADNIANIA PO KAŻDEJ SESJI, ABY ROZLUŹNIĆ MIĘŚNIE I UŁATWIĆ REGENERACJĘ.

GWARANCJA HANDLOWA

W normalnych warunkach użytkowania, DOMYOS udziela 5-letniej gwarancji na elementy struktury i 2-letniej na pozostałe części, licząc od daty zakupu, przy czym decyduje data na paragonie. Zobowiązania Domyos w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uzaniem Domyos. Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego montażu / Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy Domyos
- Użytkowania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu lub w warunkach wysokiej wilgotności
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Używanie do celów innych niż prywatne

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem obowiązującym w kraju zakupu.

HU

Ákár kezdő, akár magas szintű sportoló, a Domyos az Ön szövetségese fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekednek, hogy a legjobb terméket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, support.deathlon.com honlapunkon kiváncsián várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéséhez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat. Eredményes edzést kívánunk, és bizunk benne, hogy ez a Domyos termék minden elvárásának meg fog felelni.

BEMUTATÁS

- Az evezőpad a legököltebb eszköz kardioedzéshez. A gyakorlatok szív- és érrendszerre, valamint légzőszervekre gyakorolt pozitív hatásai mellett az evezőpad szinte az összes izmot (izmainak mintegy 90%-át) megmozgatja.
- Gyakorlatok kardioedzéshez: A gyakorlatoknak köszönhetően javulni fog állóképessége és fizikai erőnléte is. Ráadásul maximum kalória elégetésére is lehetősége nyílik, ami elősegíti a gyors

fogyást. (Az elégetett kalóriák száma teljes mértékben egyénfüggő, de ne feledje, hogy minél intenzívebben végzi a gyakorlatokat, annál több kalóriát égethet el. Egy körülbelül 70 kg súlyú ember átlagosan 260 kalóriát éget el 30 perc alatt egy mérsékelt intenzitású edzés során. Az intenzitás növelésével akár 315 kalória is elégethető.)

- Testépítő edzés: Az evezőpad használata segít a comb-, hát- és karizmok feszesítésében.

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

1. FIGYELMEZTETÉS A megfelelő formába lendítésnek ellenőrzés mellett kell történnie. Mielőtt elkezdendő edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos a 35 év feletieknél, vagy ha előzőleg voltak egészségi problémái, és ha több éve nem sportol. Minden utasítást olvasson el használat előtt.

rendszeres pontatlanok. A túlterhelés súlyos sérüléseket, akár halált is okozhat. Bármilyen fájdalom vagy rosszullet esetén azonnal abba kell hagyni az edzést.

2. Az eszköz nem alkalmas csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel, illetve előzetes tapasztalattal és ismeretekkel nem rendelkező személyek (beleértve a gyermekeket is) használatára. Ügyelni kell arra, hogy a gyermekek ne játsszanak az eszközzel. A tisztítást és karbantartást gyermekek kizárólag felügyelet mellett végezhetik.

7. A nagy pontosságot igénylő alkalmazásokhoz nem megfelelő

8. Saját biztonsága érdekében az Ön felelőssége a termék egyes részeinek ellenőrzése és a fokozottabb használatnak kitett, meglazult csavarok rögzítése minden egyes használat előtt. A termék bármilyen jellegű össze- és szétszerelésének a kellő óvintézkedések megtétele mellett kell végbemennie.

3. A termék bármely nem rendeltetészerű használata súlyos sérülésekhez vezethet. A Domyos nem vállal felelősséget bármely személy által vagy területen elszenvedett, a termék használatából, illetve nem rendeltetészerű használatából eredő, a vásárló vagy bármely más személy által benyújtott kártérítési igényekért.

9. A gyakorlat alatt a lába megóvására viseljen sportcipőt. NE VI-SSELJEN bő, vagy lógó ruházatot, amely beakadhat a sporteszközbe. Vegye le az összes ékszerét. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.

4. HC osztály: Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a terméket kereskedelmi, bérleti vagy intézményi keretek közt.

10. A berendezést sík, stabil felületen kell elhelyezni.

11. Cserélje ki a matricát, ha az sérült, olvashatatlan vagy hiányzik

5. Pacemekert, defibrillátort vagy egyéb beültetett elektronikus eszközök használó személyeket tájékoztatjuk, hogy a pulzusérzékelőt saját felelősségükre használják.

12. Amennyiben a termék hálózati adapterrel működik: kizárólag a mellékelt adapterrel használja a terméket. A sérült tápkábel cseréjét kizárólag a gyártó, annak szervizügynökei, illetve hasonló képesítéssel rendelkező személyek végezhetik a veszély elkerülése érdekében.

6. FIGYELMEZTETÉS! Előfordulhat, hogy a szívritmus ellenőrző

13. A termék sebességtől független, szabályzókerékkel állítható mágneses fékrendszerrel van ellátva

KONZOL : A konzol számos funkciót kínál, melyek révén modulálhatók az edzések. Az alábbiakban közölt utasítások betartásával egyszerűen használható. Vegye figyelembe, hogy a konzol tableta / okostelefon támogatással rendelkezik. Győződjön meg róla, hogy a gumiszalagot a tableta / okostelefon folyamatos használatához tartja.

BEMUTATÁS

gomb: ezzel a középső gombbal kapcsolható be a konzol, érvényesíthető a kiválasztott beállítások, valamint indítható az edzés.



Tallózzon a programválasztási menüben. Edzés közben megjeleníti a program befejezéséig maradt időt (illetve gyorsindítási program esetén a program indítása óta eltelt összesített időt).



gomb: kilépés a programból, visszatérés a főmenübe, a konzol kikapcsolása.



Állítsa be (növelje vagy csökkentse) a húzás ellenállásának szintjét, módosítsa (növelje vagy csökkentse) a beállított értékeket.



A megtett húzásokat számolálja.



Pulzusszám értéke szívverés per percben.



Távolság km-ben (vagy Mi-ben/mérföldben). A program végéig megtenni kívánt távolság beállítása is lehetséges.



Becsült idő 500 méterre.

km/mérföld kiválasztása

A konzol alapértelmezett kilométerben és km/óránban adja meg a távolságra és sebességre vonatkozó értékeket. Ha mérföldalapú kijelzésre szeretne váltani:

1. Kapcsolja ki a konzolt.
2. Tartsa lenyomva több mint 3 másodpercig a középső gombot
3. A **← +** gombok segítségével válassza ki a mértékegységet.

nyitóképernyő

Ez jelenik meg először a képernyőn a konzol bekapcsolása után.

gyors indítás

1. Pradékite irkluoti.
2. Kezdheti is az edzést.
3. A nehézségi szint beállításához nyomja meg a gombokat gombokat.
4. Ha szünetet szeretni tartani, ne evezzen 2 másodpercig.
5. Az edzés folytatásához (maximum 15 percnyi szünet után) folytassa az evezést.
6. Ha az edzés idő előtt be szeretné fejezni, nyomja meg a gombot.
7. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőre való visszatérés után hosszan nyomja meg a gombot.
8. A konzol 15 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

PROGRAMOK

1. A gomb megnyomásával válassza ki a programok menüjét.
2. A programok menüjében a(z) gomb vagy a gombok használatával.
3. A(z) gomb megnyomásával érvényesítse a kiválasztott opciót, majd a(z) gombokat.
4. A(z) vagy kezdjen evezni újra (az alapértelmezett edzésidő 30 perc).
5. A gombbal történő megerősítés után, a gombok megnyomásával beállíthatja az össztávolság kívánt értékét, melyet a gombbal erősítsen meg, vagy kezdjen evezni (az alapértelmezett össztávolság 5 km).
6. Kezdheti is az edzést.
7. A húzások nehézségi szintjének beállításához nyomja meg a gombokat gombokat.
8. Az edzés folytatásához (maximum 15 percnyi szünet után) folytassa az evezést.
9. Ha az edzés idő előtt be szeretné fejezni, nyomja meg a gombot.
10. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőre való visszatérés után hosszan nyomja meg a gombot.
11. A konzol 15 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

PROGRAMTÍPUSOK

A beállított időt = 30 perc (»Quick-Start« mód nélkül, ahol növekszik az idő) a gombok használatával. Független lemez = 3 nehézségi fokAz. 5 független negyzetben 15 ellenállási szintet mutat.

»Quick-Start« mód



Előnye: Gyors használat.
Jellemzői: Egyszerűen üljön rá az evezőpadra!

»KCAL 03« program



Előnye: Fogyás (szint).
Jellemzői: Tartson megfelelő terhelést az edzéssorozat alatt, amely egy terhelési csúcshoz, egy progresszív (emelkedő) és egy degresszív (lejtő) részből áll. Jelentős kalóriaégetés.

»FIT 01« program



Előnye: Hozza magát formába
Jellemzői: Könnyed gyakorlat az intenzitás kismértékű változtatásával.

»SOFT« program



Előnye: 5 km
Jellemzői: Evezzen 5 kilométert közepes tempóban az ellenállási szintjének változtatása nélkül.

»FIT 02« program



Előnye: Tartsa magát formában
Jellemzői: 2 terhelési csúcshoz érintő terheléses edzéssorozat, amely egy progresszív (emelkedő), majd egy degresszív (lejtő) részből áll.

»PERF 01« program



Előnye: -es szintű teljesítmény1.
Jellemzői: Kettős emelés – igazítsa a tempót a nehézségi szintnek megfelelően. Az izmok még fokozottabb igénybevételéhez: Magas ellenállási szint = lassabb tempó.

»KCAL 01« program



Előnye: Fogyás (szint).
Jellemzői: Változtassa a szintet – az alacsonyabb ellenállási szintek közé iktasson közepes nehézségű intervallumokat, és közben egyenletesen tartsa a meglehetősen gyors tempót.

»PERF 02« program



Előnye: -es szintű teljesítmény2.
Jellemzői: Az állóképesség fejlesztéséhez és az izomterhelés fokozásához az alacsony ellenállási szintek közé iktasson nagyon magas nehézségi szintű intervallumokat. A program elejétől a végéig tartania kell ugyanazt a tempót. Kisebb ellenállás = regeneráló fázisok.

»KCAL 02« program



Előnye: Fogyás (szint).
Jellemzői: Szabályos időközönkénti ellenállás-változtatás a célzóna megtartásához. A KCAL 01 szintnél nagyobb izomterhelés.

»PERF 03« program



Előnye: -es szintű teljesítmény3.
Jellemzői: Az ellenállási szintek nagyfokú változtatása rövid időközönként az állóképesség fejlesztéséhez és az izomterhelés fokozásához. A program elejétől a végéig tartania kell ugyanazt a tempót.

AZ EDZÉS ALATT MEGJELENŐ KÉPERNYŐ



- Elégetett kalóriák (Kcal)
- Percenkénti húzások száma (húzás/perc)
- Ellenállás szintje (az erő kifejtés intenzitásának skálája, összesen 15 szint)
- A pulzusszám zónaértékének kijelzése

A TELJESÍTMÉNYÉRTÉKEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Az edzés végeztével a teljesítményértékek automatikusan megjelennek a kétperces pihenési szakasz alatt. Megtekinthetők:



- átlagos pulzusszám (ha Ön az edzés alatt analóg típusú, nem kódolt mellőves pulzusról viselt);
- az elégetett kalóriák becsült mennyisége;
- az Ön átlagos tempója (húzás/perc);
- megtett távolság.
- az összes húzás száma
- az Ön átlagideje 500 méteren

Az ellenállás beállításához nyomja meg a gombokat. Norédami sustabdyti jūsu rezultatų apžvalgą prieš pabaigą, ilgai spauskite centrinių mygtukų.

PRIJUNKITE SAVO IRKLINĮ TRENIUOKLĮ PRIE PLANŠETINIO KOMPIUTERIO / IŠMANIOJO TELEFONO

- Atsisiųskite programėlę „Domyos E connected“ iš APP STORE arba iš GOOGLE PLAY schema)
- Įdiekite programėlę pagal nuorodas, užpildykite savo profilį, pasirinkite tikslą ir padėkite savo planšetinį kompiuterį / išmanųjį telefoną ant laikiklio priešais optinį daviklį (žr. konsolės veikimo sąlygas)
- Jeigu jūsu „Bluetooth“ įjungtas: Programėlė ras jūsų įrenginį ir jo pavadinimas atsiras langelyje. Paspauskite ant jūsu įrangos pavadinimo tam, kad ji prisijungtų prie jūsu planšetinio kompiuterio / išmaniojo telefono.
- Jeigu jūsu „Bluetooth“ neįjungtas: Atsirdarys langelis ir paprašys jūsu leidimo įjungti „Bluetooth“. (Savo prietaiso „Bluetooth“ nustatymuose ieškokite fitneso įrangos „Domyos“ pavadinimo, bet vykdykite anksčiau nurodytas instrukcijas).

Jūsų fitneso įranga yra gerai prijungta prie jūsu prietaiso, kai ši ikona užsidega jūsu konsolėje.

A MŪKŪDĖSI RENDELLENESĖGĖK DIAGNOSZTIKĀJA

A KONZOL NEM KAPCSOLŪDIK BE:

- Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e az evezőpadhoz.
- Ellenőrizze a konzol hátoldalán és a burkolat alatt lévő kábelek csatlakozását (3 + 7. szerelési szakasz).
- Ha a probléma továbbra is fennáll, tekintse meg a kezelési útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.

A KONZOLON „E1“, „E2“, „E3“ LÁTHATŌ: Skaitykite interneto svetainės Domyos.com skiltį „Garantinis aptarnavimas“ arba skaitykite naudojimo instrukcijos paskutinį puslapį.

A HASZNÁLATHOZ KAPCSOLÓDŌ ŐVINTÉZKEDÉSEK

Az edzést mindig több perccel kezdje, lassú ütemben végzett bemelegítéssel kezdje.



TESTHELYZET: Ülőhelyzet, egyenes háttal. Ügyeljen főként arra, hogy ne legyen görbe a háta. Az egyenes hát azért rendkívül fontos, hogy Ön ne sértse meg magát, és hogy az edzés hatásos legyen.

Helyezze talpát a pedálra. Rögzítse lábfejeit középtájon a pedálszíjak megfelelő beállításával. Amennyiben kezdő, lassú tempóban és alacsony ellenállási szinten eddzen az első néhány napban, hogy ne terhelje túl magát. Ha szükséges, időnként tartson szünetet. Fokozatosan növelje az edzések számát és időtartamát, s ne felejtse el megfelelő mennyiségű folyadékot inni. Edzés közben alaposan szellőztesse a helyiséget, ahol az evezőpadot használja.

AZ EVEZŐPAD HASZNÁLATA

Néhány gyakorlat:



Kiindulási helyzet: Kezdeti Kezdeti helyzetben térdei legyenek behajlítva, kezeit helyezze az evezők fogantyújára, karjait nyújtsa ki, és lazítsa el a vállakat



"Kimeneti" pozíció: A könyökei testvonalba kerülnek, miközben mellkasa megemelkedik belégzés közben. Lábaik nyújtsa ki, de ne zárja össze a térdeket. A hátát továbbra is tartsa egyenesen (90°-os szögben az evezőpad síkjához viszonyítva). Ne dőljön hátra.



"Előrehaladás a vízben" pozíció: Feszítse meg a lábát, majd fejtse ki erőhatást a karjával, és közben lélegezzen be.

Visszatérés: Az alaphelyzetbe való visszatéréshez fejtse ki erőhatást a lábával, és ezzel egyidejűleg feszítse meg karjait kilégzés közben. A gép használója ekkor újra kiindulási pozícióba kerül, és megállás nélkül kezdheti elől a mozgatsort.

Emlékeztető: Az evezőpad kardioedzéshez használt eszköz, ezért figyelnie kell a következőkre:

- Tempó (húzások száma percenként)
- Intenzitás (pulzusszám)

Kevésbé megerőltető 10 perces edzésekkel kezdjen heti 1-2 alkalommal, majd fokozatosan növelje az időtartamot és az intenzitást. Az edzést mindig nyújtógyakorlatokkal fejezze be.

1. Bemelegítés: Fokozatos erőfejlesztés mintegy 15 percig: A bemelegítés egyrészt előkészíti a testet a gyakorlatok végzésére, másrészt elvárásainak még megfelelőbb hatékonyságú edzést tesz lehetővé. A bemelegítést megfelelően kell végezni – körülbelül 10-15 percen át. Ennek érdekében helyezkedjen el az evezőpad ülésén, és eleinte egyenletesen (finoman), alacsony ellenállási szinten evezzen. Fokozatosan növelje az ellenállási szintet
2. Aerob edzés: EVEZZEN PERCENKÉNT KÖRÜLBELÜL 18-SZOR, LEGFELJEBB 75%-OS PULZUSSZÁMMAL, 3X5 PERCIG EGY 30 PERCES INTERVALLUM SORÁN. Ezután intenzív aerob gyakorlatok következzenek: 24 húzás percenként, legfeljebb 85%-os pulzusszámmal, 2x4 percig egy 10 perces intervallum alatt.
3. GYAKORLAT A SZÍV EDZÉSÉHEZ: PERCENKÉNT 22-24-SZER EVEZZEN. A KEZDŐK

- Terhelés (edzésidő, beállítások)
- Ellenállás (minél magasabb a szint, annál lassabb a tempó)

4. KETTŐSZÖR 4 PERCES RÉSZLETRE OSZTHATJÁK EZT A KARDIOGYAKORLATOT. A HALADÓK KÉTSZER 8 PERCIG VÉGEZZÉK A GYAKORLATOT.
4. Gyakorlat erőnléti edzéshez: EZ A GYAKORLAT SEGÍT NÖVELNI AZ EDZÉS TEMPÓJÁT ÉS ERŐKIFEJTÉSÉT. KEZDJEN 20-22 HÚZÁSSAL 3 PERCEN KERESZTÜL, MAJD VÉGEZZEN 22-24 HÚZÁST 3 PERCEN ÁT. EZUTÁN FOLYTASSA 24 HÚZÁSSAL 3 PERCEN ÁT, ÁTLAGOS SEBESSÉGGEL, MAJD TEGYE UGYANEZT 3 PERCEN ÁT, DE GYORSABBAN. A GYAKORLATOK KÖZÖTT TARTSON EGYPERCES SZÜNETEKET.
5. Nyújtás és hidratálás: AJÁNLATOS NYÚJTÓGYAKORLATOKAT VÉGEZNI ÉS FOLYADÉKOT FOGYASZTANI MINDEN EGYES GYAKORLAT UTÁN AZ IZMOK LAZÍTÁSA ÉS A SZERVEZET REGENERÁLÁSA ÉRDEKÉBEN.

KERESKEDELMI GARANCIA

A DOMYOS rendeltetészerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére és további 2 éven keresztül az egyéb alkatrészekre és munkadíjra. A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS saját belátása szerint dönt. A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések.
- Hibás összeszerelés / Rossz karbantartás
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett javítások.
- Ha kültéren vagy nedves környezetben használták vagy tárolták
- Rossz vagy helytelen használat
- Privát kereteken kívüli használat

Ez a kereskedői garancia nem zárja ki a vásárlás országában hatályos törvényes garancia alkalmazását.

RO

Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipa noastră se străduiește în permanență să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși remarcă, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru support.decathlon.com. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie. Vă urăm un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS se va ridica la înălțimea așteptărilor dumneavoastră.

PREZENTARE

- Aparatul de vâslit este aparatul de antrenament cardio cel mai complet. Pe lângă beneficiile cardiovasculare și respiratorii ale exercițiilor fizice, aparatul de vâslit solicită o parte majoră a masei dvs. musculare (aproximativ 90% dintre mușchii dumneavoastră).
- Exerciții de antrenament cardio: Prin practică, vă veți îmbunătăți anduranța și condiția fizică. Consumați, de asemenea, un număr maxim de calorii, favorizând în felul acesta pierderea în greutate rapidă (numărul de calorii consumate este complet diferit de la o persoană la alta, dar trebuie să știți că cu

- cât sesiunea va fi mai intensă, cu atât veți arde mai multe calorii. În medie, la intensitate moderată, o persoană care are în jur de 70 de kg consumă 260 de calorii în 30 de minute. La intensitate mai ridicată, va putea consuma până la 315 calorii.)
- Exercițiu de antrenament al corpului: Aparatul de vâslit permite tonifierea mușchilor coapselor, ai spatelui și ai brațelor.

RECOMANDĂRI GENERALE

1. AVERTISMENT Activitatea de menținere în formă trebuie să fie efectuată în mod CONTROLAT. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important în special pentru persoanele care au peste 35 de ani, pentru cele care au mai avut în trecut probleme de sănătate sau care nu au mai practicat sport de mulți ani. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
2. Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau lipsă de experiență sau cunoștințe. Copiii trebuie să fie supravegheați pentru a asigura că nu se joacă cu aparatul. Curățarea sau întreținerea realizate de utilizator nu trebuie să fie realizate de copii ne-supravegheați.
3. Orice altă utilizare a acestui produs decât cea pentru care a fost conceput poate duce la rănirea gravă. DOMYOS deneagă orice responsabilitate în caz de reclamații referitoare la răni sau pentru orice daune suferite de orice persoană sau proprietate ca urmare a utilizării necorespunzătoare a acestui produs de către cumpărător sau de către orice altă persoană.
4. Clasa HC: Acest produs nu este destinat decât unei utilizări casnice. Nu utilizați produsul în nicio împrejurare comercială, locativă sau instituțională.
5. Persoanele care poartă un stimulator cardiac, un defibrilator sau orice alt dispozitiv electronic implantat trebuie să știe că folosesc acest captator de pulsații pe propria răspundere.
6. AVERTISMENT! Sistemele de supraveghere a ritmului cardiac pot

- fi imprecise. Un eventual surmenaj poate conduce la leziuni grave, poate chiar mortale. Orice senzație de durere sau de disconfort trebuie să fie urmată de o încetare imediată a antrenamentului.
7. Nu este adecvat în scopuri de înaltă precizie
8. Pentru a garanta siguranța dvs., vă revine responsabilitatea de a verifica toate piesele înainte de fiecare utilizare a produsului, prin strângerea șuruburilor care sunt expuse la uzură din cauza mișcării. Orice asamblare sau dezasamblare a produsului trebuie să fie realizată cu grijă.
9. Pentru a vă proteja picioarele în timpul antrenamentului, purtați încălțăminte de sport. NU purtați îmbrăcăminte largă sau care atârna deoarece riscați să vă agățați hainele în aparat. Scoateți-vă toate bijuteriile. Prindeți-vă părul pentru a nu fi incomodat în timpul efectuării exercițiilor.
10. Echipamentul trebuie să fie amplasat pe o suprafață plană și stabilă.
11. Trebuie să înlocuiți eticheta autocolantă dacă este deteriorată, ilizibilă sau lipsește
12. Dacă alimentarea produsului este asigurată de un adaptor: nu utilizați produsul decât cu adaptorul furnizat. În cazul în care cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie să fie înlocuit de producător, reprezentantul său de service după vânzare sau de persoane cu calificare similară, pentru a evita un pericol.
13. Acest produs este echipat cu un sistem de rezistență magnetic independent pentru viteză reglabil cu ajutorul cheii de reglaj

CONSOLĂ : Consola dispune de multiple funcții care vă permit să vă diversificați ședințele de antrenament. În acest manual veți găsi toate informațiile necesare pentru a folosi cu ușurință consola. Rețineți, de

asemenea, că consola dvs. este echipată cu suport pentru tablete / smartphone-uri. Asigurați-vă că utilizați banda de cauciuc pentru a menține tableta / smartphone-ul stabil în timpul practicii.

PREZENTARE

Buton central pentru deschiderea consolei, confirmarea selecțiilor, începerea ședinței de antrenament.



Navigați în meniul de alegere a programelor. În timpul unei sesiuni de antrenament, afișați timpul rămas înainte de sfârșitul sesiunii (sau timpul acumulat de la începutul sesiunii, în cazul unei porniri rapide).



Leșire din program, revenire la meniul principal, închiderea consolei.



Reglați (creșteți sau reduceți) rezistența de tragere, reglați (creșteți sau reduceți) parametrii.



Contorizați numărul de trageri.



Frecvență cardiacă în bătăi pe minut.



Distanța în km (sau mile). Permite, de asemenea, parametrarea distanței totale de parcurs în timpul unui program.



Timp estimat pentru a acoperi 500 de metri.

Selectarea unității de măsură (km/mi)

În mod predefinit, consola afișează distanța în km și viteza în km/h. Pentru a schimba unitatea de măsură din kilometri în mile (mi):

1. Închideți consola.
2. Țineți apăsat cel puțin 3 secunde butonul central .
3. Selectați unitatea de măsură apăsând pe butoanele .

ecranul de pornire

Este primul ecran care se afișează atunci când porniți consola.

Demarare rapidă

1. Incepeți să văslți.
2. Puteți începe ședința de antrenament.
3. Pentru a regla dificultatea, apăsați pe butoane .
4. Pentru a face o pauză, nu mai văslți timp de 2 secunde.
5. Pentru a relua sesiunea (în limita de 15 minute de la începutul pauzei), reluați văslitul.
6. Pentru a termina ședința de antrenament înainte de final, apăsați pe butonul .
7. Pentru a închide consola, apăsați lung pe butonul după ce ați revenit la ecranul de pornire.
8. Consola se închide automat după 15 minute de inactivitate.

PROGRAMME

1. Selectați meniul programelor apăsând pe butonul .
2. În meniul de programe, selectați profilul din cele 9 propuse, utilizând butonul sau butoanele .
3. Validați apăsând pe butonul , reglați timpul de exersare utilizând butoanele .
4. Validați apăsând pe butonul sau începeți să văslți (implicit timpul de exersare este de 30 de minute).
5. Pentru a ajusta dificultatea de tragere, apăsați pe butoane .
6. Pentru a relua sesiunea (în limita de 15 minute după începutul pauzei), începeți din nou să văslți.
7. Pentru a termina ședința de antrenament înainte de final, apăsați pe butonul .
8. Pentru a închide consola, apăsați lung pe butonul după ce ați revenit la ecranul de pornire.
9. Consola se închide automat după 15 minute de inactivitate.

PROFILURI DE PROGRAM

Durată implicită = 30 minute (cu excepția modului „Quick-Start”, în care durata este incrementală); puteți ajusta această durată apăsând pe butoanele . Un dreptunghi vertical = 3 niveluri de rezistență. Există 5 blocuri verticale, deci în total 15 nivele de rezistență.

Mod «Quick-Start»



Avantaj: Utilizare rapidă.
Descriere: Instalați-vă pur și simplu pe aparatul de văslit!

Program «KCAL 03»



Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 3).
Descriere: Mențineți un volum de lucru adecvat pe toată durata secvenței, care cuprinde o fază progresivă, un vârf de efort și o fază regresivă. Consum important de calorii.

Program «FIT 01»



Avantaj: Refacerea formei fizice
Descriere: Reluarea treptată cu ușoare variații de intensitate.

Program «SOFT»



Avantaj: 5 km
Descriere: Parcurgeți cinci kilometri la o cadență moderată și fără variația rezistenței.

Program «FIT 02»



Avantaj: Menținerea formei fizice
Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă, apoi regresivă.

Program «PERF 01»



Avantaj: Performanță (Nivel 1).
Descriere: Ascensiune dublă, adaptați cadența în funcție de nivelul de rezistență. Pentru un angajament muscular mai important: Rezistență ridicată = cadență mai scăzută.

Program «KCAL 01»



Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 1).
Descriere: Platou dublu cu variație ușoară a rezistenței cu intervale medii, mențineți un ritm destul de rapid pentru sesiunea de antrenament.

Program «PERF 02»



Avantaj: Performanță (Nivel 2).
Descriere: Variația rezistenței de la redusă la foarte ridicată pe intervale scurte pentru a îmbunătăți duranța și solicitarea musculară. Trebuie să mențineți aceeași cadență de la începutul și până la sfârșitul programului. Rezistențe mai reduse = faze de recuperare.

Program «KCAL 02»



Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 2).
Descriere: Variații ale rezistenței la intervale regulate pentru a menține zona țintă. Solicitări musculare mai importante decât la nivelul KCAL 0

Program «PERF 03»



Avantaj: Performanță (Nivel 3).
Descriere: Variația rezistenței de la redusă la foarte ridicată pe intervale scurte pentru a îmbunătăți duranța și solicitarea musculară. Trebuie să mențineți aceeași cadență de la începutul și până la sfârșitul programului.

ECRAN ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI



Caloriile arse, exprimate în Kcal



Numărul de lovituri pe minut (sau spm)



Niveluri de rezistență (scara de intensitate a efortului, 15 niveluri în total)



Indicator de zonă cardiacă

REZUMATUL PERFORMANTELOR REALIZATE

Rezumatul performanțelor realizate este afișat automat la finalul ședinței de antrenament, în timpul perioadei de recuperare de 2 minute. Acest rezumat conține:



- frecvența cardiacă medie (în cazul în care ați purtat o centură cardiofrecvențmetru de tip analogic necodată în timpul ședinței de antrenament);
- o estimare a numărului de calorii arse;
- cadența medie a loviturilor (spm);

- distanța parcursă.
- numărul total de lovituri
- timpul dumneavoastră mediu la 500 de metri

Pentru a ajusta rezistența, apăsați pe butoanele **— +**. Pentru a ieși din rezumatul performanțelor înainte de a termina, apăsați lung pe butonul central.

CONECTAREA APARATULUI DE VÂSLIT LA TABLETA/SMARTPHONE-UL DUMNEAVOASTRĂ

- Încărcați aplicația Domyos E-connected de pe APP STORE sau GOOGLE PLAY
- Descoperiți aplicația lăsându-vă ghidat, completați profilul, alegeți obiectivul și așezați tableta/smartphone-ul pe suportul din față senzorului optic (a se vedea schema de funcționare a consolei)

PENTRU A REALIZA CONEXIUNEA:

- Dacă conexiunea dumneavoastră Bluetooth este activată: Aplicația va detecta echipamentul și numele acestuia se va afișa într-o fereastră. Dați clic pe numele produsului pentru a-l cupla cu smartphone-ul sau cu tableta dumneavoastră.

- Echipamentul dvs. de fitness este conectat la aplicația Domyos E Connected prin intermediul unei conexiuni Bluetooth Low Energy.

- Dacă opțiunea bluetooth nu este activată: Se va deschide o fereastră și vă va cere permisiunea de a activa bluetooth. (Nu căutați în opțiunile Bluetooth ale aparatului echipamentul de fitness Domyos, ci procedați așa cum s-a indicat anterior).

Echipamentul dumneavoastră de fitness este conectat la aparat atunci când pictograma următoare se aprinde pe consolă.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

CONSOLA NU SE APRINDE:

- Verificați conectarea adaptorului de pe aparatul de vâslit. interiorul cadrului (etapa de montare nr. 3 + 7). manualului de utilizare.
- Verificați conectarea cablurilor în partea din spate a consolei și în • Dacă problema persistă, consultați tabelul de pe ultima pagină a

PE ECRANUL CONSOLEI SUNT AFIȘATE «E1», «E2», «E3»: Consultați site-ul internet Domyos.com, rubrica de servicii după vânzare sau consultați tabelul de pe ultima pagina a instrucțiunilor de utilizare.

PRECAUȚIE DE UTILIZARE

Începeți întotdeauna cu încălzirea într-un ritm lent mai multe minute.



POZIȚIA: Stați așezat cu spatele drept și asigurați-vă că nu arcuți spatele. Poziția spatelui este crucială pentru a nu vă răni și pentru ca exercițiile să fie eficiente. Așezați picioarele în pedale. Picioarele trebuie să fie bine fixate cu curelele strânse în mijlocul picioarelor. Dacă sunteți începător/începătoare, începeți antrenându-vă mai multe zile la o cadență și o rezistență scăzute, fără să forțați. Rezervați timp pentru odihnă, dacă este necesar. Creșteți progresiv numărul sau durata sesiunilor și aveți grijă să vă hidratați bine. În timpul antrenamentului, aerisiți camera în care se află aparatul de vâslit.

UTILIZAREA APARATULUI DE VÂSLIT

Câteva exerciții:



Poziția de pornire: Atacul Poziția de pornire este cu gamba flexată, mâinile pe mânerul de tragere, brațele întinse în față și umerii destinși



Poziția de "leșire": Coatele sunt aduse în spate și cutia toracică este în expansiune, prin inspirare. Gamba sunt indoite, dar genunchii nu sunt complet blocați. Spatele trebuie să rămână drept (90° față de aparatul de vâslit). În special nu vă aplecați în spate.



Poziția "treccera în apă": Împingeți gamba și la jumătate de cursă trageți de brațe începând să inspirați.

Întoarcerea: Întoarcerea în poziția de pornire se realizează simultan trăgând de gamba și împingând pe brațe, expirând. Utilizatorul se află din nou în poziția de atac și pornește din nou fără să marcheze timpul de oprire.

De reținut: Aparatul de vâslit este un aparat de antrenament cardio care trebuie să țină seama de următoarele elemente:

- Cadența (lovituri pe minut)
- Intensitatea (frecvența cardiacă)

- Volumul de lucru (timpul de efort, seriile)
- Rezistența (cu cât va fi mai ridicată, cu atât cadența va fi mai redusă)

Începeți practicarea acestor exerciții treptat prin practicarea a 1-2 sesiuni pe săptămână cu durata de 10 minute și creșteți durata și intensitatea progresiv. Terminați întotdeauna sesiunea cu câteva exerciții de întindere a musculaturii.

1. Încălzirea: Efort progresiv până la 15 minute: Încălzirea nu numai că permite corpului să se pregătească pentru exerciții, dar asigură și antrenamentul mai reușit și rezultate la înălțimea aspirațiilor dvs. Încălzirea trebuie să fie realizată corect, cu o durată cuprinsă între 10 și 15 minute. Pentru aceasta, așezați-vă pe aparatul de vâslit și vâsliți în mod liniar (fără întreruperi) și la rezistență redusă pentru început. Creșteți treptat rezistența
2. Exersați pentru a vă îmbunătăți condiția fizică aerobică: VÂSLIȚI ÎN JUR DE 18 LOVITURI PE MINUT ȘI LA 75% DIN FRECVENȚA DUMNEAVOASTRĂ CARDIACĂ MAXIMĂ, 3X5 MINUTE PENTRU O SESIUNE DE 30 DE MIN. Apoi realizați o sesiune de aerobic la nivel ridicat: 24 de lovituri pe minut, la 85% din frecvența dumneavoastră cardiacă maximă, 2x4 minute pentru o ședință de 10 min.
3. EXERCITIUL PENTRU ANTRENAREA INIMII: EFECTUAȚI 22-24 DE LOVITURI DE VÂSLE PE MINUT. PENTRU

ÎNCEPĂTORI, ACEST EXERCITIUL CARDIO POATE FI ÎMPĂRȚIT ÎN DOUĂ PĂRȚI DE 4 MINUTE. PENTRU SPORTIVII CONFIRMAȚI, REALIZAȚI DOUĂ PERIOADE DE 8 MINUTE.

4. Exercițiu pentru a vă îmbunătăți forța fizică: ACEST EXERCITIUL VĂ VA PERMITE SĂ CRESTEȚI CADENȚA ȘI FORȚA EFORTURILOR DVS. ÎNCEPEȚI CU 3 MINUTE DE 20-22 DE LOVITURI DE VÂSLĂ PE MINUT, APOI 3 MINUTE LA O CADENȚĂ DE 22 - 24 LOVITURI DE VÂSLĂ PE MINUT. TRECETI APOI LA 3 MINUTE CU 24 DE LOVITURI DE VÂSLĂ CU RITM MODERAT, APOI 3 MINUTE IDENTICE, DAR CU UN RITM MAI SUSȚINUT. ACORDAȚI UN MINUT PENTRU A VĂ RECUPEREA ÎNTRE SESIUNI.
5. Întinderi ale mușchilor și hidratare: VĂ RECOMANDĂM SĂ ÎNTINDEȚI MUȘCHII ȘI SĂ VĂ HIDRATAȚI DUPĂ FIECARE SESIUNE PENTRU A VĂ DESTINDE MUȘCHII ȘI A FAVORIZA RECUPERAREA.

GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru celelalte piese și manoperă, de la data cumpărării, data de pe bonul de casă reprezentând dovada. Obligația DOMYOS, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DOMYOS. Această garanție nu se aplică în caz de:

- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Montare incorectă / Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un mediu umed
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Utilizare în afara cadrului privat

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara din care produsul a fost achiziționat.

SK

Ať už ste začiatočník alebo vrcholový športovec, DOMYOS je vaším partnerom pre udržanie sa vo forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripravení počúvať vás na našej webovej stránke support.decathlon.com. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby. Želáme vám dobré cvičenie a dúfame, že tento produkt výrobcu DOMYOS bude plne zodpovedať vašim očakávaniam.

PREDSTAVENIE

- Veslovací trénažér je to najlepšie celostné zariadenie na kardio tréning. Okrem kardiovaskulárnych a respiračných prínosov vám veslovací trénažér umožňuje využívať väčšinu svalovej hmoty (asi 90 % svalov).
- Telesné cvičenie : Veslovací trénažér vám pomáha tvarovať svaly stehien, chrbta aj rúk.
- Kardio cvičenia : Cvičením si zlepšíte výdrž a kondíciu. Rovnako spálite aj maximálne množstvo kalórií, čo vedie k rýchlejšej strate hmotnosti (počet spaľených kalórií sa u každého líši, ale platí, že čím intenzívnejšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. 70 kg osoba pri strednej rýchlosti spáli v priemere 260 kalórií v priebehu 30 minút. Pri vyššej intenzite by mohla tá istá osoba spáliť až 315 kalórií.)

1. U P O Z O R N E N I E

Fyzickú kondíciu treba zlepšovať kontrolované. Skôr, ako začnete cvičiť podľa akéhokolvek cvičebného programu, sa poraďte so svojim lekárom. To je zvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami alebo osoby, ktoré už niekoľko rokov nešportovali. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

2. Toto zariadenie nie je určené na použitie osobami (vrátane detí) so zníženými telesnými, zmyslovými či duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí. Deti by mali byť pod dozorom, aby sa nehrali so zariadením. Čistenie a používateľskú držbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.

3. Akékoľvek iné použitie tohto výrobku, než je určené, môže viesť k vážnemu poraneniu. Spoločnosť Domyos neposie zodpovednosť za ujmu alebo škodu, ktorú utrpí ktorákoľvek osoba či majetok z dôvodu použitia či nesprávneho použitia tohto výrobku kupujúcou osobou alebo ktoroukoľvek inou osobou.

4. Trieda HC: Tento výrobok je určený len na domáce použitie. Tento výrobok nepoužívajte v žiadnych komerčných, nájomných či inštitucionálnych priestoroch.

5. Upozorňujeme osoby s kardiovaskulátorom, prístrojom na rozširovanie ciev (defibrilátorom) alebo iným elektronickým implantátom, že používajú snímač tepu na svoje vlastné riziko.

6. UPOZORNENIE! Kontrolné systémy srdčného tepu môžu byť nepresné. Preťažovanie organizmu môže

mať za následok vážne poranenia a, v niektorých prípadoch aj smrť. Ak cítite bolesť či nevoľnosť, musíte tréning okamžite ukončiť.

7. Nevhodné na účely s vysokou presnosťou

8. Z dôvodu vašej bezpečnosti je vašou zodpovednosťou pred každým použitím výrobku skontrolovať všetky časti tak, že všetky skrutky, ktoré sú vystavené opotrebovaniu, utiahnete. Akékoľvek skladanie či rozkladanie výrobku sa musí vykonávať opatrne.

9. Z dôvodu ochrany vašich nôh počas cvičenia noste športovú obuv. NENOSTE voľné alebo visiace oblečenie, mohlo by dôjsť k jeho zachyteniu do stroja. Pred cvičením si dajte dole všetky vaše šperky. Zviažte si vlasy, aby vám počas cvičení neprekážali.

10. Zariadenie sa musí umiestniť na rovnú, stabilnú plochu.

11. Ak je nálepka poškodená, neplatná alebo chýba, treba ju vymeniť

12. Ak je výrobok napájaný z adaptéra: výrobok používajte iba spolu s dodaným adaptérom. Ak je sieťový kábel poškodený, musí ho vymeniť výrobca, servisný pracovník alebo podobne kvalifikovaná osoba, aby sa predišlo nebezpečenstvu.



13. Tento produkt je vybavený systémom magnetického odporu nezávislého od nastaviteľnej rýchlosti pomocou nastavovacieho kolieska

KONZOLA : Konzola vám ponúka množstvo funkcií na obohatenie cvičenia. Nižšie sú uvedené všetky pokyny, ktoré zjednodušujú jej používanie. Upozorňujeme tiež, že vaša konzola je vybavená podporou tabletov a smartfónov. Uistite sa, že používate gumičku, aby ste udržali váš tablet / smartphona v cvičení.

PREDSTAVENIE

Stredné tlačidlo slúži na zapnutie konzoly, potvrdenie výberu a spustenie tréningu.			 Ráta počet ťahov.
Prechádzajte výberom možností programov. Počas tréningu sa zobrazuje zostávajúci čas do konca tréningu (alebo celkový čas od začiatku tréningu v prípade rýchleho štartu).			 Srdcová frekvencia v úderoch za minútu.
Slúži na opustenie programu, návrat do hlavnej ponuky a vypnutie konzoly.			 Vzdialenosť v km (alebo Mi). Umožňuje nastaviť celkovú vzdialenosť prejdenu v priebehu programu.
Nastavte (zvýšte alebo znížte) ťahový odpor, nastavte (zvýšte alebo znížte) vaše parametre.			 Odhadovaný čas na pokrytie 500 metrov.




výber km/mi

<input type="checkbox"/> km	Predvolené je na konzole nastavená vzdialenosť a rýchlosť v km a km/h. Ak chcete nastaviť míle (Mi)	
1.	Vypnite konzolu.	3. Jednotku vyberte pomocou tlačidiel 
2.	Viac ako 3 sekundy stlačte stredné tlačidlo 	










uvítací displej

Toto je prvá obrazovka, ktorá sa zobrazí po zapnutí ovládacieho panela.


rýchle zapnutie





- | | | |
|--|---|---|
| 1. Začnite veslovať. | 5. Ak chcete v cvičení pokračovať (do 15 minút od začiatku prestávky), začnite znovu veslovať | úvodnú obrazovku. |
| 2. Môžete začať trénovať. | 6. Ak chcete tréning ukončiť pred koncom, stlačte tlačidlo  | 8. Po 15 minútach nečinnosti dôjde k automatickému vypnutiu kon |
| 3. Ak chcete nastaviť úroveň záťaž, stlačte tlačidlá  | 7. Konzolu vypnete dlhým stlačením tlačidla  po návrate na | |
| 4. Urobte si prestávku, prestaňte na 2 sekundy veslovať. | | |

PROGRAMY

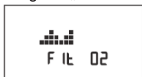
- | | | |
|--|--|---|
| 1. Stlačením tlačidla  vyberte ponuku programov. | 4. Stlačením tlačidla  alebo začnite veslovať (doba štandardného tréningu je 30 minút). | 7. Ak chcete tréning ukončiť pred koncom, stlačte tlačidlo  |
| 2. Vo výbere možností programov zvolte profil zo 9 možností pomocou tlačidla  alebo tlačidiel  | 5. Ak chcete nastaviť náročnosť ťahu, stlačte tlačidlá  | 8. Konzolu vypnete dlhým stlačením tlačidla  po návrate na úvodnú obrazovku. |
| 3. Stlačením tlačidla  voľbu potvrdíte; zvolte dĺžku cvičenia pomocou tlačidiel  | 6. Ak chcete pokračovať v cvičení (do 15 minút od začiatku prestávky), začnite znovu veslovať. | 9. Po 15 minútach nečinnosti dôjde k automatickému vypnutiu kon |

PROGRAMOVÉ PROFILY

Štandardný čas = 30 minút (okrem Quick-Start, v ktorom sa čas zvyšuje), nastaviteľný pomocou tlačidiel . Vertikálny posun (cekom 5) = 3 úrovne odporu. Nachádza sa tu 5 zvislých štorcov, takže celkovo 15 úrovní odporu.

<p>Režim „Quick-Start“:</p>  <p>Výhoda: Rýchle použitie. Popis: Len sa posadíte na veslovací prístroj!</p>	<p>Program „KCAL 03“</p>  <p>Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 3). Popis: Dodržiavajte počas cvičenia správnu záťaž, ktorej súčasťou tvorí fáza stúpania, fáza rovnej inenzity a fáza klesania. Výrazné spaľovanie kalórií.</p>
<p>Program „FIT 01“</p>  <p>Výhoda: Ako sa dostať do formy Popis: Jemné cvičenie s miernymi zmenami intenzity.</p>	<p>Program „SOFT“</p>  <p>Výhoda: 5 km Popis: Prejdite päť kilometrov s miernym tempom a bez zmien odporu.</p>

Program „FIT 02“



Výhoda: Ako sa udržiavať vo forme
 Popis: Dve maximálne úrovne intenzity počas fázy cvičenia, ktorá zahŕňa fázu stúpania (šplhanie), a potom klesania (zostupovanie).

Program „PERF 01“



Výhoda: Výkon 1.
 Popis: Dvojnásobné stúpanie, prispôbte tempo úrovni odporu. Väčšie zapojenie svalov : Vysoký odpor = nižšie tempo.

Program „KCAL 01“



Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 1).
 Popis: Dvojité platô s malou zmenou odporu a strednými intervalmi, počas tréningu udržiavajte pomerne rýchle tempo.

Program „PERF 02“



Výhoda: Výkon 2.
 Popis: Zmena odporu z malého na veľmi veľký v priebehu krátkych intervalov bude zlepšovať vašu výdrž a zvyšovať svalovú záťaž. Musíte udržiavať rovnaké tempo od začiatku programu až po jeho koniec. Menší odpor = fázy na zotavenie.

Program „KCAL 02“



Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 2).
 Popis: Zmeny odporu pri pravidelných intervaloch na udržiavanie cieľovej zóny. Väčšia svalová záťaž než úroveň KCAL 01.

Program „PERF 03“



Výhoda: Výkon 3.
 Popis: Veľké zmeny odporu v priebehu krátkych intervalov budú zlepšovať vašu výdrž a zvyšovať svalovú záťaž. Musíte udržiavať rovnaké tempo od začiatku programu až po jeho koniec.

OBRAZOVKA POČAS TRÉNINGU



Spálené kalórie v Kcal



Počet záberov za minútu (alebo spm)



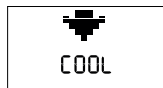
Úroveň odporu (stupnica intenzity cvičenia, celkovo 15 úrovní)



Ukazovateľ zóny srdcovej frekvencie

SÚHRN VÝKONOV

Súhrn vašich výkonov sa zobrazí automaticky na konci každého tréningu počas 2-minútovej oddychovej fázy. Môžete zobrazit:



- priemernú tepovú frekvenciu (ak ste počas tréningu používali nekódovaný opasok s meračom tepovej frekvencie analógového typu);
- odhad počtu spálených kalórií;
- vaše priemerné tempo záberu (spm);

- prejednú vzdialenosť.
- celkový počet záberov
- váš priemerný čas na 500 metrov


Ak chcete nastaviť odpor, stlačte tlačidlo **— +**. Ak chcete pred koncom odísť zo zhrnutia výkonu, stlačte stredné tlačidlo a podržte ho.

AKO PRIPOJIŤ VESLÁRSKY TRENAŽER K TABLETU / SMARTFÓNŮ

- Stiahnite si aplikáciu Domyos E-connected na APP STORE alebo GOOGLE PLAY
- Zoznámte sa s aplikáciou pomocou sprievodcu, vyplňte svoj profil, zvoľte si cieľ a položte tablet / smartfón na podstavec pred optický snímač (pozri náčrt funkcie ovládacieho panela)

- Zariadenie na cvičenie je pripojené k aplikácii Domyos E Connected prostredníctvom pripojenia bluetooth s nízkou spotrebou energie.

AK CHCETE USKUTOČNIŤ PRIPOJENIE :

- Ak je bluetooth zapnutý: Aplikácia zaznamená zariadenie a názov zariadenia sa zobrazí v okne. Kliknite na názov svojho zariadenia a spárujte ho so smartfónom / tabletom.
- Ak je bluetooth nie je aktivovaný: Okno sa otvorí a požiada vás o povolenie aktivovať bluetooth. Prístroj na cvičenie je pripojený k zariadeniu, ak sa rozsvieti nasledujúca ikona  na ovládacom paneli.

(Nehľadajte v možnostiach zariadenia v súvislosti s bluetooth v prípade prístroja na cvičenie Domyos, ale postupujte tak, ako bolo uvedené predtým).

DIAGNOSTIKA ANOMÁLIÍ

VAŠA KONZOLA SA NEZAPÍNA:

- Skontrolujte, či je k veslovaciemu prístroju pripojený adaptér. vnútri rámu zariadenia (etapa montáže č.3 + 7). vášho návodu na použitie.
- Skontrolujte zapojenie káblov na zadnej strane konzoly a vo **NA DISPLEJI MOJEJ KONZOLY SA ZOBRAZUJE «E1», «E2», «E3»:** Choďte na internetovú stránku Domyos.com a vyhľadajte časť popredajný servis alebo si pozrite tabuľku na poslednej strane používateľskej príručky.

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA SÚVISIACE S POUŽÍVANÍM

Vždy začnite niekoľkokinútovým zahriatím pri nízkom tempe.



POLoha: Sedte s vystretých chrbtom, dávajte si pozor, aby ste ho nemali ohnúť. Poloha chrbta je dôležitá, aby ste sa nezranili a aby malo cvičenie účinok. Chodidlá položte na pedále. Chodidlá by mali byť dobre upevnené pomocou pruhov utiahnutých okolo strednej časti chodidla. Ak ste začiatčovník, cvičte niekoľko dní s nízkym tempom a odporom bez toho, aby ste sa preťažovali. V prípade potreby si dajte prestávku. Postupne navyšujte počet alebo trvanie tréningov a nezabúdajte sa pritom hydratovať! Počas tréningu si určite vetrajte miestnosť, v ktorej sa nachádza veslovací trénažer.

POUŽITIE VESLOVACIEHO TRENAŽERA

Niekoľko cvikov:



Začiatčovnícka poloha: Úchyt začiatčovnícka poloha je s pokrčenými kolenami, s rukami na rukovätiach, pričom musia byť ruky rozťahané a plecia uvoľnené



Poloha „vychádzania“: Lakte idú späť a hrudný kôš sa pri nádychu rozťahne. Nohy sú natiahnuté, ale kolena nie sú úplne vystreté. Chrbát by mal byť rovný (90° k veslovaciemu trénažeru). Nenakláňajte sa dozadu.



Poloha „vo vode“: Zatačte nohami a na pol ceste zatiahnite ruky a začnite nadychovať.

Návrat: Návrat do počiatčovníckej polohy sa vykonáva pri výdychu so súčasným zaťahovaním nôh a vytlačaním rúk. Používateľ sa vracia do polohy úchytu a bez prestávky znovu začína.

Pripomenka: Veslovací trénažer je zariadenie na kardio tréning, pričom je potrebné prihliadať na :

- Tempo (zábery za minútu)
- Intenzitu (srdcová frekvencia)

- Pracovnú záťaž (čas záťaže, série)
- Odpor (čím je vyšší, tým je menšie tempo)

Cvičiť začnite pozvoľna s 1 až 2 tréningami týždenne s trvaním 10 minút a postupne zvyšujte trvanie aj intenzitu. Tréning zakaždým ukončíte nejakými naťahovacími cvikmi.

1. Zahrievanie: Postupná námaha s trvaním do 15 minút: Zahriatie nielen telo pripraví na cvičenie, ale aj zabezpečí účinnejší tréning a výsledky, ktoré splnia vaše očakávania. Treba to robiť správne počas 10 až 15 minút. Posadte sa na veslovací trénažer a začnite lineárne (zľahka) s nízkym odporom veslovať. Postupne zvyšujte odpor

4. Silové cvičenie: TOTO CVIČENIE POMÔŽE ZVÝŠIŤ TEMPO A SILU TRÉNINGU. ZAČNITE S 20 – 22 ZÁBERMI ZA MINÚTU POČAS 3 MINÚT, POTOM 3 MINÚTY S TEMPOM 22 - 24 ZÁBEROV ZA MINÚTU. POTOM 3 MINÚTY POKRAČUJTE S 24 ZÁBERMI PRI STREDNEJ RÝCHLOSTI, POTOM 3 MINÚTY TO ISTÉ, ALE RÝCHLEJŠIE. DAJTE SI MINÚTU NA ZOTAVENIE MEDZI JEDNOTLIVÝMI SÉRIAMI.

2. Cvičenie aerobiku: VESLUJTE PŘIBLIŽNE 18 ZÁBEROV ZA MINÚTU A PRI 75 % MAXIMÁLNEJ SRDCOVEJ FREKVENCII, 3 X 5 MINÚT POČAS 30-MINÚTOVÉHO TRÉNINGU. Potom cvičte intenzívny aerobik : 24 záberov za min. pri 85 % maximálnej srdcovej frekvencii, 2 x 4 min. v prípade 10-minútového tréningu.

5. Naťahovanie a hydratácia: ODPORUČA SA NAŤAHOVAŤ A HYDRATOVAŤ PO KAŽDOM TRÉNINGU, ABY SI SVALY ODDYCHLI A REGENEROVALI SA.

3. CVIČENIE NA SRDCE: VESLUJTE 22 AŽ 24 ZÁBEROV ZA MINÚTU. V PRÍPADE ZAČIATČOVNÍKOV SA MÔŽE TOTO KARDIO CVIČENIE ROZDELIŤ NA 4-MINÚTOVÉ ÚSEKY. AK STE POKROČILÝ ŠPORTOVEC, UROBTE DVA 8-MINÚTOVÉ ÚSEKY.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobek, pri normálnych podmienkach používania, počas 5 rokov na konštrukciu a počas 2 rokov na ostatné diely a prácu, počítajúc od dátumu nákupu, pričom je rozhodujúci dátum na pokladničnom bloku. Záväzok spoločnosti DOMYOS, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti DOMYOS. Tuto záruku nemožno uplatniť v prípade:

- Škody spôsobené počas prepravy
- Použitia a/alebo uskladnenia v exteriéroch alebo vo vlhkom prostredí
- Chybné montáže / Nesprávnej údržby
- Nesprávneho alebo neštandardného použitia
- Opravy vykonané osobami, ktoré nemajú oprávnenie od spoločnosti DOMYOS.
- Použitie mimo domáceho prostredia

Táto obchodná záruka nevyklučuje zákonnú záruku, aplikovateľnú v krajine nákupu.

CS

Ať už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS je Váš společník, chcete-li zůstat ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnout pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách support.decathlon.com. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc. Přejeme vám příjemný trénink a doufáme, že tento výrobek DOMYOS bude zcela splňovat vaše očekávání.

PŘEDSTAVENÍ

- Veslovací trenážer je nejlepší stroj pro celkový kardio trénink. Kromě pozitivního vlivu tréninku na kardiovaskulární a dýchací soustavu využíváte při cvičení na veslovacím trenážeru většinu své svalové hmoty (asi 90 % svalů).
- Kardio tréninková cvičení: Pravidelným cvičením si zlepšíte výdrž i fyzickou kondici. Zároveň spálíte maximum kalorií, čímž podpoříte rychlý úbytek hmotnosti (počet spálených kalorií se u

každého člověka velmi liší, mějte ale na paměti, že čím je trénink intenzivnější, tím více kalorií spálíte. V průměru spálí osoba o hmotnosti kolem 70 kg při střední intenzitě cvičení 260 kalorií za 30 minut. Při vyšší intenzitě cvičení může stejná osoba spálit až 315 kalorií.)

- Cvičení na zpevnění těla: Veslovací trenážer pomáhá zpevnit svaly na stehnech, zádech a na rukou.

OBECNÁ DOPORUČENÍ

1. **UPOZORNĚNÍ** Šnaha o dosažení formy musí být prováděna KONTROLOVANÝM způsobem. Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s vaším lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s předchozími zdravotními problémy nebo pro osoby, které po několika předchozích letech neprovozovaly žádný sport. Před použitím si přečtete pokyny.
2. Přístroj není vhodný pro osoby (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými a duševními schopnostmi a osoby, které s používáním podobných přístrojů nemají zkušenosti. Děti musí být pod dozorem, aby si s přístrojem nehrály. Čištění a užitelskou údržbu nesmí provádět děti bez dohledu.
3. Použití výrobku k jinému než určenému účelu může způsobit vážné zranění. DOMYOS nenese žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku způsobené nesprávným používáním výrobku ze strany kupujícího či jakékoli jiné osoby.
4. Třída HC: Výrobek je určen pouze k domácímu použití. Výrobek nesmí být používán k obchodování, pronájmu či v prostředí jakékoli instituce.
5. Osoby s kardiostimulátorem, defibrilátorem nebo s jakýmkoli jiným elektronickým zařízením si musejí být vědomy toho, že snímač tepové frekvence používají na své vlastní nebezpečí.
6. **UPOZORNĚNÍ!** Systémy pro měření srdečního tepu nemusí být zcela přesné. Přetížení může vést k vážným zraněním až

s následkem smrti. Při jakémkoli pocitu bolesti či nevolnosti je třeba cvičení neprodleně ukončit.

7. Není vhodné pro určení vysoké přesnosti
8. Pro zajištění vlastní bezpečnosti jste před každým použitím výrobku odpovědní za kontrolu všech součástí a utažení šroubů, které se vlivem opotřebení povolily. Jakákoli montáž či demontáž výrobku musí být prováděna velmi opatrně.
9. Pro ochranu nohou cvičte ve sportovní obuvi. **NENOSTE** volné nebo visící oblečení, jinak riskujete jeho zachycení strojem. Před cvičením sundejte šperky. Během cvičení si svažte vlasy, aby vám nepřekážely.
10. Výrobek musí být umístěn na rovném, stabilním povrchu.
11. Je-li štítek poškozený, nečitelný nebo zcela chybí, je třeba jej nahradit
12. Pokud je přístroj napájen adaptérem: používejte pouze adaptér, který je dodáván s přístrojem. Je-li poškozen přírodní kabel, musí být vyměněn výrobcem, jeho zprostředkovatelem služeb či jinou kvalifikovanou osobou, aby se zamezilo hrozícím rizikům.
13. Výrobek je vybaven systémem s magnetickým odporem nezávislým na nastavitelné rychlosti pomocí otočného regulátoru

KONZOLE : Ovládací panel nabízí různé funkce pro podporu vašeho tréninku. Niž naleznete veškeré pokyny pro snadné ovládání. Nezapomeňte, že vaše konzola je vybavena podporou tablet / smart-phone. Ujistěte se, že používáte gumíčku k udržení vašeho tabletu / smartphonu ustáleného během tréninku.

PŘEDSTAVENÍ

Hlavní tlačítko pro zapnutí ovládacího panelu, potvrzení vybraných funkcí a zahájení tréninku.



Projděte si menu s výběrem programů. Během cvičení se na displeji zobrazuje zbývající doba do konce tréninku (nebo celková doba od začátku tréninku, v případě využití funkce rychlý start).



Ukončení programu, návrat do hlavní nabídky, vypnutí ovládacího panelu.



Nastavte si (zvyšte nebo snižte) stupeň odporu, upravte si (zvyšte nebo snižte) své nastavení.



Počítá počet tahů.



Tepová frekvence v úderech za minutu.



Ujetá vzdálenost v km (nebo Mi). Umožňuje také nastavit si celkovou vzdálenost, která má být během programu ujeta.



Odhadovaný čas na pokrytí 500 metrů.

Výběr jednotky km/míle

V základním nastavení udává ovládací panel informace o vzdálenosti a rychlosti v km a km/h. Změna jednotky na míle (Mi):

1. Vypněte ovládací panel.
2. Stiskněte hlavní tlačítko a držte ho déle než 3 vteřiny.
3. Pomocí tlačítek zvolte požadovanou jednotku.

úvodní obrazovka

Tato obrazovka se objeví na displeji jako úvodní, když zapnete panel.

Rychlý start

1. Začněte veslovat.
2. Můžete zahájit trénink.
3. Pro nastavení úrovně obtížnosti použijte tlačítka .
4. Chcete-li si udělat přestávku, přestaňte na 2 vteřiny veslovat.
5. Pro obnovení tréninku (do 15 minut od začátku přestávky) začněte opět veslovat
6. Pro zastavení tréninku před koncem stiskněte tlačítko .
7. Pro vypnutí ovládacího panelu se vraťte na úvodní obrazovku,
- stiskněte tlačítko a držte ho.
8. Po 15 minutách nečinnosti se ovládací panel automaticky vypne.

PROGRAMY

1. Do nabídky programů se dostanete stisknutím tlačítka .
2. Pomocí tlačítka nebo tlačítek .
3. Stisknutím tlačítka výběr potvrďte, pomocí tlačítek .
4. Stisknutím tlačítka nebo začnete veslovat (základní délka trvání tréninku je nastavena na 30 minut).
5. Pro nastavení obtížnosti tahu použijte tlačítka .
6. Pro obnovení tréninku (do 15 minut od začátku přestávky), opět začněte veslovat.
7. Pro zastavení tréninku před koncem stiskněte tlačítko .
8. Pro vypnutí ovládacího panelu se vraťte na úvodní obrazovku,
- stiskněte tlačítko a držte ho.
9. Po 15 minutách nečinnosti se ovládací panel automaticky vypne.

PROFILY PROGRAMŮ

Přednastavený čas = 30 minut (kromě režimu Quick-Start, při kterém se čas zvyšuje). lze nastavit pomocí tlačítek . Vertikální čtverec (celkem 5) = 3 úrovně odolnosti. Na displeji je 5 vertikálních polí, celkem tedy 15 úrovní obtížnosti.

Režim «Quick-Start»:



Přínos: Rychlé použití.
Popis: Jednoduše se posadíte na veslovací тренаžér!

Program «KCAL 03»



Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 3).
Popis: Udržuje během tréninku pravidelnou zátěž, zahrnuje fázi stoupání, rovinu a fázi klesání. Výrazné spalování kalorií.

Program «FIT 01»



Přínos: Obnovení kondice
Popis: Mírná cvičení s lehkými změnami v intenzitě.

Program «SOFT»



Přínos: 5 km
Popis: Ujeďte pět kilometrů v mírném tempu a beze změn v odporu.

Program «FIT 02»



Přínos: Udržení v kondici
Popis: Trénink zahrnuje 2 vrcholy intenzity, fázi postupného zvyšování námahy (stoupání) a snižování námahy (klesání).

Program «PERF 01»



Přínos: Výkonnost 1.
Popis: Dvojitý nárůst intenzity, přizpůsobte si tempo dle úrovně odporu. Pro výraznější zapojení svalů: Vyšší odpor = pomalejší tempo.

Program «KCAL 01»



Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 1).
Popis: Dvojitě navýšení intenzity s lehkými změnami v odporu a průměrných intervalech, během tréninku si udržujte poměrně vysoké tempo.

Program «PERF 02»



Přínos: Výkonnost 2.
Popis: Změny v odporu z nízkého na velmi vysoký v krátkých intervalech pro zlepšení výdrže a zvýšení svalové zátěže. Od začátku programu do konce musíte udržet stejnou rychlost. Nižší odpor = fáze regenerace.

Program «KCAL 02»



Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 2).
Popis: Změny v odporu v pravidelných intervalech pro udržení cílové zóny. Větší svalová zátěž než u úrovně KCAL 01.

Program «PERF 03»



Přínos: Výkonnost 3.
Popis: Výrazné změny v odporu v krátkých intervalech pro zlepšení výdrže a zvýšení svalové zátěže. Od začátku programu do konce musíte udržet stejnou rychlost.

OBRAZOVKA BĚHEM TRÉNINKU



Spálené kalorie v Kcal



Počet temp za minutu (neboli spm)



Úroveň odporu (škála intenzity cvičení, celkem 15 úrovní)



Ukazatel tepové frekvence

SHRNUTÍ VÝKONU

Během dvouminutové fáze obnovy energie na konci tréninku se na ovládacím panelu automaticky zobrazí shrnutí vašeho výkonu. Zobrazí se tyto informace:



- průměrná tepová frekvence (v případě, že jste během tréninku měli na sobě pás pro analogový nekódovaný přenos tepové frekvence);
- odhadovaný počet spálených kalorií;
- vaše průměrné tempo (spm);

- najetá vzdálenost.
- celkový počet temp
- váš průměrný čas na trase 500 metrů

Pro nastavení odporu použijte tlačítka **- +**. Chcete-li před ukončením zavřít shrnutí tréninku, stiskněte a podržte hlavní středové tlačítka.

JAK PŘIPOJIT VESLOVACÍ TRÉNAŽÉR K TABLETU/SMARTPHONU

- Stáhněte si v APP STORE nebo GOOGLE PLAY aplikaci Domyos E-connected.
- Seznamte se s aplikací pomocí průvodce, vyplňte si profil, zvolte si svůj cíl a umístěte svůj tablet/smartphone do držáku před optickým senzorem (viz provozní schéma ovládacího panelu).

- Vaše posilovací zařízení se propojí s aplikací Domyos E-connected pomocí nízkoenergetického připojení Bluetooth.

AKTIVACE PŘIPOJENÍ:

- Máte-li aktivován Bluetooth: Aplikace rozpozná váš stroj a v okně se zobrazí jeho název. Pro spárování s vaším smartphonem/tabletem klikněte na název zařízení.
- Nemáte-li aktivován Bluetooth: Otevře se okno, které vás požádá o povolení aktivovat Bluetooth.

(Nehleďte posilovací zařízení Domyos v možnostech Bluetooth, ale postupujte dle výše uvedených pokynů).

Posilovací stroj je propojen s tabletem/smatphonem, jakmile se na ovládacím panelu rozsvítí následující kontrolka.

STANOVENÍ ANOMÁLIÍ

KONZOLE NA PŘÍSTROJI SE NEROZSVĚCÍ:

- Zkontrolujte, zda je k veslovacímu тренаžéru připojen adaptér. tuše (3 + 7. etapa montáže). straně návodu k použití.
- Zkontrolujte zapojení kabelů na zadní straně konzole a v armaturě. Pokud problém přetrvává, podívejte se na tabulku na poslední

NA DISPLEJI KONZOLE SE ZOBRAZUJE «E1», «E2», «E3»: Podívejte se na internetovou stránku Domyos.com pod záložku poprodejní servis nebo na poslední stránku návodu.

UPOZORNĚNÍ PRO UŽIVATELE

Na začátku tréninku se vždy několik minut pomalým tempem rozcvičte.



POZICE: Vsedě s narovnanými zády. Dbejte na to, abyste se nehrbili. Pozice zad je klíčová, abyste se nezranili a aby bylo cvičení efektivní. Nohy položte na pedály. Nohy musí na pedálech pevně sedět a přes nártý musí mít utažené pásky. Jste-li začátečník, začněte prvních pár dní s tréninkem v pomalém tempu a s nízkým odporem, abyste se nepřetěžovali. Je-li to potřeba, občas odpočívajte. Postupně zvyšujte počet a dobu trvání tréninkových jednotek a nezapomínejte na dostatečnou hydrataci. Během tréninku zajistěte v místnosti, v níž je veslovací тренаžér umístěn, dostatečné větrání.

POUŽITÍ VESLOVACÍHO TRÉNAŽÉRU

Několik cvičení:



Výchozí pozice: Zásek Ve výchozí pozici má veslař pokrčená kolena, natažené ruce, drží se pačiny a má uvolněná ramena



Pozice „Konec“: Lokty posunete dozadu, během nádechu se vám rozpiná hrudní koš. Nohy máte natažené, ale kolena nejsou zcela zablokována. Záda musí zůstat narovnaná (v úhlu 90° vůči veslovacímu тренаžéru). Nezaklánějte se.



Pozice „zátah ve vodě“: Natahujte nohy a v půlce zatáhněte rukama a začněte se nadechovat.

Návrat: Do výchozí pozice se navrátíte stažením nohou, ruce zároveň tlačíte od sebe a vydechujete. Uživatel se opět nachází v pozici záseku a bez přestání postup opakuje.

Připomínka: Veslovací тренаžér je přístroj pro kardio trénink, který pracuje s těmito hodnotami:

- Rychlost (tempa za minutu)
- Intenzita (tepová frekvence)

Začněte cvičit zlehka, 1-2 tréninky dlouhé 10 minut týdně, a postupně zvyšujte dobu trvání a intenzitu.

1. Rozcvička: Postupná námaha až po dobu 15 minut: Rozcvička nejenže připraví tělo na cvičení, zajistí také účinnější trénink a výsledky, které budou splňovat vaše očekávání. Musíte ji ale provádět správně, trvat by měla 10 až 15 minut. Sedněte si na sedátko veslovacího trenážeru a začněte lineárně (zlehka) veslovat, pro začátek s nízkým odporem. Postupně zvyšujte odpor
2. Aerobní cvičení: VESLUJTE RYCHLOSTÍ ZHRUBA 18 TEMP ZA MINUTU, NA 75 % SVÉ MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE, 3X5 MINUT PŘI TRÉNINKU O 30 MINUTÁCH. Potom zvýšte intenzitu aerobního cvičení: 24 temp za minutu, na 85 % vaší maximální tepové frekvence, 2x4 minut při tréninku o 10 minutách.
3. CVIČENÍ NA SRDCE: VESLUJTE RYCHLOSTÍ 22 AŽ 24 TEMP ZA MINUTU. ZAČÁTEČNÍCI SI MOHOU TOTO KARDIO CVIČENÍ ROZDĚLIT NA DVA 4MINUTOVÉ BLOKY. ZKUŠENÍ SPOR-

- Zátěž (doba výkonu, počet sérii)
- Odpor (čím je vyšší, tím je pomalejší tempo)

Cvičení vždy zakončete protažením svalů.

TOVCI SI DAJÍ DVA 8MINUTOVÉ TRÉNINKY.

4. Cvičení pro zlepšení výkonnosti: TOTO CVIČENÍ VÁM POMŮŽE ZVÝŠIT RYCHLOST A ZLEPSIT VÝKONNOST PŘI TRÉNINKU. ZAČNĚTE RYCHLOSTÍ 20-22 TEMP ZA MINUTU PO DOBU 3 MINUT, POTOM POKRAČUJTE 3 MINUTY RYCHLOSTÍ 22-24 TEMP ZA MINUTU, DALŠÍ 3 MINUTY POKRAČUJTE TEMPEM 24 TEMP V MÍRNĚJŠÍ RYTMU A POTOM DALŠÍ 3 MINUTY STEJNÝM TEMPEM, ALE V RYCHLEJŠÍM RYTMU. MEZI JEDNOTLIVÝMI BLOKY SI MINUTU ODPŮČINTE.
5. Protahování a hydratace: DOPORUČUJEME VÁM PROTÁHNOUT SE A NAPÍT SE PO KAŽDÉ ČÁSTI TRÉNINKU, ABYSTE SI UVOLNILI SVALY A PODPORILI REGENERACI.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobek, za podmínek normálního používání, po dobu 5 let na konstrukci a 2 let na ostatní díly a práci, počínaje datem nákupu, přičemž dokladem je datum na pokladním listku. Povinnosti společnosti Domyos se v rámci této záruky omezují na náhradu nebo opravu výrobku podle uvážení společnosti Domyos. Tuto záruku nelze uplatnit v případě:

- Poškození při přepravě.
- Nesprávného nebo nestandardního použití.
- Používání a/nebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí
- Opravy provedené jinými než smluvními technikami společnosti Domyos
- Chybné montáže. / Špatné údržby.

Tato obchodní záruka nevylučuje právní záruku použitelnou v zemi nákupu.

SV

Oavsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är Domyos din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Våra team strävar alltid efter att konstruera de bästa produkterna för din användning. Om du trots allt skulle ha kommentarer, förslag eller frågor, finns vi alltid tillgängliga på vår webbplats support.decathlon.com. Här kan du även få träningstips och assistans vid behov. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från Domyos kommer att motsvara alla dina förväntningar.

PRESENTATION

- Roddmaskinen är den mest kompletta utrustningen för cardioträning. Utöver fördelarna för hjärt-kärlsystemet och andningskapaciteten, tränar roddmaskinen även huvuddelen av din muskelmassa (ungefär 90 % av musklerna).
- Övningar för cardioträning: Genom att träna på det här sättet förbättrar du din uthållighet och fysiska form. Du maxar dessutom kaloriförbränningen, vilket främjar en snabb viktnedgång. (An-

talet förbrukade kalorier varierar kraftigt mellan olika personer, men ju intensivare träningspass, desto fler kalorier förbränner du. En person på ca 70 kg förbränner i genomsnitt 260 kalorier på 30 minuter vid måttlig intensitet. Vid högre intensitet kan personen förbränna upp till 315 kalorier.)

- Övning för Body Training: Roddmaskinen stärker musklerna i lår, rygg och armar.

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

1. **WARNING** Att komma i form ska ske under **KONTROLLERADE** former. Rådfråga alltid läkare innan du startar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35, för personer som har haft hälsoproblem eller för dem som inte har sportat på många år. Läs igenom alla anvisningarna innan du använder produkten.
2. Denna anordning är inte avsedd att användas av personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller som har brist på erfarenhet och kunskap. Barn måste övervakas för att se till att de inte leker med anordningen. Den rengöring och skötsel som kan göras av användaren, får inte göras av barn utan tillsyn.
3. All annan än avsedd användning av produkten kan leda till allvarliga skador. Domyos avsäger sig allt ansvar vid reklamationer pga. kroppsskador eller andra skador på personer eller egendom till följd av att köparen eller en annan person använder denna produkt på ett felaktigt sätt.
4. **Klass HC:** Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Den kan inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella sammanhang.
5. Personer som använder pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk apparat använder pulssensorn på egen risk.
6. **WARNING!** Systemet för mätning av hjärtfrekvensen kan ibland ge sakna precision. Överansträngning kan leda till all-

varlig skada eller t.o.m. dödsfall. Vid smärta eller obehag ska träningen omedelbart avbrytas.

7. Inte lämplig för ändamål som kräver hög precision
8. För att garantera din säkerhet är det ditt ansvar att inspektera alla delar före varje användning av produkten och dra åt de skruvar som utsätts för större slitage. All ihopsättning och demontering av produkten bör utföras varsamt.
9. Skydda fötterna genom att bära sportskor vid träningstillfällen. Bär INTE vida eller hängande kläder som kan dras in och fastna i maskinen. Tag av alla smycken. Sätt upp håret så det inte är i vägen under träningen.
10. Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt underlag.
11. Etiketten måste bytas ut om den är skadad eller oläslig eller saknas
12. Om strömförsörjningen till din produkt sker via en adapter: använd endast den adapter som medföljer produkten. För att undvika fara måste en skadad nätkabel bytas ut av tillverkaren, dess garantiservice eller av en person med liknande kvalifikationer.
13. Denna produkt är utrustad med ett magnetiskt motståndssystem som är oberoende av hastigheten och regleras med inställningsratten

KONSOL: Konsolen erbjuder en rad funktioner som berikar träningen. Här hittar du anvisningar som gör det enkelt att använda den. Observera också att din konsol är utrustad med stöd för en tablet / smartphone. Var noga med att använda gummibandet för att hålla din tablet / smartphone stadigt under din träning.

PRESENTATION

Mittenknapp som används för att slå på konsolen, bekräfta dina val, starta ett träningspass.



Navigera på menyn för att välja program. Visar den tid som återstår till slutet av träningspasset (eller den tid som har gått sedan början av träningspasset om du kör ett pass med snabbstart).



Avsluta ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, stänga av konsolen.



Ställ in (öka eller minska) motståndet vid roddtag, ange (öka eller minska) dina inställningar.



Räkning av antal roddtag.



Hjärtfrekvens i slag per minut.



Sträcka i km (eller Mi). Kan även användas för att ställa in den totala sträcka som du ska tillryggalägga under ett program.



Beräknad tid för att täcka 500 meter.

välja km/mi

Som standard visar konsolen sträcka och hastighet i km och km/h. Om du vill ändra till enheten Miles (Mi):

1. Stäng av konsolen.

3. Välj enhet med knapparna **- +**.

2. Tryck på mittenknappen **OK** och håll den nedtryckt i minst 3 sekunder.

startskärmen

Det här är den första skärm som visas när du slår på konsolen.













snabbstart

1. Börja ro.
2. Du kan sätta igång med ditt träningspass.
3. Om du vill justera svårighetsgraden trycker du på knapparna **- +**.
4. Om du vill göra en paus slutar du ro i 2 sekunder.



5. När du vill återuppta träningspasset (inom tidsgränsen på 15 minuter efter början av pausen) börjar du bara ro igen
6. Om du vill avbryta passet innan det är slut trycker du på knappen **↺**.
7. Du stänger av konsolen genom att gå till startskärmen och hålla

- ned knappen **↺**.
8. Konsolen stängs av automatiskt efter 15 minuters inaktivitet.

PROGRAM

1. Du väljer programmenyn genom att trycka på knappen .
2. På programmenyn väljer du sedan önskad profil bland de 9 alternativen, genom att trycka på knappen  eller knapparna  + .
3. Du bekräftar genom att trycka på knappen  och ställer in träningspassets tidslängd med hjälp av knapparna  + .
4. Du bekräftar genom att trycka på knappen  eller börjar ro (som standard är träningstiden 30 minuter).
5. Om du vill justera svårighetsgraden trycker du på knapparna  + .
6. När du vill återuppta träningspasset (inom tidsgränsen på 15 minuter efter början av pausen) börjar du bara ro igen.
7. Om du vill avbryta passet innan det är slut trycker du på knappen .
8. Du stänger av konsolen genom att gå till startskärmen och hålla ned knappen .
9. Konsolen stängs av automatiskt efter 15 minuters inaktivitet.

PROGRAMPROFILER

Standardtid = 30 minuter (utom "Quick-Start", då tiden räknas upp), som kan ställas in genom att trycka på knapparna  + . En vertikal ruta = 3 motståndsnivåer. Det finns 5 vertikala rutor, dvs. totalt 15 motståndsnivåer.

Läget "Quick-Start":



Syfte: Snabbt använda utrustningen.
Beskrivning: Sätt dig bara på roddmaskinen!

Programmet "KCAL 03"



Syfte: Gå ned i vikt (nivå 3).
Beskrivning: Bibehåller en god arbetsvolym under hela sekvensen, som omfattar en fas med gradvis ökning, en intensitetstopp och en fas med gradvis minskning. Hög kaloriförbränning.

Programmet "FIT 01"



Syfte: Komma i form
Beskrivning: Försiktig återupptagning av träningen med små variationer av intensiteten.

Programmet "SOFT"



Syfte: 5 km
Beskrivning: Ro fem kilometer i måttligt tempo och utan variation av motståndet.

Programmet "FIT 02"



Syfte: Hålla sig i form
Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningssekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följt av en gradvis minskning.

Programmet "PERF 01"



Syfte: Prestation 1.
Beskrivning: Dubbel uppförsbacke, där du anpassar takten efter graden av motstånd. För dig som vill låta musklerna jobba mer: Stort motstånd = lägre tempo.

Programmet "KCAL 01"



Syfte: Gå ned i vikt (nivå 1).
Beskrivning: Dubbel plåtå med liten variation av motståndet med mellånga intervall. Håll en relativt hög takt under träningspasset.

Programmet "PERF 02"



Syfte: Prestation 2.
Beskrivning: Variation av motståndet mellan lågt och mycket stort med korta intervall för att förbättra din uthållighet och låta musklerna jobba mer. Du måste hålla samma tempo från början till slutet av programmet. Svagare motstånd = återhämtningsfaser.

Programmet "KCAL 02"



Syfte: Gå ned i vikt (nivå 2).
Beskrivning: Motståndsvariationer med regelbundna intervall för att upprätthålla målområdet. Högre muskelbelastning än på nivån KCAL 0

Programmet "PERF 03"



Syfte: Prestation 3.
Beskrivning: Mycket kraftiga variationer av motståndet med korta intervall för att förbättra din uthållighet och låta musklerna jobba mer. Du måste hålla samma tempo från början till slutet av programmet.

SKÄRM SOM VISAS UNDER PASSET



Antal förbrända kalorier i kcal



Antal roddtag per minut (eller spm)



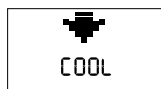
Motståndsnivåer (skala för träningens intensitet, sammanlagt 15 nivåer)



Indikator för hjärtområde

SAMMANFATTNING AV PRESTATIONERNA

En sammanfattning av dina prestationer visas automatiskt vid slutet av träningspasset, under den 2 minuter långa återhämtningsperioden. Här kan du se:



- din genomsnittliga hjärtfrekvens (om du har en analog och okodad pulsmätare på dig under passet);
- en uppskattning av antalet förbrukade kalorier;
- ditt genomsnittliga roddtempo (spm)
- den sträcka du har cyklat.
- det totala antalet roddtag
- din genomsnittliga tid till 500 meter

Om du vill justera motståndet trycker du på knapparna  + . Håll mittknappen intryckt för att stoppa prestandaresumén före slutet.




ANSLUT RODDMASKINEN TILL DIN SURFPLATTA/SMARTPHONE

- Hämta applikationen Domyos E-connected från APP STORE eller GOOGLE PLAY
- Upptäck applikationen genom att låta dig vägledas, fyll i din profil, välj ditt mål och placera din surfplatta/smartphone på hållaren framför den optiska sensorn (se funktionsschemat för konsolen)
- Om Bluetooth är aktiverat: Applikationen detekterar din utrustning och visar namnet i ett fönster. Klicka på utrustningens namn om du vill koppla den till din smartphone/surfplatta.
- Din fitnessutrustning är ansluten till applikationen Domyos E Connected via en Bluetooth Low Energy-anslutning.
- Om Bluetooth inte är aktiverat: Ett fönster och uppmanar dig att godkänna aktivering av Bluetooth. (Sök inte efter Bluetooth-alternativen för Domyos fitnessutrustning utan följ beskrivningen.)

Din fitnessutrustning är ansluten till enheten när följande ikon  tänds på konsolen.

FELSÖKNING

KONSOLEN STARTAR INTE:

- Kontrollera att adaptorn är ansluten till roddmaskinen.  och i ramen (monteringssteg nr 3 + 7).  bruksanvisning.
- Kontrollera att kablarna är anslutna på baksidan av konsolen  • Om problemet kvarstår, se tabellen på den sista sidan i din SKÄRMEN PÅ MIN KONSOL VISAR «E1», «E2», «E3»: Gå till webbplatsen Domyos.com, rubriken kundtjänst eller se tabellen på sista sidan i bruksanvisningen.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING

Börja alltid med att värma upp i låg takt under flera minuter.



STÄLLNING: Sitt ned med ryggen helt rak och var noga med att inte svanka. Hur du håller ryggen är avgörande för att undvika skador och för att övningarna ska bli effektiva. Placera fötterna i pedalerna. Fötterna måste sättas fast ordentligt på plats med remmarna åtdragna mitt på fötterna. Om du är nybörjare ska du börja med att träna i flera dagar vid lågt tempo och med litet motstånd, utan att ta i för mycket. Lägg in vilopauser vid behov. Öka sedan träningspassens antal eller tidslängd gradvis och tänk på att dricka ordentligt. Tänk på att se till att det rum där roddmaskinen står ventileras ordentligt under träningen.

ANVÄNDA RODDMASKINEN

Några övningar:



Utgångsläge: Isätt Utgångsläget är böjda ben, händerna på roddhandtaget, armarna utsträckta framåt och avslappnade axlar



Positionen "urtag": För armbågarna bakåt och sträck ut bröstkorgen samtidigt som du andas in. Sträck på benen, men lås inte knäna helt och hållet. Håll ryggen helt rak (90° i förhållande till roddmaskinen). Se noga till att inte luta dig bakåt.



Positionen "dragning genom vattnet": Skjut ifrån med benen och dra sedan med armarna, när du kommit halvvägs, samtidigt som du börjar andas in.

Återgång: Återgången till utgångsläget görs genom att dra med benen och samtidigt skjuta ifrån med armarna, under utandning. Användaren kommer tillbaka till isättpositionen och fortsätter med rörelsen utan att stanna till.

Påminnelse: Roddmaskinen är en utrustning för cardioträning som tar hänsyn till följande parametrar:

- Tempo (roddtag per minut)
- Intensitet (hjärtfrekvens)

- Arbetsvolym (träningens tidslängd, serier)
- Motstånd (ju större motstånd, desto lägre tempo)

Börja träna försiktigt, med 1 till 2 10-minuterspass i veckan, och öka sedan tidslängden och intensiteten

gradvis. Avsluta träningspasset med några stretchingövningar.

1. Uppvärmning: Gradvis träning upp till 15 minuter: Uppvärmningen förbereder inte bara kroppen för träningen, utan ger även en mer framgångsrik träning och resultat som motsvarar dina förväntningar. Den måste genomföras på rätt sätt och vara i mellan 10 och 15 minuter. För att åstadkomma detta ska du börja med att sätta dig på roddmaskinen och ro med linjära rörelser (utan stötar) med ett litet motstånd. Öka motståndet gradvis

2. Övning för att träna aerob: RO MED CA 18 TAG PER MIN OCH VID 75 % AV DIN MAXIMALA HJÄRTFREKVEN, 3 X 5 MINUTER FÖR ETT PASS PÅ 30 MIN. Genomför sedan ett pass för intensiv aerob träning: 24 tag per min, vid 85 % av din maximala hjärtfrekvens, 2 x 4 min för ett pass på 10 min.

3. ÖVNING FÖR ATT TRÄNA HJÄRTAT: UTFÖR MELLAN 22 OCH 24 RODDTAG PER MINUT. FÖR NYBÖRJARE KAN DEN HÄR CARDIOÖVNINGEN DELAS UPP I TVÅ DELAR PÅ 4 MINU-

TER VARDERA. ERFARNA IDROTTARE SKA GENOMFÖRA TVÅ GÅNGER 8 MINUTER.

4. Övning för att träna din styrka: DEN HÄR ÖVNINGEN HJÄLPER DIG ATT ÖKA TEMPOT OCH KRAFTEN I DIN TRÄNING. BÖRJA MED 3 MINUTER MED 20-22 RODDTAG PER MINUT OCH KÖR SEDAN 3 MINUTER MED ETT TEMPO PÅ 22-24 RODDTAG PER MINUT. FORTSÄTT SEDAN MED 3 MINUTER MED 24 RODDTAG I MÅTTLIG TAKT, FÖLJT AV 3 MINUTER AV SAMMA SAK, MEN I INTENSIVARE TAKT. LÄGG IN EN MINUTS ÅTERHÄMTNING MELLAN VARJE PASS.

5. Stretching och vätska: VI REKOMMENDERAR ATT DU STRETCHAR OCH DRICKER VÄTSKA EFTER VARJE PASS, FÖR ATT FÅ MUSKLERNA ATT SLAPPNA AV OCH FRÄMJA ÅTERHÄMTNINGEN.

KOMMERSIELL GARANTI

DOMYOS erbjuder vid normala användningsförhållanden en garanti på 5 år för produktens struktur och 2 år för övriga delar och utfört arbete, räknat från inköpsdatumet. Datumet på kassavittot gäller. Domyos skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter Domyos egen bedömning ersätta eller reparera produkten. Garantin gäller inte vid:

- Transportskador
- Felaktig eller inadekvat användning
- Användning utanför den privata ramen
- Användning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö
- Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av Domyos
- Felaktig montering / Felaktigt underhåll

Denna kommersiella garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet.

BG

Независимо дали сте начинаещи или напреднали, Domyos е Ваш съюзник, ако искате да запазите или развиете физическата си форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработят продукти с най-добро качество за Вашите тренировки. Ако въпреки това Вие имате забележки, предложения или въпроси, ще се радваме да ги изпратите чрез нашия сайт: support.decathlon.com. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ. Пожелаваме ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на Domyos ще отговори изцяло на вашите очаквания.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Гребният тренажор е най-комплексния уред за интензивни тренировки. Освен ползите от упражненията за сърдечно-съдовата и дихателната система, гребният тренажор ангажира по-голямата част от мускулатурата (около 90 % от вашите мускули).
- Упражнения за интензивна тренировка: Докато тренирате вие подобрявате вашата издръжливост и физическа форма. Също така изгаряте максимум калории, което благоприятства за бързата загуба на тегло (Количеството изгорени калории е различно при

различните хора, но имайте предвид, че колкото по-интензивна е тренировката, толкова повече калории изгаряте. Средно, при умерена натовареност, човек, тежащ около 70 kg, изгаря 260 калории за 30 минути. При по-висока натовареност, той би може да изгори до 315 калории

- Упражнения за тренировка на тялото: Гребният тренажор позволява да се тонизират мускулите на бедрата, гърба и ръцете.

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

1. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Упражненията за постигане на добра спортна форма трябва да се извършват **КОНТРОЛИРАНО**. Преди да започнете да следвате каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се консултирате с лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или такива, които са имали здравословни проблеми или не са спортували продължително време. Прочетете всички инструкции преди употреба на уреда.
2. Уредът не е предназначен за ползване от лица (включително деца) с намалени физически, сензорни или умствени способности или от лица без опит и знания. Децата трябва да се наглеждат, за да сте сигурни, че не играят с уреда. Почистването и потребителската поддръжка не трябва да се извършват от деца, оставени без надзор.
3. Всяка употреба, различна от предназначението, може да доведе до нараняване. Domyos не носи отговорност при рекламации в случай на нараняване или повреда на лица или собственост, произтичащи от неправилната употреба на продукта от купувача или друго лице.
4. Клас HC: Този продукт е предназначен единствено за

домашна употреба. Не употребявайте продукта в търговски обекти, помещения отдавани под наем или институции.

5. Лицата, които имат сърдечен стимулатор, дефибрилатор или друг електронен имплант, трябва да знаят, че използват сензора за пулса на своя отговорност.
6. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системите за отчитане на сърдечния ритъм не винаги дават точни показания. Прекаленото натоварване може да причини сериозни наранявания и дори смърт. Ако почувствате болка или ви се завие свят, незабавно спрете тренировката.
7. Не е подходящ за цели с висока прецизност
8. За да се гарантира вашата безопасност, ваша отговорност е преди всяка употреба на продукта да проверявате всички части, като затегнете винтовете, които подлежат на износване. Всяко сглобяване или разглобяване на продукта трябва да бъде извършвано изключително внимателно.
9. За да предпазите краката си по време на упражненията, носете спортни обувки. НЕ носете широки или увиснали дрехи, които могат да бъдат захванати от уреда. Свалете

всичките си бижута. Завържете косата си, за да не ви пречи по време на тренировката.

10. Съоръжението трябва да се постави на равна и стабилна повърхност.

11. Ако стикерът е повреден, не се чете или липсва, трябва да го смените

12. Ако електрическото захранване на вашия продукт се извършва чрез адаптор: използвайте продукта само

с предоставения адаптор. Ако захранващият кабел е повреден, той трябва да бъде заменен от производителя, от лицензирания от него сервиз за поддръжка или от лица с подобна квалификация, за да се избегнат каквито и да било рискове.

13. Този продукт е снабден с магнитна система за съпротивление, независима от скоростта, която се регулира с пръстена за настройка

КОНЗОЛА : Таблото за управление предлага различни функции, които ще обогатят вашите дейности. По-долу ще намерите списък с указания за по-лесно ползване. Също така имайте предвид, че вашата конзола е снабдена с поддръжка за таблет / смартфон. Уверете се, че използвате гумената лента, за да поддържате таблета / смартфона си стабилен по време на тренировката си.

ПРЕДСТАВЯНЕ

Основен бутон за включване на таблото за управление, потвърждаване на изборите, пускане на серия тренировки.



Пресмята броя изтегляния.

Навигация в избрано меню на програмата. По време на тренировка показва времето, оставащо преди края на серията (или време от началото на серията, при бърз старт).



Сърдечна честота в удари в минута.

Напускане на програмата, връщане в основното меню, изключване на таблото за управление.



Разстояние в км (или мили). Разрешава също така да се определи параметъра за общо разстояние за изминаване в една програма.

Регулиране (увеличение или намаление) съпротивлението на теглене, регулиране (увеличение или намаление) на параметрите ви.



Очаквано време за покриване на 500 метра.

избор км / миля

Като стандартна настройка вашето табло за управление ви дава стойностите на разстоянието и скоростта в км и км/ч. За да преминете на мерна единица миля:

1. Изключете таблото за управление.
2. Натиснете основния бутон за повече от 3 секунди
3. Изберете мерната единица с бутоните .

начален екран

Това е първият екран, който се появява, когато включите таблото за управление.

бърз старт

1. Изключете таблото за управление, натиснете бутоните веднага, след като сте се върнали на главния екран.
2. Можете да започнете вашата серия.
3. За да регулирате съпротивлението, натиснете бутоните .
4. За почивка спрете да упражнявания за 2 секунди.
5. За продължаване на серията (в рамките на 15 минути след началото на почивката) продължете да движението
6. За да спрете серията преди края, натиснете бутон .
7. За да изключите таблото за управление, натиснете продължително бутон веднага, след като сте се върнали на главния екран.
8. Таблото за управление се изключва автоматично след 15 липса на активност.

ПРОГРАМИ

1. Изберете меню «Програми» като натиснете бутон .
2. В меню «Програми» изберете профила от предложените 9 като използвате бутон или бутоните .
3. Потвърждавате като натиснете бутон , задавате времето за тренировка като използвате бутоните .
4. Потвърждавате като натиснете бутон или започнете отново (стандартно тренировката е 30 минути).
5. За да настроите съпротивлението на теглене, натиснете бутоните .
6. За продължаване на серията (в рамките на 15 минути след началото на почивката) продължете да движението.
7. За да спрете серията преди края, натиснете бутон .
8. За да изключите таблото за управление, натиснете продължително бутон веднага, след като сте се върнали на главния екран.
9. Таблото за управление се изключва автоматично след 15 липса на активност.

ПРОФИЛИ НА ПРОГРАМАТА

Стандартно време = 30 минути (без «Quick-Start», където времето се увеличава постепенно), което се настройва чрез натискане на тъч-бутоните . Едно квадратно деление = 3 нива на съпротивление. Има 5 вертикални квадратчета, т.е. общо 15 нива на съпротивление.

Режим «Quick-Start»:



Полаза: Бързо ползване.
Описание: Просто седнете на гребния тренажор!

Програма «KCAL 03»:



Полаза: Намаляване на теглото (Ниво 3).
Описание: Поддържане на високо ниво на работа по време на цялата последователност от натоварвания, включваща прогресивна фаза, връх на натоварване и намаляване на натоварването. Значително изразходване на калории.

Програма «FIT 01»:



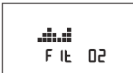
Полаза: Влизане във форма
Описание: Леко натоварване с малки промени в интензивността.

Програма «SOFT»:



Полаза: 5 km
Описание: Преминете пет километра с умерено темпо и без промяна на съпротивлението.

Програма «FIT 02»:



Полаза: Поддържане на формата
Описание: 2 върха на натоварване, в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и регресивна фаза.

Програма «PERF 01»:



Полаза: Характеристики 1.
Описание: Две серии на повишаване на натоварването, пригледете темпото в зависимост от нивото на съпротивление. За по-силно мускулно натоварване: По-силно съпротивление = по-ниско темпо.

Програма «KCAL 01»:



Полаза: Намаляване на теглото (Ниво 1).
Описание: Две серии с малки промени в интензивността и средни интервали, поддържане на бърз ритъм по време на тренировъчната серия.

Програма «PERF 02»:



Полаза: Характеристики 2.
Описание: Промяна на съпротивлението от слабо на много силно на кратки интервали за подобряване на издръжливостта и мускулното натоварване. Трябва да поддържате еднакво темпо от началото до края на програмата. По-слабо съпротивление = фази на възстановяване.

Програма «KCAL 02»:



Полаза: Намаляване на теглото (Ниво 2).
Описание: Променливо съпротивление с равномерни интервали за поддържане на целевата зона. Мускулното натоварване е по-високо от нивото KCAL 0

Програма «PERF 03»:



Полаза: Характеристики 3.
Описание: Промяна на съпротивлението на много силно на кратки интервали за подобряване на издръжливостта и мускулното натоварване. Трябва да поддържате еднакво темпо от началото до края на програмата.

ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА СЕРИЯТА



Изгорени калории в Kcal



Брой движения в минута (или движ./мин.)

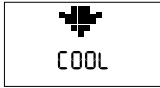


Ниво на съпротивление (скала на степени на натоварване, общо 15 нива)



Индикатор на сърдечната зона

Резюмето на вашите резултати се показва автоматично в края на сесията по време на възстановяването от 2 минути. Така можете да видите:



- средна сърдечна честота (ако по време на серията си сте носили не кодиран аналогов колан за измерване на сърдечната честота);
- очаквано количество изгорени калории;
- средно темпо на движенията (движения./мин);
- изминатото разстояние.
- общ брой движения
- средно време на преминаване на 500 метра

За да регулирате съпротивлението, натиснете бутоните **— +**. ГЮ ДЮ ОПЕИПЮРХРЕ НАНАЫЕМХЕРН ГЮ БЮБХРЕ ПЕГСКРЮРХ ОПЕДХ ЙПЮЮ МЮ РПЕМХПНБИЮРЮ, МЮРХЯМЕРЕ ОПНДЗКФХРЕКМН АСРНМЮ Б ЖЕМРЗПЮ.

ябзпгбюме мю рпемюфнпю йзл бюбхъ рюакер/ялюптрнм

- ХГРЕЦКЕРЕ ОПХКНФЕМХЕРН Domyos E-connected HP APP STORE ХКХ HP GOOGLE PLAY ЙНМГНКЮРЮ)
- НРЙПХИРЕ ОПХКНФЕМХЕРН ЙЮРН НЯРЮБХРЕ ДЮ БХ МЮЯНВБЮ, ОНОЗКМЕРЕ ЯБНЪ ОПНТХК, ХГАПЕРЕ ЖЕКРЮ ЯХ Х ОНЯРЮБЕРЕ БЮБХЪ РЮАКЕР/ЯЛЮПТРНМ БЗПУС ЯРНИЮРЮ ЯПЕЫС НОРХВМХЪ ДЮРВХИ (БХФРЕ ЯЕЛЮРЮ ГЮ ПОАНРЮ МЮ БЮБХЪР ТХРМЕЯ СПЕД Е ЯБЗПГЮ ЙЗЛ ОПХКНФЕМХЕРН Domyos E Connected ВПЕ Bluetooth Я МХЯИЮ ЕМЕПЦХЪ.
- ЮИН БЮБХЪР Bluetooth Е ЮИРХБХПЮМ: ОПХКНФЕМХЕРН ЫЕ НРЙПХЕ БЮБХЪ СПЕД Х ХЛЕРН ЛС ЫЕ ЯЕ ОНЪБХ Б ОПНГНПЕЖ, МЮРХЯМЕРЕ БЗПУС ХЛЕРН МЮ БЮБХЪ СПЕД, ГЮ ДЮ ЦН ЯДБНХРЕ ЯЗЯ ЯБНЪ ЯЛЮПТРНМ/РЮАКЕР. ОНХЯИЮ ПЮГПЕБЕМХЕ ДЮ ЮИРХБХПЮРЕ Bluetooth. (МЕ Е МЕНАУНДХЛН ДЮ РЗПЯХРЕ ТХРМЕЯ СПЕДЮ Domyos Б МЮЯРПНИИХРЕ ГЮ Bluetooth МЮ БЮБЕРН ЛНАХКМН СЯРПНИЯРБН, Ю МЮОПЮБЕРЕ, ЙЮИРН Е СИЮЮМН ОН-ЦНПЕ).
- ЮИН БЮБХЪР Bluetooth МЕ Е ЮИРХБХПЮМ: ЫЕ ЯЕ НРБНПХ ОПНГНПЕЖ Х ЫЕ БХ БЮБХЪР ТХРМЕЯ СПЕД Е ЯБЗПГЮМ Я ЛНАХКМНРН БХ СЯРПНИЯРБН, ЙНЦЮРН ЯКЕДМЮРЮ ХИМЮЮ ЯБЕРМЕ МЮ ЙНМГНКЮРЮ БХ.

ДИАГНОСТИКА НА НЕИЗПРАВНОСТИТЕ

КОНЗОЛАТА НЕ СЕ ВКЛЮЧВА:

- Проверете дали адапторът на тренажора е включен.
- Проверете дали кабелите откъм задната страна на конзолата и във вътрешната част на корпуса са правилно свързани (етап на монтаж № 3 + 7).
- Ако проблемът продължава, консултирайте таблицата на последната страница на упътването за употреба.

НА ДИСПЛЕЯ НА КОНЗОЛАТА СЕ ИЗПИСВА «E1», «E2», «E3»: ОНЯЕРЕРЕ ПЮГДЕК ЛЯЕПБХГ Г МЮ СЕА ЮДПЕЯ: Domyos.com ХКХ ПЮГЦКЕДЮИРЕ РЮАКХЖЮРЮ МЮ ОНЯКЕДМЮРЮ ЯРПЮМХХЮ НР БЮБЕРН ПЗИНБНДЯРБН ГЮ СОНРПЕАЮ.

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ПРИ УПОТРЕБА

Винаги започвайте със замявка с бавен ритъм, в продължение на няколко минути.



ПОЛОЖЕНИЕ: Седнали, с изправен гръб, старайте се преди всичко да не се навеждате. Положението на гръба е от съществено значение, за да не се нараните и за да бъдат упражненията ефективни. Поставете стъпалата си в педалите. Стъпалата трябва да са добре прикрупени с пристегнати през средата ремъци. Ако сте начинаещи, няколко дена тренирайте с ниски темпо и съпротивление, без усилие. Ако е необходимо, отделяйте време за почивка. Постепенно увеличавайте броя или продължителността на тренировките и не забравяйте да пиете достатъчно вода. По време на тренировката проветрявайте помещението, в което се намира тренажорът.

НАЧИН НА РАБОТА С ГРЕБНИЯ ТРЕНАЖОР

Няколко упражнения:



Положение за стартиране: Начално положение Положението за стартиране е свити крака, дланите върху дръжката за дърпане, ръцете опънати напред, а раменете отпуснати



Положение «Излизане»: Лактите отиват назад, гръдният кош се разширява като вдшавате. Краката са опънати, но коленете не са изправени докрай. Гърбът трябва да остане изправен (90° спрямо тренажора). Не се наклоняйте назад.



Положение «преминаване във вода»: Избутайте с краката и на половината разстояние издърпайте с ръцете като вдшавате.

Връщане: Връщането в изходно положение се извършва като едновременно издърпате с краката, избутате с ръцете и издишате. Потребителят се намира в начално положение и започва отново без пауза.

Напомняне: Гребният тренажор е уред за интензивни тренировки, за който трябва да имате предвид:

- Темпото (движения в минута)
- Интензивността (сърдечния ритъм)
- Обема работа (време на натоварване, серии)
- Съпротивлението (колкото е по-голямо, толкова по-ниско темпо се поддържа)

Започнете по-леко - 1 до 2 тренировки седмично, в продължение на 10 минути и увеличавайте продължителността и натоварването постепенно. Винаги завършвайте тренировките с няколко упражнения за разтягане.

1. Замявка: Постепенно натоварване до 15 минути: Замявката не само позволява на тялото да се подготви за упражненията, но също така осигурява по-целенасочена тренировка и резултати, които отговарят на очакванията ви. Тя трябва да се изпълнява правилно и да бъде с продължителност между 10 и 15 минути. За тази цел се разполагате върху тренажора и гребете плавно (без прекъсвания) и с ниско съпротивление за начало. Постепенно увеличавайте съпротивлението

2. Упражнения за аеробна серия: РАБОТЕН С ОКОЛО 18 ДВИЖЕНИЯ В МИН. И НА 75% ОТ МАКСИМАЛНИЯ СЪРДЕЧЕН РИТЪМ, 3Х5 МИНУТИ ПРИ ТРЕНИРОВКА ОТ 30 МИН. След това направете ускорена аеробна серия: 24 движения в мин. на 85% от максималния сърдечен ритъм, 2х4 минути при серия от 10 мин.

3. УПРАЖНЕНИЯ ЗА СЪРЦЕТО: НАПРАВЕТЕ 22 ДО 24 ИЗТЕГЛЯНИЯ С ДРЪЖКАТА В МИНУТА. ЗА НАЧИНАЕЩИ ТОВА ИНТЕНЗИВНО УПРАЖНЕНИЕ МОЖЕ ДА БЪДЕ

РАЗДЕЛЕНО НА ДВЕ ЧАСТИ ПО 4 МИНУТИ. ЗА СПОРТИСТИ В ДОБРА ФОРМА НАПРАВЕТЕ ДВА ПЕРИОДА ПО 8 МИНУТИ.

4. Упражнения за сила: ТОВА УПРАЖНЕНИЕ ВИ ПОЗВОЛЯВА ДА УВЕЛИЧИТЕ ТЕМПОТО И СИЛАТА НА НАТОВАРВАНЕТО. ЗАПОЧНЕТЕ С 3 МИНУТИ С 20-22 ДВИЖЕНИЯ В МИНУТА, СЛЕД КОЕТО 3 МИНУТИ С ТЕМПО ОТ 22-24 ЗАГРЕВВАНИЯ В МИНУТА. СЛЕД ТОВА ПРЕМИНЕТЕ НА 3 МИНУТИ С 24 ДВИЖЕНИЯ С УМЕРЕНО ТЕМПО, ОЩЕ 3 МИНУТИ ПО ТОЗИ НАЧИН, НО С ПО-БЪРЗО ТЕМПО. МЕЖДУ СЕРИИТЕ ПОЧИВАЙТЕ ПО 1 МИНУТА.

5. Разтягане и хидратиране: СЪВЕТВАМЕ ВИ СЛЕД ВСЯКА ТРЕНИРОВКА ДА СЕ РЯЗТЯГАТЕ И ДА ПИЕТЕ ВОДА, ЗА ДА ОТПУСНЕТЕ МУСКУЛИТЕ И ДА УЛЕСНИТЕ ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО СИ.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

При нормални условия на употреба, DOMYOS осигурява за този продукт гаранция за период от 5 години за корпуса и 2 години за останалите части на уреда и работната сила, считано от датата на покупката, като за валидна се счита датата, посочена на фискалния бон. Отговорността на DOMYOS по силата на тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на уреда, по усмотрение на DOMYOS. Тази гаранция не е приложима в случай на:

- Повреди, причинени по време на транспорт
- Лош монтаж / Лоша поддръжка
- Ремонти, извършени от неоторизирани от DOMYOS техници
- Използване и/или съхранение на открито или във влажни помещения
- Неправилна употреба или употреба не по предназначение
- Употреба извън личната

Тази търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в страната на покупката.

HR

Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukotrpno rade na osmišljavanju najboljih proizvoda za vašu uporabu. Ako unatoč tome imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, rado ćemo vas saslušati na našoj internetskoj stranici support.deathlon.com. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna. Želimo vam dobro vježbanje i nadamo se da će naša sprava DOMYOS ispuniti vaša očekivanja.

PREDSTAVLJANJE

- Sprava za veslanje najbolja je sprava za sveobuhvatni kardio trening. Osim kardiovaskularnih i respiratornih koristi od vježbanja, sprava za veslanje koristi većinu vaše mišićne mase (oko 90 % vaših mišića).
- Vježbe za kardio trening: Vježbanjem ćete poboljšati izdržljivost i kondiciju. Ujedno ćete i sagorjeti najviše kalorija, što znači brzo mršavljenje. (Broj sagorenih kalorija znatno se razlikuje od osobe do osobe, no imajte na umu da ćete, što je sesija intenzivnija, to više kalorija sagorjeti. U prosjeku, pri umjerenom intenzitetu, osoba od oko 70 kg sagorjet će 260 kalorija u 30 minuta. Pri većem intenzitetu ista bi osoba mogla sagorjeti do 315 kalorija.)
- Vježbe za tijelo: Sprava za veslanje pomaže vam ojačati mišiće bedara, leđa i ruku.

OPĆE PREPORUKE

1. UPOZORENJE Vraćanje u formu treba prakticirati na kontrolirani način. Prije početka programa vježbanja, posavjetujte se s liječnikom.


To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili za osobe koje su prije imale zdravstvenih problema i akose niste bavili sportom nekoliko godina.


Pročitajte sve upute prije uporabe.

- Uređaj nije namijenjen osobama (uključujući djecu) smanjenih fizičkih, osjetilnih ili mentalnih sposobnosti ili osobe kojima nedostaje iskustva i znanja. Djecu je potrebno nadzirati kako se ne bi igrala s uređajem. Čišćenje i održavanje ne smije provoditi djeca ako nisu pod nadzorom.
- Bilo kakva upotreba proizvoda u svrhu za koju nije namijenjen može dovesti do ozbiljnih ozljeda. Tvrtka DOMYOS nije odgovorna za tužbe u vezi s ozljedama osoba ili oštećenjima imovine čiji je uzrok nepravilna upotreba ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
- Klasa HC: proizvod je namijenjen isključivo za upotrebu u domaćinstvu. Ne koristite proizvod u komercijalnom, iznajmljivačkom ili institucionalnom okruženju.
- Osobe koje imaju pejsmejker, srčani stimulator ili neki drugi ugrađeni elektronički uređaj se upozoravaju da koriste senzor pulsa na svoj sopstveni rizik i odgovornost.
- UPOZORENJE!** Sustavima nadzora otkucaja srca može nedostajati preciznost. Prekomjerno vježbanje može uzrokovati teške ozljede ili smrt. U slučaju bilo kakvog osjećaja boli ili slabosti trening se mora


KONZOLA : Vaša konzola nudi brojne značajke za poboljšavanje vježbanja. U nastavku ćete pronaći sve upute za jednostavnu upotrebu. Također imajte na umu da je vaša konzola opremljena tabletom / pametnom podrškom. Svakako koristite gumeni pojas kako biste tabletu / pametnom telefonu održali ravnomjerno tijekom prakse.

PRESTAVLJANJE

Središnji gumb za uključivanje konzole, potvrdu odabira, pokretanje sesije vježbanja. 

Pregledajte izbornik za odabir programa. Tijekom sesije treninga prikazuje preostalo vrijeme prije kraja sesije (ili prikupljeno vrijeme od početka sesije, u slučaju sesije s brzim početkom). 


Izlaz iz programa, povratak na glavni izbornik, isključivanje konzole. 


Prilagodite (povećajte ili smanjite) otpor povlačenja, prilagodite (povećajte ili smanjite) postavke. 



 Broji broj povlačenja.



 Broj otkucaja srca u otkucajima u minuti.

 Udaljenost u km (ili miljama). Omogućuje postavljanje ukupne udaljenost koju treba prijeći tijekom programa.

 Procijenjeno vrijeme za pokrivanje 500 metara.

odabir km/milje




Prema zadanim postavkama, vaša će vam konzola podatke o udaljenosti i brzini prikazati u km i km/h. Da biste promijenili jedinicu u milje (Mi):

- Isključite konzolu.
2. Pritisnite i držite središnji gumb  dulje od 3 sekunde.
3. Odaberite jedinicu gumbima .










Početni zaslon

To je prvi zaslon koji se prikazuje kad uključite konzolu.


brzi početak

- Počnite veslati.
- Možete početi sa sesijom.
- Da biste prilagodili razinu zahtjevnosti, pritisnite tipke .
- Da uzmete stanku, prestanite veslati na 2 sekunde.
- Da biste nastavili sa sesijom (u roku od 15 minuta od početka stanke), ponovno počnite veslati
- Da biste prekinuli sesiju prije završetka, pritisnite gumb .
- Da biste isključili konzolu, pritisnite i držite gumb  kad se vratite na početni zaslon.
- Konzola će se automatski isključiti nakon 15 minuta neaktivnosti.

PROGRAMI

- Odaberite izbornik programa pritiskom na gumb .
- Na izborniku programa odaberite profil između 9 mogućnosti posluživši se tipkom  ili gumba .
- Potvrdite pritiskom na tipku , trajanje treninga postavite tipkama .
- Potvrdite pritiskom na tipku  ili počnite veslati (zadano trajanje tjelovježbe je 30 minuta).
- Da biste postavili zahtjevnost povlačenja, pritisnite tipke .
- Da biste nastavili sesiju (u roku od 15 minuta od početka stanke), ponovno počnite veslati.
- Da biste prekinuli sesiju prije završetka, pritisnite gumb .
- Da biste isključili konzolu, pritisnite i držite gumb  kad se vratite na početni zaslon.
- Konzola će se automatski isključiti nakon 15 minuta neaktivnosti.

PROFILI PROGRAMA

Zadano vrijeme = 30 minuta (osim «Quick-Start» ili intervalni trening) može se prilagoditi pritiskom na tipke . Okomiti četverokut = 3 razine otpora. Pet okomitih blokova omogućuje 5 različitih razina otpora.

Način «Quick-Start»



Pogodnost: Brza upotreba.
Opis: Jednostavne sjednite na spravu za veslanje!

Program «KCAL 03»



Pogodnost: Gubitak težine (razina).
Opis: Održavanje dobrog opterećenja tijekom treninga koji uključuje fazu progresije, ravni dio i fazu pada. Znatno sagorijevanje kalorija.

Program «FIT 01»



Pogodnost: Dovedite se u formu
Opis: Lagana vježba s blagim varijacijama intenziteta.

Program «SOFT»



Pogodnost: 5 km
Opis: Prijedite pet kilometara umjerenim tempom i bez varijacija otpora.

Program «FIT 02»



Pogodnost: Budite u formi
Opis: Dva vrhunca intenziteta u treningu koji uključuje fazu progresije (penjanje) i fazu pada (spuštanje).

Program «PERF 01»



Pogodnost: Izvedba 1 .
Opis: Dvostruki nagib, prilagodba tempa u skladu s razinom otpora. Za veći angažman mišića: Veći otpor = sporiji tempo.

Program «KCAL 01»



Pogodnost: Gubitak težine (razina).
Opis: Dvostruki plato s niskim varijacijama otpora i srednje dugim intervalima održavaju relativno brz tempo tijekom sesije treninga.

Program «PERF 02»



Pogodnost: Izvedba 2 .
Opis: Varijacija otpora od niske do vrlo visoke u kratkim intervalima radi poboljšavanja izdržljivosti i povećavanja mišićne mase. Morate održati isti tempo od početka do kraja programa. Niži otpor = faze oporavka.

Program «KCAL 02»



Pogodnost: Gubitak težine (razina).
Opis: Varijacije otpora u redovitim intervalima za održavanje ciljane zone. Veća mišićna masa od razine KCAL 01 .

Program «PERF 03»



Pogodnost: Izvedba 3 .
Opis: Vrlo velike varijacije otpora u kratkim intervalima za poboljšavanje izdržljivosti i povećavanje mišićne mase. Morate održati isti tempo od početka do kraja programa.

ZASLON TIJEKOM SESIJE



- Potrošene kalorije u kcal
- Broj zaveslaja u minuti (ili z/min)
- Razina otpora (skala intenziteta vježbe, ukupno 15 razina)
- Indikator zone broja otkucaja srca

SAŽETAK IZVEDBE

Sažetak vaše izvedbe automatski se prikazuje na završetku sesije, tijekom dvominutnog razdoblja oporavka. Moći ćete vidjeti:



- svoj prosječan broj otkucaja srca u minuti (ako ste tijekom sesije nosili nešifrirani analogni monitor broja otkucaja srca)
- procjenu broja potrošenih kalorija
- prosječan tempo zaveslaja (z/min);
- prijedenu udaljenost.
- ukupan broj zaveslaja
- vaše srednje vrijeme za 500 metara

Da biste prilagodili otpor, pritisnite tipke **- +**. Da biste zatvorili sažetak izvedbe prije završetka, pritisnite i držite središnji gumb.

KAKO POVEZATI SPRAVU ZA VESLANJE S TABLETOM/PAMETNIM TELEFONOM

- Preuzmite aplikaciju Domyos E Connected u trgovini APP STORE ili GOOGLE PLAY
- Otkrijte aplikaciju sljedeći upute. Ispunite profil, odaberite svoj cilj i postavite tabletu/pametni telefon na stalak ispred optičkog senzora (pogledajte sliku rada konzole).
- Vaša je oprema za vježbanje povezana s aplikacijom Domyos E Connected putem Bluetooth Low Energy veze.

DA BISTE USPOSTAVILI VEZU:

- Ako vam je Bluetooth veza aktivna: Aplikacija će otkriti vaš uređaj, a njegov će se naziv prikazati u prozoru. Kliknite naziv opreme da biste je uparili s pametnim telefonom/tabletom.
 - Ako Bluetooth nije omogućen: U prozoru koji se otvori od vas će se zatražiti dopuštenje za aktivaciju Bluetootha. (Nemojte tražiti opremu za vježbanje Domyos u opcijama svojeg uređaja za Bluetooth, već postupite kako je prethodno navedeno.)
- Vaša oprema za vježbanje povezana je s vašim uređajem kad sljedeća ikona zasvijetli na konzoli.

DIJAGNOSTICIRANJE POTEŠKOĆA

VAŠA KONZOLA SE NE MOŽE UKLJUČITI:

- Provjerite je li adapter priključen na spravu za veslanje. okviru (etapa montaže br. 3 + 7) vaših uputa.
- Provjerite priključke kabela na stražnjoj strani konzole i unutar • Ako se problem ne riješi, pogledajte tablicu na zadnjoj stranici ZASLON MOJE KONZOLE PRIKAŽUJE «E1», «E2», «E3»: Pogledajte web-mjesto Domyos.com, odjeljak za servisne usluge, ili zadnju stranicu u korisničkom priručniku.

MJERE OPREZA ZA UPOTREBU

Uvijek krenite tako da se prvo nekoliko minuta zagrijevate sporim ritmom.



POLOŽAJ: Sjedite uspravno i pazite da ne savijate leđa. Ključno je leđa držati ispravno kako se ne biste ozlijedili i kako bi vježbe bile učinkovite. Stavite stopala na pedale. Stopala bi trebala biti dobro oslonjena, s remenčićima zategnutim oko sredine stopala. Ako ste početnik, trening počnite tako da nekoliko dana vozite laganim tempom i otporom, bez preteranog naprezanja. Ako je potrebno, uzimate stanke. Postupno povećavajte broj i trajanje sesija i ne zaboravite uzimati tekućinu. Svakako prozračite prostoriju u kojoj se sprava za veslanje nalazi tijekom vježbanja.

UPOTREBA SPRAVE ZA VESLANJE

Primjeri vježbi:



Početna pozicija: Zaveslaj Početna je pozicija sa savijenim koljenima, šakama na ručkama, ispruženim rukama i opuštenim ramenima



Pozicija „izlaza“: Laktovi se vraćaju, a prsni koš širi dok udišete. Noge su ravne, ali koljena nisu potpuno ispružena. Leđa bi trebala ostati ravna (pod 90° u odnosu na spravu za veslanje). Nemojte se naginjati unatrag.



Pozicija „u vodi“: Gurnite noge i, na pola puta, povucite ruke te počnite udisati.

Povratak: Povratak u početni položaj provodi se simultanim povlačenjem nogu i guranjem ruku, uz izdisaj. Korisnik se vraća u položaj zaveslaja i počinje ponovno bez zaustavljanja.

Podsjetnik: sprava za veslanje sprava je za kardio trening koja mora uzeti u obzir:

- tempo (zaveslaji u minuti)
- intenzitet (broj otkucaja srca)
- opterećenje (vrijeme vježbe, serije)
- otpor (što je viši, tempo je sporiji)

Vježbanje započnite polako uz 1 do 2 sesije tjedno po 10 minuta te postupno povećavajte trajanje i intenzitet. Sesiju uvijek završite vježbama istezanja.

1. Zagrijavanje: progresivan napor 15 minuta: Osim što tijelu omogućuje da se pripremi za vježbanje, zagrijavanje također osigurava uspješniju tjelovježbu i ispunjavanje vaših očekivanja. Mora se pravilno izvoditi, i to između 10 i 15 minuta. Da biste to postigli, za početak sjednite na spravu za veslanje i linearno (neometano) veslajte pri slabom otporu. Postupno povećavajte otpor
2. Aerobna vježba: VESLAJTE PRI 18 ZAVESLAJA U MINUTI I PRI 75 % SVOJEG MAKSIMALNOG BROJA OTKUCAJA SRCA, 3 X 5 MINUTA U 30-MINUTNOJ SESIJI. Zatim prijedite na intenzivnu aerobnu sesiju: 24 zaveslaja u minuti pri 85 % svojeg maksimalnog boja otkucaja srca, 2 x 4 minuta 10-minutnoj sesiji.
3. VJEŽBA ZA SRCE: VESLAJTE PRI 22 DO 24 ZAVESLAJA U MINUTI. ZA POČETNIKE TA

KOMERCIJALNO JAMSTVO

DOMYOS daje jamstvo na ovaj proizvod, u uobičajenim uvjetima uporabe, u razdoblju od 5 godina za konstrukciju i 2 godine za ostale dijelove i uslugu od datuma kupnje, odnosno datuma navedenog na valjanom računu. Obveza marke Domyos koja proizlazi iz ovog jamstva odnosi se isključivo na zamjenu ili popravak proizvoda, prema ocjeni marke Domyos. Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- oštećenja uzrokovanih transportom
- pogrešne ili nenamjenske uporabe
- Nekućanska uporaba
- korištenja i/ili skladištenja na otvorenom ili u vlažnom okolišu
- vršenja popravaka od strane nekog tko nije ovlašten od strane tvrtke Domyos

Ovo komercijalno jamstvo ne isključuje zakonsko jamstvo koje vrijedi u zemlji kupnje.

SL

Podjetje Domyos je vaš zaveznik pri održavanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizičke kondicije ne glede na to, ali ste začetnik ili uspješni športnik. Ekipe naših sodelavcev si vedno prizadevajo, da bi za vas zasnovali najboljše izdelke. Če imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam vedno na voljo na spletnem mestu support.decathlon.com. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč. Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek Domyos v celoti izpolnil vaša pričakovanja.

PREDSTAVITEV

- Veslaški trener predstavlja najboljšo napravo za popolno aerobno vadbo. Poleg kardiovaskularnih in respiratornih koristi vadbe, veslaški trener skrbi tudi za to, da pri vadbi uporabljate večino mišične mase (približno 90 % mišic).
- Aerobne vaje: S pomočjo vadbe boste izboljšali vzdržljivost in fizično pripravljenost. Prav tako boste porabili maksimalno število kalorij, kar bo pripomoglo k hitrejšem izgubljanju telesne teže (število porabljenih kalorij se od osebe do osebe razlikuje, kljub temu pa se morate zavedati, da pri intenzivnejši vadbi porabite večje število kalorij. Povprečno med srednje intenzivno vadbo oseba, ki tehta približno 70 kg, v 30 minutah porabi približno 260 kalorij. Med intenzivnejšo vadbo lahko ista oseba porabi do 315 kalorij)
- Mišična vadba: Veslaški trener pomaga pri utrjevanju stegenskih in hrbtnih mišic ter mišic rok.

SPLOŠNA PRIPOROČILA

- OPOZORILO** Pridobivanje dobre telesne pripravljenosti mora potekati NADZOROVANO. Preden začnete kateri koli program vadbe, se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno, če ste starejši od 35 let, če ste v preteklosti imeli težave z zdravjem in če se že več let niste ukvarjali s športom. Pred uporabo preberite vsa navodila.
- Naprave ne smejo uporabljati osebe (ter otroci) z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali psihičnimi zmoglostmi oziroma osebe, ki nimajo zadostnih izkušenj in znanja. Otroke morate nadzorovati in poskrbeti, da se ne igrajo z napravo. Otroci brez nadzora ne smejo čistiti ali popravljati naprave.
- Uporaba izdelka za kakršenkoli namen, za katerega ni namenjen, lahko vodi do resnih poškodb. DOMYOS ne odgovarja za škodo na predmetih ali poškodbe oseb, ki izhajajo iz uporabe ali napačne uporabe izdelka s strani kupca ali katerekoli druge osebe.
- Razred HC: Izdelek je namenjen le za domačo uporabo. Izdelek ne uporabljajte v komercialne ali institucionalne namene in ga ne dajajte v najem.
- Osebe, ki imajo vstavljen srčni spodbujevalnik, defibrilator ali katero koli drugo elektronsko napravo, opozarjamo, da naj uporabljajo senzor za merjenje srčnega utripa na lastno odgovornost.
- OPOZORILO!** Sistemi za spremljanje srčnega utripa včasih niso povsem natančni. Preobremenitev lahko povzroči hude poškodbe ali celo smrt. Če občutite kakršno koli bolečino ali slabost, morate vadbo takoj prekiniti.
- Ni primerno za uporabo, ki zahteva visoko stopnjo natančnosti.
- Za zagotovitev varnosti pred vsako uporabo preglejte vse dele izdelka ter zategnite vijake, ki so izpostavljeni obrabi. Pri sestavljanju in razstavljanju izdelka je treba z njim ravnati previdno.
- Nosite športno obutev, da med vadbo zaščitite stopala. NE nosite širokih ali visečih oblačil, ki bi se lahko ujela v napravo. Snehajte ves nakit. Spnite lase, da vas med vadbo ne bodo motili.
- Površina, na kateri stoji oprema, mora biti ravna in stabilna.
- Če je nalepka poškodovana, neberljiva ali manjka, jo morate nadomestiti z novo.
- Če se izdelek napaja prek adapterja: Izdelek uporabljajte le s priloženim adapterjem. Da preprečite tveganje, morate poškodovan kabel za napajanje poslati proizvajalcu ali njegovemu servisu, da ga zamenja z novim.
- Izdelek je opremljen s sistemom z magnetnim uporom, ki ga lahko s pomočjo gumba za prilagoditev nastavite ne glede na hitrost

KONZOLA : Konzola je opremljena s številnimi funkcijami za še izboljšano vadbo. V nadaljevanju boste našli navodila za njihovo uporabo. Upoštevajte tudi, da je vaša konzola opremljena s podporo za tablične računalnike in pametne telefone. Ne pozabite uporabiti gumijastega traku, da med tabletami ohranite stabilnost tabličnega računalnika / pametnega telefona.

PREDSTAVITEV

Osrednji gumb za vklop konzole, potrditev izbora, začetek vadbene seje.



Pobrsajte po meniju za izbiro programov. Med vadbo prikazuje preostali čas do zaključka serije (v primeru hitrega zagona pa celoten čas od začetka serije).



Izhod iz programa, vrnitev na glavni meni, izklop konzole.



Nastavite (povečajte ali zmanjšajte) upor vlečenja, prilagodite (povečajte ali zmanjšajte) vaše nastavitve.



Šteje število potegov.



Srčni utrip v številu utripov v minuti.



Razdalja v km (ali Mi). Prav tako omogoča nastavitve celotne razdalje, ki jo boste preveslali v programu.



Predviden čas zajema 500 metrov.

Izbira km/milj



Za navedbo razdalje in hitrosti je privzeta nastavitve konzole km in km/h. Če želite to spremeniti v milje (Mi):

1. Izklopite konzolo.

3. S pomočjo gumbov izberite zeleno enoto.



2. Pritisnite in držite osrednji gumb več kot 3 sekunde.

začetni zaslon

To je prvi zaslon, ki se prikaže, ko vklopite konzolo.

Hiter začetek

1. Začnite z veslanjem.

2. Lahko začnete s sejo.

3. Za nastavitve težavnostne stopnje, pritisnite gumb .

4. Za odmor 2 sekundi prenehajte z veslanjem.

5. Za ponovno nadaljevanje vadbe (v 15 minutah od pričetka odmora) ponovno pričnite z veslanjem

6. Za zaključek seje pred njenim koncem pritisnite gumb .

7. Za izklop konzole pritisnite in držite gumb , ko ste se vrnili

v domač zaslon.

8. Konzola se bo samodejno izklopila po 15 minutah nedejavnosti.

PROGRAMI

1. Izberite meni za programe s pritiskom na gumb .

2. V meniju s programi s pritiskom na gumb ali gumbov .

3. Potrdite s pritiskom na gumb . Čas vadbe nastavite s pomočjo gumbov .

4. Potrdite s pritiskom na gumb ali začnite z veslanjem (prednastavljen čas vadbe je 30 minut).

5. S pomočjo gumbov nastavite težavnost vlečenja .

6. Za ponovno nadaljevanje vadbe (v 15 minutah od pričetka odmora) ponovno pričnite z veslanjem.

7. Za zaključek seje pred njenim koncem pritisnite gumb .

8. Za izklop konzole pritisnite in držite gumb , ko ste se vrnili v domač zaslon.

9. Konzola se bo samodejno izklopila po 15 minutah nedejavnosti.

PROFILI PROGRAMOV

Prednastavljen čas = 30 minut (brez načina »Quick-Start«, pri katerem se čas povečuje) je možno prilagoditi s pritiskom na tipki . Navpična ploščica = 3 stopnje težavnosti. 5 navpičnih kock nakazuje 15 nivojev upora.

Način »Quick-Start«



Prednost: Hitra uporaba.

Opis: Preprosto sedite na veslaški trenažer!

Program »KCAL 03«



Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 3).

Opis: Med vadbo poskrbite za primerno obremenitev, ki je sestavljena iz naraščajoče stopnje, vrha intenzivnosti in padajoče stopnje. Velika poraba kalorij.

Program »FIT 01«



Prednost: Pridite v formo

Opis: Začnite z blago vadbo pri kateri rahlo spreminjate intenzivnost.

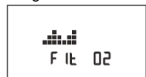
Program »SOFT«



Prednost: 5 km

Opis: Z zmernim tempom preveslajte 5 km in ne spreminjajte upora.

Program »FIT 02«



Prednost: Ostanite v formi
Opis: 2 vrha intenzivnosti med vadbo, ki je sestavljena iz naraščajoče (vzpon) in padajoče (spust) stopnje.

Program »PERF 01«



Prednost: Zmogljivost 1.
Opis: Podvojite napor, tempo prilagodite glede na stopnjo upora. Za večji mišični napor: Večji upor = nižji tempo.

Program »KCAL 01«



Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 1).
Opis: Podvojite stagnacijo pri majhnih spremembah upora v srednje dolgih intervalih. Med vadbo ohranite razmeroma hiter tempo.

Program »PERF 02«



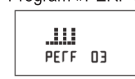
Prednost: Zmogljivost 2.
Opis: Spreminjanje z nizkega do zelo visokega upora v kratkih intervalih izboljša vzdržljivost in poveča obremenitev mišic. Od začetka do konca programa morate ohraniti isti tempo. Nizek upor = faza regeneracije.

Program »KCAL 02«



Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 2).
Opis: S spremembami upora v rednih intervalih ostanete v ciljnem območju. Večja mišična obremenitev kot pri stopnji KCAL 0

Program »PERF 03«



Prednost: Zmogljivost 3.
Opis: Zelo visoke spremembe v uporu v kratkih intervalih izboljšajo vzdržljivost in povečajo mišično obremenitev. Od začetka do konca programa morate ohraniti isti tempo.

ZASLON MED SEJO



Količina porabljenih kalorij v Kcal



Število zaveslajev v minuti (ali spm)



Stopnja upora (lestvica intenzivnosti vadbe, skupno 15 stopenj)



Prikaz območja srčnega utripa

POVZETEK REZULTATOV

Povzetek vaših rezultatov se samodejno prikaže po koncu vaše seje med dvominutnim obdobjem okrevanja. Videli boste lahko:



- vašo povprečno hitrost srčnega utripa (če ste med vadbo nosili analogni merilnik srčnega utripa),
- oceno števila porabljenih kalorij,
- Vaš povprečni tempo zaveslaja (spm);

- prevoženo razdaljo.
- Skupno število zaveslajev
- Vaš povprečni čas na 500 metrov

Za prilagoditev upora pritisnite gumb **+** **-**. Za izhod iz povzetka vadbe pred zaključkom pritisnite in držite sredinski gumb.

POVEŽITE VESLAŠKI Trenažer S TABLIČNIM RAČUNALNIKOM/PAMETNIM TELEFONOM

- Z App Store ali Google Play prenesite aplikacijo Domyos E-Connected.
- Pustite, da vas aplikacija vodi in jo spoznajte, izpolnite profil ter izberite cilj, nato pa tablični računalnik/pametni telefon postavite na nosilec pred optičnim senzorjem (glejte shematični prikaz


na konzoli).

- Vaša oprema se bo z aplikacijo Domyos E-Connected povezala prek povezave Bluetooth Low Energy.

VZPOSTAVITEV POVEZAVE:

- Če je vaša povezava Bluetooth vključena: Aplikacija bo zaznala vašo opremo in na zaslonu se bo prikazalo njeno ime. Kliknite na ime opreme in jo povežite s pametnim telefonom / tabličnim računalnikom.

- Če vaša povezava Bluetooth ni vključena: Odprlo se bo okence, ki vas bo prosilo za dovoljenje za vklop povezave Bluetooth (opreme Domyos ne iščite v možnostih Bluetooth na vaši napravi, ampak sledite prejšnjim navodilom).

Vaša oprema je povezana z napravo, ko se  na konzoli prikaže naslednji simbol.

ODPRAVLJANJE NAPAK

KONZOLA SE NE VKLOPI:

- Preverite, ali je adapter priključen v veslaški trenažer. pravilno povezani (korak postopka namestitve št. 3 + 7). strani navodil za uporabo.
- preverite, ali so kabli na zadnji strani konzole in znotraj okvirja • Če težave ne morete odpraviti, glejte razpredelnico na zadnji

ZASLON KONZOLE PRIKAŽUJE „E1“, „E2“, „E3“: Obiščite rubriko poprodajne storitve na spletni strani Domyos.com ali pa si oglejte tabelo na zadnji strani navodil za uporabo.

PREVIDNOSTNI UKREPI PRI UPORABI

Vedno pričnite z nekaj minutnim ogrevanjem v počasnem ritmu.



POLOŽAJ: Sedite in poskrbite, da je vaš hrbet raven in da se ne nagibate naprej. Položaj vašega hrbta je pomemben, da preprečite poškodbe in poskrbite za učinkovito vadbo. Stopala položite na

pedala. Stopala morajo imeti dobro oporo, trak pa morate zategniti preko sredine stopala. Če ste začetnik, vadite nekaj dni na teden z nizkim tempom in uporom ter poskrbite, da se ne naprezate. Če je treba, si med vadbo odpočijte. Postopoma zvišujte število in trajanje vadbe ter poskrbite za hidracijo. Med vadbo prezračite prostor, v katerem se nahaja veslaški trenažer.

UPORABA VESLAŠKEGA TrenažerJA

Nekaj vaj:



Začetni položaj: Začetek V začetnem položaju upognite kolena, z rokami primite ročko, iztegnite roke in sprostite ramena



»Izhodni« položaj: Vaši komolci se potisnejo nazaj, vaša rebra pa se med vdihom razširijo. Vaše noge so iztegnjene, vendar pa vaša kolena niso popolnoma ravna. Pazite, da vaš hrbet ostane raven (kot 90° glede na veslaški trenažer). Ne nagibajte se nazaj.



Položaj »v vodi«: Noge potisnite od sebe in na polovici potegnite roke proti sebi ter vdihnite.

Vrnitev: Pri vrnitvi v začetni položaj hkrati povlecite noge proti sebi in iztegnite roke, pri tem pa izdihnite. Uporabnik se ponovno nahaja v začetnem položaju in ponovi gibe, ne da bi se zaustavil.

Opomba: Veslaški trenažer predstavlja napravo za aerobno vadbo, pri kateri morate upoštevati:

- Tempo (zaveslaji v minuti)
- Intenzivnost (srčni utrip)

Začnite z blago vadbo, ki jo izvajate 10 minut 1- do 2-krat tedensko ter postopoma povečajte trajanje in intenzivnost. Po vadbi vedno naredite nekaj vaj za raztezanje.

1. Ogrevanje: 15-minutni postopni napor: Med ogrevanjem telo pripravite na vadbo, hkrati pa poskrbite za uspešnejšo vadbo ter rezultate, ki so skladni z vašimi pričakovanji. Vaje za ogrevanje morate izvajati pravilno in morajo trajati od 10 do 15 minut. To naredite tako, da sedete na veslaški trenažer in na začetku gladko veslate (brez naglih potegov) pri nizkem uporu. Postopoma povečajte upor

2. Aerobne vaje: MED 30-MINUTNO VADBO NAREDITE PRIBLIŽNO 18 ZAVESLAJEV V MINUTI PRI 75 % VAŠEGA NAJVIŠJEGA SRČNEGA UTRIPA, 3-KRAT PO 5 MINUT. Nato opravite intenzivno aerobno vadbo: Med 10-minutno vadbo naredite 24 zaveslajev v minuti, pri 85 % vašega maksimalnega srčnega utripa, 2-krat po 4 minute.

- Obremenitev (čas vadbe, serije)
- Upor (večji ko je, nižji je tempo)

3. VAJE ZA KREPITEV SRCA: NAREDITE 22 DO 24 ZAVESLAJEV V MINUTI, ZAČETNIKI LAHKO TO AEROBNO VADBO RAZDELJJO V DVE 4-MINUTNI SERIJI. IZKUŠENI ŠPORTNIKI NAJ NAREDILJO DVE 8-MINUTNI SERIJI.

4. Vaje za moč: S TAKŠNIMI VAJAMI POVEČATE TEMPO IN MOČ VAŠE VADBE. NA ZAČETKU 3-MINUTE DELAJTE 20 DO 22 ZAVESLAJEV NA MINUTO, NATO PA 3-MINUTE TEMPO POVEČAJTE NA 22 DO 24 ZAVESLAJEV NA MINUTO. NATO 3-MINUTE NADALJUJTE Z 24 ZAVESLAJI NA MINUTO PRI SREDNJI HITROSTI, NATO PA 3-MINUTE PONOVRNO NAREDITE PRAV TOLIKO ZAVESLAJEV, LE DA POVEČATE HITROST. MED SERIJAMI SI VZEMITE 1 MINUTO POCITKA.

KOMERCIALNA GARANCIJA

Podjetje DOMYOS zagotavlja 5-letno garancijo za ogrodek ter 2-letno garancijo za ostale dele tega izdelka in popravila, če se izdelek uporablja v skladu z navedenimi običajnimi pogoji uporabe. Garancija velja od datuma nakupa, tj. datuma na zadevnem računu. V okviru te garancije so obveznosti podjetja DOMYOS omejene na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji podjetja DOMYOS. Ta garancija ne velja:

- Poškodbe, nastale med transportom
- Nepravilna montaža / Nepravilno vzdrževanje
- Popravila, ki jih opravijo serviserji brez dovoljenja DOMYOS
- Uporaba oziroma shranjevanje na prostem ali v vlažnem okolju
- Nepravilna uporaba ali nenormalna uporaba
- Uporaba izven zasebnega področja

Ta komercialna garancija ne izključuje veljavnosti zakonske garancije, ki velja v državi, v kateri je bil izdelek kupljen.

EL

Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι άνθρωποί μας καταβάλλουν συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο support.decathlon.com. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνησή σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν DOMYOS θα ανταποκριθεί πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

- Το κωπηλατικό μηχανήμα είναι το πληρέστερο σύστημα αεροβικής άσκησης. Πέραν των καρδιαγγειακών και αναπνευστικών ευεργετημάτων της άσκησης, το κωπηλατικό μηχανήμα ασκεί το μεγαλύτερο μέρος της μυϊκής σας μάζας (περίπου 90% των μυών σας).
- Αεροβικές ασκήσεις (cardio-training): Με την πρακτική, θα βελτιώσετε την αντοχή και την φυσική σας κατάσταση. Επίσης, θα κάψετε ένα μέγιστο θερμίδων, πράγμα που ευνοεί την ταχεία απώλεια βάρους (Ο αριθμός των θερμίδων που καταναλώνονται διαφέρει τελείως από το ένα άτομο στο

- άλλο, αλλά πρέπει να γνωρίζετε ότι όσο πιο έντονα ασκείστε, τόσο περισσότερες θερμίδες θα καταναλώνετε. Κατά μέσο όρο, με μέτρια ένταση, ένα άτομο βάρους περίπου 70 χgr καταναλώνει 260 θερμίδες σε 30 λεπτά. Με άσκηση μεγαλύτερης έντασης, μπορεί να καταναλώσει έως 315 θερμίδες
- Ασκήσεις body training: Το κωπηλατικό μηχανήμα επιτρέπει να τονώσετε τους μύες των μηρών, της πλάτης και των χεριών.









ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

1. ΠΡΟΣΟΧΗ Η προσπάθεια απόκτησης καλλίγραμμης σιλουέτας πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο. Πρωτου ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
2. Η συσκευή αυτή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (περιλαμβανομένων των παιδιών) με περιορισμένες σωματικές, αισθητηριακές ή πνευματικές ικανότητες ή που δεν διαθέτουν εμπειρία και γνώσεις. Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται για να είναι εξασφαλισμένο ότι δεν παίζουν με την συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση από τον χρήστη δεν πρέπει να πραγματοποιούνται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
3. Οιαδήποτε χρήση του προϊόντος αυτού για σκοπούς άλλους από αυτούς για τους οποίους προβλέπεται ενδέχεται να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό. Η DOMYOS δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού ή ζημιών σε πρόσωπα ή ιδιοκτησία ως αποτέλεσμα της χρήσης ή της κακής χρήσης του προϊόντος αυτού από τον αγοραστή ή οιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
4. Κλάση HC: Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε εμπορικά πλαίσια, για ενοικίαση ή σε πλαίσια ιδρύματος.
5. Τα άτομα που φέρουν βηματοδότη, απινιδωτή ή άλλη εμφυτευμένη ιατρική συσκευή προειδοποιούνται ότι χρησιμοποιούν τον παλμογράφο με δική τους ευθύνη.
6. ΠΡΟΣΟΧΗ ! Τα συστήματα καταγραφής του καρδιακού σφυγμού ενδέχεται να μην είναι ακριβή. Τυχόν υπερπροπόνηση

- μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό, ακόμη και θάνατο. Σε περίπτωση πόνου ή δυσφορίας πρέπει να διακόπτεται αμέσως η προπόνηση.
7. Δεν είναι κατάλληλο για ακριβείς χρήσεις
8. Για την εγγύηση της ασφάλειάς σας, αποτελεί ευθύνη σας να ελέγχετε όλα τα στοιχεία πριν από κάθε χρήση του προϊόντος και να σφίγγετε τις βίδες που είναι πιο εκτεθειμένες στη φθορά. Πάντα πραγματοποιείτε με μεγάλη προσοχή την συναρμολόγηση ή αποσυναρμολόγηση του προϊόντος.
9. Για την προστασία των ποδιών σας κατά την άθληση φοράτε αθλητικά παπούτσια. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κρεμαστά αντικείμενα διότι μπορούν να παγιδευθούν στο μηχανήμα. Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματά σας. Μαζέψτε τα μαλλιά σας ώστε να μην σας ενοχλούν κατά την προπόνησή σας.
10. Το μηχανήμα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
11. Πρέπει να αντικαταστήσετε το αυτοκόλλητο αν έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή έχει χαθεί
12. Αν το Προϊόν σας έχει τροφοδοσία μέσω προσαρμογέα: Χρησιμοποιείτε μόνον το δικό σας προϊόν με τον παρεχόμενο προσαρμογέα. Αν το καλώδιο τροφοδοσίας έχει φθαρεί, πρέπει να αντικαθίσταται από τον κατασκευαστή, από το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών του ή από άτομα που έχουν ανάλογα προσόντα, προς αποφυγή κινδύνων.
13. Το προϊόν αυτό είναι εξοπλισμένο με σύστημα μαγνητικής αντίστασης ανεξάρτητο της ταχύτητας, που ρυθμίζεται χάρη στο κλειδί ρύθμισης

ΚΟΝΣΟΛΑ : Η κονσόλα σας διαθέτει πλήθος λειτουργιών οι οποίες προσθέτουν ποικιλία στην προπόνησή σας. Στη συνέχεια επεξηγούνται όλες οι ενδείξεις προς διευκόλυνσή σας. Σημειώστε επίσης ότι η κονσόλα σας είναι εξοπλισμένη με υποστήριξη tablet / smartphone. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τη λαστική ζώνη για να διατηρείτε σταθερό το tablet / smartphone κατά τη διάρκεια της άσκησης.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Κεντρικό πλήκτρο για την ενεργοποίηση της κονσόλας, την επιβεβαίωση των επιλογών σας και την εκκίνηση της προπόνησης.			Μετρά το πλήθος των έλξεων.
Πλοηγείτε στο μενού επιλογής προγραμμάτων. Κατά την διάρκεια μιας συνεδρίας άσκησης, εμφανίζει τον χρόνο που απομένει ως το τέλος της συνεδρίας (ή τον χρόνο που πέρασε από την αρχή της συνεδρίας, σε περίπτωση γρήγορης εκκίνησης).			Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό.
Εξόδος από πρόγραμμα, επιστροφή στο κύριο μενού, απενεργοποίηση της κονσόλας.			Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια). Επιτρέπει επίσης να ρυθμίσετε την συνολική απόσταση που πρέπει να πραγματοποιηθεί κατά την διάρκεια ενός προγράμματος.
Ρυθμίστε (αυξήστε ή μειώστε) την αντίσταση έλξης, ρυθμίστε (αυξήστε ή μειώστε) τις παραμέτρους σας.			Εκτιμώμενος χρόνος κάλυψης 500 μέτρων.



ΕΠΙΛΟΓΗ KM / MI




Η κονσόλα σας έχει ρυθμιστεί εργοστασιακά ώστε να απεικονίζει τις ενδείξεις απόστασης και ταχύτητας σε km και km/h. Για να επιλέξετε ως μονάδα μέτρησης τα μίλια (Mi):

1. Απενεργοποιήστε την κονσόλα.
2. Κρατήστε πατημένο το κεντρικό πλήκτρο τουλάχιστον 3 δευτερόλεπτα.
3. Επιλέξτε μονάδα μέτρησης με τα πλήκτρα  .






ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ



Είναι η πρώτη οθόνη που εμφανίζεται όταν ανάβετε την κονσόλα.



ΤΑΧΕΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

1. Αρχίστε να κωπηλατείτε.
2. Μπορείτε να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.
3. Για να προσαρμόσετε την δυσκολία, πιέστε τα κουμπιά .
4. Για να κάνετε ένα διάλειμμα, σταματήστε την κωπηλασία για 2 δευτερόλεπτα.
5. Για να συνεχίσετε την συνεδρία σας (εντός των 15 λεπτών μετά την αρχή του διαλείμματος), αρχίστε και πάλι να κωπηλατείτε αδράνεια.
6. Για να διακόψετε την προπόνηση προτού τελειώσει, πιέστε το πλήκτρο .
7. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, επανέλθετε στην αρχική οθόνη και πιέστε παρατεταμένα το πλήκτρο .
8. Η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 15 λεπτά


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1. Επιλέξτε το μενού των προγραμμάτων πιέζοντας το πλήκτρο .
2. Στο μενού προγραμμάτων, επιλέξτε το προφίλ μεταξύ των 9 προτεινόμενων, χρησιμοποιώντας το πλήκτρο  ή τα πλήκτρα .
3. Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο . Ρυθμίστε τον χρόνο προπόνησης μέσω των πλήκτρων .

4. Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο  ή αρχίστε να κωπηλατείτε (ο χρόνος άσκησης έχει ρυθμιστεί εργοστασιακά στα 30 λεπτά).
5. Για να προσαρμόσετε την δυσκολία έλξης, πιέστε τα κουμπιά .
6. Για να συνεχίσετε την συνεδρία σας (εντός των 15 λεπτών μετά την αρχή του διαλείμματος), αρχίστε και πάλι να κωπηλατείτε.

7. Για να διακόψετε την προπόνηση προτού τελειώσει, πιέστε το πλήκτρο .
8. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, επανέλθετε στην αρχική οθόνη και πιέστε παρατεταμένα το πλήκτρο .
9. Η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 15 λεπτά αδράνειας.

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Προκαθορισμένος χρόνος = 30 λεπτά (με εξαίρεση το Quick-Start, όπου ο χρόνος αυξάνει), ρυθμιζόμενος μέσω των πλήκτρων . Ένα πλακίδιο = 3 επίπεδα αντίστασης, 5 κάθετα τετράγωνα για 15 επίπεδα αντίστασης.

Λειτουργία «Quick-Start»:



Όφελος: Άμεση χρήση
Περιγραφή: Καθίστε απλά στο κωπηλατικό μηχανήμα!

Πρόγραμμα «KCAL 03»



Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 3).
Περιγραφή: Διατηρείτε έναν καλό όγκο προσπάθειας στο σύνολο της ακολουθίας που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική, μια κορυφή προσπάθειας και μια φάση καθοδική. Σημαντική κατανάλωση θερμίδων.

Πρόγραμμα «FIT 01»



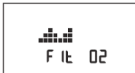
Όφελος: Φίτνες
Περιγραφή: Απαλή εκκίνηση με ελαφρές διακυμάνσεις έντασης.

Πρόγραμμα «SOFT»



Όφελος: 5 km
Περιγραφή: Διάνυση απόστασης πέντε χιλιομέτρων με μέτριο ρυθμό και χωρίς διακυμάνσεις της αντίστασης.

Πρόγραμμα «FIT 02»



Όφελος: Διατήρηση φυσικής κατάστασης
Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μια ακολουθία άσκηση που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική και, μετά, καθοδική.

Πρόγραμμα «PERF 01»



Όφελος: Απόδοση 1
Περιγραφή: Δύο χρόνοι μεγιστοποίησης της έντασης, προσαρμόστε τον ρυθμό ανάλογα με το επίπεδο αντίστασης. Για πιο έντονη μική προσπάθεια: Αυξημένη αντίσταση = χαμηλότερος ρυθμός.

Πρόγραμμα «KCAL 01»



Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 1).
Περιγραφή: Διπλός δίσκος με ελαφρά διακύμανση αντίστασης με μέσα διαστήματα, διατηρείτε έναν αρκετά γρήγορο ρυθμό κατά την διάρκεια της συνεδρίας άσκησης.

Πρόγραμμα «PERF 02»



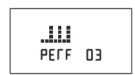
Όφελος: Απόδοση 2
Περιγραφή: Διακύμανση της αντίστασης, από χαμηλή ως πολύ σημαντική, ανά σύντομα διαστήματα, για βελτίωση της αντοχής σας και του μυϊκού έργου. Πρέπει να διατηρείτε τον ίδιο ρυθμό από την αρχή ως το τέλος του προγράμματος. Χαμηλότερες αντιστάσεις = φάσεις ανάκτησης.

Πρόγραμμα «KCAL 02»



Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 2).
Περιγραφή: Διακυμάνσεις αντίστασης ανά τακτά διαστήματα, για διατήρηση της ζωής-στόχου. Μική εργασία σημαντικότερη από το επίπεδο KCAL 0





Πρόγραμμα «PERF 03»



Όφελος: Απόδοση 3
Περιγραφή: Πολύ σημαντική διακύμανση της αντίστασης ανά σύντομα διαστήματα, για βελτίωση της αντοχής σας και του μυϊκού έργου. Πρέπει να διατηρείτε τον ίδιο ρυθμό από την αρχή ως το τέλος του προγράμματος.

ΟΘΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



-  Καύση θερμίδων σε Kcal
-  Αριθμός κωπηλατικών κινήσεων ανά λεπτό (ή spm)
-  Επίπεδα αντίστασης (κλίμακα έντασης της προσπάθειας, 15 επίπεδα συνολικά)
-  Ένδειξη καρδιακής ζώνης

ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ


Η σύνοψη των επιδόσεων εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης κατά τη διάρκεια της φάσης αποκατάστασης διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε:



- τη μέση καρδιακή σας συχνότητα (εάν κατά την προπόνηση φορέσατε τη ζώνη αναλογικού παλμογράφου μη κωδικοποιημένης μετάδοσης)
- μια εκτίμηση του ποσού θερμίδων που κάψατε
- ο μέσος ρυθμός κωπηλατικής κίνησης σας (spm),
- την απόσταση που διανύσατε.
- ο συνολικός αριθμός κωπηλατικών κινήσεων
- ο μέσος χρόνος σας στα 500 μέτρα

Για να ρυθμίσετε την αντίσταση, πιέστε τα κουμπιά . Για να διακόψετε τη σύνοψη επιδόσεων, πιέστε παρατεταμένα το κεντρικό πλήκτρο.

ΣΥΝΔΕΣΤΕ ΤΟ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΟ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΤΑΜΠΛΕΤ/SMARTPHONE ΣΑΣ

- Κατεβάστε την εφαρμογή Domyos E-connected από το APP STORE ή το GOOGLE PLAY
 - Ανακαλύψτε την εφαρμογή αφήνοντας την να σας καθοδηγήσει, συμπληρώστε το προφίλ σας, επιλέξτε τον στόχο σας και τοποθετήστε το ταμπλετ/smartphone σας στην βάση απέναντι από τον ΠΙΑ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΣΥΝΔΕΣΗ:
 - Αν το bluetooth σας είναι ενεργοποιημένο: Η εφαρμογή θα εντοπίσει τον εξοπλισμό σας και το όνομά του θα εμφανιστεί σε ένα παράθυρο. Κάνετε κλικ στην ονομασία του εξοπλισμού σας για να το συζευξίτε με το smartphone ή το tablet σας.
 - Αν το bluetooth σας δεν είναι ενεργοποιημένο: Θα ανοίξει ένα παράθυρο που θα σας ζητά την εξουσιοδότηση ενεργοποίησης του bluetooth. (Μην αναζητήσετε στις επιλογές Bluetooth της συσκευής σας τον εξοπλισμό fitness Domyos αλλά προχωρήστε όπως αναλύεται παραπάνω).
- Ο εξοπλισμός fitness είναι πλέον συνδεδεμένος με την συσκευή σας όταν το παρακάτω εικονίδιο  φωτίζεται στην κονσόλα σας.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Η ΚΟΝΣΟΛΑ ΣΑΣ ΔΕΝ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙΤΑΙ:

- Ελέγξτε την σύνδεση του προσαρμογέα με το κωπηλατικό μηχανήμα.
- Ελέγξτε εάν είναι συνδεδεμένα τα καλώδια στο πίσω τμήμα της κονσόλας και στο εσωτερικό του σκελετού (βήμα συναρμολόγησης 3 + 7).

Εάν το πρόβλημα παραμείνει, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην

ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ ΜΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ «E1», «E2», «E3»: Συμβουλευθείτε τον ιστότοπο Domyos.com, εξυπηρέτηση πελατών, ή τον πίνακα στην τελευταία σελίδα των οδηγιών χρήσης.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ

Ξεκινάτε πάντοτε με προθέρμανση σε αργό ρυθμό για αρκετά λεπτά.



ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΜΑΤΟΣ: Φροντίστε να κάθεστε με την πλάτη σας σε όρθια στάση, χωρίς να την κυρτώνετε. Είναι πολύ σημαντικό η πλάτη σας να έχει τη σωστή στάση, προκειμένου να μην προκαλέσετε βλάβη στο σώμα σας και να είναι οι ασκήσεις αποτελεσματικές. Τοποθετήστε τα πόδια σας στα υποστηρίγματα ποδιών. Τα πόδια πρέπει να είναι σταθερά με τους μάντες σφικτούς στη μέση των ποδιών. Αν είστε αρχάριος, αρχίστε να ασκείστε για πολλές μέρες με χαμηλό ρυθμό και αντίσταση, χωρίς ένταση. Αν είναι απαραίτητο, κάνετε διαλείμματα. Αυξάνετε προοδευτικά τον αριθμό ή την διάρκεια των προπονήσεων σας και να θυμάστε να ενυδατώνεστε καλά. Κατά την διάρκεια της άσκησης, ο χώρος όπου βρίσκεται το κωπηλατικό πρέπει να αερίζεται καλά.

Μερικές ασκήσεις:



Θέση εκκίνησης: Το Ξεκίνημα Η θέση εκκίνησης είναι με τα πόδια διπλωμένα, τα χέρια στην λαβή έλξης, τους βραχίονες τεντωμένους προς τα μπρος και τους ώμους χαλαρούς



Θέση της «Εξόδου»: Οι αγκώνες σας πηγαίνουν προς τα πίσω και ο θώρακάς σας είναι σε έκταση, εισπνέοντας. Τα πόδια σας είναι τεντωμένα, αλλά τα γόνατά σας δεν είναι πλήρως ευθυγραμμισμένα. Η πλάτη σας πρέπει να παραμείνει ίσια (90° σε σχέση με το κωπηλατικό μηχάνημα). Προπντώντων, μη γέρνετε προς τα πίσω.



Θέση «το πέρασμα μες στο νερό»: Δώστε ώθηση στα πόδια και, στο μέσον της διαδρομής, τραβήξτε τους βραχίονες αρχίζοντας να εισπνέετε.

Η Επαναφορά: Η επιστροφή στην θέση εκκίνησης πραγματοποιείται ταυτόχρονα έλκοντας τα πόδια και ωθώντας τα χέρια, εκπνέοντας. Ο χρήστης βρίσκεται σε θέση εκκίνησης και ξαναρχίζει χωρίς να σταματήσει.

Υπενθύμιση: Το κωπηλατικό είναι ένα μηχανήμα αεροβικής άσκησης που πρέπει να λαμβάνει υπόψη του:

- Τον ρυθμό (κωπηλατικές κινήσεις ανά λεπτό)
- Την ένταση (καρδιακοί παλμοί)

- Τον όγκο έργου (τον χρόνο προσπάθειας, τις σειρές)
- Την αντίσταση (όσο πιο αυξημένη είναι, τόσο ο ρυθμός θα είναι έντονος)

Ξεκινήστε την προπόνησή σας σιγά-σιγά, με 1 ως 2 συνεδρίες των 10 λεπτών την εβδομάδα, και αυξάνετε προοδευτικά την διάρκεια και την ένταση. Τελειώνειτε πάντα την συνεδρία σας με μερικές ασκήσεις διάτασης.

1. Προθέρμανση: Προοδευτική προσπάθεια έως 15 λεπτά: Η προθέρμανση δεν επιτρέπει μόνο στο σώμα να προετοιμαστεί για την άσκηση. Διασφαλίζει επίσης πιο ολοκληρωμένη προπόνηση καθώς και αποτελέσματα στο ύψος των προσδοκιών σας. Πρέπει να γίνεται σωστά, τηρώντας την διάρκεια των 10 ως 15 λεπτών. Για τον σκοπό αυτόν, λάβετε θέση στο κωπηλατικό σας μηχανήμα και κωπηλατήστε ευθυγραμμά (χωρίς ένταση) και με χαμηλή αντίσταση, για ξεκίνημα. Αυξάνετε προοδευτικά την αντίσταση

ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΗΔΑΛΙΟΥ ΑΝΑ ΛΕΠΤΟ. ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ, Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΩΡΙΣΤΕΙ ΣΕ ΔΥΟ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ 4 ΛΕΠΤΩΝ ΤΟ ΚΑΘΕΝΑ. ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ, ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΔΥΟ ΣΕΙΡΕΣ ΤΩΝ 8 ΛΕΠΤΩΝ.

4. Άσκηση για να δουλέψτε την δύναμή σας: Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΗ ΘΑ ΣΑΣ ΕΠΙΤΡΕΨΕΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΣΑΣ. ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ 3 ΛΕΠΤΑ ΤΩΝ 20-22 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΤΟ ΛΕΠΤΟ, ΕΠΕΙΤΑ 3 ΛΕΠΤΑ ΜΕ ΡΥΘΜΟ 22-24 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΤΟ ΛΕΠΤΟ. ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ, ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΕ 3 ΛΕΠΤΑ ΜΕ 24 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΕΤΡΙΟ ΡΥΘΜΟ, ΚΑΙ, ΜΕΤΑ, ΆΛΛΑ 3 ΊΔΙΑ ΛΕΠΤΑ, ΆΛΛΑ ΜΕ ΡΥΘΜΟ ΠΙΟ ΕΝΤΟΝΟ. ΚΑΝΕΤΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΈΝΑ ΛΕΠΤΟ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΣΕΙΡΕΣ.

2. Άσκηση για να δουλέψτε την Αεροβική σας λειτουργία: ΚΩΠΗΛΑΤΗΣΤΕ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΠΕΡΙΠΟΥ 18 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟ ΛΕΠΤΟ ΚΑΙ ΣΤΟ 75% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ, 3Χ5 ΛΕΠΤΑ, ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΤΩΝ 30 ΛΕΠΤΩΝ. Στη συνέχεια, κάνετε μια συνεδρία υψηλής αεροβικής λειτουργίας: 24 κωπηλατικές κινήσεις ανά λεπτό, στο 85% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας, 2x4 λεπτά, για μια συνεδρία των 10 λεπτών.

5. Διατάσεις και ενυδάτωση: ΣΑΣ ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ ΝΑ ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΣΤΕ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΣΕΙΡΑ, ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΑΣ.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DOMYOS εγγυάται το παρόν προϊόν, υπό φυσιολογικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη όσον αφορά τον σκελετό και 2 έτη όσον αφορά τα υπόλοιπα μέρη και τεχνικές υπηρεσίες, από την ημερομηνία αγοράς που αναγράφεται στην ταμειακή απόδειξη. Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της DOMYOS περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια. Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Φθοράς κατά τη μεταφορά
- Εσφαλμένη συναρμολόγησης / Πλημμελούς συντήρησης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη DOMYOS
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικούς χώρους ή σε περιβάλλον με υγρασία
- Κακής ή μη προβλεπόμενης χρήσης
- Άλλης χρήσης πλην της ιδιωτικής

Η παρούσα εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος.

TR

İster spora yeni başlayan birisi olun, ister üst düzey bir sporcu, DOMYOS fizik kondisyonunuzu korumanızı veya geliştirmenizi sağlayan yardımcıdır. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, support.deathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiginde yardım da alabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyoruz ve bu DOMYOS ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

SUNUM

- Kürek çekme aleti, en komple kardiyo kondisyon cihazıdır. Egzersizin kalp damar sistemi ve solunum sistemi için olan faydalarının dışında, kürek çekme aleti iskelet sisteminizi de yüksek oranda çalıştırır (kaslarınızın yaklaşık %90'ü).
- Kardiyo kondisyon egzersizleri: Pratik yaparak, fiziksel kondisyonunuzu ve direncinizi artırabilirsiniz. Aynı zamanda, hızlı kilo kaybını sağlayacak şekilde, maksimum kalori yakarsınız (Harcama)

- kalori sayısı, bir kişiden diğerine farklılık gösterebilir, ancak seansınız ne kadar yoğun olursa, o kadar kalori yakarsınız. Ortalama olarak, ortalama şiddette, yaklaşık 70 kg ağırlığında bir kişi, 30 dakikada 260 kalori yakar. Daha yoğun çalışmada, 315 kaloriye dek yakabilir
- Body training egzersizi: Kürek çekme aleti, kalça, sırt ve kol kaslarını dinçleştirir.

GENEL TAVSİYELER

1. UYARI Form tutma arayışı KONTROLLÜ bir şekilde yapılmalıdır. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu husus özellikle daha önce sağlık sorunları yaşamış veya 35 yaşın üzerinde olan ve yıllardır spor yapmamış kişiler için çok önemlidir. Kullanımdan önce tüm talimatları okuyun.
2. Bu cihaz, fiziksel, duyuusal veya zihinsel engelli bulunan veya deneyim ve bilgi eksikliği olan kişiler (çocuklar dâhil) tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Çocukların cihazla oynamalarına dikkat edilmelidir. Cihazın temizlik ve bakımının gözetim altında bulunmayan çocuklar tarafından gerçekleştirilmemesi gerekmektedir.
3. Ürünün kullanım amacı dışında bir amaçla kullanılması ciddi yaralanmalar ile sonuçlanabilir. DOMYOS, bu ürünün satın alan veya herhangi başka biri tarafından uygunsuz kullanımından doğabilecek yaralanmalar veya hasarlardan dolayı hiçbir sorumluluk kabul etmez.
4. HC sınıfı: Bu ürün yalnızca evsel amaçla kullanım için tasarlanmıştır. Ürünü, ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
5. Bir kalp pili, bir defibrilatör veya vücuda takılı başka herhangi bir elektronik tıbbat taşıyan kişiler nabız sensörünü kendi sorumlulukları altında kullanırlar.
6. UYARI! Kalp atış hızını gözetim altında tutan sistemler hassas olmayabilir. Sürmenaj ciddi yaralanmalara hatta ölüme yol açabilir. Herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissi duyulduğunda hemen antrenman-

na son verilmelidir.

7. Yüksek kesinlikte değer alım amacı için uygun değildir
8. Güvenliğinizi garanti altına almak amacıyla, aşınmaya bağlı olarak hareket edebilecek parçaları, her kullanımdan önce kontrol etmek ve tornavida ile sıkı tutmak sizin sorumluluğunuz altındadır. Ürünün takılması ve sökülmesi dikkatli bir şekilde gerçekleştirilmelidir.
9. Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabı giyin. Alete takılma riski olan, bol veya sarkan giysiler GİYMEYİN. Bütün mücevherlerinizi çıkartın. Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemeleri için saçlarınızı bağlayın.
10. Donanımın düz ve dengeli bir yüzey üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.
11. Zarar görmüş, okunamayan veya kaybolmuş etiketi yenisiyle değiştirmelisiniz
12. Ürün, adaptör ile birlikte teslim edilirler: Ürününüzü yalnızca birlikte teslim edilen adaptörü ile kullanın. Güç kablosu hasar görmüşse, her türlü tehlikenin önlenmesi için üretici, satış sonrası servis veya yetkili bir uzman kişi tarafından değiştirilmelidir.
13. Bu ürün, döndürmeli ayar düğmesi yardımıyla ayarlana bilen hızdan bağımsız olarak bir manyetik direnç sistemi ile donatılmıştır

KONSOL : Konsolunuz, egzersizinizi zenginleştirmeniz için birçok fonksiyon sunar. Aşağıda, konsolunuzu kolayca kullanmanıza yönelik talimatların tamamını bulacaksınız. Ayrıca konsolunuzun bir tablet / akıllı telefon desteği ile donatılmış olduğunu unutmayın. Tabletinizi / akıllı telefonunuzu pratikte sabit tutmak için lastik bantı kullandığınızdan emin olun.

Düğmesi ortada bulunan, konsolu çalıştırma, seçimi onaylama, bir antrenman seansını başlatma düğmesi.



Program seçme menüsünde dolayın. Bir antrenman sırasında, seansın bitmesine kalan süreyi (veya hızlı başlatmalı bir seans durumunda, seansın başından itibaren geçen süreyi) gösterir.



Düğmesi Bir programdan çıkma, ana menüye dönme, konsolu kapatma.



Kürek çekme direncini ayarlayın (artırın veya azaltın), parametrelerini zı ayarlayın (artırın veya azaltın).



Çekiş sayısı hesaplama.



Dakika başına nabız atışı ile kalp frekansı.



Km (veya mil) olarak mesafe. Aynı zamanda, bir program sırasında aşılacak toplam mesafenin ayarlanmasını sağlar.



Tahmini süre 500 metreyi kapsayacak şekilde.

Km / mil seçimi

mi
km

Fabrika ayarı olarak, konsolunuz size mesafeyi km, hızı ise km/sa olarak verir. Mil (Mi) birimine geçmek için:

1. Konsolu kapatın.
2. OK ana düğmeye 3 saniyeden uzun süre ile basın.
3. - + düğmeleri ile birimi seçin.

Giriş ekranı

Konsolunuzu açtığınızda ilk görüntülenen ekran budur.

MENÜ Maksimum kalp frekansı ayarı:

• Karşılaşma ekranından, maksimum kalp frekansı ayar menüsüne erişmek için OK düğmesine basın.

• - + düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın.

• düğmesine basarak onaylayın, OK düğmelerini kullanarak uygulama süresini ayarlayın. - +

MAKSİMUM KALP FREKANSI HESAPLAMASI (FCMAKS):

- Kadınlar için: 226 - Yaş.
- Erkekler için: 220 - Yaş.
- Pratik seviyesine göre ayarlama:

- Yeni başlayanlar, antrenmansız olanlar için +10 ekleyin.
- Zaman zaman antrenman yapanlar için, yukarıdaki temel hesaplamaa bağlı kalın.

• Düzenli antrenman yapanlar için, -10 çıkarın.

HEDEFİNİZLE İLİŞKİLİ OLARAK FC MAKS: Bir ışıklı göstergesi ve ışıklı göstergesi, hedefiniz ile bağlantılı olarak renk değiştirecektir.

- MAKS. < %60 KALP FREKANSI (MAVİ) => MAKS KALP FREKANSI toparlanma aşaması
- MAKS. %60 ila %69 arası KALP FREKANSI (YEŞİL) => Yavaşça başlama

- MAKS. %70 ila %79 arası KALP FREKANSI (SARI) => kilo verme
- MAKS. %80 ila %89 arası KALP FREKANSI (TURUNCU) => direncin artırılması

• MAKS. > %90 KALP FREKANSI (KIRMIZI) => performansın artırılması

Hedef alanlarınızı bilmek için, bir kardiyolog hekim tarafından bir efor testine tabi tutulmanızı tavsiye ederiz.

Çabuk çalıştırma

1. Kürek çekmeye başlayın.
2. Seansınıza başlayabilirsiniz.
3. Zorluk derecesini ayarlamak için, bu düğmelerine basın - + düğmelerine basın.
4. Mola vermek için, kürek çekmeye 2 saniye ara verin.

5. Seansa yeniden başlamak için (molanın başlamasından itibaren 15 dakika süre içinde), yeniden kürek çekmeye koyulun
6. Seansi sonuna ulaşmadan sonlandırmak için, OK düğmesine basın.
7. Konsolu kapatmak için, ana ekrana geri döndükten sonra OK

- düğmesine uzun süreli basın.
8. Konsol, 15 dakika kullanılmamasını takiben otomatik olarak kapanır.

PROGRAMLAR

1. OK düğmesine basarak program menüsünü seçin.
2. Programlar menüsü içinde, OK düğmesini veya - + düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın.
3. düğmesine basarak onaylayın, OK düğmelerini kullanarak uygulama süresini ayarlayın. - + düğmelerine basın.
4. düğmesine basarak onaylayın, OK veya kürek çekmeye başlayın (fabrika ayarı olarak, çalışma süresi 30 dakikadır).

5. düğmesine basarak onaylarsanız, OK ve - + düğmesine basarak onaylar veya kürek çekmeye başlarsınız (fabrika ayarı olarak, aşılacak toplam mesafe 5 km'dir). OK
6. Seansınıza başlayabilirsiniz.
7. Çekme zorluk derecesini ayarlamak için, bu düğmelerine basın - + düğmelerine basın.
8. Seansa yeniden başlamak için (molanın başlamasından itibaren

- 15 dakika süre içinde), yeniden kürek çekmeye koyulun.
9. Seansi sonuna ulaşmadan sonlandırmak için, OK düğmesine basın.
10. Konsolu kapatmak için, ana ekrana geri döndükten sonra OK düğmesine uzun süreli basın.
11. Konsol, 15 dakika kullanılmamasını takiben otomatik olarak kapanır.

PROGRAM PROFİLLERİ

Standart süre: - + düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın. Bir dikey karo : 3 direnç seviyesi. 5 dikey blok, yani toplamda 15 direnç seviyesi bulunmaktadır.

»Quick-Start« modu



Faydası: Çabuk kullanılır.
Açıklama: Kürek çekme aletine yerleşmeniz yeterlidir!

»KCAL 03« programı



Faydası: Kilo verme (Seviye 3).
Açıklama: Bir artan, bir maksimum efor ve bir azalan efor fazlarını içeren sekansın tamamı üzerinde iyi bir çalışma hacmini koruyun. Yüksek kalori harcama.

»FIT 01« programı



Faydası: Forma kavuşma
Açıklama: Hafif şiddet değişiklikleri ile, yavaşça çalışmaya koyulma.

»SOFT« programı



Faydası: 5 km
Açıklama: Direnç değişimi olmaksızın, ortalama bir tempo ile beş kilometre parkur aşma.

»FIT 02« programı



Faydası: Formunu koruma
Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor sekansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.

»PERF 01« programı



Faydası: Performans 1.
Açıklama: Çift yükseliş, tempoyu direnç seviyesine göre uyarlayın. Daha yoğun bir kas çalıştırma için: Yüksek direnç = Daha düşük tempo.

»KCAL 01« programı



Faydası: Kilo verme (Seviye 1).
Açıklama: Orta aralıklarla, düşük direnç değişimli çift çalışma alanı, antrenman seansında yeterince hızlı bir tempoda çalışın.

»PERF 02« programı



Faydası: Performans 2.
Açıklama: Vücut direncinizi artırmanız ve kaslarınızı çalıştırmamız için, kısa aralıklarla, düşük ila çok yüksek direnç değişimi. Programın başından sonuna dek aynı tempoyu muhafaza etmelisiniz. Daha düşük dirençler = Toparlanma aşamaları.

»KCAL 02« programı



Faydası: Kilo verme (Seviye 2).
Açıklama: Hedef alanı korumak için, düzenli aralıklarla direnç değişimleri. KCAL 01 seviyesine göre daha yüksek kas çalıştırma.

»PERF 03« programı



Faydası: Performans 3.
Açıklama: Vücut direncinizi artırmanız ve kaslarınızı çalıştırmamız için, kısa aralıklarla, çok yüksek direnç değişimi. Programın başından sonuna dek aynı tempoyu muhafaza etmelisiniz.

SEANS SIRASINDA EKLAN



Kcal olarak yakılan kalori



Dakika başına kürek çekme sayısı (veya spm)



Direnç seviyeleri (efor şiddeti ölçeği, toplam 15 seviye)



Kalp alanı göstergesi

Performans çizelgesi, 2 dakikalık dinlenme sırasında seansınızın sonunda otomatik olarak görüntülenir. Böylece şunları görüntüleyebilirsiniz:



- Ortalama kalp frekansınız (seansınız sırasında kodlanmamış analog tipi bir kalp frekansı ölçüm kemeri taşıyor-sanız);
- Yakılan kalori sayısı tahmini;
- Ortalama kürek çekme tempunuz (spm);

- Katedilen mesafe.
- toplam kürek çekme sayısı
- 500 metre için ortalama süreniz

Direnci ayarlamak için, **— +** düğmelerine basın. Sona ermeden önce, performanslarınızın dökümünü durdurmak için, ana düğme üzerine uzun süre basın.

KÜREK ÇEKME ALETİNİZİ TABLET/AKILLI TELEFON CİHAZINIZA BAĞLAYIN

- Domyos E-connected uygulamasını, APP STORE veya GOOGLE PLAY üzerinden indirin
- Sizi yönlendirmesine izin vererek uygulamayı keşfedin, profilinizi doldurun, hedefinizi seçin, tabletinizi/akıllı telefonunuzu optik sensör karşısındaki kaide üzerine yerleştirin (konsolun çalışma

- şemasına bkz.)
- Fitness donanımı, Bluetooth Low Energy bağlantısı üzerinden Domyos E Connected uygulamasına bağlanın.

BAĞLANTIYI GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN:

- Bluetooth'unuz aktif durumda ise: Uygulama donanımınızı algılar ve donanımın ismi pencere içinde görüntülenir. Akıllı telefon/tablet cihazınızı eşleştirmek için, donanım adı üzerine tıklayın.

aktivasyonu izni ister. (Domyos fitness cihazını Bluetooth opsiyonları içinde aramayın, önceden gösterildiği şekilde hareket edin).

- Bluetooth'unuz aktif durumda değil ise: Bu durumda bir pencere açılır ve sizden bluetooth

Fitness donanımınızın bağlantısı, aşağıdaki ikon konsolunuz üzerinde yandığında cihazınızı ile doğru bir şekilde gerçekleştirilmiştir.

ANORMALLIK TEŞHİSLERİ

KONSOLUNUZ AÇILMIYOR:

- Adaptörün kürek çekme aletine takılı olduğunu kontrol edin.
- Konsolun arkasında ve armatürün içinde bulunan kablo

bağlantılarını kontrol edin (3 + 7 no'lu montaj aşaması).

daki tabloya başvurun.

- Sorun devam ederse, kullanım kılavuzunuzun en son sayfasını-

KONSOLUMUN EKSPANINDA «E1», «E2», «E3» GÖRÜNTÜLENIYOR: Domyos.com İnternet sitesinin satış sonrası bakım hizmetleri bölümüne bkz. veya kullanım kılavuzunuzun son sayfasındaki tabloya bkz.

KULLANIMA İLİŞKİN TEDBİRLER

Daima, birkaç dakika boyunca, yavaş tempoda ısınarak başlayın.



POZİSYON: Sırtınız dik vaziyette oturun, kesinlikle kambur durmayın. Sakatlanmamanız ve egzersizlerin etkili olması açısından, sırtınızın pozisyonu temel önem taşır. Ayaklarınızı pedallara yerleştirin. Ayaklar, ayakları ortadan sıkıştıran bantlar ile iyice desteklenmelidir. Yeni başlıyorsanız, birkaç gün kendinizi çok zorlamadan, düşük dirençte ve tempoda çalışın. Gerekirse molalar verin. Seansların süresini veya sayısını giderek artırın, sıvı tüketmeyi ihmal etmeyin. Antrenmanınız sırasında, kürek çekme aletinin bulunduğu odayı iyi havalandırmayı unutmayın.

KÜREK ÇEKME ALETİNİN KULLANIMI

Bazı egzersizler:



Başlama pozisyonu: Başlama pozisyonunda bacaklar bükülmüş vaziyette, eller kürek çekme kolu üzerinde, kollar öne doğru uzanmış ve omuzlar gergin değil



«Çıkış» pozisyonu: Dirsekleriniz geriye gelir, göğüs kafesinin nefesinizi içinize çekerken uzar. Bacaklarınız gergin, dizleriniz tamamen açılır. Sırtınızın tam dik kalması gerekir (kürek çekme aletine göre 90°). Sakın arkaya doğru eğilmeyin.



«Su içinden geçiş» pozisyonu: Bacaklarınızı ittirin ve yarı yolda, nefes almaya başlayarak kollarınıza çekin.

Dönüş: Başlangıç durumuna dönüş, bir yandan nefes verirken aynı anda bacakları toplarken kollar ittilerek gerçekleştirilir. Kullanıcı yeniden harekete geçme pozisyonunu alır ve beklemeden yeniden harekete geçer.

Hatırlatma: Kürek çekme aleti, aşağıdakilerin dikkate alınmasını gerektiren bir kardiyο kondisyon aletidir:

- Tempo (dakika başına kürek çekme)
- Şiddet (kalp frekansı)

Yavaş şekilde, haftada bir 1 ila 2 defa, 10 dakikalık seanslar ile başlayın, süreyi ve şiddeti giderek artırın.

1. Isınma: 15 dakikaya dek girerek artan efor: Isınma yalnızca bedenini egzersize hazırlanmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda daha tam bir antrenman gerçekleştirilmesini ve beklemediğiniz sonuçta erişmenize de sağlar. 10 ila 15 dakika bir süreye dikkat ederek, doğru şekilde gerçekleştirilmelidir. Bunun için, kürek çekme aletinize yerleşin, doğrusal hareketlerle (zorlamadan), düşük dirençte kürek çekmeye başlayın. Direnci azar azar artırın

2. Oksijen alıp verişinizi düzenleyici egzersiz: 30 DAKİKALIK BİR SEANS İÇİN, 3X5 DAKİKA FASILA İLE, MAKSİMUM KALP FREKANSI %75 OLACAK ŞEKİLDE, DAKİKADA YAKLAŞIK OLARAK 18 KÜREK ÇEKME TEMPOSU İLE KÜREK ÇEKİN. Ardından, daha yüksek bir oksijen alıp verişine yönelik bir seans gerçekleştirin: 10 dakikalık bir seans için, 2x4 dakika fasıla ile, maksimum kalp frekansı %85 olacak şekilde, dakikada yaklaşık olarak 24 kürek çekme tempo ile kürek çekin.

3. KALBINIZI ÇALIŞTIRMAYA YÖNELİK EGZERSİZ: DAKİKA BAŞINA 22 İLA 24 KÜREK ÇEKME ÜST SINIRI İLE ÇALIŞIN. YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN, BU KARDİYO EGZERSİZİ 4 DAKİKALIK

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS bu ürünün normal kullanım koşullarında satın alma tarihinden itibaren şasi için 5 yıl ve diğer parçalar ve işçilik için 2 yıl garanti eder; kasa fişinin üzerindeki tarih dikkate alınır. Bu garanti uyarınca Domyos'un yükümlülüğü, Domyos'un tercihi göre, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır. Bu garanti aşağıdaki durumlarda uygulanmaz:

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Yanlış montaj / Kötü bakım
- Dış ortamda veya rutubetli bir ortamda kullanma ve/veya
- Yanlış veya anormal kullanım depolama

- Domyos tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenlerin yaptığı onarımlar
- Özel çerçeve dışında kullanım

Bu ticari garanti ürünün satın alındığı ülkede uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz.

RU

Вне зависимости от того, начинаете ли вы заниматься спортом или вы спортсмен высокого уровня, Domyos - ваш союзник в поддержании формы или улучшении вашей физической подготовки. Наши команды всегда стараются разрабатывать наилучшие продукты для вашего пользования. Если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте support.decathlon.com. Там же вы найдете советы по организации тренировок и помощь, в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что продукция Domyos полностью оправдает ваши ожидания.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Гребной тренажер – это наиболее функциональный тренажер для кардиотренировок. Кроме благоприятного воздействия упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы гребной тренажер обеспечивает нагрузку на большую часть мышечной массы (около 90% мышц).
- Упражнения для кардиотренировок: Выполняя упражнения, вы повысите вашу выносливость и ваше физическое состояние. Вы также сможете сжечь максимальное количество калорий, способствуя, таким образом, быстрой потере веса (Количество

израсходованных калорий варьируется от человека к человеку, однако помните, что чем интенсивнее будет ваша тренировка, тем больше калорий вы израсходуете. В среднем, при умеренной интенсивности, человек весом около 70 кг теряет 260 калорий за 30 минут. При большей интенсивности потеря может составить до 315 калорий

- Упражнение для силовой тренировки: Гребной тренажер позволяет привести в тонус мышцы бедер, спины и рук.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. **ВНИМАНИЕ** Восстановление формы должно проводиться под контролем. Перед тем как приступить к выполнению

тренировочной программы, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35

лет, а также для тех, у кого ранее возникали проблемы со здоровьем, и для тех, кто не занимался спортом в течение нескольких лет. Перед эксплуатацией тренажера внимательно ознакомьтесь с инструкциями к нему.

2. Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также недостатком опыта и знаний. Необходимо наблюдать за детьми, чтобы они не играли с этим устройством. Чистка и обслуживание устройства пользователем не должны выполняться детьми без надлежащего надзора.
3. Любое нецелевое использование данного изделия может привести к серьезным травмам. Компания DOMYOS не несет никакой ответственности по исковым требованиям в отношении травм или ущерба, полученных/понесенного любым лицом или собственностью в результате использования или неправильного использования данного изделия покупателем или любым другим лицом.
4. Класс HC: Данное изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте данное изделие в коммерческих целях, в виде аренды и в организациях.
5. Носители кардиостимуляторов, дефибрилляторов или иных имплантированных устройств, должны осознавать, что они пользуются датчиком сердечных сокращений на собственных страх и риск.
6. **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!** Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Перенапряжение может привести к серьезным травмам или смерти. При любом

ощущении боли или дискомфорта тренировку следует немедленно прекратить.

7. Не подходит для задач, требующих высокой точности
8. Для обеспечения вашей безопасности вы должны осматривать все элементы изделия перед каждым его использованием и затягивать винты, которые подвержены движению и износу. Необходимо быть осторожным при любой сборке или разборке изделия.
9. Для защиты ваших ног во время тренировки, надевайте спортивную обувь. **НЕ НАДЕВАЙТЕ** просторную одежду или одежду со свисающими элементами во избежание риска ее застревания в тренажере. Снимите все украшения. Соберите волосы, чтобы они не мешали во время тренировки.
10. Данное устройство должно располагаться на ровной, устойчивой поверхности.
11. Вы должны заменить стикер, если он поврежден, не читается или утерян
12. Если для питания вашего изделия применяется адаптер, используйте его только с прилагаемым адаптером. В случае повреждения шнура питания он должен быть заменен изготовителем, его представителем по обслуживанию или другими квалифицированными специалистами во избежание несчастного случая.
13. Данное изделие оборудовано системой магнитного сопротивления, не зависящего от скорости, регулируемого при помощи ручки регулирования

КОНСОЛЬ : На пульте управления сосредоточены многочисленные функции, дополняющие ваши занятия. Ниже приведены простые инструкции по его использованию. Также обратите внимание, что ваша консоль оснащена поддержкой планшета / смартфона. Обязательно используйте резиновую ленту, чтобы поддерживать планшет / смартфон во время вашей практики.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Центральная кнопка для включения пульта, подтверждения выбора и начала сеанса тренировки.



Перемещайтесь по меню выбора программ. Во время тренировки показано время, оставшееся до конца тренировки (или общее время с момента начала тренировки в случае быстрого запуска).



Выход из программы, возврат в главное меню, выключение пульта управления.



Отрегулируйте (увеличьте или уменьшите) сопротивление вытягивания рукоятки, отрегулируйте (увеличьте или уменьшите) значения ваших параметров.



Подсчет количества вытягиваний рукоятки.



ЧСС в ударах в минуту.



Расстояние в км (или милях). Позволяет также задавать максимальное расстояние, которое вы хотите пройти во время тренировки.



Предполагаемое время для покрытия 500 метров.

выбор км/мили

По умолчанию пульт управления настроен на указание дистанции и скорости в км и км/ч. Для изменения единицы на мили (Mi):

1. Выключите пульт управления.
2. Нажмите центральную кнопку и удерживайте ее в течение 3 секунд.
3. Выберите единицу с помощью кнопок .

экран приветствия

Это первый экран, который появляется во время включения консоли.

МЕНЮ Выбор максимальной ЧСС:

- На начальном экране нажмите кнопку для доступа к меню регулирования максимальной ЧСС.
- Нажимая на кнопки отрегулируйте максимальную ЧСС.
- Подтверждение выполняется нажатием на кнопку . время занятия настраивается кнопками .

РАСЧЕТ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (FC MAX):

- Для женщин: 226 - возраст.
- Для мужчин: 220 - возраст.
- Уточнения при разных уровнях занятий:
- Добавьте +10 для начинающих и не тренированных.
- Используйте базовый расчет, приведенный выше, при нерегулярных занятиях.
- Отнимите -10 при регулярных занятиях.

МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНОГО РИТМА FC MAX В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАВЛЕННОЙ ЗАДАЧЕЙ: Световой индикатор сменит цвет в зависимости от выбранной вами цели.

- < 60 % ЧСС МАКС (СИНИЙ) => фаза восстановления ЧСС МАКС
- от 70% до 79% ЧСС МАКС (ЖЕЛТЫЙ) => потеря веса
- > 90 % ЧСС МАКС (КРАСНЫЙ) => повышение функционального состояния
- от 60% до 69% ЧСС МАКС (ЗЕЛЕНЫЙ) => плавное возобновление тренировки
- от 80% до 89% ЧСС МАКС (ОРАНЖЕВЫЙ) => повышение выносливости

Помните, что для того чтобы знать ваши целевые зоны рекомендуется выполнить тестирование с нагрузкой у кардиолога.

быстрый старт

1. Начиная грести.
2. Можете начинать сеанс тренировки.
3. Для регулирования противодействия нажмите на кнопки .
4. Для паузы остановите гребной тренажер в течение 2 секунд.
5. Для возобновления тренировки (в пределах 15 минут после начала паузы) снова начните грести.
6. Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку .
7. Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку после возврата на главный экран.
8. Пульт управления выключается автоматически через 15 минут бездействия.

ПРОГРАММЫ

1. Выберите меню программ, нажав кнопку .
2. В меню программ выберите профиль из 9 предложенных с помощью кнопки или кнопок .
3. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку . время занятия настраивается кнопками .
4. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку или начните грести (по умолчанию время тренировки составляет 30 минут).
5. Если вы подтвердите значение, нажав на кнопку , вы занесете общее расстояние прохождения во время тренировки, используя кнопки . Затем подтвердите значение, нажав на кнопку , или начните грести (по умолчанию общее расстояние прохождения во время тренировки составляет 5 км).
6. Можете начинать сеанс тренировки.
7. Для регулирования противодействия вытягиванию рукоятки нажмите на кнопки .
8. Для возобновления тренировки (в пределах 15 минут после начала паузы) снова начните грести.
9. Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку .
10. Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку после возврата на главный экран.
11. Пульт управления выключается автоматически через 15 минут бездействия.

ПРОФИЛИ ПРОГРАММЫ

Время по умолчанию = 30 минут (кроме режима «Quick-Start», в котором время прибавляется) регулируется нажатием на кнопки . Вертикальная панель = 3 уровня сопротивления. Всего 5 вертикальных блоков, то есть 15 уровней сопротивления.

Режим «Quick-Start»



Преимущество: Быстрое использование.
Описание: Просто займите место за гребным тренажером!

Программа «FIT 01»



Преимущество: Восстановление физической формы
Описание: Плавное начало тренировки с небольшими изменениями интенсивности.

Программа «FIT 02»



Преимущество: Поддержание физической формы
Описание: 2 пика усилия входят в цикл усилия, включающий фазу повышения, затем понижения.

Программа «KCAL 01»



Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).
Описание: Двойная плита с небольшими изменениями сопротивления со средними интервалами, поддерживайте достаточно высокий темп во время тренировки.

Программа «KCAL 02»



Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).
Описание: Изменение сопротивления с постоянными интервалами для поддержания целевой зоны. Мышечные нагрузки значительно выше, чем на уровне KCAL 01.

Программа «KCAL 03»



Преимущество: Потеря веса (Уровень 3).
Описание: Поддерживайте высокий объем работы на протяжении всего цикла, включающего фазу повышения, пик усилия и фазу понижения. Значительный расход калорий.

Программа «SOFT»



Преимущество: 5 km
Описание: Прохождение расстояния в пять километров с умеренной скоростью без изменения сопротивления.

Программа «PERF 01»



Преимущество: Показатель 1.
Описание: Двойной подъем — регулируйте скорость в зависимости от уровня сопротивления. Для большей мышечной нагрузки: Большое сопротивление = темп более низкий.

Программа «PERF 02»



Преимущество: Показатель 2.
Описание: Изменение сопротивления с низкого до очень высокого с короткими интервалами для повышения выносливости и мышечной нагрузки. Вы должны поддерживать один и тот же темп от начала до конца программы. Более низкие сопротивления = фазы восстановления.

Программа «PERF 03»



Преимущество: Показатель 3.
Описание: Значительные изменения сопротивления с короткими интервалами для повышения выносливости и мышечной нагрузки. Вы должны поддерживать один и тот же темп от начала до конца программы.

ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА ТРЕНИРОВКИ



Сжигание калорий, ккал



Количество гребков в минуту



Уровень сопротивления (шкала интенсивности усилий, всего 15 уровней)



Индикатор зоны кардио

СВОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

По окончании сеанса тренировки, во время этапа восстановления ваши сводные результаты автоматически отображаются на экране в течение 2 минут. На экране отображаются:



- средняя частота сердечного ритма (если во время занятия на вас был некодированный аналоговый пояс для измерения частоты сердечного ритма);
- подсчет количества сожженных калорий;
- ваш средний темп гребли (гребков в минуту);

- преодоленная дистанция.
- общее количество гребков
- ваше среднее время прохождения расстояния в 500 метров

Для регулирования сопротивления нажмите на кнопки **- +**. Чтобы остановить обзор ваших достижений до его завершения, нажмите и удерживайте центральную кнопку.

ПОДКЛЮЧИТЕ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР К ПЛАНШЕТУ ИЛИ СМАРТФОНУ

- Загрузите приложение Domyos E-connected в APP STORE или GOOGLE PLAY
- Шаг за шагом ознакомьтесь с приложением, заполните свой профиль, выберите цель и положите ваш планшет или смартфон на опору перед оптическим датчиком (см. схему

работы панели)

- Ваш фитнес-тренажер подключается к приложению Domyos E Connected через соединение Bluetooth Low Energy.

ДЛЯ СОЕДИНЕНИЯ:

- Если bluetooth-подключение активно: приложение находит ваше устройство и отображает его название в окне. Нажмите на название вашего устройства для его подключения к вашему смартфону / планшету.

- Если bluetooth-подключение не активно: откроется окно с запросом на разрешение активации bluetooth. (Не ищите в опциях Bluetooth на вашем устройстве фитнес-тренажер Domyos, а действуйте, как указано ранее).

Ваш фитнес-тренажер подключен к устройству, когда следующий значок  отображается на панели.

ДИАГНОСТИКА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ВАША КОНСОЛЬ НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ:

- Проверьте подключение адаптера к гребному тренажеру. консолей и внутри блока (этап сборки номер 3 + 7). последней странице вашей инструкции по эксплуатации.
- Проверьте подключение кабелей на задней стороне. • Если проблема не устранена, обратитесь к таблице на

НА ДИСПЛЕЕ КОНСОЛИ ОТОБРАЖАЮТСЯ «E1», «E2», «E3»: Ознакомьтесь на веб-сайте Domyos.com в разделе послепродажного обслуживания или в таблице на последней странице руководства по эксплуатации.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

Всегда начинайте с разминки в медленном темпе в течение нескольких минут.



ПОЛОЖЕНИЕ: сидя, спина прямая, старайтесь не выгибать ее. Положение вашей спины имеет большое значение для того, чтобы избежать травм и обеспечить эффективность упражнений. Поставьте ноги в педали. Ступни должны быть хорошо зафиксированы ремнями, затянутыми посередине ступни. Если вы только начинаете ваши тренировки, несколько дней проводите их с небольшой скоростью и сопротивлением, не прилагая значительных усилий. При необходимости делайте перерывы для отдыха. Постепенно увеличивайте количество или длительность занятий и помните о необходимости пить достаточное количество жидкости. Во время тренировки не забывайте хорошо проветривать помещение, где установлен гребной тренажер.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

Несколько упражнений:



Исходное положение: Начало тренировки Исходное положение: ноги согнуты, ладони на тяговой рукоятке, руки вытянуты вперед и плечи расслаблены



Положение "Выход весел из воды": Ваши локти двигаются назад, а грудная клетка расправлена при вдохе. Ваши ноги вытянуты, однако колени не полностью зафиксированы. Ваша спина остается прямой (под углом 90° к гребному тренажеру). Не наклоняйте спину назад.



Положение "опускание весел в воду": Отталкивайтесь мышцами ног и на половине отталкивания потяните за ручки, начиная вдох.

Возврат в исходное положение: Возврат в исходное положение происходит при одновременном сгибании ног и отталкивании рук, при этом выполняется вдох. Пользователь снова находится в начальном положении и повторяет действие, не принимая во внимание время остановки.

Напоминание: Гребной тренажер - это устройство для кардиотренировки, который должен учитывать следующее:

- Скорость (гребки в минуту)
- Интенсивность (ЧСС)

- Объем тренировочной работы (время тренировки, серии)
- Сопротивление (чем оно будет больше, тем меньше будет поддерживаться скорость)

Начинайте ваши тренировки с 1-2 занятий в неделю продолжительностью 10 минут и постепенно увеличивайте длительность и интенсивность тренировок. Всегда заканчивайте ваши занятия несколькими упражнениями на растяжку.

1. Разогрев: Постепенное увеличение времени занятий до 15 минут: Разогрев тела позволяет не только подготовить его к тренировкам, но и обеспечивает более успешное проведение тренировки и достижение ожидаемых результатов. Необходимо правильно проводить тренировки, соблюдая их длительность от 10 до 15 минут. Займите место за вашим гребным тренажером и гребите с постоянной скоростью (без рывков) и при небольшом сопротивлении. Постепенно увеличивайте сопротивление

ГРЕБКА В МИНУТУ. ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗДЕЛЕНО НА ДВА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ ПО 4 МИНУТЫ. ДЛЯ ТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ ВЫПОЛНИТЬ ДВА СЕАНСА ПО 8 МИНУТ.

2. Упражнение для аэробной нагрузки: ГРЕБИТЕ СО СКОРОСТЬЮ 18 ГРЕБКОВ В МИНУТУ ПРИ 75% ВАШЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧСС. 3x5 МИНУТ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 30 МИНУТ. Для повышенной аэробной нагрузки: 24 гребка в минуту при 85% вашей максимальной ЧСС, 2x4 минуты для тренировки продолжительностью 10 минут.

4. Упражнения для силовой тренировки: ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПОЗВОЛИТ УВЕЛИЧИТЬ СКОРОСТЬ И СИЛУ ЗАТРАЧИВАЕМЫХ ВАМИ УСИЛИЙ. НАЧНИТЕ С 3 МИНУТ С 20-22 ГРЕБКАМИ В МИНУТУ И ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЕ ЕЩЕ 3 МИНУТЫ СО СКОРОСТЬЮ 22-24 ГРЕБКА В МИНУТУ. ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЕ 3 МИНУТЫ СО СКОРОСТЬЮ 24 ГРЕБКА В МИНУТУ С УМЕРЕННЫМ РИТМОМ И ЗАТЕМ ЕЩЕ 3 МИНУТЫ, НО УЖЕ С БОЛЕЕ ВЫСОКИМ РИТМОМ. ОТДЫХАЙТЕ МЕЖДУ СЕАНСАМИ В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ДЕЛАЙТЕ 22-24

5. Растяжка и восстановление водного баланса: ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ И ВОССТАНАВЛИВАТЬ ВОДНЫЙ БАЛАНС.

ТОРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

DOMYOS дает гарантию на качество деталей и отсутствие дефектов производства этого изделия в нормальных условиях эксплуатации для рамы на 5 лет и для изнашивающихся частей и изготовления на 2 года со дня покупки, указанного на товарном чеке. DOMYOS обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании DOMYOS. Эта гарантия не распространяется на такие случаи:

- ущерб, причиненный во время транспортировки;
- эксплуатация и/или хранение на открытом воздухе или во влажной среде
- ненадлежащая сборка; / ненадлежащее техническое обслуживание;
- ненадлежащее или нецелевое использование;
- ремонтные работы, выполненные не в сервисном центре компании DOMYOS;
- Использование вне частного пространства

Эта торговая гарантия не исключает юридическую гарантию, применимую в стране покупки.

VI

Dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, DOMYOS luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển điều kiện thể chất. Chúng tôi luôn nỗ lực để tạo ra những sản phẩm tốt nhất cho người tiêu dùng. Tuy nhiên, nếu quý khách có bất kỳ lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web support.decathlon.com. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết. Chúng tôi mong muốn bạn tập luyện tốt và hi vọng rằng sản phẩm DOMYOS này sẽ đáp ứng trọn vẹn mong đợi của bạn.

CẢNH BÁO

- Máy kéo là thiết bị tập luyện hoàn thiện nhất cho hệ tim mạch. Ngoài các lợi ích cho tim mạch và hô hấp trong khi tập luyện, máy kéo cũng tác động lên phần lớn cơ bắp của bạn (khoảng 90% cơ bắp).
- Bài tập cho tim mạch: Qua tập luyện, bạn sẽ cải thiện sức bền và sức khỏe của bạn. Bạn cũng sẽ đốt cháy tối đa (1) calo, tốt cho việc giảm cân nhanh (lượng calo tiêu hao của người này khác

hoàn toàn với người khác, nhưng rõ ràng rằng khi bạn tập luyện với cường độ cao hơn, bạn sẽ đốt cháy nhiều calo hơn). Trung bình, với cường độ bình thường, một người nặng khoảng 70 kg sẽ mất 260 calo mỗi 30 phút tập. Với cường độ cao hơn, có thể mất tới 315 calo

- Bài tập cho cơ thể: Máy kéo giúp làm săn chắc cơ đùi, lưng và cánh tay.

KHUYẾN CÁO CHUNG

1. CHÚ Ý Việc tập luyện để giữ dáng phải được thực hiện một cách CỐ KIỂM SOÁT. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập luyện nào. Đặc biệt là những người trên 35 tuổi hoặc có tiền sử bị bệnh hoặc không tập thể dục thể thao trong nhiều năm. Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng.
2. Thiết bị này không thích hợp sử dụng đối với những người (bao gồm cả trẻ em) bị suy giảm thể chất, cảm giác hoặc tinh thần, hoặc thiếu kinh nghiệm và kiến thức. Trẻ em phải được giám sát nhằm đảm bảo rằng chúng không đùa nghịch với thiết bị. Trẻ em mà không có sự giám sát không được thực hiện việc lau chùi và bảo trì sử dụng.
3. Bất kỳ việc sử dụng nào đối với sản phẩm này ngoài mục đích có thể dẫn đến tổn thương nghiêm trọng. DOMYOS không chịu trách nhiệm về các khiếu nại liên quan đến thương tật hoặc thiệt hại do bất kỳ người nào hoặc tài sản có nguồn gốc từ sử dụng sản phẩm này bởi người mua hoặc bởi bất kỳ người nào khác.
4. Loại HC : Sản phẩm này chỉ được sử dụng trong nhà. Không sử dụng sản phẩm này cho mục đích thương mại, cho thuê hoặc thể khác.
5. Những người có máy kích thích nhịp tim, máy khử rung hoặc bất kỳ thiết bị điện tử nào khác được cấy trong người được cảnh báo rằng họ sử dụng cảm biến xung làm tăng nguy cơ rủi ro.
6. CẢNH BÁO! Hệ thống giám sát nhịp tim có thể thiếu chính

xác. Cố gắng quá sức có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng hoặc tử vong. Nếu cảm thấy đau nhức hay khó chịu trong khi đang tập, hãy dừng lại ngay lập tức.

7. Không phù hợp với nhu cầu sử dụng đòi hỏi tính chính xác cao
8. Để đảm bảo an toàn của bạn, trách nhiệm của bạn là phải kiểm tra tất cả các bộ phận trước mỗi lần sử dụng sản phẩm bằng cách tháo chốt các ốc vít được di chuyển khi mắc. Bất kỳ lắp ráp hoặc tháo gỡ sản phẩm phải được thực hiện cẩn thận.
9. Hãy đi giày thể thao để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập thể dục. KHÔNG mặc quần áo rộng hoặc dài lủng thụng vì có thể bị vướng vào các bộ phận của xe khi sử dụng. Hãy tháo hết trang sức ra trước khi sử dụng sản phẩm. Buộc tóc gọn gàng khi tập.
10. Thiết bị phải được đặt ở trên bề mặt bằng phẳng, vững chắc.
11. Thay thế nhãn dán trong trường hợp bị hư hỏng, không đọc được hoặc thất lạc
12. Nếu nguồn sản phẩm của bạn được cung cấp bằng adapter : Chỉ sử dụng sản phẩm bằng adapter được cung cấp. Nếu đây cấp nguồn bị hỏng, nhà sản xuất, đại lý dịch vụ hoặc những người có trình độ tương tự phải thay mới để tránh nguy hiểm.
13. Thiết bị này được trang bị hệ thống kháng từ không phụ thuộc vào tốc độ điều chỉnh bằng cách sử dụng bánh xe điều chỉnh

BẢNG ĐIỀU KHIỂN : Bảng điều khiển dụng cụ của bạn trang bị nhiều tính năng nhằm tăng cường buổi tập luyện thể dục của bạn. Bạn sẽ tìm thấy tất cả các hướng dẫn bên dưới để giúp sử dụng dễ dàng. Cũng lưu ý rằng bảng điều khiển của bạn được trang bị hỗ trợ máy tính bảng / điện thoại thông minh. Hãy đảm bảo sử dụng bảng cao su để máy tính bảng / điện thoại thông minh của bạn bị ngừng hoạt động trong quá trình thực hành.

CẢNH BÁO

Nhấn nút Central để chuyển sang bảng điều khiển dụng cụ, xác nhận các lựa chọn của bạn, bắt đầu phần tập luyện.



Điều hướng trên phần danh mục chọn chương trình. Trong một bài tập, xác định thời gian còn lại trước khi kết thúc bài tập (hoặc thời gian từ lúc bắt đầu tập trong trường hợp khởi động nhanh).



Nút Exit (Thoát) chương trình, quay trở về thực đơn chính, tắt bảng điều khiển dụng cụ.



Điều chỉnh (Tăng hoặc giảm) khả năng kéo, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) theo thiết lập của bạn.



Đếm số lần kéo.



Nhịp tim đập trong mỗi phút.



Khoảng cách km (hoặc Dặm). Cũng giúp thiết lập tổng khoảng cách trong một chương trình.



Dự kiến thời gian để bao gồm 500 mét.

Lựa chọn km/dặm

Mặc định, bảng điều khiển của bạn sẽ cho bạn thông tin về khoảng cách và tốc độ bằng km và km/h. Thay đổi đơn vị sang Dặm (Mi):

1. Tắt bảng điều khiển.

3. Chọn đơn vị bằng **- +** các nút.

2. Nhấn và giữ nút Central (giữa) **OK** tối thiểu 3 giây.

Màn hình chủ

Đây là màn hình đầu tiên hiển thị khi bắt đầu bật điều khiển.

DANH MỤC Thiết lập nhịp tim tối đa:

Từ màn hình trang chủ, nhấn nút **OK** để đến phần danh mục điều chỉnh nhịp tim tối đa.

Điều chỉnh nhịp tim tối đa của bạn bằng cách nhấn vào nút **- +**.

Xác nhận bằng cách ấn nút **OK**; thiết lập thời gian tập luyện bằng cách ấn nút **- +**.

TÍNH TOÁN NHỊP TIM TỐI ĐA (HR TỐI ĐA):

• Đối với phụ nữ: 226 - tuổi.

• Thêm 10 đối với người mới bắt đầu, người chưa có kinh nghiệm.

• Bớt 10 đối với những người tập luyện thường xuyên.

• Đối với đàn ông: 220 - tuổi.

• Các bài tập giải trí phải gắn với những tính toán cơ bản đưa ra bên trên.

• Điều chỉnh dựa trên mức độ kinh nghiệm:

HR TỐI ĐA CÓ GẮN MỤC ĐÍCH: Đèn báo **OK** sẽ thay đổi màu sang liên kết với mục tiêu của bạn.

• < 60 % FC MAX (XANH NƯỚC BIỂN) => Giai đoạn nghỉ của nhẹ nhàng

• Giữa 70% và 79% của FC MAX (VÀNG) => Giảm cân

• Giữa 80% và 89% của FC MAX (CAM) => Cải thiện khả năng chịu đựng

• Giữa 60% và 69% của FC MAX (XANH LÁ CÂY) => phục hồi

• > 90 % của FC MAX (ĐỎ) => cải thiện hiệu suất

Rõ ràng rằng để biết được vùng mục tiêu của bạn, cần phải quan tâm đến bài kiểm tra thể lực của bác sĩ y tim mạch.

khởi động nhanh

1. Bắt đầu chèo.

5. Để tiếp tục bài tập (trong giới hạn 15 phút sau khi bắt đầu nghỉ), bạn hãy kéo lại

quay lại màn hình khởi động.

2. Bạn có thể bắt đầu phần luyện tập.

6. Để dừng phần luyện tập trước khi kết thúc, hãy nhấn nút **OK**.

8. Bảng điều khiển sẽ tự động tắt sau 15 phút không hoạt động.

3. Để điều chỉnh độ khó, nhấn các nút **- +**;

7. Để tắt bảng điều khiển, hãy nhấn và giữ các nút **OK** khi bạn đã

4. Để dừng lại, bạn dùng kéo trong 2 giây.

CÁC CHƯƠNG TRÌNH

1. Lựa chọn thực đơn các chương trình bằng cách ấn nút **OK**.

5. Nếu bạn xác nhận bằng cách ấn nút **OK**, bạn thiết lập tổng khoảng cách bằng cách sử dụng các nút **- +**, sau đó xác nhận bằng cách ấn vào nút **OK** hoặc bắt đầu kéo (tổng khoảng cách mặc định là 5km).

bạn hãy kéo lại.

2. Trong bảng lựa chọn chương trình, sử dụng nút **OK** hoặc **- +**.

6. Bạn có thể bắt đầu phần luyện tập.

9. Để dừng phần luyện tập trước khi kết thúc, hãy nhấn nút **OK**.

3. Xác nhận bằng cách ấn nút **OK**; thiết lập thời gian tập luyện bằng cách ấn nút **- +**;

7. Để điều chỉnh độ khó (6) khi kéo, ấn các nút **- +**;

10. Để tắt bảng điều khiển, hãy nhấn và giữ các nút **OK** khi bạn đã quay lại màn hình khởi động.

4. Xác nhận bằng cách ấn nút **OK** hoặc bắt đầu kéo (thời gian tập mặc định là 30 phút).

8. Để tiếp tục bài tập (trong giới hạn 15 phút sau khi bắt đầu nghỉ),

11. Bảng điều khiển sẽ tự động tắt sau 15 phút không hoạt động.

CÁC MẪU CHƯƠNG TRÌNH

Thời gian mặc định = 30 phút (trừ Khởi động nhanh, trong đó tăng thời gian), có thể điều chỉnh bằng cách sử dụng các nút **- +**. Một gạch dọc = 3 mức kháng cự. Có 5 cột đứng tương đương tổng số 15 mức độ sức bền.

Chế độ "Khởi động nhanh":



Lợi ích: Sử dụng nhanh.

Mô tả: Ngồi trên máy kéo thật đơn giản!

Chương trình «KCAL 03»



Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 3).

Mô tả: Duy trì một khối lượng công việc tốt trong suốt buổi tập luyện, trong đó bao gồm giai đoạn tăng dần, một giai đoạn cao nguyên (duy trì) và giai đoạn giảm dần. Đốt cháy lượng Calo đáng kể.

Chương trình «FIT 01»



Lợi ích: Lấy lại vóc dáng

Mô tả: Phục hồi dần dần với nhiều mức độ khác nhau.

Chương trình «SOFT»



Lợi ích: 5 km

Mô tả: Đạp 5 kilomet với nhịp bình thường và không thay đổi khả năng chịu đựng.

Chương trình «FIT 02»



Lợi ích: Giữ gìn vóc dáng

Mô tả: Hai ngưỡng đỉnh trong một cường độ trong một trình tự tập luyện bao gồm giai đoạn tăng dần (lên dốc) và giai đoạn giảm dần (xuống dốc).

Chương trình «PERF 01»



Lợi ích: Thực hiện 1.

Mô tả: Tăng gấp đôi, điều chỉnh tốc độ(7) theo khả năng chịu đựng (8). Để cơ bắp hoạt động nhiều hơn: Khả năng chịu đựng tăng lên = tốc độ (9) chậm hơn.

Chương trình «KCAL 01»



Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 1).

Mô tả: Địa đôi thay đổi chậm khả năng chịu đựng với khoảng cách trung bình, duy trì nhịp độ khá nhanh trong các buổi tập.

Chương trình «PERF 02»



Lợi ích: Thực hiện 2.

Mô tả: Thay đổi khả năng chịu đựng từ thấp đến rất cao so với khoảng cách ngắn để cải thiện sức bền và tăng cơ bắp. Bạn phải duy trì nhịp độ từ đầu đến cuối chương trình. Sức chịu đựng kém hơn = giai đoạn phục hồi.

Chương trình «KCAL 02»



Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 2).

Mô tả: Thay đổi khả năng chịu đựng với khoảng cách đều đặn để duy trì mục tiêu. Thúc đẩy cơ bắp quan trọng hơn mức KCAL 0

Chương trình «PERF 03»



Lợi ích: Thực hiện 3.

Mô tả: Thay đổi sức chịu đựng đáng kể so với các khoảng cách ngắn để cải thiện sức bền và tăng cơ bắp. Bạn phải duy trì nhịp độ từ đầu đến cuối chương trình.

BẢO VỆ TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH LUYỆN TẬP



Năng lượng được đốt cháy bằng Kcal



Số nhịp trên phút (hoặc số bước trên phút)



Các mức độ khả năng chịu đựng (10) (tăng cường độ tập luyện, tổng 15 mức độ)



Chỉ số tim mạch

TÓM TẮT THỰC HIỆN

Tóm tắt việc thực hiện của bạn được tự động hiển thị vào cuối phần luyện tập trong suốt giai đoạn khôi phục hai phút. Bạn sẽ có thể thấy:



- nhịp tim trung bình của bạn (nếu bạn có chỉ số nhịp tim tương tự không bị mã hóa trong suốt quá trình luyện tập);
- dự tính lượng năng lượng được đốt cháy;
- Nhịp độ trung bình (bước trên phút)
- khoảng cách đi được.
- Tổng số nhịp
- Thời gian trung bình cho 500 mét

Để điều chỉnh khả năng chịu đựng, nhấn các nút **— +**. Để dừng việc tóm tắt bài tập trước khi kết thúc, nhấn giữ nút giữa.

KẾT NỐI THIẾT BỊ CHÈO VỚI MÁY TÍNH BẢNG HOẶC ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH CỦA BẠN NHƯ THẾ NÀO

- Tải ứng dụng Domyos E-connected trên APP STORE hoặc GOOGLE PLAY
- Khám phá ứng dụng bằng cách để bạn được hướng dẫn, hoàn thiện hồ sơ của bạn, lựa chọn mục tiêu và đặt máy tính bảng/điện thoại trên giá đỡ đối diện với đèn cảm biến quang học (xem sơ đồ ĐỂ CÓ THỂ KẾT NỐI):
- Nếu Bluetooth được kích hoạt: Ứng dụng sẽ phát hiện ra thiết bị của bạn và tên sẽ hiển thị trong cửa sổ. Click vào tên thiết bị của bạn để ghép nối với điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng của bạn.
- Nếu Bluetooth chưa được kích hoạt: Cửa sổ sẽ mở ra và yêu cầu bạn quyền kích hoạt Bluetooth. (Không tìm kiếm trong mục các lựa chọn Bluetooth của thiết bị tập gym Domyos nhưng làm theo các bước trước đó đã nêu).

Thiết bị tập gym của bạn đã được kết nối với máy khi biểu tượng dưới đây Sáng lên trên màn hình của bạn.

XỬ LÝ SỰ CỐ

BẢNG ĐIỀU KHIỂN KHÔNG SÁNG:

- Kiểm tra kết nối giữa Adapter và máy kéo. và bên trong k hung xe (bước lắp ráp số 3 + 7). quyền hướng dẫn sử dụng này.
- Kiểm tra kết nối của dây điện vào mặt sau của bảng điều khiển • Nếu vẫn đề vẫn còn, hãy xem trong bảng ở trang cuối cùng của

MÀN HÌNH BẢNG ĐIỀU KHIỂN HIỂN THỊ «E1», «E2», «E3»: Tham khảo website Domyos.com trong mục chăm sóc khách hàng hoặc tham khảo bảng ở cuối trang phần hướng dẫn sử dụng.

THẬN TRỌNG KHI SỬ DỤNG

Luôn bắt đầu bằng việc khởi động với nhịp độ chậm trong vòng vài phút đầu.



TƯ THẾ: Ngồi thẳng lưng, không ngồi cong lưng. Tư thế lưng của bạn là rất quan trọng, để bạn không làm tổn thương chính bản thân và để cho các bài tập có hiệu quả. Đặt chân lên bàn đạp. Bàn chân phải được giữ cố định với dây đai thắt chặt giữa bàn chân. Nếu bạn mới bắt đầu, hãy bắt đầu tư tập luyện trong nhiều ngày với nhịp độ và cường độ thấp, không cố sức. Nếu cần thiết thì nghỉ ngơi. Tăng dần số lượng và thời gian tập luyện và luôn cấp đủ nước. Trong khi tập luyện, luôn để phòng tập thông gió.

SỬ DỤNG MÁY KÉO THẺ HÌNH

Một số bài tập:



Vị trí ban đầu: Bắt đầu Tư thế bắt đầu là chân hạ xuống, bàn tay cầm phần tay kéo, cẳng tay duỗi thẳng về phía trước, vai thả lỏng thoải mái



Tư thế "Ra ngoài": Khuỷu tay đưa ra sau lưng và lồng ngực mở rộng, thở đồng thời. Cẳng chân duỗi nhưng đầu gối không mở hoàn toàn. Lưng phải giữ thật thẳng (làm thành góc 90o so với máy kéo). Chú ý không được tựa lưng.



Tư thế "Đi qua nước": Đẩy chân và kéo nửa tay và bắt đầu thở đồng thời.

Lặp lại: Lặp lại vị trí ban đầu bằng cách thực hiện rút chân về và đẩy cánh tay, đồng thời thở ra. Người sử dụng bắt đầu bằng tư thế khởi động và lặp lại không có thời gian dừng.

Nhắc lại: Máy kéo, là một thiết bị luyện tập cho hệ tim mạch giúp đo lường các thông số:

- Nhịp độ (số nhịp trên phút)
- Cường độ (nhịp tim)
- Khối lượng tập luyện (thời gian tập, xếp hạng)
- Khả năng chịu đựng (khả năng chịu đựng càng lớn, nhịp độ duy trì tập luyện càng thấp)

- Bắt đầu bài tập nhẹ nhàng từ 1 đến 2 buổi mỗi tuần và tập trong 10 phút, và tăng dần dần thời gian và cường độ lên. Luôn kết thúc buổi tập bằng một vài bài tập kéo dài.
1. Khởi động: Khởi động 15 phút: Khởi động không chỉ giúp cơ thể chuẩn bị sẵn sàng cho bài tập, mà nó còn đảm bảo cho một buổi tập thành công hơn và mang lại kết quả cao hơn kỳ vọng. Phải tập chính xác, đồng thời tuân thủ thời lượng tập luyện là từ 10 – 15 phút. Đối với bài tập này, bạn ngồi lên máy kéo và kéo theo chiều thẳng (kiểu tiếp tục) và bắt đầu với khả năng chịu đựng thấp. Tăng dần dần mức độ chịu đựng
 2. Bài tập Aerobic của bạn (4): KÉO KHOẢNG 18 NHỊP MỖI PHÚT VÀ KHOẢNG (5) 75% NHỊP TIM TỐI ĐA CỦA BẠN, 3X5 PHÚT CHO MỖI LẦN TẬP 30 PHÚT. Sau đây thực hiện bài tập Aerobic nặng hơn: 24 nhịp mỗi phút, 85% nhịp tim tối đa, 2x4 phút cho mỗi lần tập 10 phút.
 3. BÀI TẬP CHO TIM: LÀM TỪ 22 ĐẾN 24 NHỊP ĐẠP MỖI PHÚT. ĐỐI VỚI NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU, BÀI TẬP CHO TIM NÀY CÓ THỂ CHI LÀM 2 PHẦN TRONG 4 PHÚT. ĐỐI VỚI CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN CHUYÊN NGHIỆP, THỰC HIỆN 2 LẦN 8 PHÚT.
 4. Bài tập cho sức khỏe: BÀI TẬP NÀY SẼ GIÚP BẠN TĂNG TỐC ĐỘ VÀ SỨC MẠNH CỦA BẠN. BẮT ĐẦU TRONG 3 PHÚT ĐẦU VỚI 20-22 NHỊP MỖI PHÚT, SAU ĐÓ 3 PHÚT SAU 22 – 24 NHỊP MỖI PHÚT, SAU ĐÓ CHUYỂN SANG 3 PHÚT VỚI 24 NHỊP KÉO MỖI PHÚT VỚI TỐC ĐỘ TRUNG BÌNH, RỒI 3 PHÚT NHƯ CŨ, NHƯNG VỚI TỐC ĐỘ NHANH HƠN. NGHỈ 1 PHÚT LẤY LẠI SỨC GIỮA 2 LẦN TẬP.
 5. Nghỉ ngơi và cấp nước: CHÚNG TÔI KHUYẾN BẠN NÊN NGHỈ NGƠI VÀ CẤP NƯỚC SAU MỖI BÀI TẬP ĐỂ CHO CÁC CƠ NGHỈ VÀ LẤY LẠI SỨC TỐT HƠN.

CHẾ ĐỘ BẢO HÀNH

DOMYOS bảo hành sửa chữa sản phẩm này, trong các điều kiện sử dụng bình thường, trong 5 năm cho phần thân máy và 2 năm cho các bộ phận khác và thời gian bảo hành tính từ ngày mua hàng, ngày ghi trên phiếu thanh toán. Nghĩa vụ của DOMYOS theo bảo hành này, sẽ chỉ giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo định đoạt của DOMYOS. Sản phẩm không được bảo hành trong các trường hợp:

- Thiết hại gây ra trong quá trình vận chuyển
- Lắp ráp không chính xác / Bảo dưỡng kém
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được DOMYOS công nhận
- Sử dụng và/hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- Sử dụng ở ngoài trời

Chế độ bảo hành này không loại trừ bất kỳ bảo hành hợp pháp nào được áp dụng tại các quốc gia mua hàng.

ID

Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda maupun meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berusaha untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran atau ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami support.decathlon.com. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DOMYOS ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

PRESENTASI

- Pendayung adalah perangkat pelatihan kardio yang terlengkap. Selain manfaat dari segi kardio-vascular dan pernapasan yang diperoleh dari kegiatan ini, Anda melatih sebagian besar sistem otot Anda dengan perangkat pendayung (sekitar 90% otot Anda).
- Latihan cardio-training: Melalui pelatihan, Anda akan meningkatkan daya tahan dan kebugaran badan Anda. Anda juga akan membakar sejumlah maksimal kalori yang denggan demikian mendukung penurunan cepat berat badan (Jumlah kalori terbakar sangat berbeda antar individu, akan tetapi, perlu Anda ketahui bahwa semakin intens sesi latihan Anda, semakin banyak kalori yang terbakar. Rata-rata, dengan intensitas sedang, seseorang yang berat badannya 70 kg membakar 260 kalori dalam waktu 30 menit. Dengan intensitas lebih tinggi, ia dapat membakar hingga 315 kalori.)
- Latihan body training: Perangkat pendayung dapat mengencangkan otot paha, punggung, dan lengan.

REKOMENDASI UMUM

1. PERINGATAN Mencari kebugaran harus dilakukan secara TERKONTROL. Sebelum memulai latihan apapun, konsultasi dengan Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila Anda tidak berolahraga selama beberapa tahun. Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan.
2. Alat ini tidak dirancang untuk digunakan oleh orang (termasuk anak-anak) dengan kemampuan fisik, sensoris atau men-

tal yang terbatas, ataupun oleh orang yang tidak memiliki pengalaman dan pengetahuan. Anak-anak harus diawasi untuk memastikan bahwa mereka tidak bermain dengan peralatan. Pembersihan dan pemeliharaan oleh pengguna tidak boleh dilaksanakan oleh anak tanpa pengawasan.

- Penggunaan produk ini selain yang dimaksudkan dapat mengakibatkan cedera parah. Domyos melepaskan tanggung jawabnya atas pengaduan karena luka atau kerusakan yang terjadi pada siapa pun atau harta benda apa pun yang merupakan akibat dari penggunaan kurang benar produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
- Kelas HC: Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi. Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan, ataupun institusional.
- Orang yang memakai pacemaker, defibrilator ataupun alat elektronik yang diimplan lainnya diberitahukan bahwa mereka menggunakan sensor detakan atas risiko sendiri.
- PERINGATAN!** Sistem pengawasan detakan jantung bisa mengalami kekurangan presisi. Penggunaan secara berlebihan dapat mengakibatkan luka parah, bahkan kematian. Apabila terasa sakit atau kurang nyaman, maka latihan harus dihentikan segera.
- Tidak sesuai untuk kegunaan dengan akurasi tinggi

MONITOR : Monitor menawarkan berbagai fitur untuk memperluas kegiatan Anda. Tercantum di bawah ini semua indikasi untuk menggunakannya dengan mudah. Juga perhatikan bahwa konsol Anda dilengkapi dengan dukungan tablet / smartphone. Pastikan untuk menggunakan karet gelang, sehingga tablet / smartphone Anda terhenti selama latihan Anda.

PRESENTASI

Tombol utama untuk menyalakan monitor, konfirmasi pilihan, memulai latihan.



Lakukanlah navigasi dalam menu pilihan program. Saat sesi latihan, menampilkan waktu yang tersisa sebelum latihan selesai (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan quick start).



Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.



Mengatur (menambahkan atau mengurangi) daya lawan pendayungan, mengatur (menambahkan atau mengurangi) setting Anda.



Menghitung jumlah dayungan.



Detakan jantung dalam bentuk detakan per menit.



Jarak dalam km (atau Mi). Dapat juga mengatur jarak total yang harus ditempuh dalam suatu program.



Perkiraan waktu untuk mencakup 500 meter.

PILIH KM / Mi

Secara default, monitor Anda menunjukkan indikasi jarak dan kecepatan dalam km dan km/jam. Untuk menggunakan satuan Miles (Mi):

- Matikan monitor.
- Pilih satuan dengan tombol **- +**.

LAYAR UTAMA

Yaitu halaman pertama yang tampil ketika Anda menyalakan monitor.

QUICK START

- Mulailah mendayung.
- Anda dapat memulai sesi latihan Anda.
- Untuk menyesuaikan berat/ringannya pendayungan, tekan tombol **- +**.
- Untuk pause, berhentilah mendayung selama 2 detik.
- Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 15 menit setelah awal pause), mulailah mendayung kembali.
- Untuk menghentikan sesi latihan sebelum masa akhirnya, tekan tombol **⏪**.
- Untuk mematikan monitor, tekan lama tombol **⏪** ketika telah kembali ke halaman utama.
- Monitor mati secara otomatis setelah 15 menit tanpa aktivitas.

ANEKA PROGRAM

- Pilih menu program dengan menekan tombol **⏪**.
- Dalam menu program, pilih profil di antara 9 profil yang ditawarkan dengan menggunakan tombol **⏪** ataupun tombol **- +**.
- Untuk validasi, tekanlah tombol **OK**. Anda mengatur waktu latihan dengan menggunakan tombol **- +**.
- Untuk validasi, tekanlah tombol **OK** atau mulailah mendayung (secara default, durasi latihan adalah 30 menit).
- Untuk mengatur berat/ringannya pendayungan, tekanlah tombol **- +**.
- Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 15 menit setelah awal pause), mulailah mendayung kembali.
- Untuk menghentikan sesi latihan sebelum masa akhirnya, tekan tombol **⏪**.
- Untuk mematikan monitor, tekan lama tombol **⏪** ketika telah kembali ke halaman utama.
- Monitor mati secara otomatis setelah 15 menit tanpa aktivitas.

PROFIL-PROFIL PROGRAM

Waktu default = 30 menit (kecuali «Quick-Start» di mana waktu bertambah), dapat diatur dengan menekan tombol **- +**. Satu kotak vertikal = 3 level daya lawan. Terdapat 5 kotak vertikal, yaitu 15 level daya lawan secara keseluruhan.

Modus «Quick-Start»



Keuntungan: Pemakaian cepat
Keterangan: Ambil posisi pada perangkat pendayung dan tinggal mendayung!

Program «KCAL 03»



Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 3).
Keterangan: Pertahankanlah volume latihan yang bagus untuk keseluruhan sesi yang terdiri dari beberapa tahap: meningkat secara bertahap, puncak, dan menurun secara bertahap. Pembakaran kalori signifikan.

Program «FIT 01»



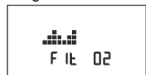
Keuntungan: Penguatan
Keterangan: Kembali berlatih secara perlahan dengan variasi intensitas kecil.

Program «SOFT»



Keuntungan: 5 km
Keterangan: Tempuhlah jarak lima kilometer dengan irama sedang dan tanpa variasi daya lawan.

Program «FIT 02»



Keuntungan: Mempertahankan kebugaran

Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat (tanjakan) lalu mereda (turun).

Program «PERF 01»



Keuntungan: Hasil 1

Keterangan: Dua tanjakan, sesuaikan irama dengan tingkat daya lawan. Agar otot bekerja lebih intensif: Daya lawan tinggi = irama lebih rendah.

Program «KCAL 01»



Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 1).

Keterangan: Dua dataran dengan variasi intensitas rendah, dengan interval sedang, pertahankanlah irama yang cukup cepat selama sesi latihan.

Program «PERF 02»



Keuntungan: Hasil 2

Keterangan: Variasi daya lawan dari tingkat rendah ke tingkat sangat tinggi dengan interval pendek untuk meningkatkan daya tahan Anda serta intensitas upaya otot Anda. Anda harus mempertahankan irama yang sama dari awal sampai akhir program. Daya lawan lebih rendah = fase pemulihan.

Program «KCAL 02»



Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 2).

Keterangan: Variasi daya lawan pada interval teratur untuk mempertahankan area target. Otot bekerja lebih keras daripada level KCAL 0

Program «PERF 03»



Keuntungan: Hasil 3

Keterangan: Variasi daya lawan sangat besar pada interval pendek untuk meningkatkan daya tahan Anda serta intensitas upaya otot Anda. Anda harus mempertahankan irama yang sama dari awal sampai akhir program.

LAYAR SELAMA SESI LATIHAN



Kalori yang terbakar dalam Kcal



Jumlah dayungan per menit (spm)



Tingkat daya lawan (skala intensitas latihan, 15 tingkat secara total)



Indikator area jantung

RINGKASAN HASIL LATIHAN



Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda dapat melihat:

- detakan jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda);
- perkiraan jumlah kalori yang terbakar;
- irama dayungan rata-rata (spm);
- jarak yang ditempuh.
- jumlah total dayungan
- waktu rata-rata untuk 500 meter

Untuk menyesuaikan daya lawan, tekan tombol **- +**. Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum selesai, tekan dan tahan tombol utama.

MENGHUBUNGKAN PENDAYUNG DENGAN TABLET / SMARTPHONE

- Unduhlah aplikasi Domyos E-connected yang tersedia di APP STORE atau di GOOGLE PLAY
- Kenalilah aplikasi dengan mengikuti panduan, isilah profil Anda, pilihlah target Anda, dan letakkanlah tablet / smartphone Anda pada dudukan yang berada di depan sensor optik (lihatlah UNTUK MELAKUKAN PENGHUBUNGAN:

UNTUK MELAKUKAN PENGHUBUNGAN:

- Apabila Bluetooth aktif: Aplikasi akan mendeteksi peralatan Anda dan namanya akan tampil dalam suatu jendela. Klik pada nama peralatan Anda untuk menghubungkannya dengan smartphone / tablet Anda.

diagram pengoperasian monitor).

- Peralatan fitness Anda terhubung dengan aplikasi Domyos E Connected melalui koneksi Bluetooth Low Energy.

- Apabila Bluetooth tidak aktif: Jendela baru akan tampil dan meminta persetujuan Anda untuk mengaktifkan bluetooth. (Jangan mencari peralatan fitness Domyos dalam opsi Bluetooth perangkat Anda namun ikutilah petunjuk yang telah dijelaskan sebelumnya).

Peralatan fitness benar-benar terhubung dengan perangkat Anda ketika ikon berikut  menyala pada monitor Anda.

DIAGNOSIS MASALAH

MONITOR TIDAK MENYALA:

- Periksa sambungan adaptor pada perangkat pendayung dan bagian dalam kerangka (tahap perakitan n°3 + 7). halaman terakhir petunjuk.
- Periksa sambungan kabel pada bagian belakang monitor • Apabila gangguan berlanjut, lihatlah tabel yang berada di

LAYAR MONITOR SAYA MENAMPILKAN «E1», «E2», «E3»: Kunjungi situs web Domyos.com pada bagian layanan purnajual atau lihatlah tabel pada halaman terakhir petunjuk penggunaan.

PERHATIAN MENGENAI PENGGUNAAN

Selalu mulailah dengan pemanasan, dengan irama lambat selama beberapa menit.



POSISI: Duduklah dengan punggung tegak, pastikanlah Anda tidak membungkukkan punggung Anda. Posisi punggung Anda sangatlah penting, sehingga Anda tidak menyakiti diri Anda dan latihan

efektif. Posisikanlah kaki Anda pada pedal. Kaki harus tertahan baik, dengan strap yang dikencangkan pada bagian tengah kaki. Apabila Anda pemula, mulailah berlatih selama beberapa hari dengan irama dan daya lawan rendah, tanpa memaksa diri. Apabila perlu, beristirahatlah. Tingkatkan secara bertahap jumlah ataupun durasi sesi latihan dan jangan lupa menjaga hidrasi baik. Saat latihan, jagalah ventilasi yang baik di dalam ruangan tempat perangkat pendayung berada.

PENGGUNAAN PENRANGKAT PENDAYUNG

Beberapa contoh latihan:



Posisi awal: Tahap mula Posisi awal adalah posisi dengan kaki tertekuk, tangan pada pegangan pendayung, lengan terulur ke depan dan bahu tidak tegang



Posisi «Keluar»: Siku Anda ditarik ke belakang dan rongga dada Anda mengembang ketika Anda menarik napas. Kaki Anda lurus akan tetapi lutut Anda tidak lurus sepenuhnya/agak tekuk. Punggung Anda harus tetap tegak lurus (membentuk sudut 90° dengan perangkat pendayung). Penting sekali, jangan miring ke belakang.



Posisi «dalam air»: Berilah dorongan pada kaki dan ketika sampai pertengahan gerakan, tariklah lengan Anda dan mulailah menghela napas.

Arah balik: Untuk kembali ke posisi awal, secara bersamaan, tarik kaki dan dorong lengan, sambil menghembuskan napas. Pengguna kembali ke tahap mula dan memulai kembali tanpa titik henti.

Peringat: Pendayung adalah perangkat pelatihan kardio yang harus memperhitungkan:

- Irama (dayungan per menit)
- Intensitas (detakan jantung)

- Volume upaya (durasi upaya, seri)

Mulailah latihan Anda perlahan-lahan, 1 sampai 2 sesi per minggu selama 10 menit, dan tingkatkanlah durasi dan intensitas secara bertahap. Selalu akhiri sesi latihan dengan beberapa latihan peregangan.

1. Pemanasan: Upaya progresif hingga 15 menit: Pemanasan tidak hanya membantu tubuh mempersiapkan diri untuk latihan, pemanasan juga menjamin latihan yang lebih tepat dan hasil yang memenuhi harapan Anda. Pemanasan harus dilakukan dengan benar, dengan menjaga durasi antara 10 dan 15 menit. Untuk itu, duduklah pada perangkat pendayung Anda dan mendayunglah secara linear (tanpa sentakan) dan dengan daya lawan rendah untuk memulai. Tingkatkanlah daya lawan sedikit demi sedikit
2. Latihan untuk melatih aerobik Anda: MENDAYUNGLAH DENGAN SEKITAR 18 DAYUNGAN PER MENIT, DAN PADA 75% DARI DETAKAN JANTUNG MAKSIMAL ANDA, 3X5 MENIT SELAMA SESI 30 MENIT. Kemudian, lakukanlah sesi aerobik tinggi: 24 dayungan per menit, pada 85% dari detakan jantung maksimal Anda, 2x4 menit selama sesi 10 menit.
3. LATIHAN UNTUK MELATIH JANTUNG ANDA: LAKUKANLAH 22 SAMPAI 24 DAYUNGAN PER MENIT. UNTUK PEMULA, LATIHAN KARDIO INI DAPAT DIBAGI MENJADI DUA BAGIAN

GARANSI

DOMYOS menjamin produk ini, dalam rangka kondisi penggunaan normal, selama 5 tahun untuk kerangka dan 2 tahun untuk komponen lain dan tenaga kerja, berlaku mulai dari tanggal pembelian, tanggali tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan. Kewajiban DOMYOS, mengenai garansi ini, terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS. Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Kerusakan yang disebabkan saat transportasi
- Perakitan tidak benar / Perawatan tidak baik
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Penggunaan di luar kalangan pribadi

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk.

ZH

无论您是初学者还是高水平运动员，都可以通过DOMYOS产品达到保持状态与锻炼体能的目的。我们的设计团队始终不断努力以打造最佳的运动产品。欢迎您登录我们的官方网站support.decathlon.com对产品进行点评或提出宝贵意见和建议。您同样可以在网站上获取训练建议及指导等相关信息。祝您锻炼成功并希望DOMYOS的这款产品能符合您的期望。

介绍

- 划桨机是最佳的全面型有氧器械。除了对心血管和呼吸系统具有益处外，划桨机练习能用到您绝大部分肌肉群（约占您肌肉群90%）。
- 有氧练习：通过练习，您将能提高耐力和体力。同时还能最大程度地消耗热量，促进减重（每个人热量消耗情况具有很大差异，但应了解的是训练区段强度越高，则消耗的热量也越大。采用中

使用建议



1. 注意事项 塑形锻炼应有节制地进行。在开始任何一项锻炼之前，请先咨询医生意见。对于35岁以上，或之前有过健康问题的人士尤为重要，特别是在您已多年未从事运动的情况下。使用前请阅读全部说明。
2. 在身体、感官或精神方面能力受限，或缺乏经验和知识的人员（包括儿童）不得使用本产品。应对儿童进行监护，以确保其不将此产品作为玩具使用。在没有成人监督的情况下，严禁儿童清洁和维护此器具。
3. 不当使用本产品会导致严重受伤，对于购买者或其他人员使用或不当使用导致的受伤或损坏而进行索赔，DOMYOS不承担任何责任。
4. 等级HC:: 此产品仅供家庭使用。不得将此产品用于任何商业、租赁或机构的应用环境。
5. 带有心脏起搏器、除颤器或其他类似电子植入设备的人士应慎用脉搏传感器以免引发危险。
6. 警告！心率监测系统的测量结果未必准确。超负荷锻炼会导致

控制面板：控制台提供许多功能来增强锻炼。您可以参阅以下所有说明来简化使用。另请注意，您的控制台配备了平板电脑/智能手机支持。请务必使用橡皮筋，以便您的平板电脑/智能手机在练习过程中停顿。

介绍

- | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|
| 按钮 中央按钮用于在控制台进行切换、确认选择并开始锻炼。 |  |  | 计算牵拉次数。 |
| 浏览程序选择菜单。在训练区段中，将显示区段结束后的剩余时间（或在快速开始区段的情况下，显示区段开始后的累积时间）。 |  |  | 每分钟心跳次数。 |
| 按钮 退出锻炼计划、返回主菜单并关闭控制台。 |  |  | 行程距离，以公里为单位（或英里）。还可设置在训练方案中需完成的总行程距离。 |
| 调节（提高或降低）牵拉阻力，调节（提高或降低）您的设置。 |  |  | 估计时间要覆盖500米。 |













km/公里选择

- 默认情况下，控制台将显示距离和速度信息（单位分别为km和km/h）。为了将单位改为公里（Mi）：
1. 关闭控制台。
 2. 按住中央按钮  至少3秒钟。
 3. 通过  按钮选择单位。

主界面

这是在您打开控制面板时出现的第一个显示界面。

快速入门

1. 开始划桨。
 2. 您可以开始锻炼。
 3. 可按下按钮调节难度等级  按钮。
 4. 可停止划桨2秒钟稍作休息。
 5. 如需继续进行训练区段（休息开始15分钟内），再次开始划桨
 6. 如果需要停止锻炼，请按  按钮。
 7. 如果需要关闭控制台，请在返回开机屏幕后按住  按钮。
 8. 一旦15分钟无任何操作，控制台将自动关闭。
- 计划
1. 按下  按钮选择计划。
 2. 在程序菜单中使用  按钮或者  按钮
 3. 按下  按钮确认，使用  按钮。
 4. 按下  或开始划桨（默认锻炼时长为30分钟）。
 5. 可按下按钮调节牵拉难度  按钮。
 6. 如需继续锻炼区段（休息开始后15分钟内），则再次开始划桨。
 7. 如果需要停止锻炼，请按  按钮。
 8. 如果需要关闭控制台，请在返回开机屏幕后按住  按钮。
 9. 一旦15分钟无任何操作，控制台将自动关闭。

计划配置文件

默认时间 = 30分钟 (快速启动除外, 在此模式下, 时间将增加), 此时间可以使用 **← +**按钮 垂直片=1级阻力。共有5个垂直方块, 因此有15种阻力大小。

“快速启动”模式:



优点: 快速入门。
说明: 只需坐在划桨机上!

“KCAL 03”计划



优点: 减轻体重 (等级3)
说明: 在整个训练时长中保持良好的负载量, 其中包括1个上升阶段, 1个高原和1个下降阶段。消耗大量卡路里。

“FIT 01”计划



优点: 做好准备姿势
说明: 轻缓练习, 其中强度略有变化。

“SOFT”计划



优点: 5 km
说明: 采用中等节奏行进5公里, 阻力无变化。

“FIT 02”计划



优点: 保持姿势不变
说明: 训练时序中的2个频率峰值, 包括1个上升 (上坡) 以及随后的下降 (下坡) 阶段。

“PERF 01”计划



优点: 体能模式。1
说明: 双爬坡期, 根据阻力等级调整节奏。如需更大程度增强肌肉机能: 高阻力=更慢节奏。

“KCAL 01”计划



优点: 减轻体重 (等级1)
说明: 双高原期, 其中阻力变化较低, 中等时间间隔, 整个训练区内保持较快的节奏。

“PERF 02”计划



优点: 体能模式。2
说明: 短时间内从低到很高的阻力变化范围, 以提高您的耐力并增强肌肉负载能力。您必须从方案开始到结束都保持相同的节奏。较低阻力=恢复阶段。

“KCAL 02”计划



优点: 减轻体重 (等级2)
说明: 采用常规间隔时间时阻力变化, 以保持在目标心率范围。肌肉负载强度高于KCAL 01。

“PERF 03”计划



优点: 体能模式。3
说明: 短时间段内阻力变化很大, 可改善您的耐力并提高肌肉负载能力。您必须从方案开始到结束都保持相同的节奏。

锻炼过程中的屏幕



- 消耗能量 (Kcal)
- 每分钟划桨次数 (或spm)
- 阻力水平 (练习强度分级, 共15个等级)
- 心率范围指示器

体能总结

在两分钟恢复期中, 屏幕将在锻炼结束后显示您的体能总结。您可以看到:



- 平均心率 (如果您在锻炼时佩戴未加密模拟心率表);
- 消耗能量的估计值;
- 您的平均划桨速度 (spm);
- 距离。
- 划桨数量
- 您500米行程平均用时

可按 **← +**按钮。如需在结束前退出性能概览页面, 可按下并保持按住中心按钮。

如何将您的划桨机连接到您的平板电脑/智能手机

- 在App商店或GOOGLE PLAY上下载Domyos E-connected应用程序
 - 通过软件使用指导了解应用程序, 填写您的信息, 选择您的目标, 并将平板电脑/智能手机放置在光学传感器前方的支撑体上 (参见操作面板的操作示例图)。
 - 如需启用连接:
 - 如蓝牙已启用: 应用程序将检测您的设备, 其名称将在窗口中显示。点击您的设备名称, 将其和您的智能手机/平板电脑进行配对。
 - 如蓝牙未启用: 将打开一个窗口, 要求获得启用蓝牙的权限。(不要在您设备的蓝牙选项中搜索Domyos健身设备, 只需要根据前面的提示进行操作)。
 - 您的健身设备已通过蓝牙Low Energy连接方式连接到Domyos E Connected应用程序
- 当出现以下图标时, 则表示您的健身设备已连接到您的设备。 在您的操作面板上亮起。

故障诊断

控制面板无法开启:

- 检查适配器是否连接到划桨机。
- 检查控制面板背面以及车身框架内部的连线情况 (安装步骤3 + 7)。
- 如仍存在故障, 请查阅说明书最后一页的表格。

我的控制面板显示“E1”, “E2”, “E3”: 查看Domyos.com互联网网站, 售后服务部分, 或查阅用户指导说明的最后一页。

使用须知

开始练习时, 应始终采用较低节奏进行几分钟热身。



位置: 坐姿的背部应保持挺直, 确保背部没有弯曲。您背部的位置对于确保不受伤以及训练的有效性十分重要。将您的双脚放到踏板上。您的双脚应具有良好支撑, 在脚部中间位置上紧绑带。如果您是新手, 应采用较低节奏和阻力进行开始几天的练习, 无需练习过度。如需要应稍作休息。逐步提高次数或训练区段时间, 并记住要摄入充足的水分。在您训练过程中, 应确保划桨机所在位置的房间通风。

使用划桨机

特定练习提示:



开始位置: 就位 开始姿势是膝盖弯曲、双手抓住手柄, 双臂展开, 肩部放松



“离开”姿势: 将肘部收回, 吸气时扩展您的胸腔。您的腿部保持笔直, 但膝盖不为未完全固定。您的背部应保持竖直 (和划桨机呈90°)。不要向后倚靠。



“在水中”姿势: 蹬开双腿, 进行到一半时向后牵拉双臂开始吸气。

返回: 如需返回到初始姿势, 可同时收起腿部, 并向前推动双臂, 并呼气。使用者发现其回到就位姿势, 并可不停顿地再次开始练习。

提醒: 划桨机是有氧训练器械, 应考虑以下参数:

- 节奏 (毎分刻划策次数)
- 強度 (心率)

- 訓練負荷量 (訓練時間、套数)
- 阻力 (阻力越大、节奏越慢)

开始练习时，强度不应过大，应采用每周1到2个练习区段，并逐步提高持续时间和强度。在您结束区段练习

前，应始终做一些伸展运动。

1. 热身：渐进式增加强度直到15分钟：热身不仅可使身体进入练习准备状态，还能确保锻炼更为有效，并符合您的期望值。必须正确操作，持续时间为10至15分钟。为此，应坐在您的划浆机上，并进行直线划浆，开始时采用较小阻力。逐渐增加阻力
2. 有氧健身锻炼：每分钟进行18次左右划浆，并达到您最高心率75%，3X5分钟，区段时间为30分钟。然后进行高强度有氧训练区段：每分钟划浆24次，达到您最高心率85%，2x4分钟，区段时间为10分钟。
3. 心脏锻炼：每分钟划浆22至24次。对于新手，此有氧练习可分为2个各4分钟的区段。对于有经验

- 的运动员，可进行2个各8分钟的练习区段。
4. 力量练习：此练习可帮助您提高节奏和锻炼强度。开始的3分钟每分钟划浆20-22次，随后的3分钟每分钟划浆22-24次。然后继续，采用中速每分钟划浆24次，随后3分钟划浆相同次数，但速度提高。每个训练区段之间休息1分钟。
5. 伸展运动并补充水分：我们建议您每次训练区段结束后进行伸展运动并补充水分，以使肌肉放松，并促进恢复。

商业担保

DOMYOS公司向用户提供，自本产品购买之日起，正常使用下为期5年的主体框架保修，以及为期2年的其它零件和人工服务，具体以发票日期为准。DOMYOS对产品的保修仅限于检测后置换或者修理产品。以下情况不在保修范围之内：

- 运输时的损坏
- 不当安装 / 不当维护
- 产品由非DOMYOS公司指定技术人员进行维修
- 将产品在户外或潮湿环境下使用和/或存放
- 使用不当或异常使用
- 家用设置以外的应用

本商业担保不与所在国现行法规相冲突。

JA

初心者の方にも、上級アスリートの方にも、DOMYOSは健康維持と体力作りのパートナーです。お客様にご利用いただくために、当社のチームは最良の製品の設計に努めておりますが、もしお気づきの点やご提案、ご質問などがございましたら、当社のサイト、support.decaathlon.comにご連絡ください。同サイトでは、実践のためのアドバイスや、必要な場合のサポートも提供しております。DOMYOSの製品が皆様のご期待に応えることができ、トレーニングが実り多きものとなりますよう希望しております。

紹介

- ローイングマシーンは、最高の総合的な有酸素運動マシンです。運動による心血管と呼吸器のメリットがあるだけでなく、ローイングマシンでは筋肉量の大半 (筋肉の約90%) を使用することができます。
- 有酸素運動：練習を通じて、耐久性とフィットネスを向上させることができます。また最大限のカロリーも燃焼し、急速な体重減少を促進します。(燃焼カロリー数は、人によって異なります)

が、セッションが激しくなるほど、燃焼カロリーは高くなります。平均して、通常の強度では、約70Kgの人では30分間で260カロリー燃焼します。強度がより高くても、同一人物での燃焼率は最大315カロリーとなります。

- 身体トレーニング：ローイングマシーンは、太腿、背中、腕の筋肉を整える上で役立ちます。

一般的な推奨事項

1. 警告 理想の体型を追求するには、管理された方法で行うことが大切です。エクササイズ・プログラムを始める前に、かかりつけ医に相談してください。これは35歳以上の方、またはこれまでに健康上の問題があった方で、何年もスポーツをされていない場合は特に重要です。ご使用前に説明書を全てお読みください。
2. 本機器は、身体、感覚、精神機能が衰えている方 (子どもを含む)、あるいは経験や知識のない方が使用することを意図していません。子どもが機器で遊ばないように監督することが必要です。成人の監督なしに子どもが本機を洗浄およびユーザーメンテナンスしてはいけません。
3. 意図した目的以外で本製品を使用すると、重大な負傷につながる場合があります。DOMYOSは、購入者あるいは他の方が本製品を使用あるいは誤って使用することから発生した人あるいは財産への障害あるいは損傷に関して、責任を負うことはできません。
4. クラス HC: 本製品は、国内使用に限定されています。商用、レンタル、施設などで本製品を使用しないでください。
5. 使用一ししてメーカの方へは、植込危険性を型解除細し動た器上、でそ心の拍他セのン埋サめ一込をみ自型己電責子任機に器おをいて使用してください。
6. 警告 !心拍数監視システムは精密さに欠ける場合があります。過度の運動は深刻な怪我や死につながる場合もあります。

す。何らかの痛みを感じた場合や気分が悪くなった場合は、トレーニングをすぐに中断してください

7. 高精度の目的には適しません。
8. 安全性を保障するために、製品を使用する前は常に責任をもって、磨耗の可能性のあるねじを締めて、すべての部品を検査してください。製品の組み立てあるいは分解は、注意深く行うことが必要です。
9. エクササイズ中は、足を保護するためにスポーツシューズを着用してください。マシンに巻き込まれる可能性のあるゆったりした服やたれ下がった服は着用しないでください。アクセサリー類は全て外してください。エクササイズ中に邪魔にならないよう、髪を留めてください
10. 機器を平らで安定した面の上に置く必要があります。
11. ステッカーが損傷したり、読めなくなったり、なくなった場合は、ステッカーを張り替えてください。
12. アダプターで製品に電力が提供される場合：提供したアダプターのみを使用して、製品を使用してください。電源ケーブルが破損した場合は、危険が伴うため、メーカー、保守代理店あるいは同様の有資格要員による交換が必要です。
13. 本製品には、調整ホイールを使用した調整速度に関係ない、磁気抵抗装置が装備されています

本体：コンソールがトレーニングを強化するためのさまざまな機能を提供します。簡単使用のためのすべての説明が以下に記載されています。また、コンソールにはタブレット/スマートフォンサポートが装備されています。ラバーバンドを使用して、練習中にタブレット/スマートフォンが停止するようにしてください。

紹介

ボタン。中央ボタンでコンソールをオンにして、選択を確定し、トレーニングセッションを開始します。



プログラムセクションメニューをご覧ください。トレーニングセッション中、セッション終了までの残り時間を表示します。(またはクイックスタートセッションでは、セッションの開始からの蓄積時間)。



ボタン。プログラムを終了し、メインメニューに戻り、コンソールをオフにします。



プル抵抗力を調整 (増加または減少) し、設定を調整 (増加または減少) します。



プル回数を計測します。



1分間の心拍数。



距離 km (または Mi)。プログラム中に進んだ合計距離も設定できます。



500メートルをカバーする推定時間。

km/マイルの選択。

- デフォルトでは、コンソールは距離と速度情報をkmとkm/時で表示します。単位をマイル(Mi)に変更するには：
1. コンソールをオフにします。
 2. 中央ボタン を3秒以上長押しします。
 3. ボタンで単位を選択します。

メイン画面

コンソールにスイッチを入れると、この画面が最初に表示されます。

クイックスタート

1. 漕ぎ始める。
2. セッションを開始できます。
3. 難度レベルを調整するには、ボタンを押します ボタンを押します。
4. 休息をとるには、2秒間ローイングを停止します。
5. セッションを再開するには (休憩開始から15分以内)、再びローイングを始めるか、
6. 終了前にセッションを停止するには、 ボタンを押します。
7. コンソールをオフにするには、スタート画面に戻ってから ボタンを長押しします
8. コンソールは、使用停止15分後に自動的にオフになります。

プログラム

1. ボタンを押して、プログラムメニューを選択します。
2. プログラム・メニューで、 ボタン、または ボタンを押して、最大心拍数を設定します。
3. ボタンを押して確定し、 ボタンを使用してワークアウトの継続時間を設定します。 ボタンを押します。
4. ボタンを押して確定し、 あるいはローイングを開始します。(初期設定のワークアウト時間は30分です)。
5. プルの難度を調整するには、ボタンを押します ボタンを押します。
6. セッションを再開するには (休憩の開始から15分以内)、再びローイングを開始します。
7. 終了前にセッションを停止するには、 ボタンを押します。

プログラムのプロフィール

デフォルト時間 = 30分(クイックスタートを除く、この間に時間が增加する) **➡➕** ボタンを押して、最大心拍数を設定します。 垂直タイル = 1の抵抗レベル. 合計で5の抵抗レベル付きの垂直ブロックが5個あります。

「クイックスタート」
モード :



利点: 素早く使用できる。
説明: ローイングマシンに座ります!

「KCAL 03」プロ
グラム



利点: 重量減少 (レベル 3)。
説明: ワークアウト中全体にわたって良好な作業負荷を維持します。これには、前進 (昇降)、水泳、低下 (降下) の段階があります。著しくカロリーが減少します。

「FIT 01」プログラム



利点: スタイルづくり
説明: 強度を少し変化させて軽く運動します。

「SOFT」プログラム



利点: 5 km
説明: 中程度のペースで、間隔を変えずに5キロ進みます。

「FIT 02」プログラム



利点: スタイル維持
説明: ワークアウト中、強度に2回のピークがあります。これには、前進 (昇降) と低下 (降下) の段階があります。

「PERF 01」プロ
グラム



利点: パフォーマンス. 1
説明: ダブルアセントでは、抵抗レベルに従ってペースを調整します。さらに筋肉を使用します: 高抵抗 = より遅いペース。

「KCAL 01」プロ
グラム



利点: 重量減少 (レベル 1)。
説明: 抵抗力を低変化にして、中程度の間隔でダブルプラトーにし、トレーニングセッション中がかなり早いペースを維持します。

「PERF 02」プロ
グラム



利点: パフォーマンス. 2
説明: 低から非常に高いまで、短い間隔で抵抗力の差があると、持続力が改善し筋肉負荷が増加します。プログラムの開始から終了まで、同じペースを維持しなければなりません。より低い抵抗 = 回復期。

「KCAL 02」プロ
グラム



利点: 重量減少 (レベル 2)。
説明: 通常の間隔で抵抗力を変化させ、目標ゾーンを維持します。K-CAL 01 以上のさらに高い筋肉負荷。

「PERF 03」プロ
グラム



利点: パフォーマンス. 3
説明: 短い間隔で抵抗力に非常に大きな差があると、持続力が改善し筋肉負荷が増加します。プログラムの開始から終了まで、同じペースを維持しなければなりません。

セッション中の画面



- 消費カロリー (キロカロリー)
- 1分(または spm) あたりのストローク数
- 抵抗レベル (運動の強度のスケール、合計15レベル)
- 心拍数ゾーンインジケーター

パフォーマンス概要

あなたのパフォーマンス概要は自動的に、セッション終了時の2分間のリカバリ期間中に表示されます。表示される項目:



- 平均心拍数 (セッション中にエンコードされていないアナログ心拍計を着用していた場合)
- 推定消費カロリー
- 平均ストロークペース(spm);
- 走行距離
- 合計ストローク数
- 500メートルでの平均時間

抵抗を調整するには、**➡➕** ボタンを押します。 終了する前にパフォーマンスサマリーを終了するには、中央ボタンを押してそのまま押さえます

タブレット/スマートフォンにローワーを接続する方法

- アプリストアがGOOGLE PLAYでDomyos E Connectedアプリケーションをダウンロードしてください。
- アプリケーションの流れに沿って進み、プロフィールを入力して、目標を選択し、タブレット/スマートフォンを光学センサーの前部にあるサポート部分に載せます。(コンソールの操作図

- を参照)
- フィットネス機器はBluetooth Low Energy接続で、Domyos E Connectedアプリケーションに接続されます。

接続を有効にする方法:

- Bluetooth が起動している場合: アプリケーションがあなたのデバイスを検出し、ウィンドウの中に名前が表示されます。スマートフォン/タブレットにペアリングするために、あなたの機器名をクリックします。
- Bluetooth が有効になっていない場合: ウィンドウが開き、Bluetoothを起動しても良いかとあなたに許可を求めます。(お使いのデバイスのBluetoothのオプションで Domyos フィットネス機器を探さないでください。前に指示した通りに進んでください)。

コンソールで以下のアイコンが点灯するとき、 お使いのフィットネス機器がデバイスに接続されます。

異常の診断

コンソールの電源が入らない場合:

- アダプターがローイングマシンに接続されていることを確認します。
- コンソールの裏面のケーブルとポスト内部の接続 (組立て工程3 + 7)
- 問題が解消されない場合は、取扱説明書の最後のページの表を参照してください。

コンソールの画面に「E1」、「E2」、「E3」が表示される。Domyos.com のウェブサイトアフターセールのサービスのセクションをご覧ください。ユーザーガイドの最後のページをご覧ください。

使用上の注意

開始時は、常に数分間ゆっくりしたペースでウォーミングアップします。



位置: 背中をまっすぐにして座ってください。背中を曲げないように確認してください。負傷しないよう、および運動が効果的にできるように、背中への位置は重要です。ペダルに足をのせます。ストラップで足の中央部が締め付けられて、足がきちんとサポートされている必要があります。初心者の方は、無理はせずに低いペースと抵抗力で数日間トレーニングをすることから始めてください。必要であれば、休憩時間を取ってください。徐々にセッション数あるいは持続時間を増やしていき、必ず水分補給をしてください。ワークアウト中は必ず、ローイングマシンを設置した部屋の換気をしてください。

運動:



開始位置: キャッチ 開始位置では、ひざを曲げ、手でハンドルを握り、腕を伸ばし、肩の力を抜いてください



“終了”の位置: 息を吸い込む時には、ひじが戻り胸郭が広がります。足はまっすぐになりますが、ひざは完全に固定されません。背中をまっすぐにします。(ローイングマシンに対して90°の角度)。後ろにもたれないでください。



“水中”の位置: 足を前進させ、途中で腕を引き、息の吸い込みを開始します。

復帰: 息を吐きだす時に同時に足をひいて腕を押すと、開始位置に戻ることができます。使用者は、自分がキャッチ位置に戻り、停止しないで再度開始していることがわかります。

リマインダー: ローイングマシンは、以下の点を考慮すべき有酸素トレーニングマシンです。:

- 歩調 (1分間のストローク)
- 強度 (心拍数)

- 作業負荷 (ワークアウト時間、セット)
- 抵抗力 (高いほど、ペースは遅くなります)

1週間あたり1から2セッションで10分間軽く練習を始めてください。徐々に持続時間と強度を上げていきます。常にストレッチ運動をして、セッションを終了してください。

- 1.ウォーミングアップ: 最大15分間、徐々に試してみてください: ウォーミングアップにより、身体が運動の準備を整えられるだけでなく、よりワークアウトを成功させ、自分の期待を満たすような成果をもたらすことができます。10分から15分間の持続期間で、正しく行うことが必要です。そのためには、ローイングマシンに座り、直線的に(なめらかに)ローイングをし、開始時は抵抗力を低くして行います。徐々に抵抗力を上げていきます
- 2.エアロビクス運動: 1分間に約18ストロークでローイングをし、最大心拍数を75%にして、30分間セッションを3x5分行います。次に、集中的なエアロビクスセッションをします。: 1分間24ストロークで、最大心拍数を85%にし、10分間セッションで2x4分行います。
- 3.ハートワークアウトの運動: 1分間22から24ストロークでローイングします。初心者の方は、この

- 4.エアロビクス運動の4分間のセッションを2回に分けて行うことができます。経験豊富なアスリートは、8分間の時間で2回行います。
- 4.パワーワークアウト運動: この運動は、ワークアウトのペースとパワーを向上するうえで役立ちます。最初は1分間20-22ストロークを3分間行い、次に1分間22-24ストロークのペースで3分間行います。次に通常の速度で24ストロークを3分間行い、その後さらに速い速度で、同じ内容を3分間行います。セッションの間に、しばらくの間回復させます。
- 5.ストレッチと水分補給: 筋肉をほぐして回復を促進するために、各セッション後にはストレッチと水分補給を行うことをお勧めします。

商業保証

当製品を通常に使用された場合、DOMYOSはレシートに記載された購入日から構造体については5年間、その他の部品と作業代については、2年間保証致します。この保証におけるDOMYOSの義務は、DOMYOSの裁量による当製品の交換または修理に限定されます。この保証は次の場合、適用されません。

- 輸送中に生じた損害
- 組み立て上の不備 / 誤ったメンテナンス
- 室内もしくは湿度の高い環境で保存/使用した場合
- 間違った使用あるいは異常な使用
- ドミオス (DOMYOS) 不認可の技術者により行われた修理
- 屋内以外の環境における使用

この商業保証は購入された国で適用される法的保証と両立します。

ZT

無論您是初學者還是高水準運動員，都可以通過DOMYOS產品達到保持狀態與鍛煉體能的目的。我們的設計團隊始終不斷努力以打造最佳的運動產品。歡迎您登陸我們的官方網站support.decathlon.com對產品進行點評或提出寶貴意見和建議。您同樣可以在網站上獲取訓練建議及指導等相關訊息。祝您訓練愉快，並希望本款動悅適產品完全符合您的期待。

產品介紹

- 划船器是最好的全能心肺運動器材。除了鍛煉心肺功能之外，划船器還可鍛煉約9成的肌肉。
- 心臟運動訓練：心臟運動不但可提高耐力和體能，還可燃燒多達卡路里的熱量，促進快速減重（卡路里消耗量個人差異甚大，但運動越劇烈消耗量一定越大。平均來說，中等強度的運動，可使

- 體重70公斤左右的人，在30分鐘內燃燒260卡路里熱量。在較高的強度下則可達315卡路里。）
- 身體訓練：划船器有助於大腿、背部和臀部肌肉。

使用建議

1. 注意事項 運動鍛煉應適度進行。在開始任何一項鍛煉之前，請先諮詢醫生意見。此項對於35歲以上，或之前有過健康問題的人士尤為重要，特別是在您已多年未從事運動的情況下。使用前請閱讀全部說明。
2. 本電器並非供身體、感官或心理能力不足，或缺乏經驗和知識的人士(包括兒童)使用。應監督兒童使用，確保兒童不會拿著電器玩耍。請勿讓兒童在沒有旁人監督的情況下，執行清潔和使用維護保養的作業。
3. 由購買人或其他任何人不當使用本產品所造成之任何人員或財產受傷或受損，DOMYOS無法承擔求償責任。
4. 類別 HC：本產品僅供家庭使用。請勿在任何商業、租賃或機構場景中使用本產品。
5. 佩戴心臟起搏器、除顫器或其他電子植入設備的用戶須承擔使用脈搏傳感器和脂肪燃燒測量儀器后的一切風險及後果。
6. 警告! 心率監測系統的測量結果未必準確。超負荷鍛煉會導致

- 嚴重受傷，甚或死亡。如出現任何疼痛感或不適反應，請立即停止鍛煉。
7. 不適合高精密的用途
8. 為了確保您的安全，每次使用產品前，您有責任鎖緊會磨損的螺絲，檢查所有物件。產品的任何組裝或拆解都應謹慎進行。
9. 請在運動時穿著運動鞋以保護雙腳。請勿穿著過大或下垂的衣服，以免衣服卷入健身器內。鍛煉時請摘下所有首飾。請將頭髮束起，以免影響鍛煉。
10. 本設備必須擺放在平坦、穩固的表面上。
11. 若貼紙受損、無法辨識或遺失，您必須更換貼紙
12. 若產品電源是以變壓器供應：僅能將產品搭配隨附的變壓器使用。若電源線出現損壞，則必須由製造廠商、其服務代理商，或者相關的合格人員進行更換，以避免造成危險。
13. 本產品配有磁阻系統，與調節速度的調整輪完全分開

控制面板：控制台提供多種功能來輔助您運動。控制台簡單易用，說明如下。另請注意，您的控制台配備了平板電腦/智能手機支持。請務必使用橡皮筋，以便您的平板電腦/智能手機在練習過程中停頓。

產品介紹

按鈕：用來開啟控制台、確認選擇、開始訓練的中央按鈕。			計算拉動次數。
瀏覽器式功能表。運動期間顯示各回合的剩餘時間（快速啟動回合所顯示的則為回合開始以來的時間）。			脈搏數。
按鈕：退出模式、返回主選單、關閉控制台。			距離單位為公里（或英里）。還可設定每一回合的總距離。
(上下)調整拉動阻力、(上下)調整設定值。			估計時間要覆蓋500米。

km/mi 選擇

<input type="radio"/> km	控制台預設以 km 和 km/h 為單位提供距離和速度資訊。若要將單位改成英里 (Mi)：	3. 使用 按鈕選擇單位。
<input type="radio"/> mi	1. 關閉控制台。	
	2. 按住中央按鈕 3 秒以上。	

主介面

這是打開控制台後的第一個頁面。

快速開始

1. 開始划。
2. 您可以開始訓練。
3. 請按本鈕調整難度 按鈕。
4. 要休息一下，停止划船2秒鐘。
5. 再次開始划船，即可（在休息開始後的15分鐘內）恢復運動回合
6. 若要提前停止訓練，請按 按鈕。
7. 若要關閉控制台，請在返回開始畫面後按住 按鈕。
8. 控制台會在閒置 15 分鐘後自動關閉。

模式

1. 按 按鈕選擇模式選單。
2. 在程式選單中，請使用 按鈕或 按鈕。
3. 按下 按鈕確認；使用 按鈕。

4. 按下 **OK** 或開始划船 (預設鍛煉持續時間為30分鐘)。
5. 按 **OK** 鈕確認後, 可用 **— +** 鈕設定要行駛的總距離, 然後按 **OK** 鈕確認或開始划船 (系統預設划船距離為 5公里)。
6. 您可以開始訓練。

7. 請按此鈕, 調整 拉力強度 **— +** 按鈕。
8. 再次開始划船, 即可 (在休息開始後的15分鐘內) 恢復運動回合。
9. 若要提前停止訓練, 請按 **⏪** 按鈕。

10. 若要關閉控制台, 請在返回開始畫面後按 **⏪** 按鈕。
11. 控制台會在閒置 15 分鐘後自動關閉。

模式設定檔

預設時間 = 30 分鐘 (除了快速啟動意外, 時間會增加), 可使用 **— +** 按鈕設定最高心率。一個直立動態磚 = 3 個阻力等級。計有5個垂直方塊, 因此共有15種阻力大小。

「快速啟動」模式：



效益：快速使用。
說明：只要坐上划船器上！

「KCAL 03」計畫



效益：減重 (第3級)。
說明：在整個運動期間維持良好的工作負荷, 包括漸進階段、平地及下降階段。顯著的卡路里燃燒量。

「FIT 01」計畫



效益：瘦身
說明：溫和的運動、輕微的強度變化。

「SOFT」計畫



效益：5 km
說明：以適度的速度、同樣的阻力划五公里。

「FIT 02」計畫



效益：保持身材
說明：在運動順序中的兩個強度高峰包括漸進 (爬坡), 然後下降 (下坡) 階段。

「PERF 01」計畫



效益：體能。1
說明：兩段升速, 按阻力大小調整 速度。運動更多部位的肌肉：高阻力=速度較慢。

「KCAL 01」計畫



效益：減重 (第1級)。
說明：兩次高峰間, 阻力略微改變且休息時間不長, 整個訓練期間保持相當快的速度。

「PERF 02」計畫



效益：體能。2
說明：阻力在短時間內從低到極高, 提高耐力和肌肉負荷。從開始到結束您必須全程保持相同的速度。較低的阻力=恢復期。

「KCAL 02」計畫



效益：減重 (第2級)。
說明：定期改變阻力維持在目標區內。比KCAL 01級更強的肌肉負荷。

「PERF 03」計畫



效益：體能。3
說明：在短時間內的大幅改變阻力, 提高耐力和肌肉負荷。從開始到結束您必須全程保持相同的速度。

訓練時的畫面



- 燃燒卡路里數, 單位為Kcal
- 每分鐘的槳數 (或spm)
- 阻力等級 (運動強度, 共分15個等級)
- 心率區指標

表現總覽

在訓練階段結束時的分鐘恢復期間, 會自動顯示您的表現總覽。您可以檢視：



- 平均心率 (若訓練時配戴非編碼式類比心率監測器)。
- 燃燒卡路里數估計值。
- 平均划動速度 (spm)
- 行程距離。
- 總槳數
- 500米的平均划行時間

請按 **— +** 按鈕。要在結束前, 離開表現描述, 請按住中央按鈕。

如何為您的平板/智慧型手機連接電力

- 在APPLE Store或GOOGLE PLAY上下載Domyos E-連結應用程式
- 讓自已跟著說明, 發掘更多應用程式功能, 填妥您的資料檔案, 選擇您的目標, 並且將您的平板/智慧手機放在光纖感應器之前 (請參考控制台上操作圖)。
- 您的健身設備已經透過藍牙省電連結連上Domyos E連結應用程式。
- 若已啟用 Bluetooth: 此應用程式將偵測您的裝置並且它的名稱將顯示在視窗上。按一下您的設備名稱, 以將此設備與您的智慧型手機 / 平板電腦配對。
- 如果藍牙未啟用: 視窗將會打開, 並且詢問您的許可, 以啟用藍牙。(使用Domyos健身設備, 不需要查看您裝置上藍牙, 只需要按照上面敘述進行操作)。

您的健身設備已經連上您的裝置, 只要下列圖示 在您控制台上的燈亮起。

故障診斷

控制面板無法開啟：

- 檢查適配器是否連接到划船器。
- 檢查控制面板背面以及車身框架內部的連線情況 (安裝步驟3 + 7)。
- 如仍存在故障, 請查閱說明書最後一頁的表格。

我的控制面板顯示“E1”, “E2”, “E3”: 參照網路上Domyos.com 網站、售後服務部分或參照使用者指南的最後一頁。

使用注意事項

務請在開始時, 以較慢的速度熱身幾分鐘。



位置：請挺直背部做好, 請確定不要駝背。背部的位置具有關鍵的影響, 因此才不會使自己受傷, 並有效的運動。將腳放在踏板上。你的腳應該有很好的支撐, 請將繫帶繞緊在腳掌中間。初學者請用低速度、低阻力練習幾天以免過度。必要時請稍事休息。逐漸增加每一次的槳數或時間。務請充分飲水。運動期間划船器所在的房間務必通風良好。

使用划船器

一些練習：



起槳位置：握槳 起槳位置：膝蓋彎曲、握緊槳柄、雙臂伸出、肩膀放鬆



「脫離」位置：手肘彎回、胸腔擴張吸氣。雙腿打直、膝蓋不要完全鎖住、背部打直（與划船器成90度垂直）。不要向後靠。



「水下」位置：蹬腿、到一半的位置時首臂、吸氣。

回槳：同時收腿、伸臂、呼氣，返回起槳位置。回到起槳位置後，繼續第二次出槳。

提醒：划船器運動必須考慮下列因素：

- 速度 (每分鐘次數)
- 強度 (心率)

從每週溫和練習1-2次、每次10分鐘開始，逐漸增加每次時間和強度。運動結束後務必做一些伸展操。

1. 暖身：漸進動作約15分鐘：熱身不僅可以讓身體準備好進行運動，還可以確保運動更有效、結果更符合您的期望。熱身方式必須正確，時間應在10-15分鐘之間。熱身方式：以低阻力（線性）順滑開始。逐漸增加阻力
2. 有氧運動：速度約每分鐘18次、最大心率75%：划3X5分鐘，持續30分鐘。接著進行一個高強度有氧期：速度約每分鐘24次、最大心率85%：划2x4分鐘，持續10分鐘。
3. 心肺運動：速度每分鐘22-24次。對於初學者，心肺運動可進行兩節4分鐘。對於划船老手，心肺商業擔保

- 負荷 (時間、回數)
- 阻力 (阻力越高速度越慢)

運動可進行兩節8分鐘。

4. 強度運動：強度運動可提高划船速度和強度。從20-22次/分鐘的速度划3分鐘開始、接著以22-24次/分鐘的速度划3分鐘、。然後以中等速度划3分鐘24次、再以較快的速度划3分鐘、。不同速度之間稍事休息。
5. 舒緩和飲水：請在每回合後舒緩和飲水，以放鬆肌肉恢復正常。

DOMYOS公司向用戶提供，自本產品購買之日起，正常使用下為期5年的主體框架保修，以及為期2年的其他零件和人工服務，具體以發票日期為準。DOMYOS公司的保修義務僅限於在DOMYOS公司認同情況下對產品的維修或更換服務。以下情況不在保修範圍之內：

- 運輸時造成的損壞
- 不當安裝 / 不當維護
- 產品由非DOMYOS公司指定技術人員進行維修
- 將產品在戶外或潮濕環境下使用和/或存放
- 使用不當或異常使用
- 在家庭場景之外使用

本商業擔保不與所在國現行法規相衝突。

TH

ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬาชั้นนำ Domyos คือพันธมิตรความมีสุขภาพที่แข็งแรง หรือเพื่อการพัฒนาทางร่างกายของคุณ ทีมงานของเราพร้อมมอบแบบฝึกหัดที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใด ๆ เรายินดีรับฟังที่เว็บไซต์ support.domyos.com นอกจากนี้ เรายังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการ เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกฝนและหวังว่า ผลิตภัณฑ์ของ Domyos ตอบสนองความคาดหวังของคุณได้อย่างเต็มที่

ภาพรวม

- อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกเป็นเครื่องออกกำลังกายคาร์ดิโอที่ดีที่สุดในกลุ่ม นอกจากนี้ ประโยชน์จากการออกกำลังกายจะช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกยังช่วยให้คุณได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ (ประมาณ 90% ของกล้ามเนื้อ) อีกด้วย
- การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ: การออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความอดทนและการออกกำลังกายของคุณ นอกจากนี้ คุณยังสามารถเผาผลาญสูงสุด แคลอรีได้อย่างรวดเร็ว ช่วยให้น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว (จำนวนแคลอรีที่ถูกเผาผลาญจะแตกต่างกันระหว่างบุคคล แต่พึงตระหนักว่าหากออกกำลังกายด้วยจำนวนเซตซ้ำกัน

- ขึ้น ก็จะสามารถเผาผลาญไขมันได้ โดยเฉลี่ยที่ระดับความเข้มข้นการออกกำลังกายปานกลาง คนที่มีน้ำหนักประมาณ 70 กิโลกรัมจะเผาผลาญ 260 แคลอรีในเวลา 30 นาที ที่ระดับความเข้มข้นการออกกำลังกายสูงขึ้นไป คนเดียวกันอาจเผาผลาญได้ถึง 315 แคลอรี)
- การออกกำลังกายแบบใช้ร่างกาย: อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกช่วยให้ต้นขา ต้นขาหลังและแขนกล้ามเนื้อ

คำแนะนำทั่วไป

1. ค่าเตือน การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการควบคุม ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณ นี่เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือเคยมีปัญหาระบบหัวใจ และหากไม่ได้เล่นกีฬาเป็นเวลาหลายปี อ่านคำแนะนำอย่างถี่ถ้วนก่อนการใช้งาน
2. เครื่องใช้นี้ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อให้ใช้โดยบุคคล (รวมถึงเด็กเล็ก) ที่มีความบกพร่องทางกายภาพ ประสาทสัมผัส และจิตใจ หรือผู้ที่ขาดประสบการณ์และความรู้ เด็กเล็กจะต้องได้รับการควบคุมดูแลเพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่เล่นกับเครื่องใช้นี้ การทำความสะอาดและการบำรุงรักษาโดยผู้ใช้งานจะต้องไม่ดำเนินการโดยเด็กเล็กที่ไม่มีการควบคุมดูแล
3. การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้นอกเหนือจากที่กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บร้ายแรงได้ Domyos ไม่รับผิดชอบต่อการเรียกร้องหากเกิดการบาดเจ็บหรือความเสียหายที่เกิดจากบุคคลหรือทรัพย์สินใด ๆ ที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ถูกต้อง โดยผู้ซื้อหรือโดยบุคคลอื่น
4. คลาส HC: ผลิตภัณฑ์นี้ออกแบบมาเพื่อให้ใช้ภายในบ้านเท่านั้น ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้เพื่อการติดตั้งสำหรับเชิงพาณิชย์ การเช่า หรือสำหรับสถาบัน
5. โปรดทราบว่า ผู้ที่มีเครื่องกระตุ้นหัวใจ หรือสวมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ อาจได้รับความเสี่ยงเมื่อใช้เซ็นเซอร์ชีพจร
6. โปรดทราบ! ระบบควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจอาจไม่แม่นยำ การ

- หักโหมอาจนำไปสู่การได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต ต้องหยุดการออกกำลังกายทันทีหากรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่สบายใจ
7. ไม่เหมาะสำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการความแม่นยำสูง
8. เพื่อที่จะรับประกันความปลอดภัยของคุณ คุณจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอนการตรวจสอบชิ้นส่วนทั้งหมดก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง โดยการขยับสกรูให้แน่นสำหรับสกรูที่เลื่อนตำแหน่งแสดงการหลวมคลาย การประกอบหรือถอดประกอบผลิตภัณฑ์นี้จะต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง
9. สวมรองเท้าผ้าใบเพื่อปกป้องเท้าของคุณขณะออกกำลังกาย ห้ามสวมเสื้อผ้าที่หลวมหรือมีส่วนห้อยลงมา ซึ่งอาจไปติดในเครื่อง ถอดเครื่องประดับออกทั้งหมด รีดผมเพื่อความสะอาดขณะออกกำลังกาย
10. อุปกรณ์จะต้องวางบนพื้นผิวเรียบ และมั่นคง.
11. คุณจะต้องเปลี่ยนสติ๊กเกอร์หากได้รับความเสียหาย อ่านคู่มือหรือขาดหายไป
12. ถ้าผลิตภัณฑ์ของคุณมาพร้อมกับอะแดปเตอร์: ให้ใช้ผลิตภัณฑ์ของคุณกับอะแดปเตอร์ให้มาเท่านั้น หากสายไฟเสียหาย จะต้องเปลี่ยนใหม่โดยผู้ผลิต, ตัวแทนบริการของผู้ผลิต หรือบุคคลที่ผ่านคุณสมบัตินี้ที่คล้ายกันเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ
13. เครื่องออกกำลังกายนี้มีระบบความต้านทานแม่เหล็กซึ่งเป็นอิสระจากการปรับความเร็วโดยใช้ล้อปรับ

ตัวเครื่อง : คอนโซลของคุณมีคุณสมบัติมากมายเพื่อช่วยให้คุณเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายของคุณและบันทึกข้อมูลทั้งหมดตามค่าตั้งเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย โปรดทราบว่าคอนโซลของคุณมีการสนับสนุนแท็บเล็ต / สมาร์ทโฟน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ใช้แถบยางเพื่อให้แท็บเล็ต / สมาร์ทโฟนหยุดทำงานในระหว่างการฝึก

ภาพรวม

ปุ่ม ปุ่มกลางใช้เพื่อเปิดคอนโซล ยืนยันสิ่งที่เลือก เริ่มเซสชันการฝึกซ้อม



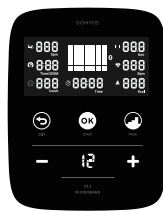
เรียกดูเมนูเลือกโปรแกรม ช่วงขึ้นตอนการออกกำลังกายจะแสดงเวลาที่เหลือก่อนสิ้นสุดช่วงเวลาออกกำลังกาย (หรือเวลาสะสมนับตั้งแต่เริ่มขึ้นตอนออกกำลังกาย ในกรณีของขึ้นตอนเริ่มต้นอย่างรวดเร็ว)



ปุ่ม ออกจากโปรแกรม กลับไปยังเมนูหลัก ปิดคอนโซล



การปรับ (เพิ่มหรือลด) แรงต้านการดึง, การปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าการออกกำลังกายของคุณ



ปุ่ม จำนวนการดึง

อัตราการเต้นของหัวใจตอนาที

ระยะทางเป็นกม. (หรือ ไมล์) ช่วยให้คุณสามารถกำหนดระยะทางทั้งหมดที่จะเดินในระหว่างโปรแกรม

เวลาโดยประมาณที่จะครบคูลม 500 เมตร

การเลือกม./ไมล์

- ตามค่าเริ่มต้น คอนโซลของคุณจะให้ข้อมูลระยะทางและความเร็วในหน่วย กม. และ กม./ชม. ในการเปลี่ยนหน่วยเป็นไมล์ (MI):
- | | | |
|-----|---|------------------------------------|
| กม | 1. ปิดคอนโซล | 3. เลือกหน่วยด้วยปุ่ม - + . |
| มิล | 2. กดปุ่มกลาง OK ค้างไว้เป็นเวลานานกว่า 3 วินาที | |

หน้าจอหลัก

นี่เป็นหน้าจอแรกที่แสดงขึ้นเมื่อคุณเปิดบนจอบนจอบนจอบน

เริ่มต้นอย่างรวดเร็ว

1. เริ่มออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก.
2. คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ
3. ในการปรับระดับความยาก ให้กดปุ่ม **- +**.
4. หากต้องการหยุดพัก ให้หยุดการกรรเชียงเป็นเวลา 2 วินาที
5. หากต้องการเริ่มขั้นตอนการออกกำลังกายใหม่ (ภายใน 15 นาทีหลังจากเริ่มหยุดพัก) ให้เริ่มกรรเชียงอีกครั้ง
6. ในการหยุดเซสชันก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่ม **⏏**
7. ในการปิดคอนโซล กดปุ่ม **⏏** ค้างไว้ หลังจากที่คุณกลับไปยังหน้าจอดีแล้ว
8. คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากที่ไม่มีกิจกรรมเป็นเวลา 15 นาที

โปรแกรม

1. เลือกเมนูโปรแกรม โดยการกดปุ่ม **OK**.
2. ในเมนูโปรแกรม เลือกโปรไฟล์จาก 9 ตัวเลือกที่มีโดยใช้ปุ่ม **⏏** หรือปุ่ม **- +**.
3. ยืนยันโดยการกดปุ่ม **OK** ตั้งค่าระยะเวลาการออกกำลังกายของคุณโดยใช้ปุ่ม **- +**.
4. ยืนยันโดยการกดปุ่ม **OK** หรือเริ่มต้นการกรรเชียง (ระยะเวลาการออกกำลังกายเริ่มต้นคือ 30 นาที)
5. ในการปรับระดับความยาก ของการตั้ง ให้กดปุ่ม **- +**.
6. หากต้องการเริ่มขั้นตอนการออกกำลังกายใหม่ (ภายใน 15 นาทีหลังจากเริ่มหยุดพัก) ให้เริ่มกรรเชียงอีกครั้ง
7. ในการหยุดเซสชันก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่ม **⏏**
8. ในการปิดคอนโซล กดปุ่ม **⏏** ค้างไว้ หลังจากที่คุณกลับไปยังหน้าจอดีแล้ว
9. คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากที่ไม่มีกิจกรรมเป็นเวลา 15 นาที

โปรไฟล์โปรแกรม

เวลาเริ่มต้น = 30 นาที (ยกเว้นการเริ่มต้นแบบเร็ว เวลาจะเพิ่มขึ้น) สามารถปรับได้โดยใช้ปุ่ม **- +**. มีโวลต์แอมป์ = 3 ระดับการต้านทาน มีบล็อกแอมป์ 5 ตัวเพื่อให้ระดับแรงต้านทั้งหมด 15 ระดับ

โหมด «เริ่มต้นเร็ว» :



ประโยชน์: ใช้อย่างเร็ว
คำอธิบาย: เพียงแค่นับบนเครื่องอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก!

โปรแกรม «KCAL 03»



ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 3)
คำอธิบาย: รักษาการให้ไหลตทุ้งานที่ตลอดการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงขึ้นก้าวหน้า ขึ้นก้าวหน้าข้าง และขึ้นถดถอย เห็นผลเรื่องการเผาผลาญแคลอรี่อย่างยิ่ง

โปรแกรม «FIT 01»



ประโยชน์: ได้รูปร่างที่ดีได้
คำอธิบาย: การออกกำลังกายแบบเบาๆ ได้โดยมีเมื่อระดับความเข้มข้นน้อย

โปรแกรม «SOFT»



ประโยชน์: 5 km
คำอธิบาย: เดิน 5 กิโลเมตรที่ก้าวระดับปานกลางและไม่มีการเปลี่ยนแปลงแรงต้าน

โปรแกรม «FIT 02»



ประโยชน์: สามารถรักษารูปร่างได้
คำอธิบาย: 2 จุดยอดสุดของความเข้มข้นในลำดับการออกกำลังกายที่รวมถึงขึ้นก้าวหน้า (ได้ระดับขึ้น) จากนั้นถดถอย (ลาดลง)

โปรแกรม «PERF 01»



ประโยชน์: สมรรถภาพ 1.
คำอธิบาย: ก้าวขึ้นเป็นสองเท่า การปรับระดับก้าว ตามระดับแรงต้านทาน ทำให้มีส่วนร่วมของเรื่องกล้ามเนื้อขา: แรงต้านสูง = การก้าวที่ช้าลง

โปรแกรม «KCAL 01»



ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 1)
คำอธิบาย: ที่ราบสูงสุดที่มีค่าแรงต้านแ่งที่ค่าต่ำ และช่วงระยะปานกลางที่คงอัตราการก้าวอย่างรวดเร็วตลอดช่วงการออกกำลังกาย

โปรแกรม «PERF 02»



ประโยชน์: สมรรถภาพ 2.
คำอธิบาย: การแปรผันของแรงต้านจากระดับต่ำ ไปจนถึงระดับสูงมากภายในช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อปรับปรุงความทรหดของคุณ และเพิ่มภาระให้กล้ามเนื้อ คุณจะต้องรักษาจังหวะเดียวกันตั้งแต่เริ่มต้น ไปจนถึงสิ้นสุดโปรแกรม แรงต้านน้อย = ขึ้นการที่เร็ว

โปรแกรม «KCAL 02»



ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 2)
คำอธิบาย: การเปลี่ยนแปลงค่าแรงต้านในช่วงปกติเพื่อรักษาขอบเขตเป้าหมายไหลลดกล้ามเนื้อได้มากกว่าระดับ KCAL 01

โปรแกรม «PERF 03»



ประโยชน์: สมรรถภาพ 3.
คำอธิบาย: การแปรผันของแรงต้านแปรปรวนสูงในช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อปรับปรุงความทรหดของคุณ และเพิ่มภาระให้กล้ามเนื้อ คุณจะต้องรักษาจังหวะเดียวกันตั้งแต่เริ่มต้น ไปจนถึงสิ้นสุดโปรแกรม

หน้าจอรหว่างเซสชัน



- แคลอรี่ที่เผาไหม้ในหน่วยKcal
- จำนวนจังหวะต่อนาที (หรือ spm)
- ระดับแรงต้าน (สเกลของความเข้มข้นการออกกำลังกาย, รวม 15 ระดับ)
- ตัวชี้วัดเขตอัตราการเต้นของหัวใจ

สรุปสมรรถภาพ

สรุปสมรรถภาพของคุณจะแสดงขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อสิ้นสุดเซสชัน ระหว่างช่วงระยะเวลาที่ต้น 2 นาที คุณสามารถ:



- อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยของคุณ (ถ้าคุณสวมเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอนาล็อกที่ไม่มีการชาร์จส่วไว้ระหว่างเซสชันของคุณ);
- จำนวนแคลอรี่ที่เผาไหม้โดยประมาณ;
- ก้าวเป็นจังหวะโดยเฉลี่ยของคุณ (spm)

- ระยะทางที่เดินทาง
- จำนวนรวมของจังหวะ
- เวลาเฉลี่ยในการเดินทางมากกว่า 500 เมตรของคุณ

การปรับแรงต้าน ให้กดปุ่ม **- +** ต้องการออกจากข้อมูลสรุปประสิทธิภาพเมื่อสิ้นสุด ให้กดค้างไว้ที่ปุ่มตรงกลาง

วิธีการเชื่อมต่อเครื่องออกกำลังกายกรรเชียงบกเข้ากับแท็บเล็ต/สมาร์ทโฟนของคุณ

- ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Domyos E-connected บน App Store หรือ Google Play
- ค้นหาแอปพลิเคชันโดยนำทางด้วยตัวเอง กรอกข้อมูลโปรไฟล์ เลือกเป้าหมายและวางแท็บเล็ต/สมาร์ทโฟน การเปิดใช้งานการเชื่อมต่อ :
- หากเปิดใช้งาน Bluetooth : แอปพลิเคชันจะตรวจพบอุปกรณ์ของคุณ และชื่ออุปกรณ์จะแสดงในหน้าต่างคลิกที่ชื่ออุปกรณ์ของคุณเพื่อจับคู่เข้ากับสมาร์ทโฟน / แท็บเล็ตของคุณ
- หากไม่ได้เปิดใช้งาน Bluetooth: หน้าต่างจะเปิดและแจ้งให้คุณอนุญาตเปิดใช้งาน Bluetooth (ไม่ต้องมองอุปกรณ์ออกกำลังกายของคุณเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ของคุณเมื่อไอคอนต่อไปนี้ มีไฟสถานะติดสว่างบนคอนโซล)

ของคอมพิวเตอร์ด้านหน้าเซนเซอร์แสง (ดูฟังก์ชันการทำงานของคอนโซล)

- อุปกรณ์ออกกำลังกายของคุณเชื่อมต่อกับ Domyos E Connected ผ่านการเชื่อมต่อพลังงานที่ Bluetooth

ในตัวเลือ Bluetooth สำหรับเครื่องออกกำลังกาย Domyos ของอุปกรณ์ของคุณ แต่ให้ดำเนินการตามที่ระบุก่อนหน้านี้)

การแก้ไขปัญหา

ส่วนควบคุมเปิดไม่ติด

- ตรวจสอบว่าอะแดปเตอร์เชื่อมต่อกับเครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก
- ตรวจสอบการเชื่อมต่อสายเคเบิลที่ด้านหลังของส่วนควบคุม และภายใน
- หากปัญหายังคงอยู่ ดูตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือการใช้งาน

หน้าจอส่วนควบคุมแสดงผล «E1» «E2» «E3» ดูที่เว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ต Domyos.com ส่วนบริการหลังการขาย หรือดูที่หน้าสุดท้ายในคู่มือผู้ใช้

ข้อควรระวังสำหรับการใช้งาน

เริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างช้าๆเป็นเวลาหลายนาที



ตำแหน่ง: นั่งให้แผ่นหลังของคุณตั้งตรง ให้แน่ใจว่าแผ่นหลังไม่โค้งงอ ตำแหน่งของแผ่นหลังของคุณสำคัญมาก เพื่อไม่ให้คุณได้รับบาดเจ็บและเพื่อการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ วางเท้าของคุณในที่เหยียบ เท้าของคุณต้องมีสายรัดแน่นอยู่กลางฝ่าเท้า หากคุณเป็นผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย ให้เริ่มการออกกำลังกายเป็นเวลาหลายวันในลักษณะก้าวจังหวะช้าๆและใช้แรงต้านช้าๆอย่างเร่งรีบ ใช้เวลาพัก หากจำเป็น ค่อยๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาของ

ขั้นตอนการออกกำลังกายและอย่าลืมพักผ่อนให้ร่างกายมีความชุ่มชื้น ในระหว่างการออกกำลังกาย ให้แน่ใจว่าได้ในท้องที่มีอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกมีระบบระบายอากาศที่ดี

การใช้อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก

การออกกำลังกายบางอย่าง:



ตำแหน่งเริ่มต้น: การจับ ตำแหน่งเริ่มต้นคือองศา มือจับตรงที่ไว้สำหรับมือจับ แขนยื่นออก และไหล่ผ่อนคลาย



ตำแหน่ง «ออก»: ข้อศอกดึงกลับมาและโครงกระดูกซี่โครงของคุณจะขยายตัวในขณะที่คุณหายใจเข้า ขาตรง แต่หัวเข่าไม่ถูกล็อค หลังควรยังคงตั้งตรง (90° ไปยังอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก) อย่ายั้งหลัง



ตำแหน่ง «ในน้ำ»: ต้นขาที่ระยะครึ่งทาง ดึงตรงกลางแขนและเริ่มหายใจเข้า

การกรลิม: การกรลิมไปที่ตำแหน่งเริ่มต้นทำโดยการดึงขาและต้นแขนขณะที่หายใจออก ผู้ใช้พบว่าตัวเองกลลิมอยู่ในตำแหน่งการจับและเริ่มทำงานอีกครั้ง โดยไม่หยุด

การแจ้งเตือน: อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกเป็นเครื่องออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ต้องคำนึงถึง:

- การก้าว (จังหวะตอนนำ)
- ความเข้ม (อัตราการเต้นของหัวใจ)

เริ่มออกกำลังกายของคุณอย่างช้าๆ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 10 นาทีและค่อยๆเพิ่มระยะเวลาและความเข้ม ทุกครั้งที่จบการออกกำลังกายต้องมีกรรเชียงบกแบบยึดตัวด้วย

1. การอบอุ่นร่างกาย: พยายามใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที: การอบอุ่นร่างกายไม่เพียง แต่ช่วยให้อวัยวะพร้อมสำหรับกรรเชียงบกเท่านั้น แต่ยังช่วยให้การออกกำลังกายและผลลัพธ์ที่ตรงตามความคาดหวังของคุณ ได้ดียิ่งขึ้น ต้องทำอย่างถูกต้อง เป็นระยะเวลา 10 ถึง 15 นาที เมื่อต้องการทำเช่นนั้น ให้เน้นบนอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกและเริ่มดึงในแนวราบ (แบบช้าๆ) และมีแรงต้านที่ต่ำเพื่อเริ่มต้น ค่อยๆเพิ่มแรงต้าน
2. การออกกำลังกายแอโรบิค: ทำที่ 18 จังหวะต่อนาทีและที่ 75% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ, 3x5 นาทีสำหรับช่วง 30 นาที จากนั้นทำขั้นตอนแอโรบิคแบบเข้มข้น: 24 จังหวะต่อนาทีที่ 85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณเป็นเวลา 2x4 สำหรับช่วง 10 นาที
3. การออกกำลังกายช่วยเรื่องหัวใจ: ทำที่ 22 ถึง 24 จังหวะต่อนาที สำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DOMYOS รับประกันผลิตภัณฑ์ภายใต้สภาวะการใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่น ๆ และค่าแรงงานนับจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์ โดยอ้างอิงวันที่ในใบเสร็จรับเงินเป็นหลัก ภาวะผูกพันของ DOMYOS ภายใต้การรับประกันนี้จำกัดอยู่กับการเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยดุลพินิจของ DOMYOS การรับประกันนี้ใช้ไม่ได้ในกรณีนี้:

- ความเสียหายที่เกิดในระหว่างการขนส่ง
- การประกอบที่ไม่ถูกต้อง / การบำรุงรักษาที่ไม่ดี
- การใช้งานและ/หรือจัดเก็บกลางแจ้ง หรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น
- การใช้งานที่ไม่เหมาะสมหรือผิดปกติ
- การซ่อมโดยช่างที่ไม่ได้รับการรับรองจาก DOMYOS
- การใช้งานที่ติดตั้งนอกตัวอาคาร

การรับประกันเชิงพาณิชย์นี้ไม่ได้ละเว้นการรับประกันใด ๆ ตามกฎหมายที่ใช้บังคับในประเทศที่มีการซื้อผลิตภัณฑ์ ในการขอรับบริการการรับประกันผลิตภัณฑ์ กรุณาดูตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือการใช้งาน

KO

DOMYOS는 운동 초보자나 숙련된 운동 선수 모두가 사용할 수 있으며 건강 유지와 체력 향상에 도움을 줍니다. 저희 팀은 언제나 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 및 질문이 있으시면 당사 웹사이트 support.decathlon.com에 올려주시기 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아보실 수 있습니다. 귀하가 교육을 성공적으로 마치고 이 DOMYOS 제품을 즐겨 사용하시길 바랍니다.

프렌체이션

- 로잉 머신은 심장 강화에 가장 적합한 운동기구입니다. 로잉 머신의 경우 운동에 의한 심장 혈관과 호흡기 개선 효과 외에 대부분의 근육량(근육의 약 90%)을 사용합니다.
- 심장 강화 운동: 운동을 통해 지구력과 체형을 개선할 수 있습니다. 또한 최대 칼로리를 소모함으로써 빠른 체중 감소를 촉진합니다. (칼로리 소모량은 개인마다 다를 수 있으나 운동 강도가 높을수록 일반적인 권장사항

특 그만큼 칼로리 소모량이 커집니다. 약 70 kg의 사람이 중간 정도의 운동 강도로 30분 동안 운동할 경우 평균적으로 260 칼로리를 소모합니다. 운동 강도를 높일 경우 동일한 사람이 최대 315 칼로리까지 소모합니다.)

- 바다트레이닝 운동: 로잉 머신은 대퇴부, 등 및 팔의 근육을 강화하는 데 도움이 됩니다.

1. 경고 체형 관리는 통제된 방식으로 이루어져야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 특히 35세 이상이거나 전에 건강상 문제가 있었거나 여러 해 동안 운동을 하지 않은 사람의 경우 반드시 의사와 상담하십시오. 사용하기 전에 모든 지침을 읽으십시오.

2. 이 기구는 신체적, 감각적 또는 정신적 장애가 있거나 경험과 지식이 부족한 사람(어린이 포함)이 사용할 수 있도록 제작되지 않았습니다. 어린이가 이 기구를 가지고 놀지 못하도록 감독해야 합니다. 청소와 사용자의 유지 관리는 감독 없이 어린이가 실시해서는 안 됩니다.

3. 이 제품을 용도에 맞게 사용하지 않으면 중상을 입을 수 있습니다. DOMYOS는 구매자 또는 제3자가 이 제품을 사용하거나 잘못 사용하여 발생한 인적 상해 또는 재산상 손해의 청구에 대해 책임을 지지 않습니다.

4. HC 등급: 이 제품은 가정용으로만 사용하십시오. 이 제품은 상용, 렌탈용 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.

5. 심박 조율기, 제세동기 또는 기타 전자 이식체를 착용한 사람은 자신의 책임 하에 심박 센서를 사용할 것을 권장합니다.

6. 경고! 심박수 모니터링 시스템은 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동은 중상이나 사망에 이를 수 있습니다. 어지럽거나

통증을 느끼면 즉시 운동을 중단하십시오.

7. 정확도가 높아야 하는 용도에는 적합하지 않습니다.

8. 사용자의 안전을 보장하기 위해 제품을 매번 사용하기 전에 착용 시 움직일 수 있는 모든 부분을 점검하면서 필요한 경우 나사를 직접 조여야 합니다. 제품을 조립하거나 분해할 때는 항상 주의의 기울여야 합니다.

9. 운동 시 발을 보호하기 위해 반드시 운동화를 착용하십시오. 머신에 걸릴 수 있는 헐렁하거나 치렁치렁한 의복을 착용하지 마십시오. 보석류를 착용하지 마십시오. 긴 머리는 운동 방해가 되지 않도록 묶으십시오.





10. 장비는 평평하고 안정적인 표면에 설치해야 합니다.

11. 스티커가 손상되거나, 읽을 수 없게 되거나, 없어진 경우 이를 교체해야 합니다.





12. 제품 전원이 어댑터에 의해 공급되는 경우: 제공된 어댑터만 제품에 사용하십시오. 전원 케이블이 손상된 경우 위험을 방지하기 위해 제조업체나 서비스 센터에서 또는 이와 유사한 자격을 갖춘 기술자가 교체해야 합니다.

13. 본 제품에는 조정 휠을 사용하여 속도를 조정하는 기능 외에 자기 저항 시스템이 장착되어 있습니다



콘솔 : 콘솔에는 운동법을 향상시키기 위해 고안된 여러 가지 많은 기능이 포함되어 있습니다. 아래는 이를 쉽게 사용할 수 있도록 도와주는 지침입니다. 또한 콘솔에는 태블릿 / 스마트 폰 지원 기능이 있습니다. 연습 중에 태블릿 / 스마트 폰이 멈추도록 고무 밴드를 사용해야 합니다.

- 콘솔을 켜고 선택을 확인하며 트레이닝 세션을 시작하는 가운데 버튼. 
- 프로그램 선택 메뉴를 탐색하십시오. 세션 동안, 세션이 끝날 때까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 운동 시작 후 누적된 시간)을 표시합니다. 
- 프로그램을 종료하고 주 메뉴로 돌아가며 콘솔을 끕니다. 
- 당김 저항을 조정(증가 또는 감소)하거나 설정을 조정(증가 또는 감소)하십시오. 






-  당김 횟수를 계수합니다.
-  분당 심박수.
-  거리(단위: km 또는 마일). 또한 프로그램 동안 주파해야 하는 총 거리를 설정할 수 있습니다.
-  500 미터를 커버하는 예상 시간.









KM/Mi 선택


- 기본으로 콘솔에 사용자가 달린 거리와 속도(단위: km과 kph)가 표시됩니다. 마일(Mi)로 전환하려면:
- 콘솔을 끕니다.
 - 가운데 버튼을 3초 이상 누릅니다 
 - 버튼이있는 장치를 선택하십시오  버튼으로 단위를 선택합니다.

시작 화면


이 화면은 콘솔을 켤 때 처음 표시되는 화면입니다.

- 빠른 시작**
- 로잉 시작.
 - 귀하의 세션을 시작할 수 있습니다.
 - 난이도 레벨을 조정하려면 버튼을 누르십시오  버튼을 누르십시오.
 - 휴식을 취하려면 2초 동안 로잉을 중단하십시오.
 - 세션을 다시 시작하려면(휴식 시작 후 15분 이내) 로잉을 다시 시작하거나
 - 끝나기 전에 세션을 중단하려면  버튼을 누르십시오.
 - 콘솔을 끄려면 홈 화면으로 돌아왔을 때  버튼을 길게 누르십시오.
 - 15분 동안 아무런 활동이 없으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

- 프로그램**
- 버튼을 사용하여 프로그램 메뉴를 선택합니다. 
 - 프로그램 메뉴에서  버튼 또는  버튼을 사용하여 운동 시간을 설정하십시오.  버튼을 누르십시오.
 - 버튼을 눌러 확인하고  로잉을 시작하십시오(기본 운동 시 프로그램 프로필
 - 간은 30분임).
 - 당김 난이도 를 조정하려면 버튼을 누르십시오  버튼을 누르십시오.
 - 세션을 다시 시작하려면(휴식 시작 후 15분 이내) 로잉을 다시 시작하십시오.
 - 끝나기 전에 세션을 중단하려면  버튼을 누르십시오.
 - 콘솔을 끄려면 홈 화면으로 돌아왔을 때  버튼을 길게 누르십시오.
 - 15분 동안 아무런 활동이 없으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.


기본 시간 = 30분(시간이 증가하는 퀵 스타트 제외),  수직 타일 = 1가지 저항 레벨. 세로 블록이 5개로서 저항 레벨이 총 15개입니다.

» 퀵 스타트» 모드:




이점: 빠르게 사용할 수 있습니다.
설명: 간단히 로잉 머신에 앉기만 하면 됩니다!

»KCAL 03» 프로그램




이점: 체중 감소(레벨 3).
설명: 운동 내내 양호한 운동 부하를 유지하며, 여기에는 점진적 오르막 단계, 플랫폼 코스 및 하강하는 내리막 단계가 포함됩니다. 상당한 칼로리 소모.

»FIT 01» 프로그램




이점: 피트니스
설명: 운동 강도에서 다소 변화를 주면서 이루어지는 가벼운 운동.

»SOFT» 프로그램




이점: 5 km
설명: 저항 변화 없이 중간 보속으로 5 킬로미터를 주파하십시오.

»FIT 02» 프로그램




이점: 체형 유지
설명: 연속 운동에서 2개의 최대 강도로서, 여기에는 점진적(오르막) 후 하강하는(내리막) 단계가 포함됩니다.

»PERF 01» 프로그램




이점: 운동수행능력 1
설명: 두 번의 상승기가 있으며 저항 레벨에 따라 보속을 적응시키십시오. 지속적인 근육 사용량을 높이려면: 높은 저항=느려지는 보속.

»KCAL 01» 프로그램




이점: 체중 감소(레벨 1).
설명: 저항 변화가 적고 간격이 중간 정도인 두 번의 안정기를 제외하고 운동 세션 내내 매우 빠른 보속을 유지하십시오.

»PERF 02» 프로그램




이점: 운동수행능력 2
설명: 짧은 기간에 걸쳐 낮은 저항에서 매우 높은 저항으로 변화하면 지구력이 강화되고 근육 부하가 증가합니다. 프로그램의 시작부터 종료까지 동일한 보속을 유지해야 합니다. 낮은 저항 = 회복 단계.

»KCAL 02» 프로그램



이점: 체중 감소(레벨 2).
설명: 주기적으로 저항에 변화를 주면서 목표 구간을 유지하십시오. 레벨 KCAL 01보다 큰 근육 부하.

»PERF 03» 프로그램



이점: 운동수행능력 3
설명: 짧은 기간에 걸쳐 저항 변화가 매우 크면 지구력이 강화되고 근육 부하가 증가합니다. 프로그램의 시작부터 종료까지 동일한 보속을 유지해야 합니다.

세션 동안의 화면



-  소모된 칼로리(단위: kcal)
-  분당 스트로크 수(또는 spm)
-  저항 레벨 (운동 강도의 등급, 총 15개의 레벨)
-  심박수 구간 표시등

세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다.



- 평균 심박수(세션 동안 비코드 방식 아날로그형 심박수 모니터를 착용한 경우)
- 대략적으로 소모된 칼로리 수
- 평균 스트로크 보속(spm);

- 달린 거리
- 총 스트로크 수
- 500 미터에 대한 평균 시간

저항을 조정하려면 **- +** 버튼을 누르십시오. 끝나기 전에 운동수행능력 레벨의 요약을 중단하려면, 몇 초 동안 가운데 버튼을 누르십시오.

로워를 태블릿/스마트폰에 연결하는 방법

- APP STORE 또는 GOOGLE PLAY에서 Domyos E-connected 애플리케이션을 다운로드하십시오.
- 안내에 따라 애플리케이션을 검색하고, 프로필을 작성하고, 목표를 선택하고, 태블릿/스마트폰을 광센서 앞의 지지대에 올려놓으십시오(콘솔의 작동 다이어그램 참조).

• 피트니스 장비가 블루투스 저에너지 연결을 통해 Domyos E Connected 애플리케이션에 연결되었습니다.

연결을 활성화하는 방법:

- 블루투스가 활성화된 경우: 애플리케이션이 장치를 감지하면 장치 이름이 창에 표시됩니다. 장비 이름을 클릭하여 이를 스마트폰/태블릿과 페어링하십시오.
- 블루투스가 활성화되지 않은 경우: 창이 열리고 블루투스를 활성화할 수 있는 권한이 있는지 콘솔에서 다음 아이콘에 불이 켜지면 피트니스 장비가 사용자의 장치에 연결된 것입니다.

니다. (사용자 장치의 블루투스 옵션에서 Domyos 피트니스 장비를 검색하지 말고 앞서 지시한 대로 진행하십시오.)

문제 해결

콘솔이 켜지지 않는 경우:

- 어댑터가 로잉 머신에 연결되었는지 확인하십시오. 지침의 단계 3 + 7 참조. 조하십시오.
 - 콘솔 핫면과 프레임 내부의 케이블을 연결을 확인하십시오 (조립 문제가 지속되면, 사용 설명서의 마지막 페이지에 있는 표를 참
- 콘솔의 화면에 «E1», «E2», «E3»가 표시되는 경우: 인터넷 웹사이트 Domyos.com의 판매 후 서비스 섹션을 참조하거나 사용 설명서의 마지막 페이지를 참조하십시오.

사용 시 주의사항

항상 몇 분 동안 느린 속도로 워밍업하면서 시작하십시오.



자세: 등을 똑바로 세운 채 앉고 등이 굽지 않도록 주의하십시오. 다치지 않거나 운동의 효과를 높이려면 등의 자세가 매우 중요합니다. 발을 페달에 올려놓으십시오. 발의 중간에 걸쳐 끈을 조여 발을 잘 지

지해야 합니다. 초보자의 경우 며칠 동안은 무리하지 말고 느린 보속과 낮은 저항으로 운동을 시작하십시오. 필요하면 휴식을 취하십시오. 운동 횟수 또는 시간을 점진적으로 늘려나가고 운동 중 수분을 충분히 섭취하십시오. 운동 중 로잉 머신이 설치된 룸을 환기하십시오.

로잉 머신 사용법

몇 가지 운동:



시작 자세: 캐치 시작 자세에서는 무릎을 굽히고 손으로 핸들을 잡고 팔을 뻗은 채 어깨의 힘을 빼십시오



“중료” 자세: 숨을 들이쉬는 동안 팔꿈치를 원위치로 돌리면서 가슴을 펴십시오. 다리를 곧게 펴되 무릎은 완전히 고정되지 않습니다. 등은 곧게 세우십시오(로잉 머신에 대해 90°를 유지함). 등을 기대지 마십시오.



“수중” 자세: 다리를 밀고 중간 즈음에서 팔을 당기면서 숨을 들이쉬기 시작하십시오.

원위치: 숨을 내쉬는 동안 다리를 당기면서 동시에 팔을 밀어 시작 자세로 돌아갑니다. 사용자는 다시 캐치 자세로 돌아가 중지하지 않고 다시 시작합니다.

미리 알림: 로잉 머신은 다음을 고려해야 하는 심장 강화 운동 기구입니다:

- 보속(분당 스트로크 수)
 - 운동 강도(심박수)
 - 운동 부하(운동 시간, 세트)
 - 저항(저항이 높을수록 보속이 그만큼 느려짐)
- 주당 1 내지 2회 10분씩 가볍게 운동을 시작하여 운동 시간과 강도를 점진적으로 늘려나갑니다. 항상 스트레칭으로 세션을 마감하십시오.
1. 워밍업: 최대 15분 동안 점진적으로 몸을 푸십시오: 워밍업은 몸을 푸는 준비 운동일 뿐만 아니라 운동 효과를 높여 목표를 달성하는 데 도움이 됩니다. 워밍업은 10 내지 15분 동안 올바르게 실시해야 합니다. 이를 위해 로잉 머신에 앉아 직선으로(부드럽게) 낮은 저항으로 노를 저으면서 시작하십시오. 점진적으로 저항을 높이십시오
2. 유산소 운동: 분당 약 18번의 스트로크로 최대 심박수의 75%로 30분의 운동 시간에서 5분씩 3회 노를 저으십시오. 그러고서 강도 높은 유산소 운동으로 전환하십시오: 분당 24번의 스트로크로 최대 심박수의 85%로 10분의 운동 시간에서 4분씩 2회 노를 저으십시오.
3. 심장 강화 운동: 분당 22 내지 24번의 스트로크로 노를 저으십시오. 초보자의 경우 이 심장 강화 운동 **상용 보증**

DOMYOS의 정상적인 사용 조건 하에서 본 제품을 사용할 경우 구조에 대해서는 영수증에 기재된 구입일로부터 5년 동안, 기타 부품에 대해서는 2년 동안 결함이 없음을 보증합니다. 본 보증에 대한 DOMYOS의 책임은 DOMYOS의 재량에 따른 제품의 교환 또는 수리로 제한됩니다. 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다. 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.

- 운송 중 발생한 손상 • 잘못된 조립 / 관리 소홀 • DOMYOS에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리
- 야외, 또는 습한 환경에서 사용 및 보관할 것 • 오용 또는 비정상적인 사용 • 가정용이 아닌 환경에서 사용

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다.

KM

កម្ពុជាមានធនធានទឹកដ៏មានតម្លៃខ្ពស់បំផុតមួយក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍។ ដើម្បីធានាបាននូវការប្រើប្រាស់ទឹកប្រសើរជាងគេ យើងផ្តល់ជូនអ្នកអ្នកប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់ប្រសិនបើលក់ដោយយើង ឬដោយអ្នកដទៃទៀត។ យើងផ្តល់ជូនអ្នកអ្នកប្រើប្រាស់ប្រសើរជាងគេជាមួយនឹងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុតរបស់យើង។

ឧទាហរណ៍: ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុតរបស់យើង ឬដោយអ្នកដទៃទៀត។ យើងផ្តល់ជូនអ្នកអ្នកប្រើប្រាស់ប្រសើរជាងគេជាមួយនឹងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុតរបស់យើង។

• ឧបករណ៍គ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុតរបស់យើង ឬដោយអ្នកដទៃទៀត។ យើងផ្តល់ជូនអ្នកអ្នកប្រើប្រាស់ប្រសើរជាងគេជាមួយនឹងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុតរបស់យើង។

• ឧបករណ៍គ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុតរបស់យើង ឬដោយអ្នកដទៃទៀត។ យើងផ្តល់ជូនអ្នកអ្នកប្រើប្រាស់ប្រសើរជាងគេជាមួយនឹងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុតរបស់យើង។

1. និយោជក ក្រុមហ៊ុនស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត ឬ ក្រុមហ៊ុនស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត ឬ ក្រុមហ៊ុនស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត ឬ ក្រុមហ៊ុនស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត
2. រូបសម្បត្តិស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត (រៀបចំទុកដោយយើង) ឬ ក្រុមហ៊ុនស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត ឬ ក្រុមហ៊ុនស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត
3. ធុនជួលរូបសម្បត្តិស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត ឬ ក្រុមហ៊ុនស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត ឬ ក្រុមហ៊ុនស្ថាបនាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹកដ៏ល្អបំផុត

إذا كنت رياضياً مبتدئاً أو محترفاً عالي المستوى، فيعتبر Domyos هو حليفك لنظف في صحة جيدة أو لتطوير حالتك البدنية. فريق العمل لدينا تبذل جهوداً متضنية لتصميم أفضل المنتجات لخدمتك، وإذا كان لديك أي ملاحظات، اقتراحات أو تساؤلات، فنحن في خدمتك على الموقع support.deathlon.com كما تجد أيضاً على هذا الموقع نصائح لممارستك وكذلك لمساعدتك في حالة الضرورة. نتمنى لكم تدريباً جيداً ونأمل أن يكون هذا المنتج Domyos يلبي تماماً توقعاتكم بصورة كاملة.

المقدمة

- جهاز الشد هو الجهاز المثالي لتدريبات القلب. يقوم جهاز الشد، علاوة على مزايها تمرين القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، بتحريك أكبر قدر من عضلات الجسم (حوالي 90% من عضلاتك).
- تمارين القلب: مع الممارسة، سوف تتحسن قدرتك على التحمل ولياقتك البدنية. سوف تحرق أيضاً بحد أقصى من السرعات الحرارية المعززة، وكذلك ستفقد وزنك بسرعة) إن عدد السرعات الحرارية المفقودة يختلف تماماً من شخص

آخر، ولكن اعلم جيداً أن كلما قمت بتكثيف جلسات التمرين، كلما قمت بحرق سعرات أكثر. في حالة التكثيف المعتدل، يفقد الشخص الذي يزن حوالي 70 كجم 260 سعر حراري في 30 دقيقة. في حالة التكثيف العالي، يمكن أن يفقد حتى 315 سعر حراري.

• تدريبات الجسم: يتيح جهاز الشد تقوية عضلات الفخذين والظهر والذراعين.

توصيات عامة

الإفراط في الممارسة إلى حدوث جروح خطيرة وربما الوفاة. أي شعور بالألم أو بالغثيثان يجب أن يتبعه توقف فوري عن التمرين.

7. هذا المنتج غير مناسب للاستخدام في الأغراض التي تستلزم درجات عالية من الدقة

8. لضمان سلامتك الشخصية، فمسئوليتك أن تقوم بفحص كافة الأجزاء قبل كل استخدام للمنتج من خلال إحكام ربط مسامير البرغي الأكثر عرضة للتآكل. يجب أن تتم أي عملية تجميع أو فك للمنتج بحرص وعناية.

9. لحماية قدميك خلال التدريب، يجب عليك ارتداء حذاء رياضي لا ترتدي ملابس فضفاضة أو متدلية يمكن أن تعلق بالجهاز. قم بخلع كل الحلي التي ترتديها. قم بعقد شعرك حتى لا يزعجك أثناء التمرين.

10. يجب وضع الجهاز على سطح مستو وثابت

11. ينبغي عليك استبدال المصق في حال تلفه، أو عدم وضوحه أو في حال فقدانه

12. إذا كان جهازك يتم إمداده بالطاقة عن طريق وصلة مهايئة) محول: (فاستخدم جهازك باستعمال المحول المورد معه فقط. في حالة تلف سلك الكهرباء، ينبغي استبداله من خلال الشركة المصنعة أو بمعرفة وكيل الخدمة لديها أو من خلال أفراد على نفس المستوى من التأهيل لتجنب حدوث مخاطر.

13. هذا المنتج مجهز بنظام مستقل للمقاومة المغناطيسية ذو سرعة يمكن ضبطها بمساعدة مقبض التحكم الدوار

1. تنبيه يتم البحث عن الرشاقة بشكل. مسيطر عليه قبل البدء في أي برنامج تدريب، استشر طبيبك. وهذا أمر مهم بالنسبة للأشخاص الذين يتجاوز عمرهم الـ 35 سنة أو من عانوا في السابق من مشاكل صحية أو لمن يمارسون الرياضة لسنوات عديدة. اقرأ جميع التعليمات قبل الاستعمال.

2. هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل أشخاص) بما فيهم الأطفال (من ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة، أو الأشخاص الذين تنقصهم الخبرة والمعرفة. يجب الإشراف على الأطفال لضمان عدم العبث بالجهاز. ينبغي ألا تتم عملية التنظيف وصيانة المستخدم من قبل الأطفال بدون الإشراف عليهم.

3. قد يؤدي استخدام هذا المنتج لأي غرض آخر غير الغرض المخصص له إلى حدوث إصابات خطيرة. وشركة Domyos غير مسؤولة عن أي مطالب بتعويضات عن حدوث إصابات أو أضرار تلحق بأي شخص أو بأي ممتلكات وتكون ناتجة عن استخدام أو إساءة استخدام هذا المنتج من جانب المشتري أو من جانب أي شخص آخر.

4. فئة HC: هذا المنتج مخصص للاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم المنتج لأي أغراض تجارية أو للإيجار أو للاستخدام المؤسسي.

5. نحذر جميع الأشخاص الحاملين لأجهزة تنظيم ضربات القلب وجهاز إزالة الرجفان أو أي جهاز إلكتروني مزروع بأن يستخدموا مستشعر ضربات القلب على مسؤوليتهم الخاصة.

6. تنبيه! يمكن لأنظمة مراقبة معدل ضربات القلب أن تنقصها الدقة. يمكن أن يؤدي

لوحة التحكم: تقدم لك أزرار التحكم العديد من الوظائف من أجل تعزيز ممارستك. سوف تجد أدناه كافة التوضيحات حتى يتعين عليك استخدامها بكل سهولة ويسر. لاحظ أيضاً أن وحدة التحكم لديك مجهزة بدعم لوحج / هاتف ذكي. تأكد من استخدام الشريط المطاطي، بحيث يتم إيعاف جهازك اللوحج / الهاتف الذكي أثناء ممارستك.

المقدمة

هو بمثابة زر مركزي لإضاءة أزرار التحكم وتفعيل اختيارك وبدء جلسة التمرين.



أبهر في قائمة اختيار البرامج، أثناء جلسة التدريب يظهر الوقت المتبقي قبل نهاية الجلسة) أو مجمع منذ بداية الجلسة، في حالة البدء السريع.)



مغادرة برنامج، العودة إلى القائمة الرئيسية، إطفاء أزرار التحكم.



اضبط) زيادة أو تخفيض (مقاومة الشد، اضبط) زيادة أو تخفيض (إعداداتك.



حساب عدد مرات الشد.



معدل ضربات القلب بالدقات في الدقيقة



المسافة بالكيلومتر) أو بالمتري. (تتيح أيضاً ضبط المسافة الكلية التي تقطعها أثناء البرنامج.



يقدر الوقت لتغطية 500 متر.



اختيار كلم / دقيقة

تعطيك أزرار التحكم افتراضياً توضيحات عن المسافة والسرعة بالكيلومتر والكيلومتر/ساعة) للانتقال إلى وحدة أميال) دقيقة:)

1. إطفاء أزرار التحكم.



2. اضغط لأكثر من 3 ثوانٍ على الزر المركزي.

3. اختر الوحدة مع الأزرار.

mi

km

الشاشة الرئيسية

إنها الشاشة الأولى التي تظهر إذا قمت بإضاءة شاشة التحكم.

البدء السريع

1. بدء التجديف.
2. يُمكنك بدء جلستك.
3. لضبط درجة الصعوبة، اضغط على الأزرار.
4. لعمل توقف، توقف عن التجديف لمدة ثلاثين.
5. لاستئناف جلستك) في حدود 15 دقيقة بعد بداية التوقف)، قد بإعادة استئناف التجديف من جديد
6. لإيقاف الجلسة قبل النهاية، اضغط على الزر.
7. لإطفاء أزرار التحكم، اضغط لفترة مطولة على الزر) بمجرد الرجوع إلى شاشة الاستقبال.
8. تنطفئ أزرار التحكم بصورة تلقائية بعد 15 دقيقة من انعدام النشاط.

البرامج

1. اختر قائمة البرامج من خلال الضغط على الزر.
2. من قائمة البرامج، اختر ال النموذج المخصص من بين ال 9 خيارات الموجودة وذلك باستخدام زر) أو الأزرار.
3. قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر) ؛ قم بضبط مدة التمرين باستخدام أزرار.
4. قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر) أو البدء في التجديف) افتراضياً وقت التمرين يكون 30 دقيقة).
5. لضبط معدل صعوبة الشد، اضغط على الأزرار.
6. لاستئناف جلستك) في حدود 15 دقيقة بعد بداية التوقف)، قم بإعادة التجديف.

7. لإيقاف الجلسة قبل النهاية، اضغط على الزر. (⊕)
 8. لإطفاء أزرار التحكم، اضغط لفترة مطولة على الزر (⊕) بمجرد الرجوع إلى شاشة الاستقبال.
 9. تنطفيء أزرار التحكم بصورة تلقائية بعد 15 دقيقة من انعدام النشاط.
 أنماط البرنامج

الزمن الافتراضي 30 دقيقة) فيما عدا خاصية Quick-Start ، حيث يزيد فيها الوقت، ويمكن تعديله باستخدام المفاتيح ⊕ - فرميد عودي 3 = مستويات مقاومة. هناك 15 مربعات رأسية، وعليه فإن إجمالي مستويات المقاومة هو 15 مستوى.

«Quick-Start» وضعية



الفائدة: الاستخدام السريع.
 الوصف: ارتكز على جهاز الشد بكل بساطة!

«KCAL 03» برنامج



الفائدة: فقدان الوزن (المستوى 3).
 الوصف: حافظ على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشمل على مرحلة للارتفاع التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي بحرق السعرات الحرارية هام.

برنامج «FIT 01»



الفائدة: اللياقة البدنية
 الوصف: الانتعاش بلطف مع اختلافات طفيفة في الكثافة.

«SOFT» برنامج



الفائدة: 5 km
 الوصف: قطع خمسة كيلومترات إلى وتيرة معتدلة وبدون تغيير في المقاومة.

برنامج «FIT 02»



لياقته على حافظ: الفائدة
 تصاعدي مرحلة على وتشتمل الواحدة التمرينات مجموعة في الشدة من طرفان هناك: الوصف (هبوط) تنازلية مرحلة ثم (ارتفاع).

«PERF 01» برنامج



1. الأداء: الفائدة
 المقاومة لمستوى تبعاً الوتيرة بتكيف قم، مزدوج صعود: الوصف
 ضعف أكثر وتيرة = المرتفعة المقاومة: أهمية الأكثر العضلات لمشاركة

برنامج «KCAL 01»



1. الوزن فقدان: الفائدة
 بسيط بتغير مزدوجة جلسة التدرجبية الدورة خلال ما حد إلى السريع الإيقاع على حافظ: الوصف
 متوسطة توقف فترات مع المقاومة في

«PERF 02» برنامج



2. الأداء: الفائدة
 قوة لتحسين وذلك القصيرة التوقف لفترات بالنسبة للغاية هام الضعيفة المقاومة تغيير: الوصف
 مقومات إنجائية إلى البرنامج بداية وتيرة نفس على الحفاظ عليك بتعين. العضلات وتحمل تحملك
 الاستئناف مراحل = ضعف أكثر

برنامج «KCAL 02»



2. الوزن فقدان: الفائدة
 التحميل حالات. المستهدف المعدل على للحفاظ منتظمة توقف بفترات المقاومة في تغيرات: الوصف
 0 الكالوري مستوى من أهمية أكثر العجلات على

«PERF 03» برنامج



3. الأداء: الفائدة
 وتحمل تحملك قوة لتحسين القصيرة التوقف لفترات بالنسبة جداً هام المقاومة تغيير: الوصف
 إنجائية إلى البرنامج بداية من الوتيرة نفس على الحفاظ عليك بتعين. العضلات

شاشة أثناء الجلسة



استعادة معدلات الأداء

عرض كذلك يمكنك. بديقتين غضون في أي الاستعادة فترة أثناء جلستك نهائية في تلقائية بصورة بك الخاصة الأداء معدلات استعادة تظهر



- (جلستك أثناء المشفر غير التناظري النوع من القلب ضربات معدلات حساب حزام ترتدي كنت إذا) القلب لضربات المتوسط المعدل
- حرقها؛ يتم التي الحرارية السرعات عدد تقدير.
- (الدقيقة في نبضة) الضربات وتيرة متوسط

- المقطوعة المسافة.
- للضربات الكلي العدد
- متر 500 في الوقت متوسط

المركزي زر على الاستمرار مع اضغط ، النهائية قبل أداءك ملخص لإيقاف ⊕ - الأزرار على اضغط المقاومة، لضبط

اربط المجنف إلى جهازك اللوحي / الهاتف الذكي

- يمكنك تنزيل تطبيق Domyos E-connected على APP STORE أو GOOGLE PLAY
- اكتشف التطبيق من خلال السماح لك بالإرشاد وتعبئة ملفك الشخصي واختيار هدفك ووضع الجهاز اللوحي / الهاتف الذكي على الدعم أمام المستشعر البصري) انظر الرسم البياني لوحدة التحكم)
- تتصل معدات اللياقة البدنية الخاصة بك بتطبيق Domyos E Connected عبر اتصال البلوتوث منخفض الطاقة.

لتحقيق الاتصال :

- إذا كان البلوتوث مفعّل: سيقوم التطبيق بالكشف عن المعدات الخاصة بك وسيتم عرض اسمها في نافذة. انقر على اسم جهازك لمزاوجته مع هاتفك الذكي/الكومبيوتر اللوحي.
- إذا لم يتم تفعيل البلوتوث الخاص بك: سيتم فتح نافذة وطلب الإذن لتنشيط البلوتوث). لا تنتظر في خيارات البلوتوث الخاصة بجهازك الخاص بمعدات لياقة Domyos ، ولكن تابع كما هو موضح مسبقاً.)

يتم توصيل معدات اللياقة البدنية بجهازك عندما يكون الرمز التالي (⊕) تضيء على وحدة التحكم الخاصة بك.
 تشخيص الحالات الشاذة

وحدة التحكم لا تعمل:

- تحقق من توصيل الوصلة الكهربائية بجهاز الشد.
- تأكد من توصيل الكابلات الموجودة على ظهر وحدة التحكم وباطار الدراجة) خطوة التركيب رقم (7 + 3
- إذا استمرت المشكلة، راجع الجدول في الصفحة الأخيرة من دليل الاستخدام.

تظهر على شاشة لوحة التحكم الخاصة بي «E1»، «E2»، «E3» قم بمراجعة موقع خدمة Domyos.com بعد البيع أو استشر الجدول في الصفحة الأخيرة من دليل المستخدم الخاص بك.
 احتياجات الاستخدام

ابدأ بالإحماء دائماً على وتيرة بطيئة لمدة دقائق.



الوضعية: الجلوس مع استقامة الظهر، تأكد من عدم انحناء ظهرك. وضعية ظهرك في غاية الأهمية، وذلك حتى لا تتعرض للإصابة وحتى تكون تمريناتك ذات فاعلية أكيدة. ضع قدميك على الدواسات. يجب تثبيت القدمين مع الأشرطة المشدودة في منتصف القدمين. إذا شرعت في التدريب، حاول أن تبدأ بتدريب نفسك لعدة أيام بوتيرة وإيقاع بسيط، دون أن تقسو على نفسك. إذا لزم الأمر، خذ فترات استراحة. قم بزيادة عدد ومدة الجلسات بصورة تدريجية واحرص جيداً على ترويض نفسك. أثناء التدريب، احرص على تهوية القاعة التي يقع بها جهاز الشد.

استخدام جهاز الشد

بعض التمارين:



للامام ممتدان الذراعان الشد، مقبض على اليدين مثبتتان، الساقان الانطلاق وضعية في الهجوم: الانطلاق وضعية مرخاة والاكتاف



الركبتين ولكن مشدودان الساقان الدفع مع ممتدد، الصدري وفصلك الخلف إلى مرفقك أنزل: «الخروج» وضعية تم لا وبخاصة، (الشد لجهاز بالنسبة درجة 90) كليًا مستقيماً ظهرك يظل أن يجب كاملة بصورة مقلولتان ليسا الخلف إلى بالميل.



الدفع في البدء مع الذراعين إلى واسحب بسيط عذو مع الساقين على اضغط: «المياه في الانتقال» وضعية

إلى المستخدم يرجع الانتهاء مع الذراعين، على والدفع الساقين على السحب مع واحد أن في الانطلاق وضعية في العود تجرى: العود التوقف وقت تسجيل دون جديد من وينطلق الهجوم وضعية

تذكير: جهاز الشد هو بمثابة جهاز لتدريبات القلب، ولذا يجب أن نضع في عين الاعتبار:

• الوتيرة) الضربات بالدقيقة)

• الكثافة) معدل ضربات القلب)

• حجم العمل) وقت الجهد المبدول، عدد مرات التكرار)

• المقاومة) يقدر ما ستكون هامة، يقدر ما ستكون الوتيرة مدعومة)

ابدا تمرينك وثيقة 1 إلى 2 جلسة أسبوعياً وذلك لمدة 10 دقائق، وقم بزيادة المدة والكثافة بصورة تدريجية. انهي دائما جلستك بواسطة بعض تمارين التمدد.

1. التحمية: مجهود تدريجي حتى 15 دقيقة: ليس فحسب نتيج التحمية للجسم أن يتجهز ويكون في وضعية التمرين، بل تضمن أيضاً أن يصل التدريب إلى أعلى النتائج التي تروق توقعاتك. يجب احترام ذلك بالطريقة الصحيحة، والالتزام بمدة تتراوح ما بين 10 و 15 دقيقة. من أجل ذلك، اجلس على جهاز الشد، وقم بالتجديف بطريقة مستقيمة) بدون هزات (وبمقاومة ضعيفة للبدء. قم بزيادة المقاومة شيئاً فشيئاً

2. تمرين لعمل حرق الدهون: قم بالتجديف إلى حوالي 18 ضربة في الدقيقة، و إلى 75% من معدل ضربات قلبك بحد أقصى، 3 في 5 دقائق للجلسة التي مدتها 30 دقيقة. ثم قم بعمل جلسة عالية لحرق الدهون: 24 ضربة في الدقيقة، إلى 85% من معدل ضربات قلبك بحد أقصى، 2 في 4 دقائق للجلسة التي مدتها 10 دقائق.

3. تمرين لتدريبات القلب: قم باجراء 22 من 24 ضربة للدفة في الدقيقة. بالنسبة للمبتدئين، يمكن تقسيم تمرين القلب هذا إلى جزئين من 4 دقائق. بالنسبة للرياضيين من ذوي الخبرة، قم بإنجاز التمرين في فترتين من 8 دقائق.

4. تمرين لتدريبات القوة: سوف يتيح لك هذا التمرين زيادة وتيرة قوة المجهود المبدول الخاص بك. ابدأ في غضون 3 دقائق ب 22-20 ضربة تجديف في الدقيقة، ثم 3 دقائق في وتيرة من 24-22 ضربة تجديف في الدقيقة. انتقل بعد ذلك إلى 3 دقائق في 24 ضربة مع التجديف مع إيقاع معتدل، ثم 3 دقائق مماثلة، ولكن بإيقاع أكثر ثبات. خذ دقيقة للاستئناف ما بين الجلسات.

5. حالات التمدد والترطيب: ننصح بالتمدد والترطيب مع كل جلسة من أجل استرخاء عضلاتك والمساعدة في استئنافك للجلسات.

الضمان التجاري

تضمن شركة Domyos هذا المنتج في ظروف الاستخدام العادية خلال 5 سنوات للهيكل وستين للأجزاء الأخرى ويبدأ الضمان من تاريخ الشراء. يُعد بالتاريخ المدون على فاتورة الدفع. التزام شركة Domyos بموجب هذا الضمان يقتصر على استبدال أو إصلاح المنتج وفقاً لتقدير شركة Domyos لا يسري هذا الضمان في الحالات التالية:

• تلف حدث أثناء النقل

• الاستعمال و/أو التخزين في الخارج أو في مكان رطب

• سوء التركيب / سوء الصيانة

• سوء الاستعمال أو الاستعمال غير الاعتيادي

• الإصلاحات التي تمت بمعرفة فنيين غير معتمدين لدى Domyos

• الاستخدام للأغراض غير الشخصية

للاستفادة من ضمان المنتج الخاص بك، راجع الجدول في الصفحة الأخيرة من دليل الاستخدام

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

<p>UK</p> <p>Do you need assistance?</p> <p>Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<p>FRANCE</p> <p>Besoin d'assistance ?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet).</p>	<p>ESPAÑA</p> <p>¿Necesita asistencia?</p> <p>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 spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).</p>	<p>ITALIA</p> <p>Hai bisogno di assistenza?</p> <p>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.</p>	<p>BELGIQUE</p> <p>Besoin d'assistance?</p> <p>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).</p>
<p>NEDERLAND</p> <p>Hulp nodig?</p> <p>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).</p>	<p>PORTUGAL</p> <p>Necessita de assistência?</p> <p>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.</p>	<p>DEUTSCHLAND</p> <p>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.</p>	<p>BELGIË</p> <p>Hulp nodig?</p> <p>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).</p>	<p>中国</p> <p>你需要帮助吗？</p> <p>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。</p>

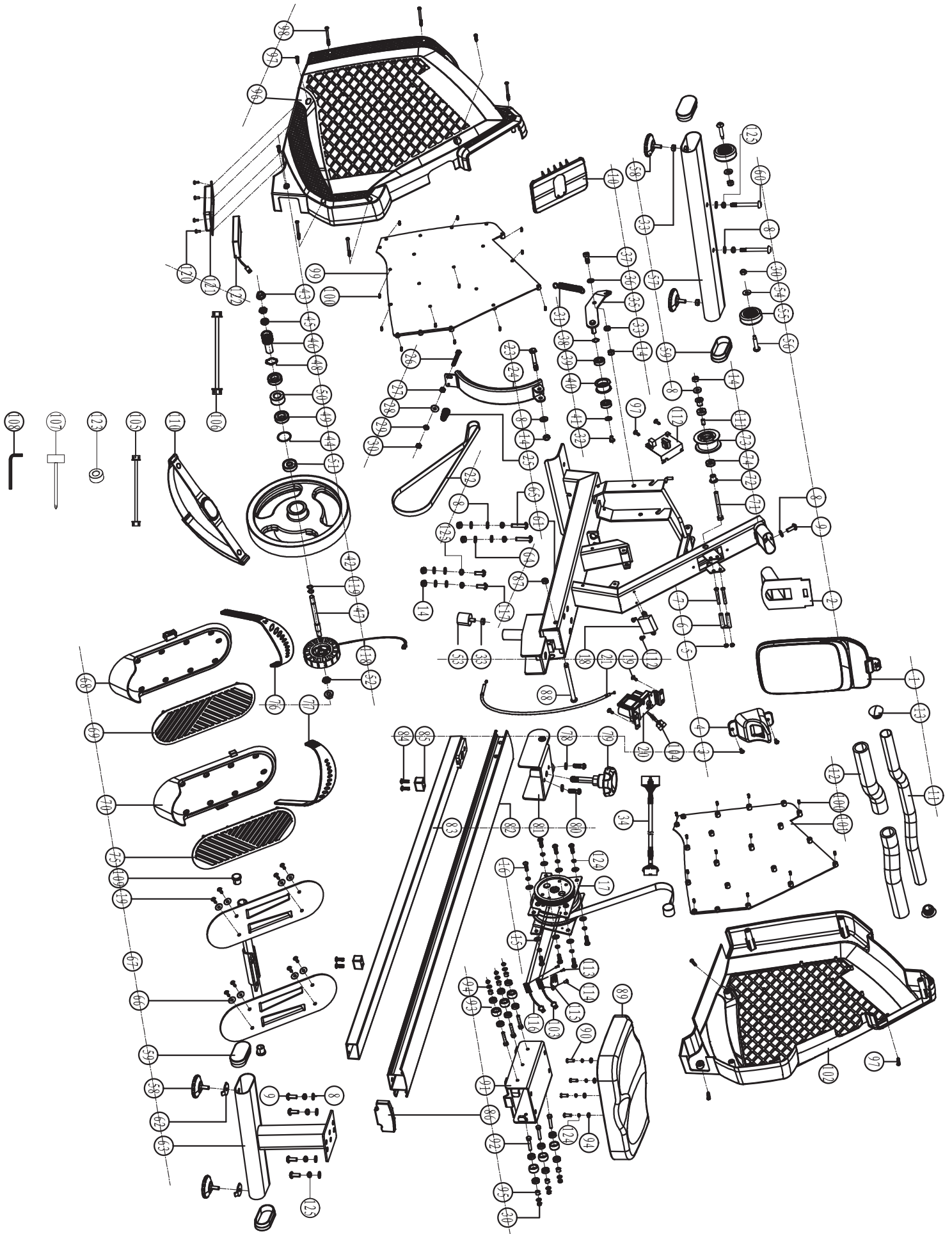
<p>EN - OTHER COUNTRIES</p> <p>Need help?</p> <p>Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.</p>	<p>FR - AUTRES PAYS</p> <p>Besoin d'assistance?</p> <p>Retrouvez-nous 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.</p>	<p>ES - OTROS PAÍSES</p> <p>¿Necesita asistencia?</p> <p>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.</p>	<p>DE - ANDERE LÄNDER</p> <p>Brauchen Sie Hilfe?</p> <p>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.</p>	<p>IT - ALTRI PAESI</p> <p>Bisogno di assistenza?</p> <p>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.</p>
<p>NL - ANDERE LANDEN</p> <p>Hulp nodig?</p> <p>Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p>PT - OUTROS PAÍSES</p> <p>Precisa de assistência?</p> <p>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.</p>	<p>PL - INNE KRAJE</p> <p>Potrzebujesz pomocy?</p> <p>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.</p>	<p>HU - MÁS ORSZÁGOK</p> <p>Segítségre van szüksége?</p> <p>Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.</p>	<p>RO - ALTE ȚĂRI</p> <p>Aveți nevoie de asistență?</p> <p>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.</p>
<p>SK - OSTATNÉ KRAJINY</p> <p>Potrebujeťte asistenciu?</p> <p>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.</p>	<p>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</p> <p>Potřebujete pomoc?</p> <p>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.</p>	<p>SV - ANDRA LÄNDER</p> <p>Behöver du hjälp?</p> <p>Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<p>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</p> <p>Имате нужда от помощ?</p> <p>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, доказващнаправената покупка.</p>	<p>HR - OSTALE ZEMLJE</p> <p>Potrebna vam je pomoć?</p> <p>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.</p>

<p>SL - DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebuje te pomoč?</p> <p>Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια;</p> <p>Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιούδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p>TR - DİĞER ÜLKELER</p> <p>Yardıma mi ihtiyacınız var?</p> <p>www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kantu ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	<p>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</p> <p>Нужна поддержка?</p> <p>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.</p>	<p>VI - QUỐC GIA KHÁC</p> <p>Cần hỗ trợ?</p> <p>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 hình chúng mua hàng.</p>
<p>ID - NEGERA LAIN</p> <p>Perlu bantuan?</p> <p>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.</p>	<p>ZH - 其他国家</p> <p>需要帮助？</p> <p>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。</p>	<p>JA - その他の国</p> <p>ヘルプが必要ですか？</p> <p>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。</p>	<p>ZT - 其他国家</p> <p>需要幫助？</p> <p>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。</p>	<p>TH - ประเทศอื่น ๆ</p> <p>ต้องการรับความช่วยเหลือ ?</p> <p>พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>

<p>KO - 기타 국가</p> <p>도움이 필요하십니까?</p> <p>당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p>KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ផ្សេង</p> <p>សូមទាក់ទងទៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយផ្សេង ដើម្បីជួយដល់ការពិគ្រោះព័ត៌មានអំពីទំនិញ។</p>	<p>AR - دول أخرى</p> <p>هل تحتاج إلى مساعدة؟</p> <p>www.supportdecathlon.com</p> <p>هل اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني (تكلفة اتصال) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، وأحرص على تقديم إثبات الشراء</p>		
---	--	---	--	--

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM





DOMYOS R500 B

Keep these instructions

Notice à conserver

Conserve estas instrucciones

Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren

Istruzioni da conservare

Handleiding om te bewaren.

Guarde estas instruções

Instrukcję należy zachować

Őrizze meg az útmutatót

Observeți să păstrați

Odložte si tieto pokyny

Tyto pokyny si uschovejte

Spara bruksanvisningen

Čuvajte ove upute

Navodila shranite

Kilavuzu muhafaza edin

Išsaugokite šią naudojimo instrukciją

Sačuvati uputstvo

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията

Сақтауға тиісті нұсқаулық

Сохраните это руководство

Дотримуйтеся цих інструкцій

Lưu ý khi bảo quản

Petunjuk harus disimpan

應妥善 保管指示說明

保管するように注意してください

請妥善 保存這些說明書

เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้

보관 유의 사항

សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក

التعليمات بهذه احتفظ

 DECATHLON

Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCO CEDEX - FRANCE

Pack Ref: 4369838



Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na/em China - Īmal edildīgi yer Ķīn - Pagaminta Kinijoje - Ražots Ķīnā - Származási hely Kína - صنع في الصين

JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5F デカロンジャパン - 品名: ローイングマシン **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 产品名称: 划船机 - 上海莘威运动用品有限公司 上海市闵行区申北路2号 邮编: 201108 - 联系电话: 4009-109-109 - 标准编号: - GB 17498.1-2008 - GB 17498.7-2008 - 等级: 合格品 - 中国 制造 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格 - 主要材料: 金属 **RUS** Импортёр/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октябрь», 115280, Россия, Москва, Автозаводская 23 А корп. 2, тел. 8(800) 700-77-86 - Произведено в Китае - Гребной тренажер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал: металл **TWN** 划船機 - 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 - 製造日期標於工廠符號處 **BRA** IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA/EM CHINA **TUR** İthalatçı Firma: TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti, Osmanlı Mahallesi Çobançeşme Köşuyolu Bulvarı, Mamara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköy/İstanbul S/A BL. N.3/Z099 BAKIRKÖY 34146 İstanbul, TURKEY- Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr **THA** เครื่องออกกำลังกาย - ชื่อผู้จำหน่าย: บริษัทดีแคทลอน(ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนพหลโยธิน ตำบลบางพลี อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - รหัสไปรษณีย์ **EGY** فديجتال - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **MAR** DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE, AIN SEBAA 20250, IF 1007044. **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe - Sydney - NSW 2044. **MEX** Importador: Articulos Deportivos Decathlon de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco II Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Remo fitness - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China **VNM** Máy chèo thuyền - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam **IDN** Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - Mesin dayung **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T. 76.507.443-6 **GRC** Κινητήρας **KOR** 제조자: Decathlon SE - 수입자: Decathlon Korea - 주소: 전화번호: 인천 광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명: 로잉 머신 - 제조연월: 별도 표시 (YYYYMM) - 원산지: 중국 - 주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하시오 **CAN** Decathlon Canada Inc, DECATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 **UKR** Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 - F Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCO, France/Декатлон ЕС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Тренажер для гребні - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі PPPP / MM **DZA** العلامة تجديتالآ المئوؤج - المئوؤج **USA** Decathlon USA LLC 2300 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565 **PHL** Decathlon Philippines Inc, L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **SRB** Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON d.o.o. Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 28, 11000 Beograd, Srbija. - Sprava za veslanje **KAZ** Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4 Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Елепні жаттығу құрылғысы - Гребной тренажер - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тіптіген жапсырманы қалайық форматта көрсетілген **ROU** Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, București - aparat de văslit - Fabricat în China **HUN** Forgalmazza a Tízpróba Magyarország Kft., 2040 Budabórs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 102 - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France **ITA** Vogatori **GBR** DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU

EN Rowing machine **FR** Rameur **ES** remo **DE** Rudergerät **IT** Vogatori **NL** Roeitrainer **PT** remo **PL** Wioslarz **HU** Evezőpad **SV** Veslovaci trenadžer **CS** Veslovací trenážer **SJ** rodmaddinn **HR** Ergometar **SZ** Veslaška naprava **LT** Ikravimo treniruoklis **LV** Airēšanas trenižieris **GR** Γρεβεν τρεναζορ **ZI** 划船機 **TH** อกกีฬา **EG** التجهيف