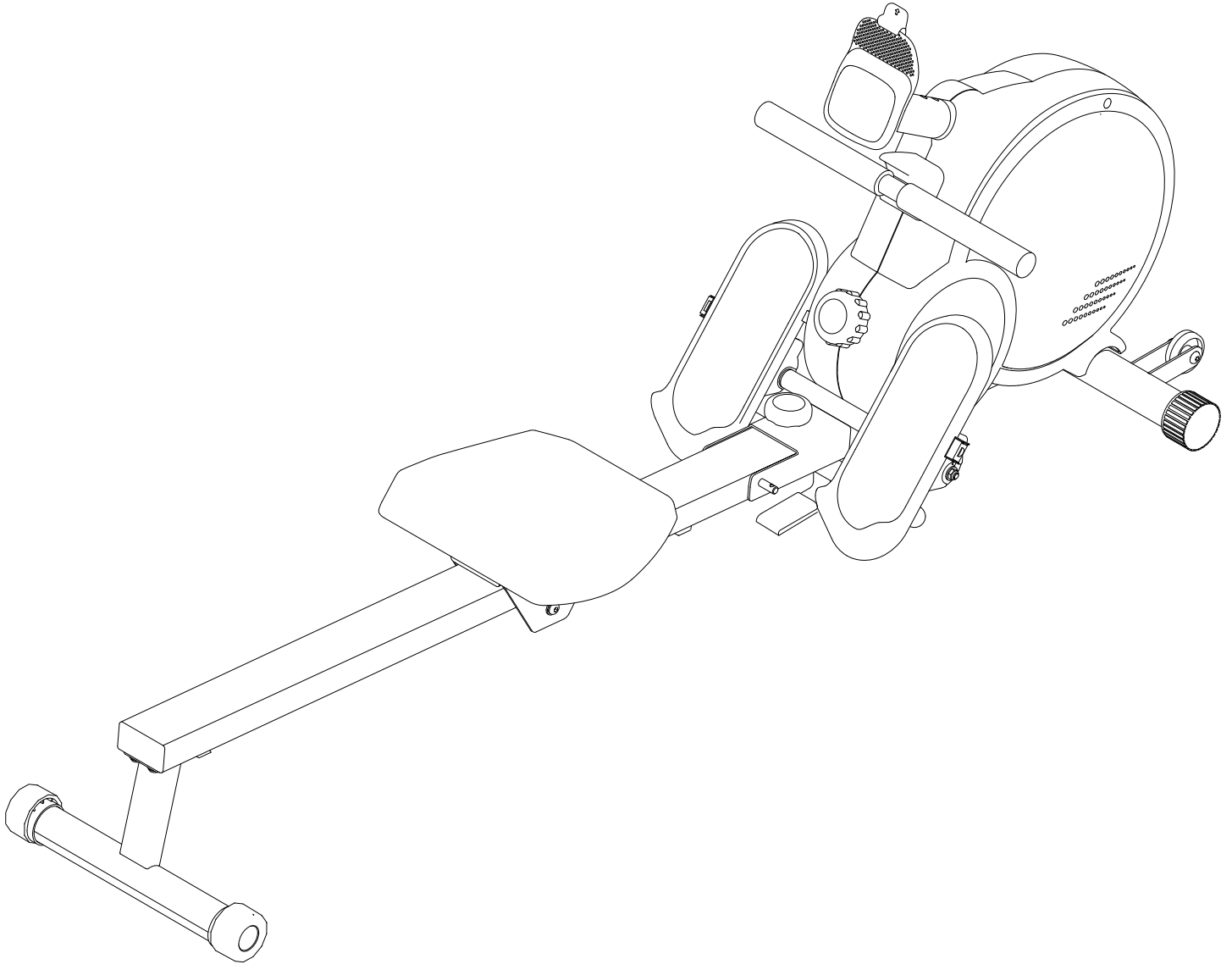


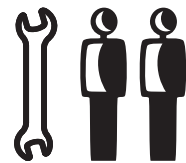
FRO120



FRO120
28 kg / 61,7 lbs
184 x 65 x 51,5 cm
72,4 x 25,6 x 20,3 in



MAXI
130 kg
286,6 lbs



30 min

DOMYOS

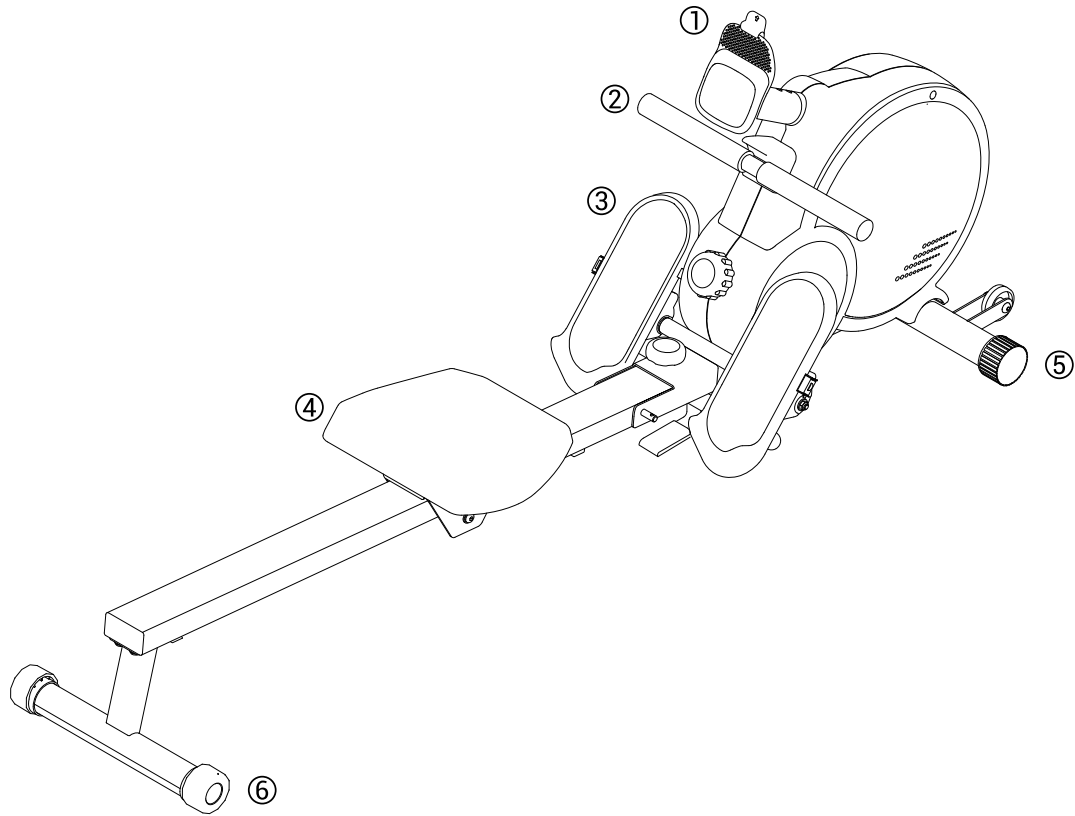
EN	Rower	11
FR	Rameur	12
ES	Remo	13
DE	Ruderer	14
IT	Vogatore	16
NL	Roeitrainer	17
PT	Remador	19
PL	Przyrząd do wiosłowania	20
HU	Evezőpad	21
RO	Aparat de vâsliț	23
SK	Veslár	24
CS	Veslovací тренаžér	25
SV	Roddare	26
BG	Гребен тренажор	28
HR	Sprava za veslanje	29
SL	Veslaški trener	30
EL	Κωπηλατικό	32
TR	Kürek çekicisi	33
RU	Гребной тренажер	34
VI	Người chèo thuyền	36
ID	Pendayung	37
ZH	划桨机	38
JA	出力	39
ZT	划桨手	41
TH	ใบพาย	42
KO	로워	43
KM	និស្សមាញ់ទូទៅ	44
AR	جهاز التجديف الرياضي	46
FA	دستگاه قایقی	47



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 - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SĀTIS 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 - 顧客対応部/顧客サービス - فروش از پس خدمات - البيع خدمة بعد



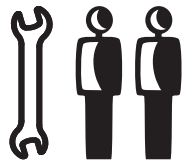
WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



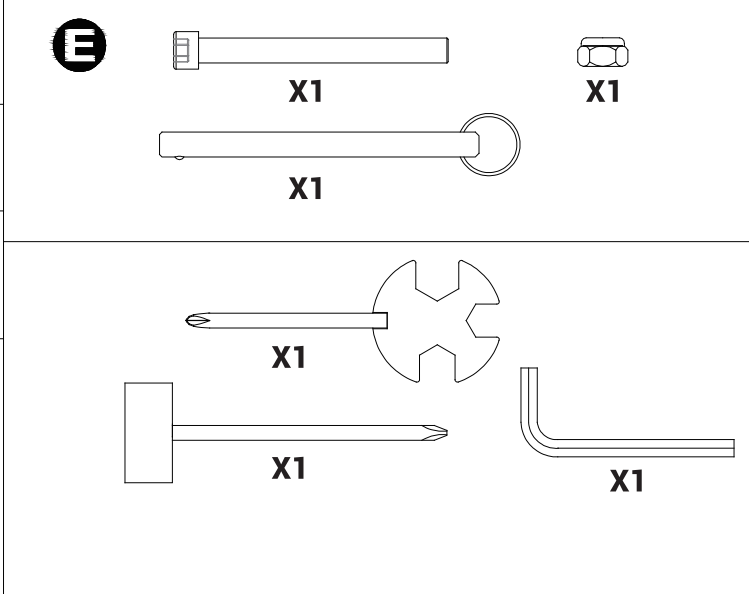
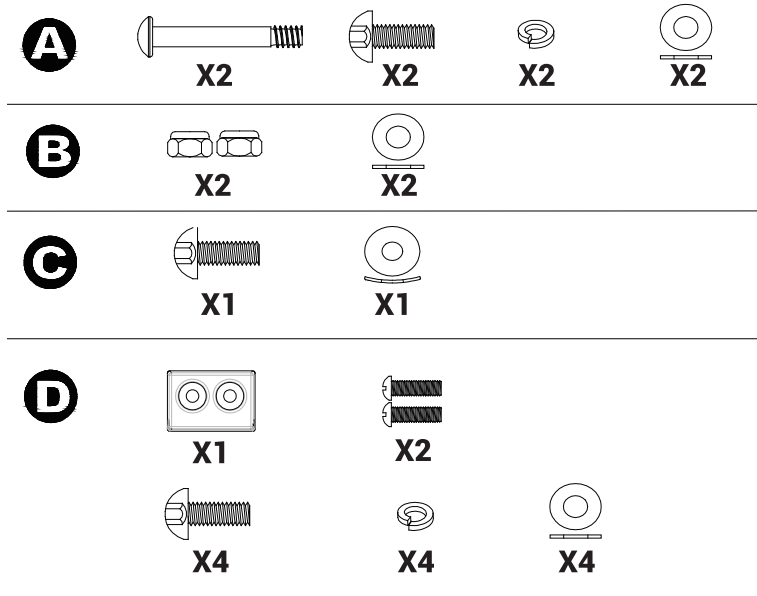
	1	2	3	4	5	6
EN	Console	Pull bar	Pedal	Seat	Front foot	Rear foot
FR	Console	Barre de tirage	Pédale	Siège	Pied avant	Pied arrière
ES	Consola	Barra de remo	Pedal	Asiento	Pie delantero	Pie trasero
DE	Konsole	Zugstange	Pedal	Sitz	Vorderer Fuß	Hinterer Fuß
IT	Console	Manubrio	Pedale	Sellino	Piede anteriore	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	Hátzó 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	Πετάλι	Κάθισμα	Μπροστινό πόδι	Πίσω πόδι
TR	Konsol	Çekiş çubuğu	Pedal	Koltuk	Ön ayak	Arka ayak
RU	Консоль	Рукоятка	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	脚踏板	座位	前腳	後腳
TH	ตัวเครื่อง	บาร์ดึง	บันไดจักรยาน	เบาะนั่ง	เท้าหน้า	หลังเท้า
KO	콘솔	풀다운바	페달	좌석	앞발	뒷발
KM	លូសង្កក	ងប់ដេរា	ណ្ហាន់	ក្ដីនស	ខ្ទមដទាដីជុំ	យកាត្រដីជុំ
AR	التحكم لوحة	السحب مقبض	بدال	المقعد	الامامية القدم	الخلفية القدم
FA	کنسول	میله	پدال	نشیمنگاه	جلو پا	عقب پا

ASSEMBLY

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

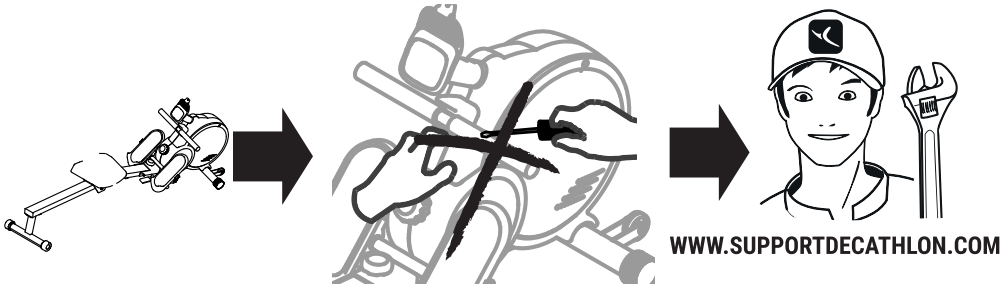
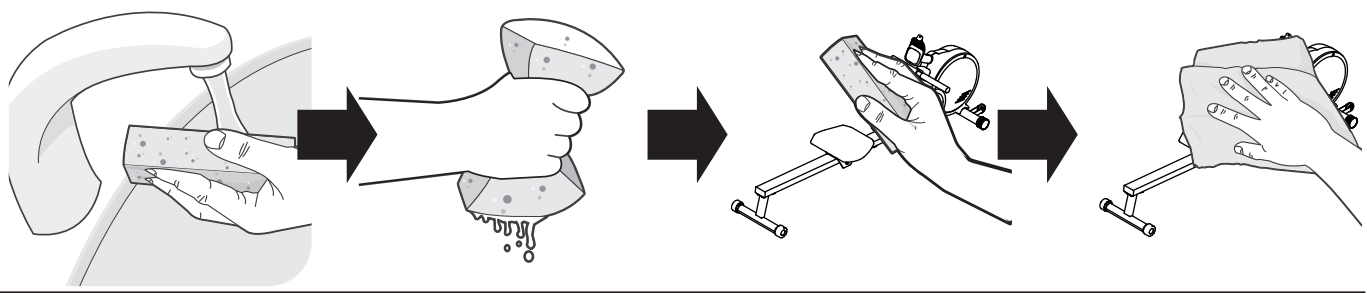
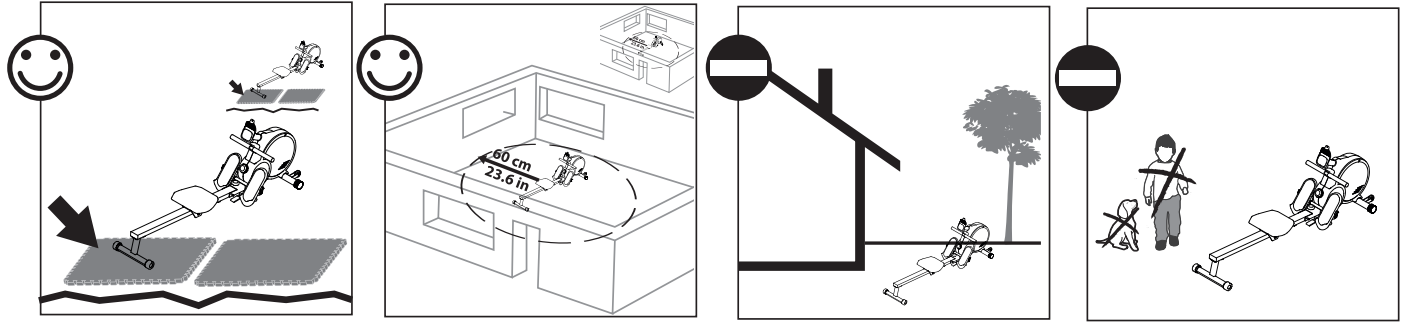


30 min



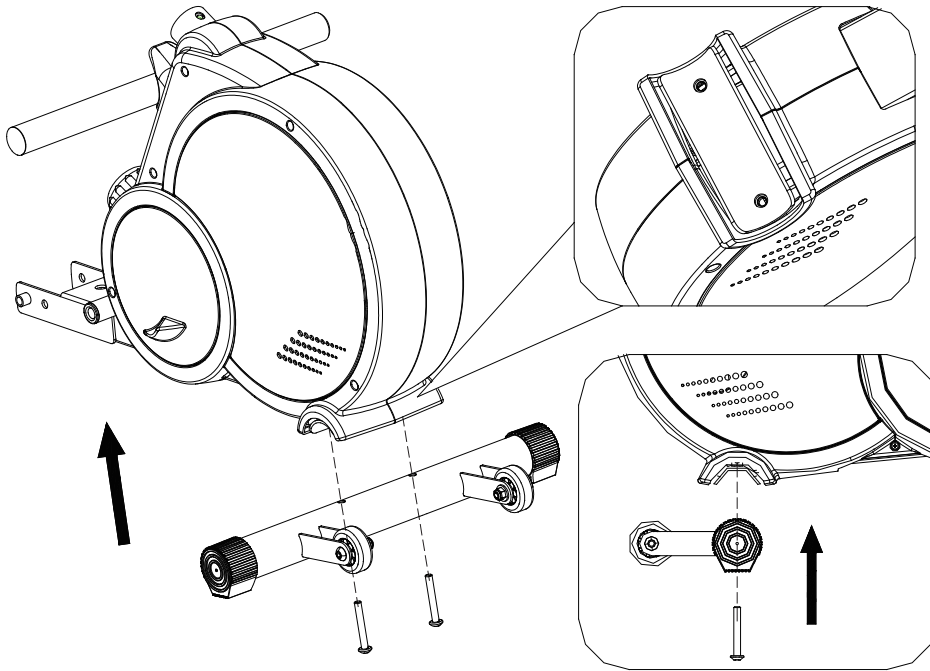
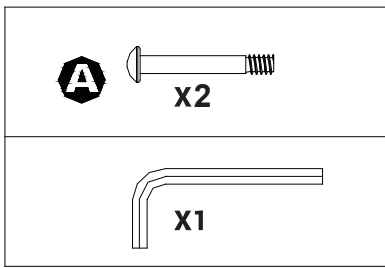
SECURITY

SÉCURITÉ - SEGURIDAD - SICHERHEIT - SICUREZZA - VEILIGHEID - SEGURANÇA - BEZPIECZEŃSTWO - BIZTONSÁG - SIGURANȚĂ -
 BEZPEČNOST' BEZPEČNOST - SÄKERHET - БЕЛОПАСНОСТ - SIGURNOST - VARNOST - ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΜΝΙΥΕΤ - БЕЗОПАСНОСТЬ - AN TOÀN
 - KESELAMATAN - 安全 - 安全 - 安全 - ความปลอดภัย - 안전 - امان - امان

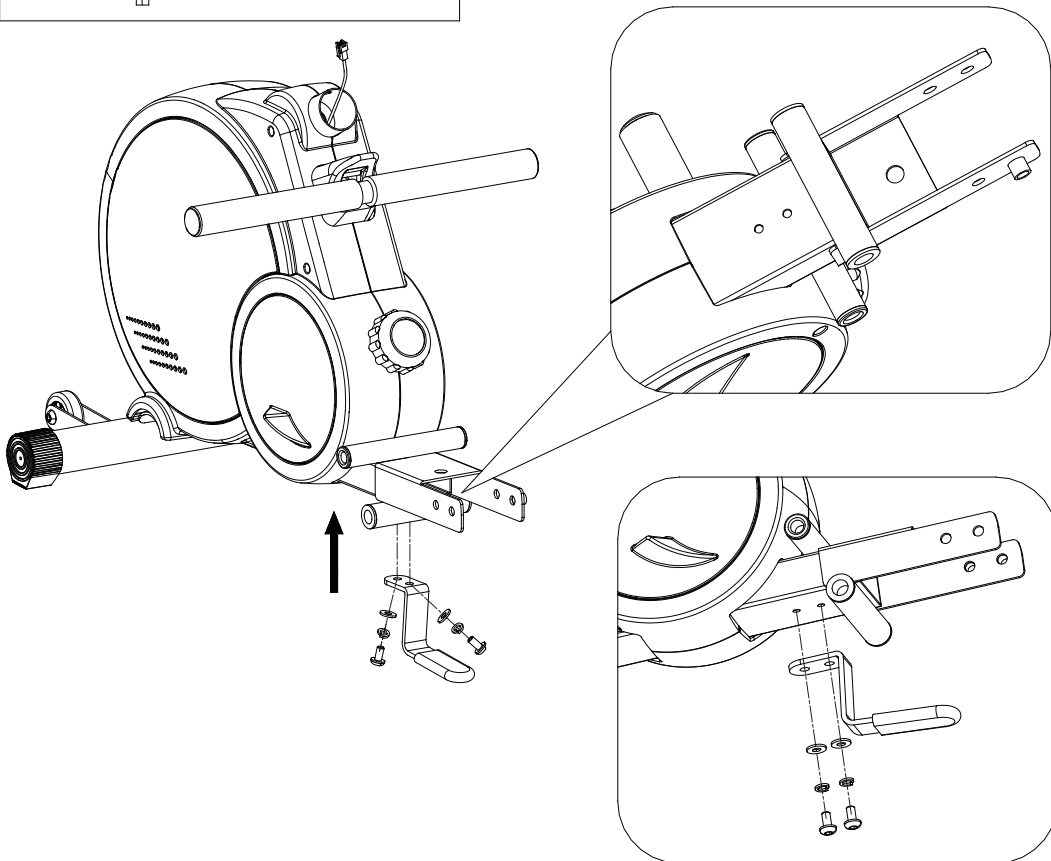
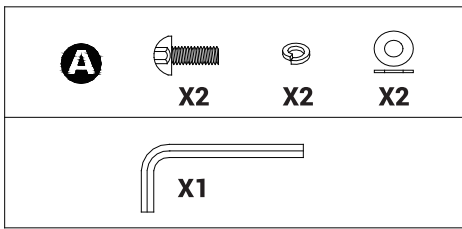


WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

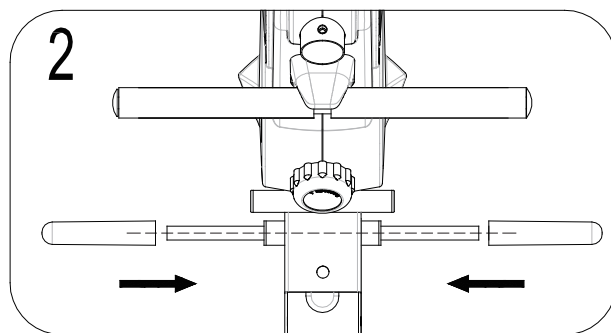
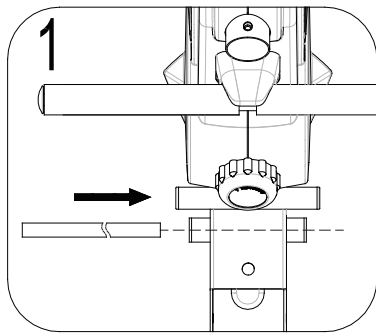
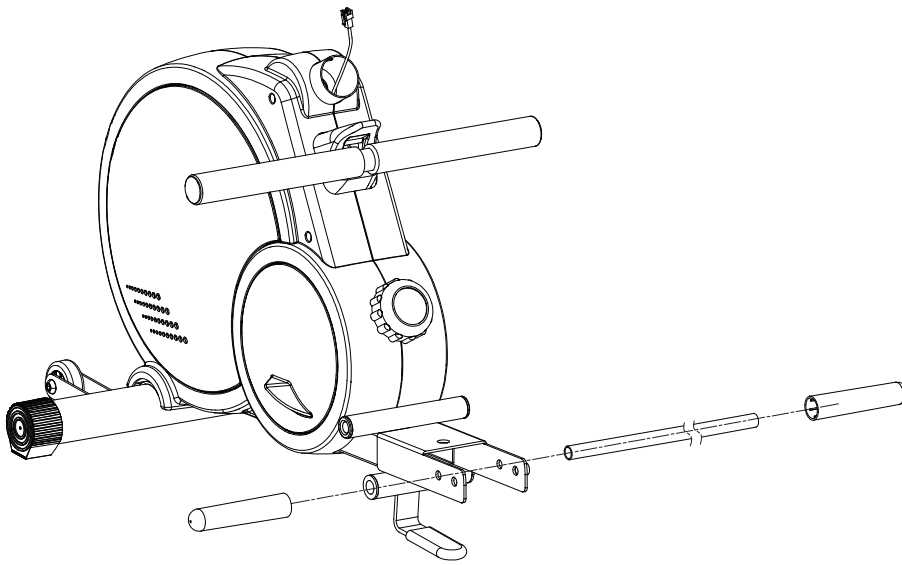
1



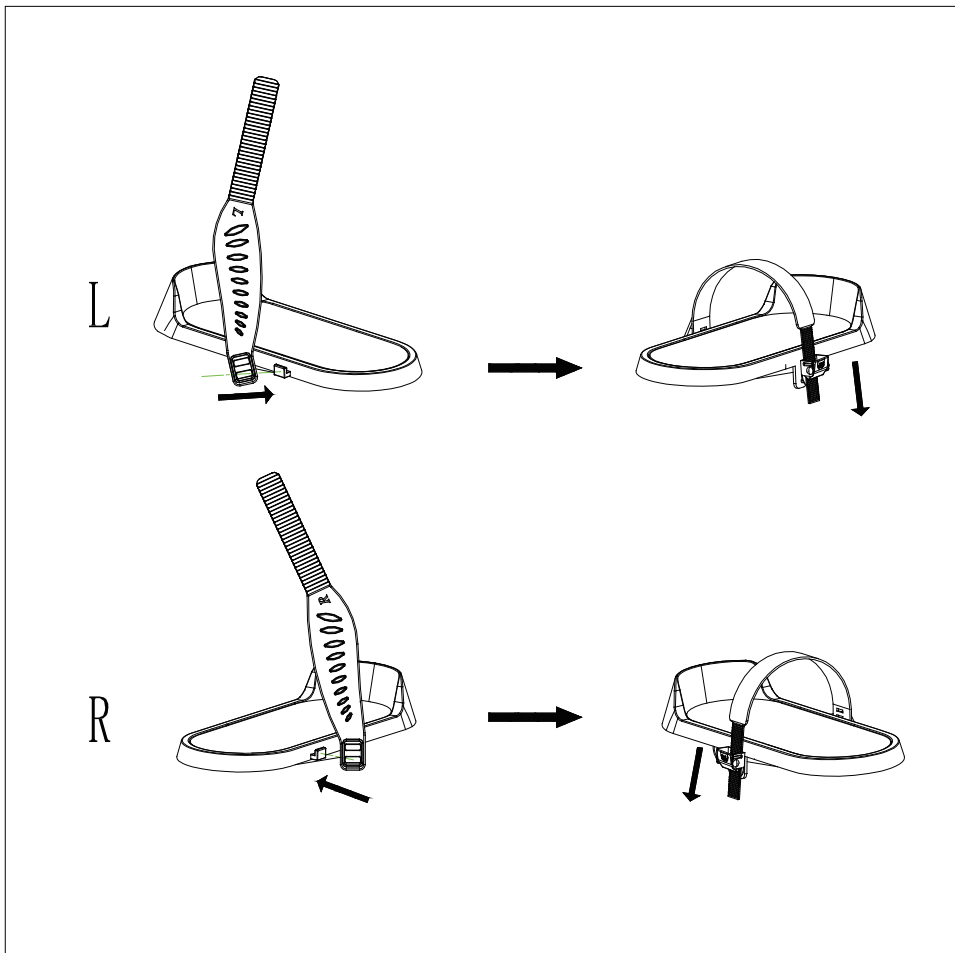
2



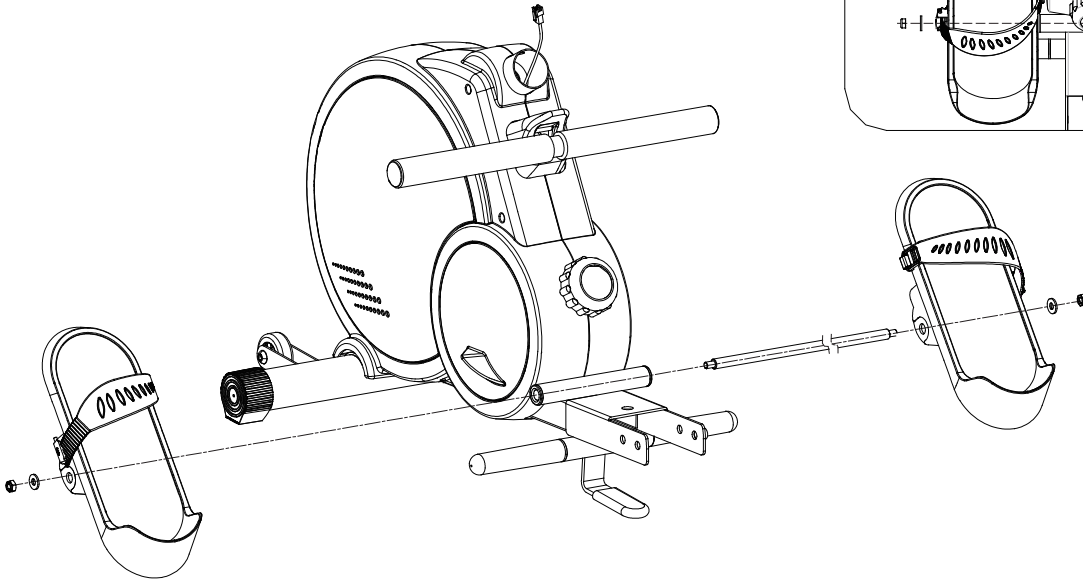
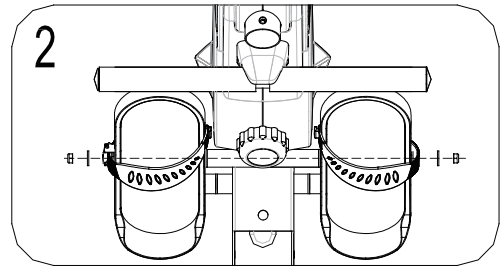
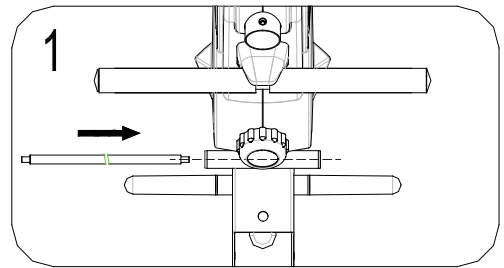
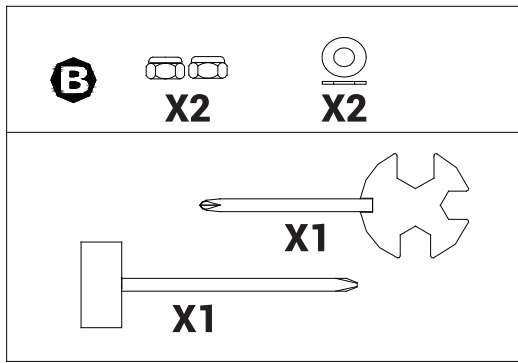
3



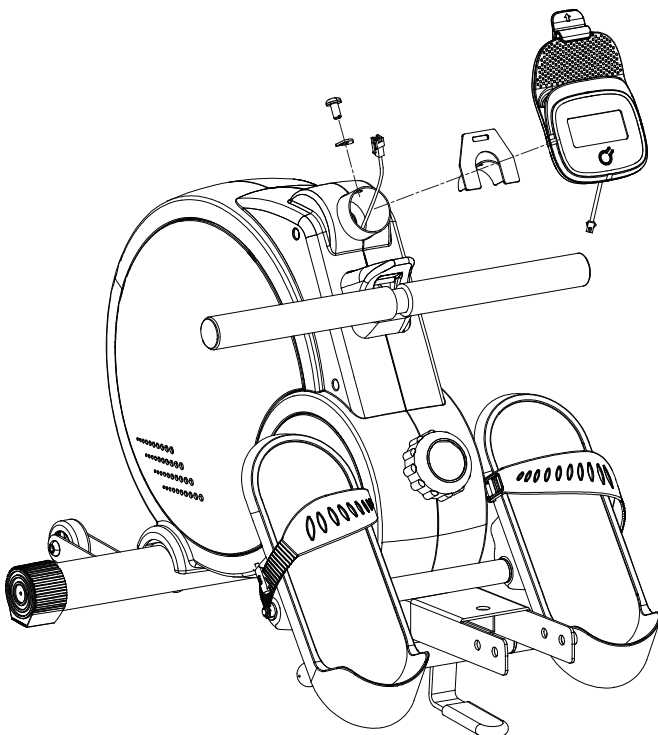
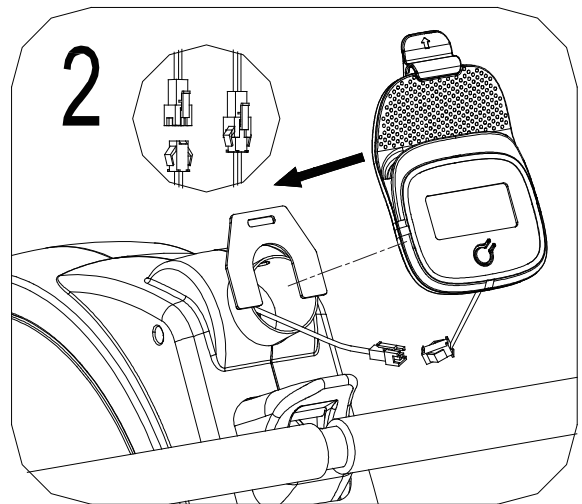
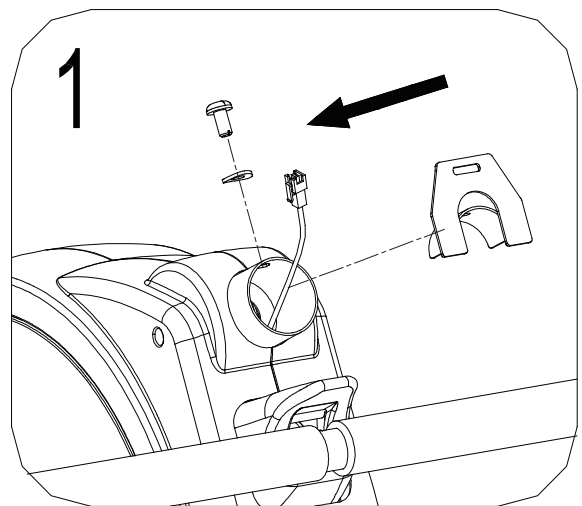
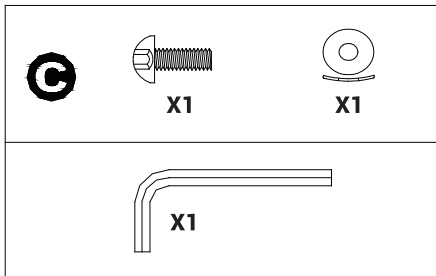
4



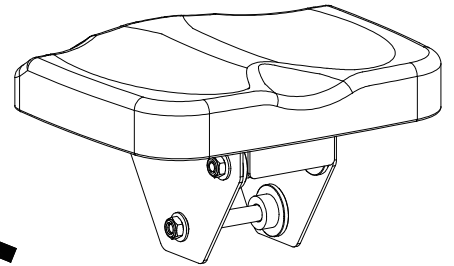
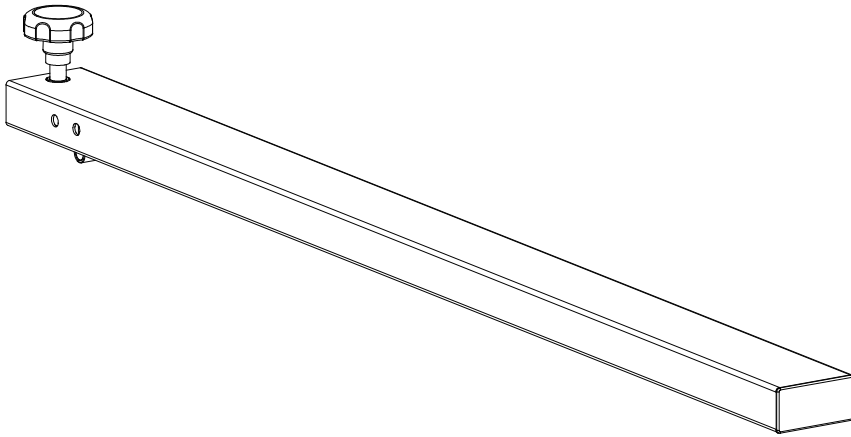
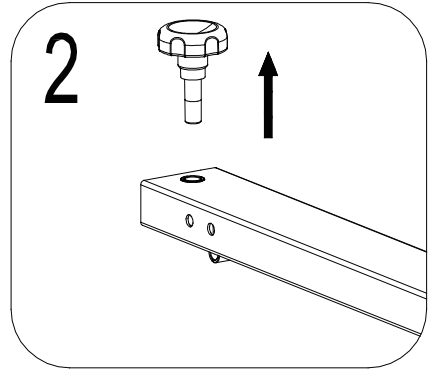
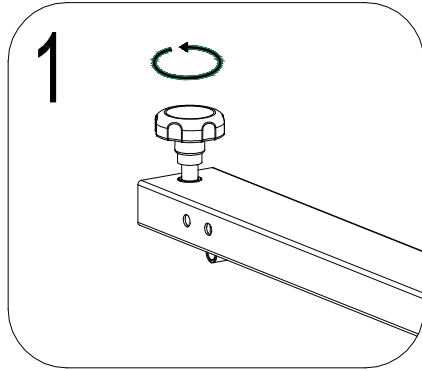
5



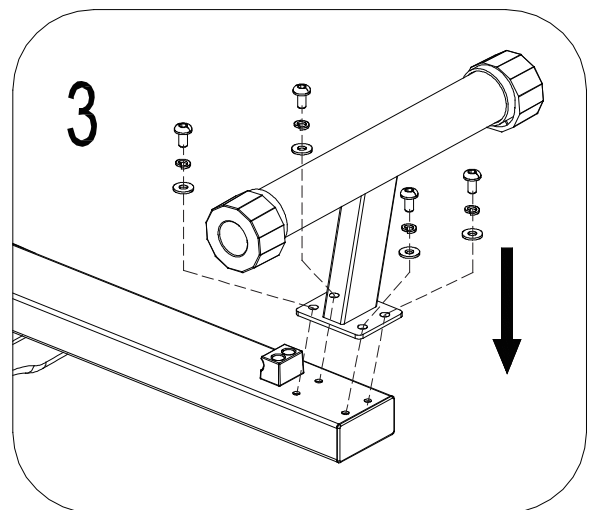
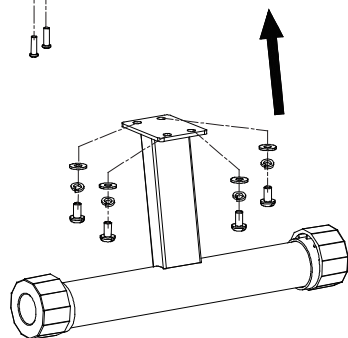
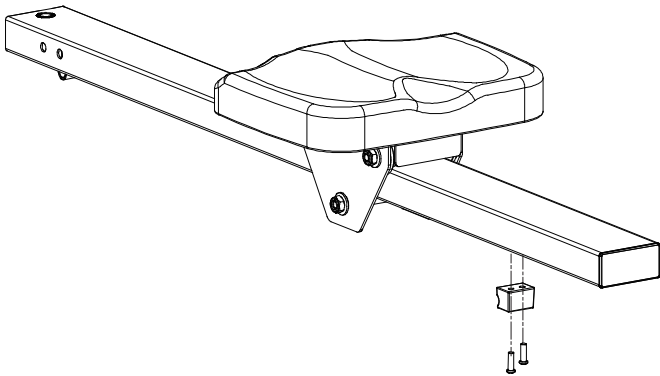
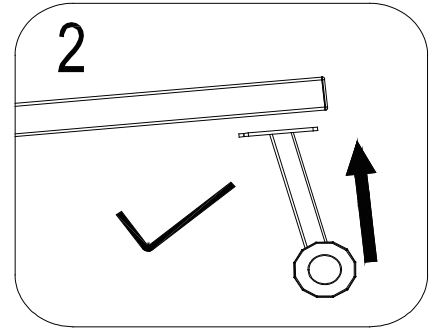
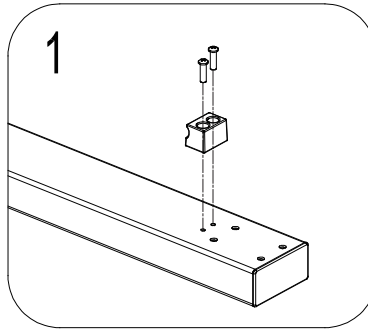
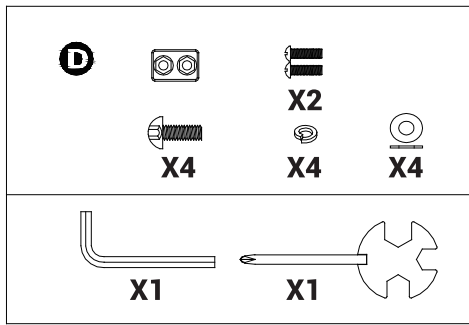
6

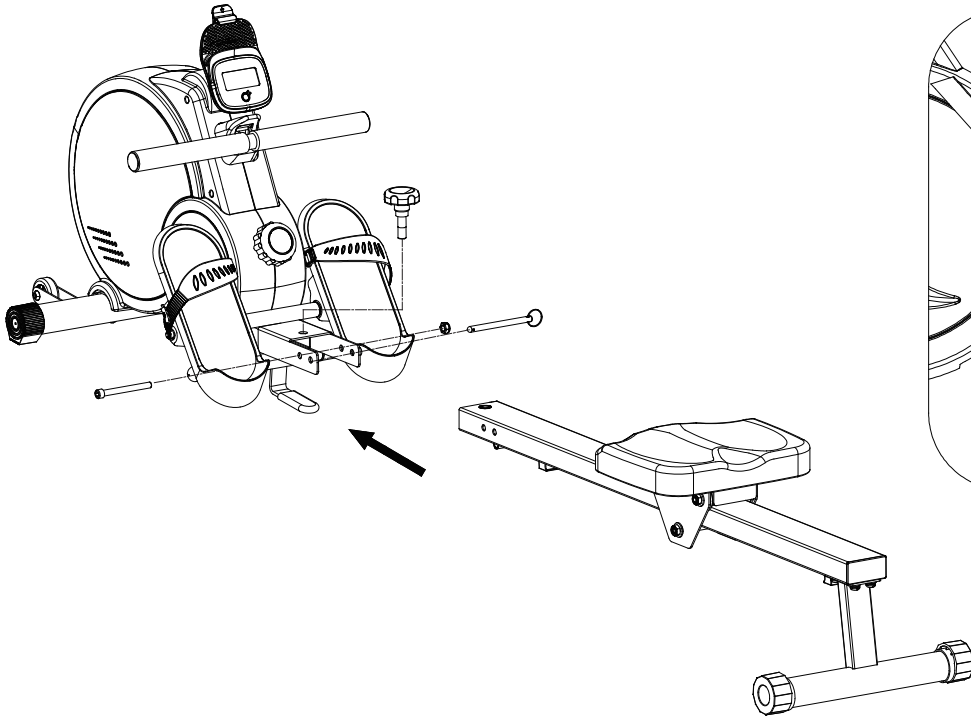
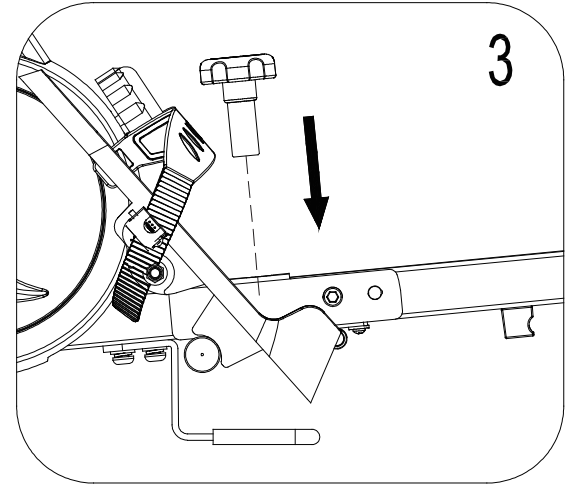
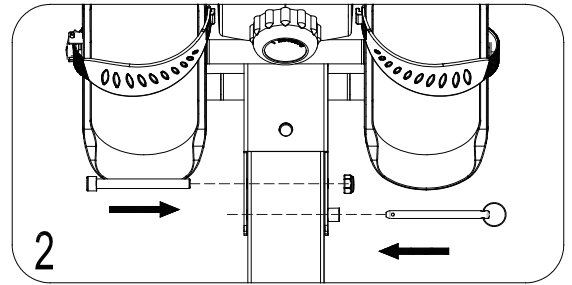
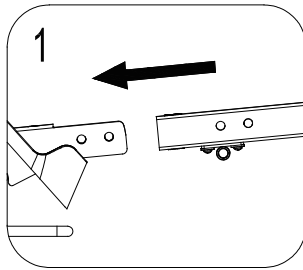
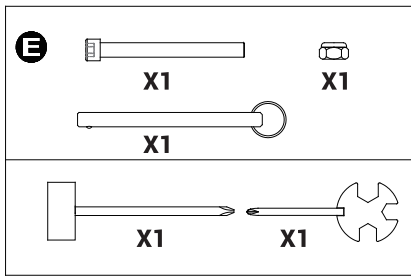


7



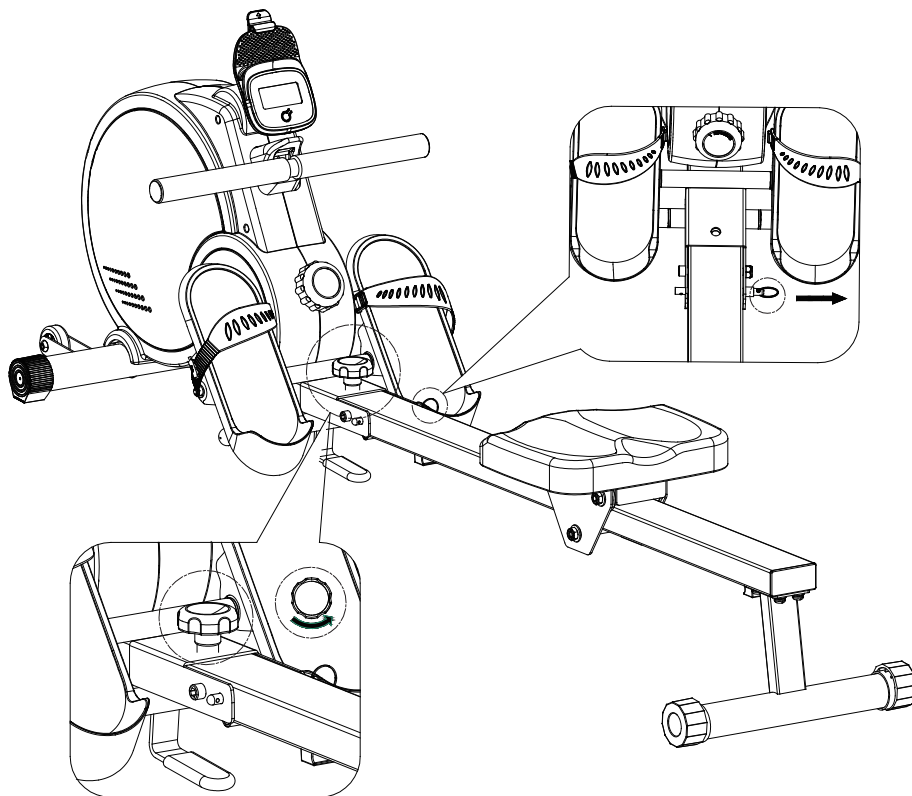
8

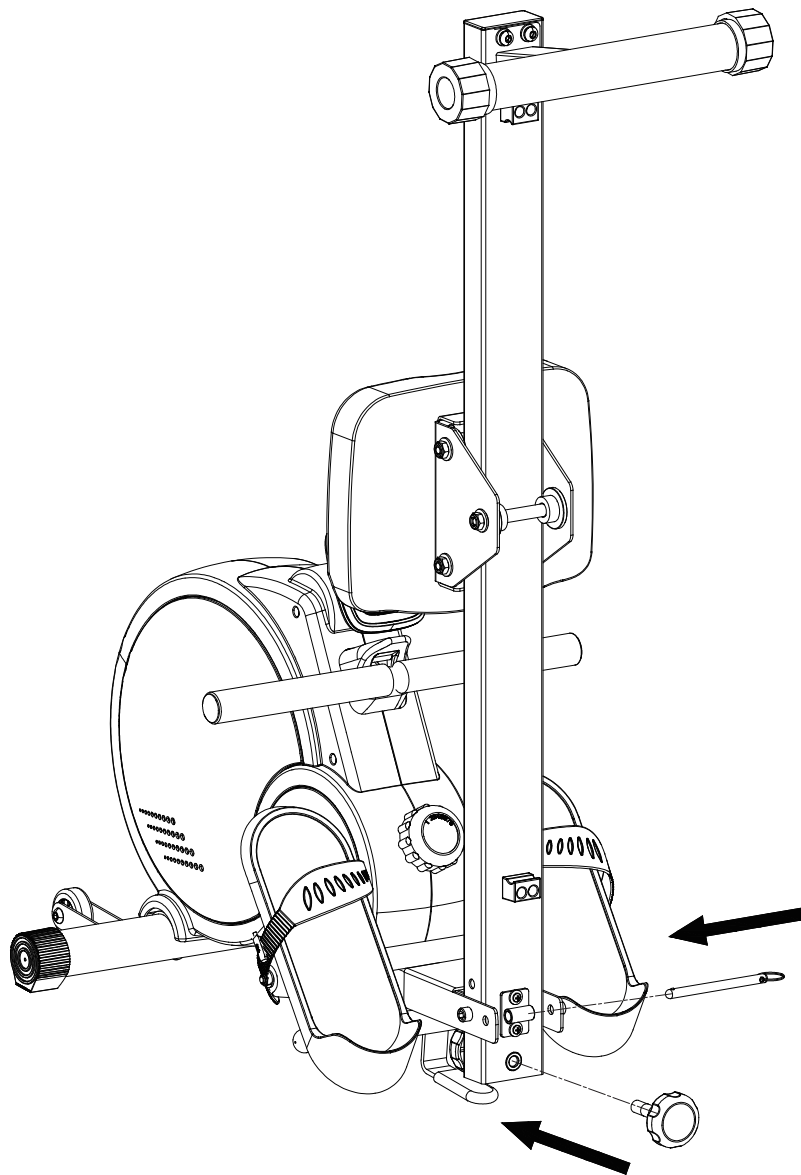
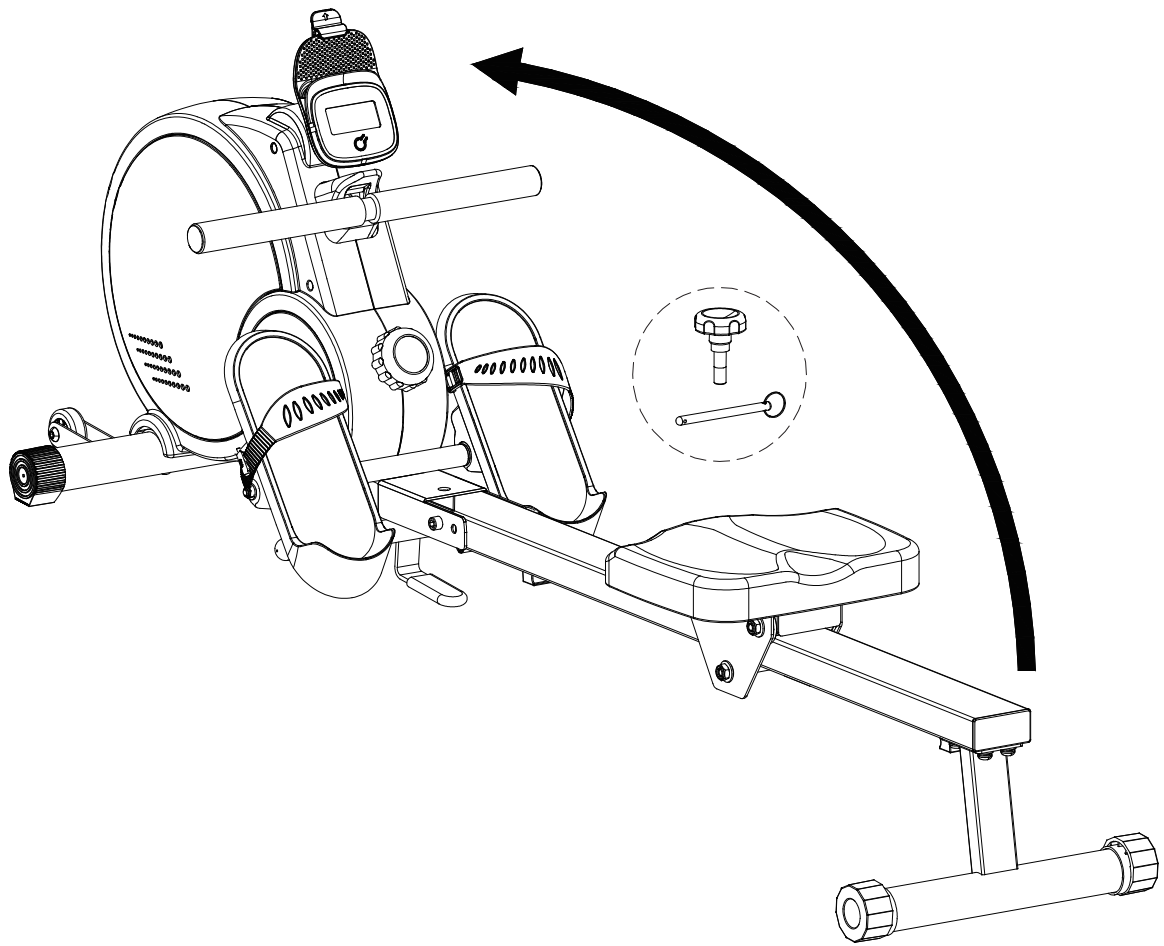




FOLDING

PLIAGE - PLEGADO - EINKLAPPEN - CHIUSURA - UITKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - SKLADANIE - SKLÁDÁNÍ - HOPFÄLLNING - СГЪВАНЕ - SKLA-
 PANJE - Zlaganje - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - ΚΑΤΛΑΜΑ - СКЛАДЫВАНИЕ - Gáp lại - MELIPAT - 折叠 - 折りたたみ - 折叠 - การพับ - 접기 - សម្រាម - زدن تا - الطي





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 equipment should not be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities or persons lacking the necessary experience or knowledge, unless they have received prior instruction on how to use the equipment or are under the supervision of a person responsible for their safety.

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. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint or any pain, stop exercising immediately.

7. Not suitable for high accuracy purposes

8. In order to guarantee your safety, it's your responsibility to inspect all the pieces before each use of the product by tightening the screw which are more exposed to wear. Any assembly or disassembly of the product should be carried out with care.

9. Always wear sports shoes to protect the feet while exercising. Wear appropriate clothing when exercising. DO NOT wear loose clothing that could get caught in moving parts. Remove jewellery. Tie long hair so that it does not get in the way when exercising.

10. The equipment must be placed on a flat, stable surface.

11. You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing

12. If your Product power is supplied by adapter: only use your product with the adapter provided. If the power cable is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.

13. If your Product power is supplied by AA battery: non-rechargeable batteries have not to be recharged; rechargeable batteries have to be removed from the appliance before being charged; different types of batteries or new and used batteries can not be mixed; batteries have to be inserted with the correct polarity; exhausted batteries have to be removed from the appliance and safely disposed of; if the appliance is unused for a long period, the batteries should be removed; the supply terminals have not to be short-circuited.

14. This product is equipped with a magnetic resistance system independent of the adjustable speed using the adjustment wheel

OPERATION OF THE CONSOLE



Your console offers numerous features to enhance your workout. You will find all of the instructions below for easy use.

DISPLAY AND BUTTON:

- | | |
|---|---|
| 1. Display the pace in strokes per minute (count/min) | 5. Display the number of strokes (count) |
| 2. Distance display (km or mph) | 6. Estimated time to cover 500 metres (MM:ss) |
| 3. Calories expended display (Kcal) | 7. MODE button |
| 4. Time elapsed display (MM:ss) | |

FUNCTIONS:

- Pace: This function indicates the pace in strokes per minute (count/min)
- Distance: This function indicates estimated distance covered since beginning of exercise session. This can be in km (kilometres) or m (miles) depending on the position of the switch at the rear of the console.
- Time: This function indicates how much time has elapsed since the beginning of the exercise session; this is given in minutes

Your console will automatically light up as soon as you start rowing. When the console lights up, it will automatically be in AUTOSCAN mode.

In this mode, the 5 types of information listed below, are displayed in succession every 5 seconds. Press the MODE button to select the information you want to display and remove the AUTOSCAN mode. Press the MODE button again to restart the AUTOSCAN mode.

ADJUSTMENTS AT THE BACK OF THE CONSOLE: Switch: Selection of unit of measurement for DISTANCE: MI (Miles) / KM (Kilometres)

RESETTING THE PRODUCT TO ZERO: The product goes into standby mode after about 10 minutes of inactivity. The indicators return to zero when in sleep mode (data is not saved). By removing and replacing the two batteries in the console.

BATTERY INSTALLATION: Remove the console from stand and place 2 AAA (1.5V) batteries in the specially designated compartment at back of screen. * Ensure that the batteries are inserted correctly and are in full contact with the springs. If the display is unreadable or incomplete, remove the batteries, wait fifteen seconds and put them back.

* NB: the battery compartment on your console is not designed to have a cover.

TROUBLESHOOTING

• You find that your counter does not indicate the correct units of measurement for distance: Check the switch on the back of the console is in the MI position for display in miles, KM for display in kilometres. Check that the cables are correctly connected behind the console and where the bracket joins the main frame of the rowing machine. Remove and replace the batteries in the console to reset it.

• If the counter does not turn on: Check that the batteries are correctly positioned (+/-). If the problem persists, start again with new batteries.

• Your counter does not count strokes and does not automatically turn on when you start rowing: Check the connection between your console and the cable. Unplug this connection then reconnect it.

• Your counter displays "ERR", You are not able to adjust your resistance level, You hear an abnormal noise coming from inside the casing,

• If the above problem persists, refer to the last page of the instructions.

PRECAUTIONS FOR USE

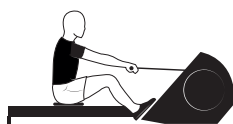
Always start by warming up at a slow pace for several minutes.



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



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



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



"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.

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.

SOME EXERCISES:

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

- The pace (strokes per minute)
- The intensity (heart rate)
- The workload (workout time, sets)
- The resistance (the higher it is, the slower the pace)

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.

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

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.

Heart workout exercise: Row 22 to 24 strokes per minute. For beginners, this cardio exercise can be divided into two 4-minute sections. For experienced athletes, do two 8-minute periods.

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.

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. To take advantage of your product warranty, consult the table at the end of the user's guide.

FR

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. Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes, y compris les enfants, dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.

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. Attachez 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. Si votre produit est alimenté par une pile AA : les piles à usage unique ne doivent pas être rechargées ; les piles rechargeables doivent être retirées avant d'être remises en charge ; les piles de types différents, ou les piles neuves et usagées, ne doivent pas être utilisées simultanément ; les piles doivent être insérées en respectant les polarités ; les piles épuisées doivent être retirées et jetées dans un conteneur prévu à cet effet ; si l'appareil est inutilisé pendant une période prolongée, les piles doivent en être retirées ; les connecteurs d'alimentation ne doivent pas être en court-circuit.

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

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



Votre console propose de nombreuses fonctions pour enrichir votre pratique. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement.

AFFICHAGE ET BOUTON :

1. Affichage de la cadence de coups par minute (count/min)
2. Affichage de la distance parcourue (Km ou Mi)
3. Affichage des calories dépensées (Kcal)
4. Affichage du temps d'entraînement (MM:ss)
5. Affichage du nombre de coups (count)
6. Temps estimé pour parcourir 500 mètres (MM:ss)
7. Bouton MODE

FONCTIONS :

- Cadence : Cette fonction permet d'indiquer la cadence de coups par minute (count/min)
- Distance : Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée, celle-ci peut être en km (kilomètres) ou en mi (miles) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière de la console.
- Temps : Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice, cette indication est en Minutes : Secondes (MM :SS).
- Calories : Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.
- Compteur : Cette fonction affiche le nombre de coups depuis le début de l'exercice (count)
- Allure : Votre temps moyen pour parcourir 500 mètres (MM :SS)

Votre console s'allume automatiquement dès le démarrage des premiers coups. Lors de l'allumage de la console, celle-ci se met par défaut en mode AUTOSCAN.

Ce mode fait défiler successivement toutes les 5 secondes les 5 informations ci-dessus. Appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner l'information que vous souhaitez figer et enlever le mode AUTOSCAN. Appuyer de nouveau sur le bouton MODE pour relancer le mode AUTOSCAN.

RÉGLAGES À L'ARRIÈRE DE LA CONSOLE : Curseur : Sélection de l'Unité de Mesure de DISTANCE : MI (Miles)/ KM (Kilomètres)

REMISE À ZÉRO DU PRODUIT : Le produit se met en veille environ au bout de cinq minutes d'inactivité. Les indicateurs se remettent à zéro lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données). En enlevant et remettant les deux piles de la console.

INSTALLATION DES PILES: Retirez la console de son support, placez 2 piles de type AAA (1,5V) dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran. * S'assurer de la mise en place correcte des piles et du parfait contact avec les ressorts. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les piles, attendre 15 secondes et les remettre en place.

* ATTENTION : votre console n'est pas conçue pour accueillir un capot de fermeture pour le compartiment pile

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Vous constatez que votre compteur n'indique pas les bonnes unités de mesures pour la distance : Vérifier que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position MI pour un affichage en miles, KM pour un affichage en kilomètres. Vérifier la bonne connexion des câbles derrière la console et au niveau de l'assemblage de la potence avec l'armature principale du rameur. Enlever et remettre les piles de la console pour la remettre à zéro.
- Si votre compteur ne s'allume pas : Vérifiez la bonne position +/- des piles. Si le problème persiste, recommencez avec des piles neuves.

- Votre compteur ne comptabilise pas les coups et ne s'allume pas automatiquement lorsque vous commencez à ramer : Vérifiez la connexion de votre console avec le câble. Débranchez cette connexion puis rebranchez.
- Votre compteur affiche "ERR". Vous n'arrivez pas à régler votre niveau de résistance, Vous entendez un bruit anormal provenant de l'intérieur du carter.
- Si le problème énoncé ci-dessus persiste, référez-vous à la dernière page de la notice.

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 cambrier. 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



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

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.

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.

QUELQUES EXERCICES:

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.

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

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'aérobie élevée : 24 coups par mn, à 85 % de votre fréquence cardiaque maximum, 2x4 mn pour une séance de 10 mn.

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.

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.

Etirements et hydratation : Nous conseillons de vous étirer et de vous hydrater après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.

GARANTIE COMMERCIALE

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

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

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat. Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

ES

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 previsto para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o personas sin experiencia ni conocimientos, salvo que hayan estado vigiladas o hayan podido recibir de una persona responsable de su seguridad, instrucciones previas relativas a la utilización del aparato.

3. Cualquier uso de este producto que no sea el previsto puede causar lesiones graves. DOMYOS no se hace responsable de las reclamaciones por lesiones o daños sufridos por cualquier persona o propiedad como consecuencia del uso o mal uso de este producto por parte del comprador o por cualquier otra persona.

4. Clase HC: Este producto está diseñado para uso doméstico solamente. No utilice el producto en ningún establecimiento comercial, de alquiler o institucional.

5. Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.

6. ¡ADVERTENCIA! Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. El agotamiento físico puede provocar heridas graves, incluso mortales. Ante la aparición de cualquier molestia o dolor, se debe interrumpir de inmediato el entrenamiento.

7. No es adecuado para fines de alta precisión

8. Con el fin de garantizar su seguridad, es su responsabilidad inspeccionar todos los componentes antes de cada uso del producto apretando los tornillos más expuestos al desgaste. Cualquier montaje o desmontaje del producto debe realizarse con cuidado.

9. Para proteger los pies durante el ejercicio, conviene usar calzado deportivo. No use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Prescinda del uso de joyas y sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.

10. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.

11. Debes cambiar la etiqueta si está dañada, ilegible o inexistente

12. Si la alimentación del Producto se realiza mediante un adaptador: utilice el producto únicamente con el adaptador proporcionado. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas cualificadas para evitar riesgos.

13. Si la alimentación del Producto se realiza mediante una pila AA:

Las pilas no recargables no se deben recargar; las pilas recargables se deben extraer del aparato antes de cargarlas; no se pueden mezclar diferentes tipos de pilas ni pilas nuevas con pilas usadas; las pilas se tienen que insertar con la polaridad correcta; las pilas agotadas deben retirarse del aparato y desecharse de forma segura; Si el

aparato no se utiliza durante un período prolongado, se deben retirar las pilas; los bornes de alimentación no deben ser cortocircuitados.

14. Este producto está equipado con un sistema de resistencia magnética independiente de la velocidad que se puede adaptar utilizando la rueda de ajuste

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



Su consola le ofrece muchas características para mejorar su práctica. A continuación, encontrará todas las indicaciones para usarla fácilmente.

PANTALLA Y BOTÓN:

- | | |
|---|---|
| 1. Muestra el ritmo en paladas por minuto (recuento/min) | 5. Mostrar el número de paladas (recuento) |
| 2. Visualización de la distancia recorrida (km o mi) | 6. Tiempo estimado para recorrer 500 metros (mm:ss) |
| 3. Visualización de las calorías consumidas (kcal) | 7. Botón [MODE] |
| 4. Visualización de la duración del entrenamiento (MM:ss) | |

FUNCIONES :

- **Ritmo:** Esta función indica muestra el ritmo en paladas por minuto (recuento/min)
- **Distancia:** Esta función permite indicar una distancia estimada desde el comienzo del ejercicio. Se puede expresar en km (kilómetros) o en mi (millas) en función de la posición del interruptor situado por detrás de la consola.
- **Tiempo:** Esta función indica el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio y se expresa en minutos y segundos (MM:SS).
- **Calorías:** Esta función muestra una estimación de las calorías consumidas desde el inicio del ejercicio.
- **Contador:** Esta función muestra el número de paladas desde el comienzo del entrenamiento (recuento)
- **Ritmo :** Tu media de tiempo para recorrer 500 metros (mm:ss)

Su consola se iluminará automáticamente en cuanto comience a remar. Cuando se enciende la consola, arranca por defecto en el modo AUTOSCAN.

En este modo irá pasando sucesivamente la información anterior (tiempo, distancia...) cada 5 segundos. Al pulsar el botón MODE, se desactiva el modo AUTOSCAN para seleccionar la información que se desee determinar. Presione nuevamente el botón MODE para reiniciar el modo AUTOSCAN.

AJUSTES EN LA PARTE POSTERIOR DE LA CONSOLA: Cursor: Selección de la unidad de medida para DISTANCE: MI (millas) / KM (kilómetros)

PUESTA A CERO DEL PRODUCTO: El producto entra en el modo en espera a los cinco minutos de inactividad. Los indicadores se reinician a cero al entrar en el modo en espera (no se guardan los datos). Al quitar y poner las pilas de la consola de la consola.

COLOCACIÓN DE LAS PILAS: Quitar la consola del soporte y colocar dos pilas de tipo AAA (1,5 V) en el hueco situado a tal efecto justo por detrás de la pantalla.* Asegurar la colocación adecuada de las baterías y del contacto con los muelles. Si la visualización es ilegible o parcial, retirar las baterías, esperar 15 segundos y volver a colocarlas en su sitio.

* ADVERTENCIA: La consola no dispone de una tapa de cierre para el compartimento de las pilas.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

- Si detecta que su contador no indica las unidades de medida correctas para la distancia: Compruebe que el interruptor en la parte posterior de la consola está en la posición MI para mostrar la distancia en millas o KM para mostrarla en kilómetros. Compruebe que los cables estén correctamente conectados detrás de la consola y donde el soporte se une al marco principal del aparato de remo. Retire las pilas y vuelva a colocarlas en la consola para restablecerla.
- Si el contador no se enciende: Compruebe la correcta posición de la polaridad (+/-). Si el problema persiste, volver a intentarlo con pilas nuevas.
- Su contador no cuenta los paladas y no se enciende automáticamente cuando empieza a remar: Compruebe la conexión entre la consola y el cable. Desenchufe esta conexión y vuelva a conectarla.
- El contador muestra «ERR». No puede ajustar el nivel de resistencia. Se oye un ruido anormal procedente del interior de la carcasa.
- Si el problema anterior persiste, consulte la última página de las instrucciones.

PRECAUCIONES DE USO

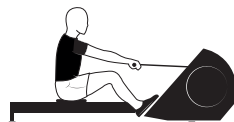
Comience siempre calentando a un paso lento durante varios minutos.



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



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



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.

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

ALGUNOS EJERCICIOS:

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.

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

Ejercicio de entrenamiento aeróbico: Remo 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.

Ejercicio de entrenamiento cardíaco: Remo 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.

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.

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

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto. Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.

DE

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.

1. **WARNUNG** Das Fitnesstraining 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 ist nicht zur Verwendung durch Personen geschaffen (inbegriffen Kinder), deren körperliche, sensorische oder geistige Kapazitäten beschränkt sind oder Personen die keine Erfahrung oder Kenntnisse haben, außer wenn sie von einer, für ihre Sicherheit verantwortliche Person überwacht werden oder vorherige Anweisungen zur Verwendung des Geräts erhalten haben.
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 Pulsensor 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 gleichmaßen qualifizierten Servicetechniker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
13. Die Stromversorgung des Produkts erfolgt über eine AA-Batterie: Nicht wiederaufladbare Batterien müssen nicht wiederaufgeladen werden; Wiederaufladbare Batterien müssen vor dem erneuten Aufladen aus dem Gerät herausgenommen werden; Unterschiedliche Batterietypen bzw. alte und neue Batterien dürfen nicht gemeinsam benutzt werden; Beachten Sie beim Einlegen die +/- Polarität der Batterien; Leere Batterien müssen aus dem Gerät herausgenommen und sicher entsorgt werden; Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, sollten die Batterien herausgenommen werden; Die Anschlusskontakte dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
14. Dieses Produkt ist mit einem magnetischen Widerstand ausgestattet, der unabhängig von der Geschwindigkeit über ein Stellrad eingestellt werden kann

FUNKTIONSWEISE DER KONSOLE



Die Konsole bietet zahlreiche Funktionen für ein abwechslungsreiches Training. Im Folgenden finden Sie eine Beschreibung aller Funktionen zur Bedienung des Heimtrainers.

ANZEIGE UND SCHALTFLÄCHE:

- | | |
|---|--|
| 1. Anzeige des Rhythmus in Schlägen pro Minute (Anzahl/Min) | 5. Anzeige der Zahl der Schläge (Anzahl) |
| 2. Anzeige der zurückgelegten Distanz (Km oder Mi) | 6. Geschätzte Zeit bis 500 Meter (MM:ss) |
| 3. Anzeige der verbrauchten Kalorien (kcal) | 7. MODUS-Taste |
| 4. Anzeige der Trainingszeit (MM:ss.) | |

FUNKTIONEN:

- Rhythmus: Diese Funktion zeigt den Rhythmus in Schlägen pro Minute an (Anzahl/Min.)
- Distanz: Diese Funktion ermöglicht es, die geschätzte, seit Übungsbeginn zurückgelegte Distanz anzugeben. Diese kann je nach Position der Schalter hinten am Konsole in Km (Kilometer) oder Mi (Meilen) sein.
- Zeit: Diese Funktion gibt die seit Übungsbeginn verstrichene Dauer an, diese Angabe ist in Minuten: Sekunden (MM:SS).
- Kalorien: Diese Funktion dient der Schätzung der seit Übungsbeginn verbrauchten Kalorien.
- Zähler: Diese Funktion zeigt die Zahl der Schläge seit Beginn der Trainingseinheit an (Anzahl)
- Verhalten : Ihre durchschnittliche Zeit bis 500 Meter (MM:SS)

Ihre Konsole leuchtet automatisch beim ersten Ruderschlag auf. Beim Einschalten der Konsole stellt sich diese als Standard in den AUTOSCAN-Modus. Dieser Modus lässt nacheinander alle 5 Sekunden die nachstehenden 5 Informationen ablaufen. Auf die MODUS-Taste drücken, um die Information zu wählen, die Sie fest anzeigen möchten und den AUTOSCAN-Modus auszuschalten. Drücken Sie die MODE-Taste noch einmal, um den AUTOSCAN-Modus neu zu starten.

EINSTELLUNGEN AUF DER RÜCKSEITE DER KONSOLE: Schalter: Auswahl der Maßeinheit für die DISTANCE (Wegstrecke): MI (Meilen)/ KM (Kilometer)

RESET DES PRODUKTES: Das Gerät geht nach etwa fünf Minuten Stillstand auf Standby über. Die Anzeigen gehen im Standbybetrieb auf null über (kein Speichern von Daten). Durch Herausnehmen und Auswechseln der beiden Batterien in der Konsole.

EINLEGEN DER BATTERIEN: Die Konsole von ihrer Halterung entfernen, die 2 Batterien der Art AAA (1,5V) in das dafür vorgesehene Fach hinten am Display einlegen. * Bitte kontrollieren, ob die Batterien richtig eingelegt sind und einen perfekten Kontakt mit den Federn haben. Wenn die Anzeige nicht oder nur teilweise lesbar ist, die Batterien herausnehmen, 15 Sekunden warten und wieder einsetzen.

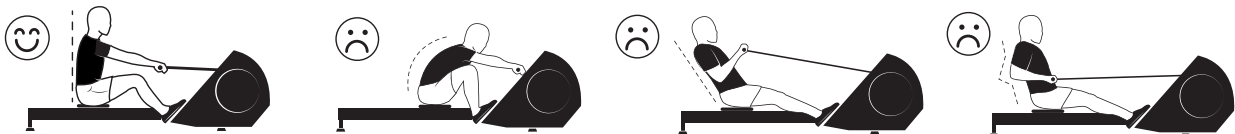
* ACHTUNG: Ihre Konsole wurde nicht geschaffen, um einen Deckel für das Batteriefach aufzunehmen

FEHLERDIAGNOSE

- Sie stellen fest, dass Ihr Zähler nicht die richtigen Maßeinheiten für die Wegstrecke anzeigt: Prüfen Sie, ob der Schalter auf der Rückseite der Konsole auf die Position MI für eine Anzeige in Meilen, oder auf KM für eine Anzeige in Kilometern eingestellt ist. Vergewissern Sie sich, dass die Kabel auf der Rückseite der Konsole und am Rahmen des Rudergeräts korrekt angeschlossen sind. Nehmen Sie die Batterien aus der Konsole und heraus legen Sie sie wieder ein, um die Konsole zurückzusetzen.
- Der Zähler zählt keine Schläge und leuchtet nicht automatisch auf, sobald Sie mit dem Rudern beginnen: Prüfen Sie die Verbindung zwischen der Konsole und dem Kabel. Ziehen Sie den Steckverbinder ab und stecken Sie ihn wieder ein.
- Auf dem Zähler erscheint die Fehlermeldung „ERR“, Sie können nicht die gewünschte Widerstandsstufe einstellen, Sie hören ein ungewöhnliches Geräusch im Kurbelwellengehäuse,
- Wenn das oben beschriebene Problem fortbesteht, finden Sie weitere Informationen auf der letzten Seite der Gebrauchsanleitung.
- Wenn der Zähler sich nicht einschaltet: überprüfen Sie die korrekte Position +/- der Batterien. Hält das Problem weiterhin an, versuchen Sie es mit neuen Batterien.

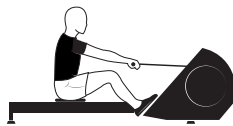
WARNHINWEISE FÜR DEN GEBRAUCH

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 zuzuziehen 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.

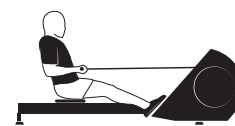
Einsteiger sollten die ersten Trainingseinheiten in einem langsamen Rhythmus mit einer niedrigen Widerstandsstufe beginnen und sich körperlich nicht überanstrengen. Legen Sie bei Bedarf Ruhepausen ein. Im weiteren Verlauf des Trainings können Sie die Anzahl der Schläge oder die Dauer der Trainingseinheiten schrittweise erhöhen. Achten Sie auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Der Raum, in dem sich das Rudergerät befindet, muss gut durchlüftet werden.



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



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



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.

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.

EINIGE ÜBUNGEN:

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

- Der Rhythmus (Schläge pro Minute)
- Die Intensität (Herzfrequenz)
- Die Belastung (Dauer und Anzahl der Trainingseinheiten)
- Der Widerstand (je größer der Widerstand, umso langsamer der Rhythmus)

Beginnen Sie Ihr Training ganz langsam mit 1 bis 2 10-minütigen Einheiten pro Woche und steigern Sie schrittweise Dauer und Intensität. Beenden Sie Ihre Trainingsheit mit Streck- und Dehnübungen.

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

Übung zur Steigerung der aeroben Leistungsfähigkeit: Rudern Sie mit ungefähr 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.

Herzfrequenztraining: Rudern Sie mit 22 bis 24 Schlägen pro Minute. Anfänger können das Herzfrequenztraining in zwei Einheiten zu je 4 Minuten untergliedern. Erfahrene Athleten können das Herzfrequenztraining in zwei Einheiten zu je 8 Minuten untergliedern.

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.

Streckübungen und Flüssigkeitszufuhr :Wie empfehlen Ihnen, im Anschluss an jede Trainingseinheit Streck- und Dehnübungen zu machen und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr 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
- feuchten Umfeld.
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem
- Unsachgemäße Montage / Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnete
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus. Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanweisung.

IT

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 utilizzato da persone, compresi i bambini, con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o da persone prive di esperienza o di conoscenza, a meno che una persona responsabile della loro sicurezza li sorvegli o li abbia preventivamente informati sull'utilizzo dell'apparecchio.
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. Sostituire 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. Se il prodotto è alimentato da pile AA: non si devono ricaricare le pile non ricaricabili; estrarre le pile ricaricabili dall'apparecchio prima di ricaricarle; non mischiare pile di tipi diversi o nuove e usate insieme; inserire le pile facendo attenzione alla corretta polarità; estrarre le pile esaurite dall'apparecchio e smaltirle in sicurezza; se si lascia l'apparecchio inutilizzato per un lungo periodo, estrarne le pile; non cortocircuitare i terminali d'alimentazione.
14. Questo prodotto è dotato di un sistema di resistenza magnetica indipendente dalla velocità, regolabile tramite la rotella di regolazione

FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE



La console offre numerose funzioni che arricchiscono la vostra pratica sportiva. Troverete qui di seguito tutte le istruzioni per utilizzarla facilmente.

VISUALIZZAZIONE E PULSANTE:

1. Visualizzazione della cadenza di colpi al minuto (count/min)
2. Visualizzazione della distanza percorsa (km o mi)
3. Visualizzazione delle calorie consumate (kcal)
4. Visualizzazione del tempo di allenamento (MM:ss)
5. Visualizzazione del numero di colpi (count)
6. Tempo stimato per percorrere 500 metri (MM:ss)
7. Tasto MODE

FUNZIONI

- Cadenza: Questa funzione permette di indicare la cadenza di colpi al minuto (count/min)
- Distanza: questa funzione permette di indicare una distanza stimata dall'inizio dell'esercizio. Questa può essere in km (chilometri) o in mi (miglia) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del console.
- Tempo: questa funzione indica la durata trascorsa dall'inizio dell'esercizio; questa indicazione è in minuti: secondi (MM.SS).
- Calorie: questa funzione mostra una stima delle calorie consumate dall'inizio dell'esercizio.

• Contatore: Questa funzione visualizza il numero di colpi dall'inizio dell'esercizio (count)

• Velocità: Il tuo tempo medio per percorrere 500 metri (MM :SS)

La console si accende automaticamente all'avvio dei primi colpi. La console all'accensione si mette in modo predefinito in modalità AUTOSCAN.

Questa modalità fa scorrere successivamente ogni 5 secondi le 5 informazioni indicate qui sopra. Premete il tasto MODE per selezionare l'informazione che volete bloccare e togliere la modalità AUTOSCAN. Premere di nuovo il pulsante MODE per riavviare la modalità AUTOSCAN.

REGOLAZIONI SUL RETRO DELLA CONSOLE: Cursore: Scelta dell'Unità di Misura di DISTANZA: MI (Miglia)/ KM (Chilometri)

AZZERAMENTO DEL PRODOTTO Il prodotto entra in stand-by dopo cinque minuti di inattività. In posizione di stand-by, gli indicatori si azzerano (nessuna memorizzazione dei dati). Togliendo e rimettendo le due pile della console.

INSERIMENTO DELLE PILE: Estrarre la console dal suo supporto, mettere 2 batterie di tipo AAA (1,5 V) nell'apposito alloggiamento sul retro dello schermo. * Accertarsi del corretto inserimento delle batterie e del perfetto contatto con le molle. Se la visualizzazione è illeggibile o parziale, rimuovere le batterie, attendere 15 secondi e riposizionarle.

* ATTENZIONE: la console non è concepita per accogliere un coperchio di chiusura per il vano pile.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

• Notate che il contatore non indica le unità di misura corrette per la distanza: Verificare che l'interruttore sul retro della console sia in posizione MI per la visualizzazione in miglia, KM per la visualizzazione in chilometri. Verificare la corretta connessione dei cavi dietro la console e all'altezza del montaggio del braccio di sostegno con l'armatura principale del vogatore. Per azzerare, togliere e rimettere le pile della console.

• Se il contatore non si accende: verificate la corretta posizione +/- delle pile, se il problema persiste, riprovate con delle pile

nuove,

• Il contatore non conta i colpi e non si accende automaticamente quando cominciate a remare: Verificate la connessione della console con il cavo. Scollegatela e ricollegatela.

• Il contatore visualizza "ERR", Non riuscite a regolare il livello di resistenza, Sentite un rumore insolito provenire dal carter,

• Se il problema di cui sopra persiste, consultate l'ultima pagina delle istruzioni.

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 provocarvi 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. Prendetevi 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



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

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.

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.

QUALCHE ESERCIZIO:

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.

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 strattori) e con bassa resistenza per cominciare. Aumentate la resistenza poco a poco

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.

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.

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.

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. Per beneficiare della garanzia sul prodotto consultate la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni d'uso.

NL

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).

Cardio-trainingsoefeningen: 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 verstevigd.

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. Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen (o.a. kinderen) die niet beschikken over de volledige fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of door personen die onervaren zijn of over onvoldoende kennis beschikken, tenzij zij worden bijgestaan door een bevoegd persoon die over hun veiligheid waakt en vooraf de instructies over het gebruik van het apparaat kenbaar maakt.

3. Enig ander gebruik van het apparaat dan volgens de gebruiksaanwijzing 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. Als de elektriciteit van uw apparaat wordt geleverd door een AA batterij: niet-oplaadbare batterijen mogen niet worden opgeladen; oplaadbare batterijen moeten worden verwijderd uit het apparaat voordat ze worden opgeladen; Gebruik geen nieuwe en oude of verschillende soorten batterijen door elkaar; batterijen moeten worden geplaatst met de polen in juiste richting; lege batterijen moeten worden verwijderd uit het apparaat voordat ze worden afgedankt; als het apparaat voor langere tijd niet gebruikt wordt, moeten de batterijen worden verwijderd; de polen mogen niet worden kortgesloten.

14. Dit product is voorzien van een magnetisch weerstandssysteem dat onafhankelijk is van de snelheid die wordt geregeld met behulp van de regelschijf

WERKING VAN DE 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.

DISPLAY EN KNOPPEN:

1. Weergave van de slagsnelheid per minuut (count/min)
2. Weergave van de afgelegde afstand (Km of Mi)
3. Weergave van de verbruikte calorieën (Kcal)
4. Weergave van de trainingstijd (MM:ss)
5. Weergave van het aantal slagen (count)
6. Geschatte tijd om 500 meter af te leggen (MM:ss)
7. Knop MODE

FUNCTIES:

- Snelheid: Met deze functie de slagsnelheid per minuut (count/min) weergegeven
- Afstand: Deze functie zorgt voor de aanduiding van een geschatte afstand sinds het begin van de training. Dit is mogelijk in km/u (kilometers) of in Mi/u (mijlen), afhankelijk van de positie van de schakelaar die zich achterop het console bevindt.
- Tijd: Deze functie geeft de duur aan die verstreken is sinds het begin van de training. Die weergave is in Minuten: Seconden

- Calorieën: Deze functie geeft een schatting van de hoeveelheid verbruikte calorieën weer sinds het begin van de training.
- Teller: Met deze functie wordt het aantal slagen vanaf het begin van de oefening weergegeven (count)
- Snelheid : uw gemiddelde tijd om 500 meter af te leggen (MM:SS)

Uw console gaat automatisch branden bij de eerste roeislagen. Bij het opstarten van de console zal deze standaard in de modus AUTOSCAN beginnen. Deze modus bladert elke 5 seconden automatisch door de 5 hierboven genoemde gegevens. Druk op de knop MODE om de informatie te kiezen die u wilt vastzetten en de modus AUTOSCAN uit te schakelen. Druk opnieuw op de knop MODE om de functie AUTOSCAN te starten.

AFSTELLING EEN AAN DE ACHTERKANT VAN DE CONSOLE: Cursor: De meeteenheid van de AFSTAND kiezen: MI (Mijl)/ KM (Kilometer)

HET PRODUCT RESETTEN OP NUL: Als het product ongeveer vijf minuten niet gebruikt wordt, gaat het over in stand-by. De indicatoren worden in stand-by terug op nul gezet (de gegevens worden niet opgeslagen). Door de twee batterijen van de console te verwijderen en terug te plaatsen.

GEBUIK VAN DE BATTERIJEN: Haal de console uit de steun, plaats 2 AAA-batterijen (1,5V) in het daarvoor bestemde vakje achter het scherm. * Overtuig u ervan dat de batterijen correct zijn geplaatst, en dat ze goed contact maken met de veren. Indien de weergave volledig of gedeeltelijk onleesbaar is, dient u de batterijen te verwijderen, en 15 seconden te wachten voordat u ze terugplaatst.

* OPGELET: de console is ontworpen zonder afsluitklepje voor het batterijvakje

FOUTENDIAGNOSTIEK

- U constateert dat uw teller niet de juiste meeteenheden aangeeft voor de afstand: Controleer of de schakelaar aan de achterkant van de console op MI staat voor weergave in mijlen of op KM voor weergave in kilometers. Controleer of de kabels goed zijn aangesloten op de achterkant van de console en of de stuurstang goed is geassembleerd op het hoofdframe van de roeitrainer. De batterijen verwijderen uit de console en plaats ze weer terug voor een reset.
- Indien de teller niet start: Controleer dan of de +/- positie van de batterijen correct is. Indien het probleem zich blijft voordoen, start dan opnieuw met nieuwe batterijen.
- Uw teller telt de slagen niet en gaat niet automatisch branden wanneer u begint te roeien: Controleer of de kabel goed is aangesloten op uw console. Koppel de kabel los en vervolgens weer vast.
- Op uw teller verschijnt BERR0, U slaagt er niet in het weerstandniveau te regelen, U hoort een abnormaal geluid afkomstig van de binnenkant van het carter,
- Als het bovenstaande probleem aanhoudt, raadpleegt u de laatste pagina van de handleiding.

VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBUIK

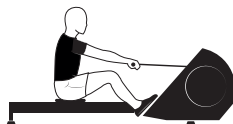
Begin altijd eerst enkele minuten met een langzame warming-up.



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 tijdens het trainen het vertrek te luchten waarin zich de roeitrainer bevindt.

GEBUIK VAN DE ROEITRAINER



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



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



»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.

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.

ENKELE OEFENINGEN:

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.

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

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.

Oefening om uw hart te trainen: Voer 22 tot 24 roeislagen uit per minuut. Voor beginners kan deze cardiotraining worden opgesplitst in 2 periodes van 4 minuten. Geoefende sporters kunnen 2 periodes van 8 minuten trainen.

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.

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.
- Slechte montage / Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door Domyos
- Gebruik buiten privédoeleinden
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke geldende garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit. Om gebruik te maken van de garantie op dit product, raadpleegt u de tabel op de laatste pagina van de gebruiksaanwijzing.

PT

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 aparelho não foi concebido para ser utilizado por indivíduos (incluindo crianças) cujas capacidades físicas, sensoriais ou mentais estão diminuídas ou por indivíduos sem experiência ou conhecimentos, excepto no caso de poderem beneficiar, pelo intermédio da pessoa responsável pela sua segurança, de vigilância ou instruções referentes à utilização do aparelho.

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. Se a alimentação do produto for fornecida por pilhas AA: pilhas não recarregáveis, não devem ser carregadas; as pilhas recarregáveis devem ser retiradas do aparelho antes de serem carregadas; não devem ser instaladas outro tipo de pilhas, não misture pilhas carregadas com pilhas descarregadas; as pilhas têm de ser instaladas com a polaridade correta; as pilhas esgotadas devem ser retiradas do aparelho e entregues para reciclagem; se o dispositivo não for usado durante um longo período de tempo, as pilhas devem ser retiradas; os contactos não têm de ser curto-circuitados.

14. Este produto está equipado com um sistema de resistência magnética independente da velocidade variável usando seletor rotativo de controlo

DEFINIÇÕES DA 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.

MOSTRADOR E BOTÕES:

1. Exibição da cadência de remada por minuto (contagem/minuto)
2. Apresentação da distância percorrida (km ou mi)
3. Apresentação das calorias gastas (Kcal)
4. Apresentação do tempo de treino (MM:ss)
5. Exibição do número de remadas (contagem)
6. Tempo estimado para percorrer 500 metros (MM:ss)
7. Botão MODE

FUNÇÕES:

- Cadência: Esta função permite indicar a cadência de remadas por minuto (contagem/minuto)
- Distância: esta função permite indicar uma distância estimada desde o início do exercício. Esta pode ser em km (quilómetros) ou em Mi (milhas) em função da posição do interruptor na parte de trás da consola.
- Tempo: Esta função indica a duração decorrida após o início do exercício, esta indicação faz-se em Minutos : Segundos

A consola liga-se automaticamente quando começa a remar. Aquando a activação da consola, esta passa por defeito para o modo AUTOSCAN. Este modo faz deslizar sucessivamente, de 5 em 5 segundos, as 5 informações acima. Prima o botão MODE para seleccionar a informação que pretende congelar e desactivar o modo AUTOSCAN. Pressione novamente o botão MODE para reiniciar o modo AUTOSCAN.

AJUSTES NA PARTE DE TRÁS DA CONSOLA: Interruptor: Seleção da Unidade de Medida de DISTÂNCIA: MI (Milhas)/ KM (Quilómetros)

REPOSIÇÃO PARA ZERO DO PRODUTO: O produto entra no modo de espera ao fim de cerca de dez minutos de inactividade. Os indicadores são repostos para 0 aquando do modo de standby (sem memorização dos dados). Retirar e substituir as duas pilhas da consola para reiniciar.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS: Retire a consola do suporte, coloque 2 baterias de tipo AAA (1,5V) no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã. * Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas. Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.

* ATENÇÃO: a consola não é concebida para receber uma tampa de fecho para

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

- Verifica que o contador não indica as unidades de medida de distância corretas: Verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição MI para exibição em milhas, KM para exibição em quilómetros. Verifique se os cabos estão conectados corretamente na parte de trás da consola e na junção entre o suporte e o quadro principal da máquina de remo. Retire e substitua as pilhas na consola para a reiniciar.
- Se o contador não se acender :: Verifique a posição correcta +/- das pilhas. No caso de persistência do problema, recomece

com pilhas novas.

- O contador não conta as remadas e não se liga automaticamente quando começa a remar: Verifique a ligação entre a consola e o cabo. Desligue e ligue novamente essa ligação.
- O contador mostra «ERR». Não consegue ajustar o nível de resistência. Ouve um ruído anormal vindo do interior da caixa.
- Se o problema indicado persistir, consulte a última página do manual.

CUIDADOS A TER DURANTE A UTILIZAÇÃO

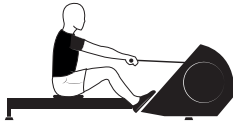
Comece sempre por fazer o aquecimento a um ritmo lento durante alguns minutos.



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



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



Posição de «Saída» Os cotovelos são puxados para trás 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.

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.

ALGUNS EXERCÍCIOS:

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.

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

Exercício de treino Aeróbico: Rema 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 cardíaca máxima, 2x4 minutos por sessão de 10 minutos.

Exercício de treino para o coração: Rema 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.

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 remadas por minuto, depois 3 minutos a um ritmo de 22-24 remadas por minuto. Em seguida, continue com 3 minutos de 24 remadas a uma velocidade moderada, depois 3 minutos iguais, mas a uma velocidade mais rápida. Descanse um minuto para recuperar entre séries.

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 ambiente húmido
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Danos causados por terceiros
- Montagem incorrecta / Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do ambiente doméstico

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra. Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.

PL

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. Niniejsze urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonej sprawności fizycznej, umysłowej lub psychicznej, a także przez osoby nieposiadające doświadczenia lub wiedzy, chyba że osoba odpowiedzialna za ich bezpieczeństwo udzieliła im niezbędnych wskazówek dotyczących korzystania z urządzenia lub sprawuje nad nimi nadzór podczas użytkowania produktu.

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 jakiekolwiek inne wszczone urządzenia elektroniczne są niniejszym informowane, że mogą nosić czujnik tętna wyłącznie na własne ryzyko i odpowiedzialność.

6. **OSTRZEŻENIE!** Urządzenia wykorzystywane do kontroli pracy serca mogą być mało precyzyjne. Przemęczenie może być przyczyną poważnych chorób lub śmierci. W razie odczucia bólu lub zastąbnienia

cia 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 dostarczono 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. Jeżeli produkt jest zasilany za pomocą baterii AA: nie można ładować baterii, które nie nadają się do tego celu; akumulatory należy wyjąć z urządzenia przed ładowaniem; Nie należy mieszać baterii różnego typu i nowych baterii ze zużytymi; baterie należy zamontować z zachowaniem prawidłowej biegunowości; Wyczerpane baterie należy wyjąć z urządzenia i bezpiecznie usunąć; jeżeli nie będzie używane przez dłuższy czas, baterie należy wyjąć; nie należy zwierać styków zasilania.

14. Produkt wyposażono w magnetyczny układ oporowy działający niezależnie od prędkości, regulowany za pomocą pokrętła regulacji

DZIAŁANIE KONSOLI



Konsola oferuje liczne funkcje wzbogacające ćwiczenia. Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę.

WYŚWIETLACZ I PRZYCIŚK:

1. Pokazuje ilość cykli na minutę (count/min)
2. Wyświetlanie pokonanej odległości (km lub mi)
3. Wyświetlanie spalonych kalorii (Kcal)
4. Wyświetlanie czasu treningu (MM:ss)
5. Pokazuje liczbę cykli (count)
6. Szacowany czas potrzebny na pokonanie 500 metrów (MM:ss)
7. Przycisk TRYB

FUNKCJÉ:

- **Prędkość:** Ta funkcja Pokazuje ilość cykli na minutę (count/min)
- **Odległość:** Funkcja ta umożliwia wyświetlanie szacowanej odległości „przejechanej” od początku ćwiczenia. Odległość może być wyświetlana w km (kilometry) lub mi (mile), w zależności od położenia przełącznika znajdującego się z tyłu konsola.
- **Czas:** Funkcja ta wyświetla czas, jaki upłynął od początku ćwiczenia. Czas podawany jest jako Minuty : Sekundy (MM:SS).

Konsola włącza się automatycznie po wykonaniu pierwszego cyklu. Po włączeniu konsola przechodzi domyślnie do trybu AUTOSCAN. W tym trybie co 5 sekund wyświetlane są 5 wymienione poniżej rodzaje informacji. Należy wcisnąć przycisk MODE (Tryb), aby wybrać informacje, które mają być wyświetlane przez cały czas i opuścić tryb AUTOSCAN. Naciśnięcie ponownie przycisk MODE, aby wznowić tryb AUTOSCAN.

USTAWIENIA Z TYŁU KONSOLI: Przełącznik: Wybór jednostki miary dla DYSTANSU: MI (mile)/ KM (kilometry)

ZEROWANIE URZĄDZENIA: Urządzenie przechodzi automatycznie w stan czuwania, jeżeli nie jest używane przez pięć minut. Po przełączeniu do stanu oczekiwania wskaźniki zostają wyzerowane (dane nie są zapamiętywane). Po wycięciu i włożeniu baterii do konsoli.

INSTALACJA BATERII: Wyjąć konsolę z jej uchwytu, włożyć 2 baterie typu AAA (1,5V) do przeznaczonych do tego celu komory baterii znajdującej się z tyłu wyświetlacza. * Należy upewnić się, czy baterie zostały prawidłowo umieszczone i czy dotykają ściśle sprężynek. Jeżeli wyświetlacz jest nieczytelny lub częściowo czytelny, należy wyjąć baterie, odczekać 15 sekund i włożyć je ponownie.

* UWAGA: konsola nie jest przeznaczona do użycia z pokrywką zamykającą komorę baterii.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- Jeżeli Licznik nie wskazuje właściwej jednostki dla dystansu: Należy sprawdzić, czy przełącznik z tyłu konsoli jest w położeniu MI, aby ustawić wyświetlanie w milach lub KM, aby odległość wyświetlała się w kilometrach. Sprawdzić prawidłowe podłączenie kabli z tyłu konsoli i w punkcie montażu wspornika do ramy głównej przyrządu do wiosłowania. Wyjąć i włożyć baterie do konsoli, aby ją wyzerować.
- Ha a szánálól nem kapcsolódik be::Ellenőrizze az elemek megfelfelő +/- helyzetét. Ha a probléma továbbra is fennáll,

helyezzen be új elemeket.

- Licznik nie liczy cykli i nie włącza się automatycznie po rozpoczęciu wiosłowania: Sprawdzić podłączenie konsoli za pomocą przewodów. Odłączyć i podłączyć ponownie.
- Licznik wyświetla komunikat „ERR”, Nie można ustawić poziomu oporu, Wewnątrz obudowy słychać nietypowy hałas,
- Jeżeli problem występuje nadal, należy przejść do ostatniej strony instrukcji.

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.

OBŚLUGA PRZYRZĄDU DO WIOSŁOWANIA



Pozycja początkowa: Natarcie W pozycji początkowej nogi są ugięte, dłońnie są uchwycie do ciągnięcia, ramiona wyciągnięte do przodu, a barki rozluźnione



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



Pozycja „wysięciowa” Łokcie są cofnięte do tyłu, a klatka piersiowa rozciągnięta wdechem. Nogi są wyprostowane, ale kolana nie są całkowicie zablokowane. Plecy muszą pozostawać wyprostowane (90° w stosunku do przyrządu). Przede wszystkim nie należy pochylać się do tyłu.

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.

KILKA ĆWICZEŃ:

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. Sesję należy zakończyć kilkoma ćwiczeniami rozciągającymi.

Rozgrzewka: Stopniowe zwiększanie wysiłku przez 15 minut: Rozgrzewka pozwala przygotować ciało do ćwiczeń oraz zapewnić 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

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.

Trening wytrzymałościowy: Wykonywać 22 do 24 pociągnięć na minutę. U osób początkujących, to ćwiczenie wytrzymałościowe można podzielić na dwie części po 4 minuty. W przypadku doświadczonych sportowców, należy wykonać dwa cykle po 8 minut.

Trening siłowy: To ćwiczenie pozwala zwiększyć 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.

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
- Uszkodzenia powstałego w warunkach wysokiej wilgotności
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Uszkodzenia powstałego w wyniku nieprawidłowego montażu / Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji
- Uszkodzenia powstałego w wyniku użytkowania przez osoby nieposiadające autoryzacji
- Używanie do celów innych niż prywatne

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem obowiązującym w kraju zakupu. Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.

HU

BEMUTÁS

Az evezőpad a legtökéletesebb 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 egyéni függő, de ne felejtse, hogy minél intenzívebben végzi a gyakorlatokat, annál több kalóriát égethet el. Egy körülbélül 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 használatát segít a comb-, hát- és karizom feszesítésében.

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

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

2. A készülék nem olyan személyek számára készült (a gyerekeket is ideértve!), akik csökkent testi, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkeznek, vagy akik híján vannak a készülék használatához szükséges gyakorlatnak és ismereteknek, kivéve, ha egy érték felelős személy felügyel rájuk, vagy előzetesen megtanítja őket annak használatára.

3. A termék bármely nem rendeltetésszerű használata súlyos sérül-

ésekhez vezethet. A Domyos nem vállal felelősséget bármely személy által vagy területen elszennvedett, a termék használatából, illetve nem rendeltetésszerű használatából eredő, a vásárló vagy bármely más személy által benyújtott kártérítési igényekért.

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

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

6. **FIGYELMEZTETÉS!** Előfordulhat, hogy a szívritmus ellenőrző rendszerek pontatlanok. A túlterhelés súlyos sérüléseket, akár halált

is okozhat. Bármilyen fájdalom vagy rosszullet esetén azonnal abba kell hagyni az edzést.

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, megglazult csavarok rögzítése minden egyes használat előtt. A termék bármilyen jellegű össze- és szétszerelésének a kellő óvintézkedések megtétele mellett kell végbemennie.

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

10. A berendezést sík, stabil felületen kell elhelyezni.

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

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 képesítés-sel rendelkező személyek végezhetik a veszély elkerülése érdekében.

13. Amennyiben a termék ceruzaelemmel (AA) működik: a nem újratölthető elemeket ne töltsse újra; az újratölthető elemeket vegye ki a készülékből a töltés megkezdése előtt; ne használjon különböző típusú, illetve használt és új elemeket egyszerre; az elemeket a polaritásnak megfelelően helyezze be; a használt elemeket távolítsa el a készülékből, és biztonságos helyen ártalmatlanítsa; amennyiben a készülék hosszabb ideig használaton kívül van, távolítsa el belőle az elemeket; az ellátó terminálokat ne zárja rövidre.

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

A KONZOL MŰKÖDTETÉSE



A konzol számos funkciót kínál, melyek révén modulálhatók az edzések. Az alábbiakban közölt utasítások betartásával egyszerűen használható.

KIJELZŐ ÉS GOMBOK:

1. Az evezés ütemének kijelzése percekre bontva (húzások száma/perc)
2. A megtett távolság kijelzése (km vagy mi)
3. Az elégetett kalóriák kijelzése (kcal)
4. Edzésidő kijelzése (MM:ss)
5. Megtett húzások számának kijelzése (húzások száma)
6. 500 méter megtételéhez szükséges becsült időtartam (percben és másodpercben - MM:SS)
7. MODE gomb

FUNKCIÓK:

- Tempó: Ez a funkció lehetővé teszi a húzások számának percenkénti kijelzését (szám/perc)
 - Távolság: Ez a funkció mutatja a gyakorlat kezdete óta megtett távolság becsült értékét. Ez a konzol hátoldalán található kapcsoló állása szerint történhet km-ben (kilométer) vagy mi-ben (mérőföld).
 - Idő: Ez a funkció az edzés kezdetétől eltelt időt mutatja, a kijelzés perc: másodperc (MM:SS).
 - Kalória: Ez a funkció a gyakorlat kezdete óta elégetett kalóriamennyiség becsült értékét mutatja.
 - Számláló: Ez a funkció megjeleníti az edzés kezdete óta megtett összes húzás számát (szám)
 - Iram : átlagos időtartam (percben és másodpercben - MM:SS), amelyre Önnek 500 m megtételéhez szüksége van
- A konzol automatikusan bekapcsol az evezés megkezdésekor. Bekapcsolódásakor a konzol automatikusan AUTOSCAN üzemmódba kerül. Ez a mód 5 másodpercenként egymás után futtatja a fenti 5 adatot. A MODE gomb megnyomásával kiválaszthatja az állandóan látni kívánt adatot és megszüntetheti az AUTOSCAN üzemmódot. Nyomja meg ismét a MODE gombot az AUTOSCAN üzemmód újraindításához.

BEÁLLÍTÁSOK A KONZOL HÁTOLDALÁN: Kapcsoló: A TÁVOLSÁG mértékegységének kiválasztása: MI (mérőföld)/ KM (kilométer)

A KONZOL NULLÁZÁSA: A konzol a használat körülbelül öt perc felfüggesztése után készenléti állapotba lép. Készenléti állapotban a kijelzők lenulláznak a (nem menti el az adatokat). A konzolban található két elem kivételével és visszahelyezésével.

AZ ELEMEK BEHELYEZÉSE: Vegye le a konzolt a tartójáról és tegyen be két darab AAA vagy (1,5 V) típusú akkumulátort a kijelző hátoldalán lévő rekeszbe. * Ellenőrizze az akkumulátorok megfelelő behelyezését, és azt, hogy teljesen érintkeznek-e a rugókkal. Ha a kijelzés teljesen vagy részben olvashatatlan, vegye ki, majd 15 mp-es várakozás után tegye vissza az akkumulátorokat.

* FIGYELEM: ezt a konzolt úgy tervezték, hogy elemtartó fedél nem kerül r.

A MŰKÖDÉSI RENDELLENSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

- A számláló nem a kívánt mértékiségben jeleníti meg a távolságot: Ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán található kapcsoló mérőföldre (MI) vagy kilométerre (KM) van-e állítva. Ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően csatlakoznak-e a konzol mögött, valamint a keret és az evezőpad fővázának illeszkedésénél. Vegye ki és helyezze vissza az elemeket a konzol alapállapotba állításához.
- Ha a számláló nem kapcsolódik be: Ellenőrizze az elemek megfelelő +/- helyzetét. Ha a probléma továbbra is fennáll, helyezzen be új elemeket.
- A számláló nem számolja a húzásokat, és nem kapcsol be automatikusan az evezés megkezdésekor: Ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően csatlakozik-e a konzolhoz. Húzza ki ezt a kábelt, majd csatlakoztassa újra.
- A kijelzőn „ERR” felirat (hibaüzenet) jelenik meg Nem tudja beállítani az ellenállási szintet, Rendellenes zajt hall a védőburkolat alól,
- Ha a fenti probléma továbbra is fennáll, lapozzon a használati utasítás utolsó oldalára.

A HASZNÁLATHOZ KAPCSOLÓDÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK

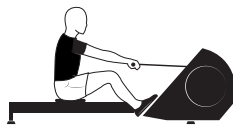
Az edzést mindig több perccel keresztlül tartó, lassú ütemben végzett bemelegítéssel kezdje.



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 edzzen 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



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



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



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

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 előlről a mozdulatsort.

NÉHÁNY GYAKORLAT:

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

- Tempó (húzások száma percenként)
- Intenzitás (pulzusszám)
- Terhelés (edzésidő, beállítások)
- Ellenállás (minél magasabb a szint, annál lassabb a tempó)

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

Bemelegítés: Fokozatos erőfelfejtés 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

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.

Gyakorlat a szív edzéséhez: Percenként 22-24-szer evezzen. A kezdők kettőszór 4 perces részletre oszthatják ezt a kardiógyakorlatot. A haladók kétszer 8 percig végezzék a gyakorlatot.

Gyakorlat erőnléti edzéshez: Ez a gyakorlat segít növelni az edzés tempóját és erőfelfejtését. Kezden 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.

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 számával 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
- Tárolták
- Rossz vagy helytelen használat
- Javítások.
- Ha külföldön vagy nedves környezetben használták vagy
- Hibás összeszerelés / Rossz karbantartás
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett
- Privát kereteken kívüli használat

RO

PREZENTARE

Aparatul de văslit este aparatul de antrenament cardio cel mai complet. Pe lângă beneficiile cardiovasculare și respiratorii ale exercițiilor fizice, aparatul de văslit 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 văslit 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 prevăzut pentru a fi utilizat de persoanele (inclusiv copiii) ale căror capacități fizice, senzoriale sau psihice sunt reduse sau de persoanele care sunt lipsite de experiență sau de cunoștințele necesare, cu excepția cazurilor în care acestea sunt supravegheate și instruite în prealabil cu privire la utilizarea aparatului de o persoană responsabilă de siguranța lor.

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 atârână deoarece riscăți 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. Dacă alimentarea produsului este asigurată de o baterie AA: bateriile nereîncărcabile nu trebuie să fie reîncărcate; acumulatorii trebuie să fie scoși din aparat înainte de a fi încărcăți; nu se pot combina diferite tipuri de baterii sau baterii noi și folosite; bateriile trebuie să fie introduse cu polaritatea corectă; bateriile consumate trebuie să fie scoase din aparat și eliminate la deșeurile în condiții de siguranță; dacă aparatul nu este utilizat o perioadă îndelungată, bateriile trebuie să fie scoase; bornele de alimentare nu trebuie să fie scurcircuitate.

14. Acest produs este echipat cu un sistem de rezistență magnetic independent pentru viteza reglabilă cu ajutorul cheii de reglaj

FUNCȚIONAREA CONSOLEI



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.

AFIȘAJUL ȘI BUTONUL:

1. Afișarea cadenței loviturilor pe minut (count/min)
2. Afișarea distanței parcurse (Km sau Mi)
3. Afișarea calorilor consumate (Kcal)
4. Afișarea timpului de antrenament (MM:SS)

5. Afișarea numărului de lovituri (count)
6. Timp estimat pentru parcurgerea a 500 de metri (MM:SS)
7. Butonul MOD

FUNCȚII:

- Cadența: Această funcție permite indicarea cadenței loviturilor pe minut (număr/min)
- Distanța: Această funcție vă indică o distanță estimată de la începutul antrenamentului. Aceasta poate fi exprimată în km (kilometri) sau în Mi (mile), în funcție de poziția întrerupătorului situat în partea din spate a consolei.
- Timpul: Această funcție indică timpul care s-a scurs de la începutul antrenamentului; această indicație este exprimată în Minute:

Secunde (MM:SS).

- Caloriile: Această funcție afișează o estimare a calorilor consumate de la începutul antrenamentului.
- Contorul: Această funcție afișează numărul de lovituri de la începutul exercițiului (count)
- Ritm: Timpul dvs. mediu pentru parcurgerea a 500 de metri (MM:SS)

Consola dumneavoastră se aprinde automat din momentul începerii primelor lovituri. Atunci când consola se aprinde, aceasta intră implicit în modul AUTOSCAN. Acest mod permite trecerea succesivă în revistă, la fiecare 5 secunde, a celor 5 informații de mai sus. Apăsăți pe butonul MOD pentru a selecta informația la care doriți să vă opriți și pentru a ieși din modul AUTOSCAN. Apăsăți din nou pe butonul MODE pentru a reporni modul AUTOSCAN.

REGLAJE ÎN SPATELE CONSOLEI: Cursorul: Selecția unității de măsură de DISTANȚĂ: MI (mile)/ KM (kilometri)

REDUCEREA VALORILOR PRODUSULUI LA ZERO: Produsul intră în stare de veghe după aproximativ cinci minute de inactivitate. Indicatorii revin la zero atunci când aparatul intră în stare de veghe (nu există funcția de memorare a datelor). Scoțând și punând la loc bateriile consolei.

INSTALAREA BATERIILOR: Scoateți consola din suportul său, introduceți 2 baterii de tip AAA (1,5V) în compartimentul prevăzut în acest scop în spatele ecranului. * Asigurați-vă că bateriile sunt introduse corect și că fac contact perfect cu arcurile. Dacă afișajul ecranului este ilizibil sau parțial vizibil, scoateți bateriile, așteptați 15 secunde și introduceți-le înapoi.

*ATENȚIE: consola nu a fost concepută pentru a fi echipată cu un capac de închidere pentru compartimentul bateriilor.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

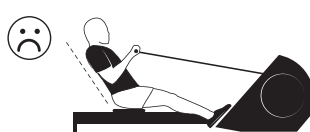
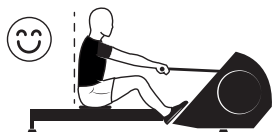
- Constatați că contorul nu indică unitățile de măsură corecte pentru distanță: Verificați dacă întrerupătorul din spatele consolei este în poziția MI pentru afișarea milelor, KM pentru afișarea kilometrilor. Verificați conexiunea cablurilor din spatele consolei și de la nivelul ansamblului dintre tija ghidonului și armătura principală a aparatului de văslit. Scoateți și puneți la loc bateriile consolei pentru a o reduce la zero.

- Dacă contorizatorul nu se aprinde: Verificați buna poziționare +/- a bateriilor. Dacă problema persistă, folosiți baterii noi.

- Contorul dumneavoastră nu contorizează loviturile și nu se aprinde automat atunci când începeți să văsliti: Verificați conexiunea consolei dumneavoastră cu cablul. Debransați această conexiune, apoi rebransați.
- Contorul dumneavoastră afișează "ERR": Nu reușiți să reglați nivelul de rezistență. Auziți un zgomot anormal din interiorul carterului.
- Dacă problema enunțată mai sus persistă, consultați ultima pagină a plantului.

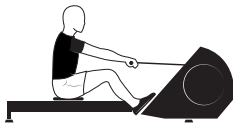
PRECAUȚIE DE UTILIZARE

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



POZIȚIA: Stați așezat cu spatele drept și asigurați-vă că nu arcuțiți 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 văslit.



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



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



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

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

CÂTEVA EXERCIȚII:

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.

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 interuperi) și la rezistență redusă pentru început. Creșteți treptat rezistența

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.

Exerciții pentru antrenarea inimii: Efectuați 22-24 de lovituri de vâsle pe minut. Pentru începători, acest exercițiu cardio poate fi împărțit în două părți de 4 minute. Pentru sportivii confirmați, realizați două perioade de 8 minute.

Exerciții pentru a vă îmbunătăți forța fizică: Acest exercițiu vă va permite să creșteți cadența și forța eforturilor dvs. Începeți cu 3 minute de 20-22 de lovituri de vâsle pe minut, apoi 3 minute la o cadență de 22 - 24 lovituri de vâsle pe minut. Treceți apoi la 3 minute cu 24 de lovituri de vâsle cu ritm moderat, apoi 3 minute identice, dar cu un ritm mai susținut. Acordați un minut pentru a vă recupera între sesiuni.

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 structura 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
- mediu umed
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Utilizare în afara cadrului privat
- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un
- Montare incorectă / întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara din care produsul a fost achiziționat. Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare.

SK

PREDSTAVENIE

Veslovací treňačér je to najlepšie celostné zariadenie na kardio tréning. Okrem kardiovaskulárnych a respiračných prínosov vám veslovací treňačér umožňuje využívať väčšinu svalovej hmoty (asi 90 % svalov).

Kardio cvičenia : Cvičením si zlepšíte výdrž a kondíciu. Rovnako spálite aj maximálne množstvo kalórií, čo vedie k rýchlejšej strate hmotnosti (počet spálených 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.)

Telesné cvičenie : Veslovací treňačér vám pomáha tvarovať svaly stehien, chrbta aj rúk.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

1. **UPOZORNENIE** Fyzickú kondíciu treba zlepšovať kontrolovane. 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. Tento prístroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženými fyzickými, sluchovými alebo mentálnymi schopnosťami, alebo osoby, ktoré nemajú skúsenosti alebo znalosti, okrem prípadu, kedy im osoba zodpovedná za ich bezpečnosť, dohľad poskytla pokyny týkajúce sa použitia prístroja.
3. Akékoľvek iné použitie tohto výrobku, než je určené, môže viesť k vážnemu poraneniu. Spoločnosť DOMYOS nenesie zodpovednosť za ujmu alebo škodu, ktorú utrpí ktorákolvek osoba či majetok z dôvodu použitia či nesprávneho použitia tohto výrobku kupujúcou osobou alebo ktoroukolvek 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 srdečného 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. Ak je výrobok napájaný z AA batérie: nedobijateľné batérie sa nemusia dobíjať; dobijateľné batérie treba pred nabíjaním vybrať zo zariadenia; nesmú sa kombinovať rôzne typy batérií ani nové batérie s použitými; batérie sa musia vkladať so správnou polaritou; prázdne batérie sa musia zo zariadenia vybrať a bezpečne zlikvidovať; ak sa zariadenie dlhšiu dobu nepoužíva, treba batérie vybrať; napájacie terminály sa nesmú skratovať.
14. Tento produkt je vybavený systémom magnetického odporu nezávislého od nastaviteľnej rýchlosti pomocou nastavovacieho kolieska

FUNKCIA OVLÁDACIEHO PANELA



Konzola vám ponúka množstvo funkcií na obohatenie cvičenia. Nižšie sú uvedené všetky pokyny, ktoré zjednodušujú jej používanie.

DISPLEJ A TLAČIDLÁ:

1. Zobrazenie tempa v záberoch za minútu (count/min)
2. Znáoznenie prejdenej vzdialenosti (km alebo mi)
3. Znáoznenie spálených kalórií (Kcal)
4. Znáoznenie času tréningu (MM:ss)
5. Zobrazenie počtu záberov (count)
6. Odhadovaný čas na 500 metrov (MM:ss)
7. Tlačidlo REŽIM

FUNKCIE:

- Tempo: Táto funkcia znázorňuje tempo v záberoch za minútu (count/min)
- Vzdialenosť: Táto funkcia umožňuje znázorniť približnú vzdialenosť, prejdenuú cvičenia. Vzdialenosť môže byť uvedená v km (kilometre) alebo v mi (míle) podľa polohy spínača v zadnej časti konzoly.
- Čas: Táto funkcia ukazuje uplynutý čas od začiatku cvičenia, údaj je v minútach:sekundách (MM:SS).
- Kalórie: Táto funkcia zobrazuje odhad spálených kalórií od začiatku cvičenia.
- Počítadlo : Táto funkcia znázorňuje počet záberov od začiatku tréningu (count)
- Rýchlosť : Váš priemerný čas na 500 metroch (MM:SS)

Keď začnete veslovať, ovládací panel sa automaticky zažne. Pri zapnutí prejde konzola automaticky do režimu AUTOSCAN. V tomto režime sa každých 5 sekund automaticky zobrazia 5 nižšie uvedené informácie. Stisnite tlačidlo REŽIM pre voľbu informácie, ktorú si želáte zobraziť a režim AUTOSCAN sa vypne. Stlačte opäť tlačidlo MODE a znovu spustíte režim AUTOSCAN.

NASTAVENIA NA ZADNEJ STRANE OVLÁDACIEHO PANELA : Prepínač: Voľba mernej jednotky vzdialenosti (DISTANCE) : MI (míle)/ KM (kilometre)

VYNULOVANIE VÝROBKU: Výrobok prejde do spánkového režimu približne po 10 minútach nečinnosti. Indikátory sa pri prechodu do spánkového režimu vynulujú (údaje sa neukladajú do pamäti). Po vybratí a opätovnom vložení oboch batérií do ovládacieho panela.

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ: Vysuňte konzolu zo stojanu a vložte 2 batérie typu AAA (1,5 V) na príslušné miesto v zadnej časti displeja. * Uistite sa, či ste batérie založili správne a či sú v bezchybnom kontakte s pružinami. Ak je zobrazovanie nečitateľné alebo čiastočne čitateľné, vyberte batérie, počkajte 15 sekúnd a založte ich späť.

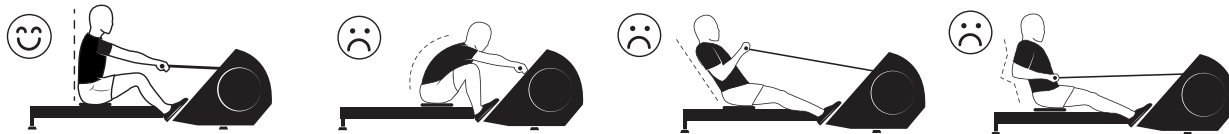
*UPOZORNENIE: Vaša konzola nie je vybavená zatváracím krytom na batérie.

DIAGNOSTIKA ANOMALIÍ

- Zistíte, že počítadlo neukazuje správne jednotky na meranie vzdialenosti : Skontrolujte, či je prepínač na zadnej strane ovládacieho panela v polohe MI a znázorňuje míle alebo či je v polohe KM a znázorňuje kilometre. Skontrolujte, či sú káble za ovládacím panelom a na mieste, kde sa napája brzda k hlavnému rámu veslovacieho trénažera, správne pripojené. Vyberte a znova vložte batérie do ovládacieho panela, čím ho vynulujete.
- Ak sa počítadlo nezapne :: Skontrolujte ich správnu polohu +/- . Ak problém pretrváva, vymeňte batérie za nové.
- Počítadlo nepočíta zábery a keď začnete veslovať, nezapína sa automaticky: Skontrolujte pripojenie medzi ovládacím panelom a káblom. Odpojte toto pripojenie, a potom ho znova zapojte.
- Počítadlo zobrazuje „ERR“. Nedokážete nastaviť úroveň odporu, Počujete neprírodný hluk, ktorý vychádza z vnútornej strany krytu,
- Ak vyššie uvedený problém pretrváva, pozrite si poslednú stranu pokynov.

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA SÚVISIACE S POUŽÍVANÍM

Vždy začnite niekoľkokrátminútovým zahriatím pri nízkom tempe.



POLOHA: Sedíte 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 začiatočník, 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 TRÉNAŽERA



Začiatková poloha: Úchyt Začiatková poloha je s pokrčenými kolenami, s rukami na rukovätiach, pričom musia byť ruky rozliahnuté a plecía uvoľnené

Poloha „vo vode“: Začlaťte nohami a na pol ceste zatiahnite ruky a začnite nadychať.

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

Návrat Návrat do počiatkovej polohy sa vykonáva pri výdychu so súčasným zatáňovaním nôh a vyťahovaním rúk. Používateľ sa vracia do polohy úchytu a bez prestávky znovu začína.

NEKOLKO CVIKOV:

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 natáhovacími cvikmi.

Zahrievanie: Postupná náhama 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

Cvičenie aerobiku: Vesľujte približne 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.

Cvičenie na srdce: Vesľujte 22 až 24 záberov za minútu. V prípade začiatočníkov sa môže toto kardio cvičenie rozdeliť na 4-minútové úseky. Ak ste pokročilý športovec, urobte dva 8-minútové úseky.

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.

Natáhovanie a hydratácia :Odporúča sa natáhovať a hydratovať po každom tréningu, aby si svaly oddýchli a regenerovali sa.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobok, 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 DOMEOS, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti DOMEOS. Tuto záruku nemožno uplatniť v prípade:

- Škody spôsobené počas prepravy prostredím spoločnosti DOMEOS,
- Použitia a/alebo uskladnenia v exteriéroch alebo vo vlhkom prostredí
- Chybné montáže / Nesprávnej údržby
- Opravy vykonanej osobami, ktoré nemajú oprávnenie od spoločnosti DOMEOS,
- Použitie mimo domáceho prostredia

Táto obchodná záruka nevylučuje zákonnú záruku, aplikovateľnú v krajine nákupu. Ak chcete využiť záruku na váš výrobok, preštudujte si tabuľku na zadnej strane návodu na použitie.

CS

PŘEDSTAVENÍ

Veslovací trénažer je nejlepší stroj pro celkový kardio trénink. Kromě pozitivního vlivu tréninku na kardiovaskulární a dýchací soustavu využíváte při cvičení na veslovacím trénažeru 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 trénažer pomáhá zpevnit svaly na stehnech, zádech a na rukou.

OBECNÁ DOPORUČENÍ

1. **UPOZORNĚNÍ** Snaha 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 přečtěte pokyny.

2. Tento přístroj není určen osobám (včetně dětí), jejichž fyzické, smyslové nebo mentální schopnosti jsou sníženy, nebo osobám, jež nemají zkušenosti nebo znalosti, pokud jim třetí osoba, odpovědná za jejich bezpečnost, nezajistila dohled nebo neposkytla předchozí instrukce týkající se používání přístroje.

3. Použití výrobku k jinému než určenému účelu může způsobit vážné zranění. DOMEOS 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 součástek a utažení sroubů, 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 svazte 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

nahradiť

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 hrozcím rizikům.

13. Pokud je přístroj napájen AA baterií: nenabíjecí baterie se nesmí

nabíjet; nabíjecí baterie se musí před nabitím z přístroje vyjmout; nesmí se kombinovat různé druhy baterií nebo nové a použité baterie; baterie musí být vloženy se správnou polaritou; vybité baterie se musí z přístroje vyjmout a bezpečně vyhodit; není-li přístroj dlouho používán, baterie z něj vyjměte zamezte zkratování pólu zdroje.

14. Výrobek je vybaven systémem s magnetickým odporem nezávislým na nastavitelné rychlosti pomocí otočného regulátoru

OVLÁDÁNÍ PANELU



Ovládací panel nabízí různé funkce pro podporu vašeho tréninku. Niže naleznete veškeré pokyny pro snadné ovládání.

DISPLEJ A TLAČÍTKO:

1. Zobrazuje rychlost veslování v počtu temp za minutu (count/min)
2. Zobrazení uběhnuté vzdálenosti (v km nebo v mílech)
3. Zobrazení spálených kalorií (Kcal)
4. Zobrazení délky trvání tréninku (MM:ss)
5. Zobrazuje počet temp (count)
6. Odhadovaný čas na 500 metrů (MM:ss)
7. Tlačítko MODE

FUNKCE:

- Rychlost: Tato funkce zobrazuje rychlost v počtu temp za minutu (count/min)
- Vzdálenost: Tato funkce umožňuje určit odhadovanou vzdálenost od začátku cvičení. Ta může být vyjádřena v km (kilometry), nebo v mí (mile) v závislosti na poloze přepínače v zadní části konzole.
- Doba: Tato funkce udává dobu, která uběhla od začátku cvičení, tento ukazatel je vyjádřený v minutách:sekundách (MM:SS). Panel se automaticky rozsvítí ve chvíli, kdy začnete veslovat. Po rozsvícení konzole automaticky přejde do režimu AUTOSCAN. Tento režim každých 5 vteřin postupně zobrazuje 5 výše uvedené informace. Stiskněte tlačítko MODE a zvolte informaci, kterou chcete ponechat a opusťte tak režim AUTOSCAN. Pro obnovení režimu AUTOSCAN znovu stiskněte tlačítko MODE.

NASTAVENÍ V ZADNÍ ČÁSTI PANELU: Přepínač: Výběr jednotky měření VZDÁLENOSTI: MI (mile) / KM (kilometry)

VYNULOVÁNÍ VYROBKU: Přístroj přejde do režimu spánku po pěti minutách nečinnosti. Ukazatele se během režimu spánku vynulují (data se neukládají). Vyjmutím dvou baterií z panelu a jejich opětovným vložením.

INSTALACE BATERIÍ: Vyjměte konzolu z jejího podstavce a vložte 2 baterie typu AAA (1,5 V) způsobem, který je zobrazen na zadní straně obrazovky. * Ujistěte se, že baterie jsou správně na svém místě a že je mezi nimi a pružinami perfektní kontakt. Pokud je zobrazen nečitelný nebo částečný, vyndejte baterie počkejte 15 vteřin a vraťte je zpátky.

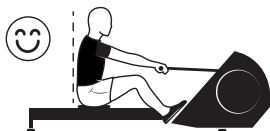
*POZOR : konzole není konstruována tak, aby pojmula kryt oddílů pro baterie.

STANOVENÍ ANOMÁLIÍ

- Když zjistíte, že počítadlo nezobrazuje správnou jednotku měření vzdálenosti: Zkontrolujte, zda je přepínač v zadní části panelu v poloze MI pro zobrazení v mílech, či v KM pro zobrazení v kilometrech. Zkontrolujte, zda jsou správně připojeny kabely mezi panelem a přípojným k hlavní konstrukci veslovacího trenážeru. Pro vynulování z panelu vyjměte baterie a znovu je do něj vložte.
- Pokud se Vaše počítadlo nezapne: Zkontrolujte jejich správnou pozici +/- . Pokud problém přetrvává, zkuste vyměnit baterie za nové.
- Počítadlo nepočítá tempa a automaticky se nezapne, když začnete veslovat: Zkontrolujte, zda jsou do panelu správně připojeny kabely. Vypojte kabely a znovu je zapojte.
- Na počítadle se zobrazuje "ERR", Nedaří se vám nastavit správnou úroveň odporu, Z vnitřní části stroje je slyšet neobvyklý hluk,
- Přetrvává-li výše zmíněný problém, podívejte se na poslední stránku návodu.

UPOZORNĚNÍ PRO UŽIVATELE

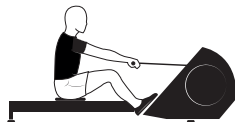
Na začátku tréninku se vždy několik minut pomalým tempem rozcvičte.



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 nártu 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 trenážer umístěn, dostatečné větrání.

POUŽITÍ VESLOVACÍHO TRENAŽERU



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



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



Pozice „Konec“ Lokty posunete dozadu, během nádechu se vám rozpíná hrudní koš. Nohy máte natažené, ale kolena nejsou zcela zabrkovaná. Žáda musí zůstat narovnaná (v úhlu 90° vůči veslovacímu trenážeru). Nezaklánějte se.

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.

NĚKOLIK CVIČENÍ:

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

- Rychlost (tempa za minutu)
- Intenzita (tepová frekvence)
- Zátěž (doba výkonu, počet sérií)
- Odpor (čím je vyšší, tím je pomalejší tempo)

Začněte cvičit zlehka, 1-2 tréninky dlouhé 10 minut týdně, a postupně zvyšujte dobu trvání a intenzitu. Cvičení vždy zakončete protažením svalů.

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 jí 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

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.

Cvičení na srdce: Veslujte rychlostí 22 až 24 temp za minutu. Začátečníci si mohou toto kardio cvičení rozdělit na dva 4minutové bloky. Zkušení sportovci si dají dva 8minutové tréninky.

Cvičení pro zlepšení výkonnosti: Toto cvičení vám pomůže zvýšit rychlost a zlepšit 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 mírnějším rytmu a potom další 3 minuty stejným tempem, ale v rychlejším rytmu. Mezi jednotlivými bloky si minutu odpočítejte.

Protahování a hydratace : Doporučujeme vám protáhnout se a napít se po každé části tréninku, abyste si uvolnili svaly a podpořili regeneraci.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobek za podmínek normálního používání, po dobu 5 let na kostku a 2 let na ostatní díly a práci, počínaje datem nákupu, přičemž dokladem je datum na pokladním lístku. 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 / prostředí
- Nesprávného nebo nestandardního použití. ti Domyos
- Používání a/nebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí
- Chybné montáže. / Špatná údržba.
- Opravy provedené jinými než smluvními techniky společnosti - Používání mimo domácí prostředí

Tato obchodní záruka nevylučuje právní záruku použitelnou v zemi nákupu. Abyste mohli využít záruku na svůj výrobek, přečtěte si tabulku na poslední straně návodu k obsluze.

SV

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. (Antalet 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. Apparaten är inte avsedd att användas av personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk eller mental förmåga eller känsel eller av personer med bristande kunskap och erfarenhet om de inte övervakas av eller instruerats i användningen av apparaten av en person som ansvarar för deras säkerhet
3. **All annan än avsedd användning av produkten kan leda till allvarliga skador. DOMYOS avstår 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. Denna produkt får 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 allvarlig 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 utsatts för större slitage. **All** ihopsättning och demontering av produkten bör utföras varsamt.

9. Skydda fötterna genom att bära sportskor vid träningstillfällena. 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. Om strömförsörjningen till din produkt sker via ett AA-batteri: icke-uppladdningsbara batterier får inte laddas om, laddningsbara batterier måste tas ut från anordningen innan de laddas, olika typer av batterier eller nya och begagnade batterier får inte blandas, batteriernas poler måste vändas åt rätt håll när de sätts i, urladdade batterier måste tas ur anordningen och omhändertaras på rätt sätt, ta ur batterierna om anordningen inte ska användas under en längre period, försörjningspolerna får inte kortslutas.

14. Denna produkt är utrustad med ett magnetiskt motståndssystem som är oberoende av hastigheten och regleras med inställningsratten

KONSOLENS FUNKTION



Konsolen erbjuder en rad funktioner som berikar träningen. Här hittar du anvisningar som gör det enkelt att använda den.

DISPLAY OCH KNAPP:

1. Visning av tempot i roddtag per minut (count/min)
2. Visning av tillryggalagd distans (km eller mi)
3. Visning av kaloriförbrukning (Kcal)
4. Visning av träningstid (MM:ss)

5. Visning av antalet roddtag (count)
6. Beräknad tid för att tillryggalägga 500 meter (mm:ss)
7. LÄGES-knapp

FUNKTIONER:

- Tempo: Med denna funktion visas tempot i roddtag per minut (count/min)
 - Distans: Denna funktion gör det möjligt att visa en uppskattad distans räknad från början av träningen. Distansen kan visas i km (kilometer) eller Mi (miles) beroende på strömbrytarens läge baktilt på konsol.
 - TID : Denna funktion anger den tid som förflutit sedan träningens början, tiden anges i minuter).
 - Kalorier : Denna funktion visar en uppskattning av mängden kalorier som bränts sedan träningen började.
 - Räkna: Med denna funktion visas antalet roddtag sedan övningens början (count)
 - Fart : Din genomsnittliga tid för att tillryggalägga 500 meter (mm:ss)
- Konsolen slås på automatiskt när du börjar med de första roddtagen. När konsolen startas går den automatiskt till läget AUTOSCAN. Detta läge visar successivt var 5:e sekund de 5 meddelanden ovan. Tryck på knappen MODE för att välja den information du vill frys och ta bort AUTOSCAN-funktionen. Tryck en gång till på knappen MODE om du vill starta läget AUTOSCAN igen.

INSTÄLLNINGAR PÅ KONSOLENS BAKSIDA: Omkopplare: Val av måttenhet för STRÄCKA: MI (mile)/KM (kilometer)

NOLLSTÄLLNING AV APPARATEN: Produkten övergår till standby-läge efter cirka tio minuter utan aktivitet. Indikatorerna nollställs vid övergången till standby-läget (ingen lagring av data). Genom att ta ut och sätta tillbaka konsolens två batterier.

ISÄTTNING AV BATTERIERNA: Ta bort konsolen från fästet, sätt i två AAA batterier (1,5 V) i facket som finns på baksidan av displayen. * Kontrollera att batterierna sätts in rätt och är i kontakt med fjädrarna. Om visningen är oläslig eller ofullständig, ta ur batterierna, vänta 15 sekunder och sätt i dem igen.

* OBSERVERA: konsolen är inte utformad för att ha en lucka över batterifacket.

FELSÖKNING

- Du upptäcker att räknaren inte visar rätt måttenhet för sträcka: Kontrollera att omkopplaren på konsolens baksida är inställd på MI om du vill att sträckan ska visas i miles eller på KM om du vill att den ska visas i kilometer. Kontrollera att kablarna på konsolens baksida och vid armenheten mot roddmaskinens huvudkonstruktion är korrekt anslutna. Nollställ konsolen genom att ta ut och sätta tillbaka konsolens batterier.
- Din mätare inte lyser ::Kontrollera att de har rätt läge med avseende på +/- . Om problemet finns kvar, börja om med nya batterier.
- Räknaren räknar inte roddtagen och slås inte på automatiskt när du börjar ro: Kontrollera att konsolen är ansluten med kabeln. Koppla bort den här kabeln och återanslut den sedan.
- "ERR" visas på räknaren, Det går inte att ställa in motståndsnivån, Du hör ett onormalt ljud som kommer från höljets insida, Se den sista sidan i bruksanvisningen om ovanstående problem kvarstår.

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 ådragna 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 vilopausar 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.

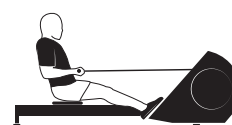
ANVÄNDA RODDMASKINEN



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



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



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

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

NÅGRA ÖVNINGAR:

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 alltid träningspasset med några stretchingövningar.

Упврмнг: Gradvis trning upp till 15 minuter: Uppvrmingen förbereder inte bara kroppen fr träningen, utan ger även en mer framgångsrik trning 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 stlar) med ett litet motstånd. ka motståndet gradvis

Övning för att träna aerob: Ro med ca 18 tag per min och vid 75 % av din maximala hjärtfrekvens, 3 x 5 minuter fr ett pass på 30 min. Genomför sedan ett pass fr intensiv aerob trning: 24 tag per min, vid 85 % av din maximala hjärtfrekvens, 2 x 4 min fr ett pass på 10 min.

Övning för att träna hjärtat: Utför mellan 22 och 24 roddtag per minut. Fr nybörjare kan den här cardiovningen delas upp i två delar på 4 minuter vardera. Erfarna idrottare ska genomföra två gånger 8 minuter.

Övning för att träna din styrka: Den här övningen hjälper dig att ka tempot och kraften i din trning. 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 mttigt takt, följt av 3 minuter av samma sak, men i intensivare takt. Lägg in en minuts återhämtning mellan varje pass.

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 r fr produktens struktur och 2 r fr övriga delar och utfört arbete, räknat från inköpsdatumet. Datumet på kassakvittot gäller. DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter DOMYOS egen bedömning ersättas eller repareras produkten. Garantin gäller inte vid:

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

Denna kommersiella garanti utesluter inte den lagenliga garantin som gäller i inköpslandet. För att kunna utnyttja produktgarantin, se tabellen på sista sidan i bruksanvisningen.

BG

Р ЕДСТАВЯНЕ

Гребният тренажор е най-комплексния уред за интензивни тренировки. Освен ползите от упражнението за сърдечно-сърдечната 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 издржливост 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, тежак около 70 кг, 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. Този продукт не трябва да се ползва от хора (включително деца) със слаби физически, сетивни или умствени възможности, хора без необходимият опит и познания, освен в случаите, когато са под прякото наблюдение или предварително са били инструктирани от лицата, отговарящи за тяхната безопасност.
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 лицензиария от него сервиз за поддръжка или от лица с подобна квалификация, за да се избегнат каквито и да било рискове.
13. Ако електрическото захранване на вашия продукт се извършва чрез батерия AA: батерии, които не се презареждат не трябва да бъдат презареждани; батерии, които се презареждат, трябва да се отстранят от уреда преди да се заредят; не могат да се използват заедно различни видове батерии или нови и употребявани батерии; батериите трябва да се поставят правилно по отношение на полюсите; изтощените батерии трябва да се отстранят от уреда и безопасно да се рециклират; ако уредът не се използва дълго време, батериите трябва да се отстранят; захранващите терминали не трябва да дават късо съединение.
14. Този продукт е снабден с магнитна система за съпротивление, независима от скоростта, която се регулира с пръстена за настройка

РАБОТА НА КОНЗОЛАТА



Таблото за управление предлага различни функции, които ще обогатят вашите дейности. По-долу ще намерите списък с указания за по-лесно ползване.

ДИСПЛЕЙ И БУТОН:

1. Показване на темпото движения в минута (count/min)
2. Показва изминатото разстояние (км или мили)
3. Показва изразходваните калории (Kcal)
4. Показва времето на тренировката (MM:ss)
5. Показване на броя движения (count)
6. Очаквано време за изминаване на 500 м (MM:ss)
7. Бутон РЕЖИМ

ФУНКЦИИ:

- Темпо: Тази функция позволява да се определи темпото в брой движения в минута (count/min)
- Дистанция: Тази функция показва изминатото разстояние от началото на упражнението. То може да бъде изразено в км (километри) или Мi (мили), в зависимост от позицията на превключвателя в задната част на уреда.
- Време: Тази функция показва изминатото време от началото на упражнението, измерено в минути: секунди (мин:сек).
- Калории: Тази функция показва изразходваните калории от началото на упражнението.
- Брояч: Тази функция показва броя движения от началото на упражнението (count)
- Поведение : средното ви време за изминаване на 500 м (MM:CC)

Вашата конзола се включва автоматично със започването на първите движения. и преминава в режим AUTOSCAN. На всеки 5 секунди на дисплея ще се изписват последователно 5-те посочени по-долу данни. Натиснете бутон MODE (Режим), за да изберете желаната от вас информацията и да излезете от режим AUTOSCAN. Натиснете отново бутона MODE (РЕЖИМ), за да включите AUTOSCAN (АВТОМАТИЧНО СКАНИРАНЕ).

НАСТРОЙКИ В ЗАДНАТА ЧАСТ НА КОНЗОЛАТА: Курсор: Избор на мерна единица за РАЗСТОЯНИЕ: Мi (мили)/ КМ (километри)

НУЛИРАНЕ НА УРЕДА: Ако не използвате уреда в продължение на 5 минути, той преминава в режим на изчакване. В режим на изчакване индикаторите се нулират (данните не се запамятват). Като се извадят и върнат двете батерии на конзолата.

ПОСТАВЯНЕ НА БАТЕРИИТЕ:: Извадете конзолата от стойката, свалете капачето на батериите на задната страна на уреда, поставете батерии тип AAA (1.5 V) в предвиденото за тази цел гнездо отзад на дисплея. * Уверете се, че батериите са правилно поставени и че правят добър контакт с изводите. Ако изписваната на екрана информация е нечетлива или непълна, моля, извадете батериите, изчакайте 15 сек. и ги поставете отново на мястото им.

ВНИМАНИЕ: конзолата няма предвидена капачка за затваряне на гнездото на батериите.

ДИАГНОСТИКА НА НЕИЗПРАВНОСТИ

• Установявате, че броячът не показва правилните мерни единици за разстояние: Уверете се, че прекъсвачът в задната част на конзолата е или в положение Мi за показване в мили, или на КМ за показване в километри. Проверете дали кабелите зад конзолата са добре прикрепени в мястото на свързване на стрелата с основната рамка на гребния

тренажор. За да нулирате конзолата, извадете и поставете отново батериите.

- Извадете и поставете една от батериите на конзолата, за да я нулирате. Ако броячът не светва: проверете

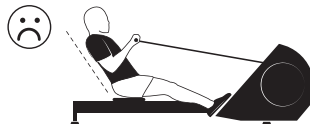
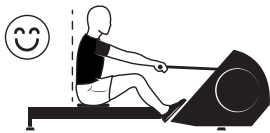
правилно положение +/- на полюсите на батериите.

- Броячът не отчита движенијата и не се вклучува автоматично, кога започвате да изтеглјате: Проверете врзката на конзолата с кабела. Извадете кабела, след което го свържете отново.

- Броячът покажа "ERR". Не успявате да регулирате нивото на съпротивление, Чувае необичаен шум от вътрешноста на корпуса,
- Ако описанијат по-горе проблем продължава, вижте последната страница од ръководството.

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ПРИ УПОТРЕБА

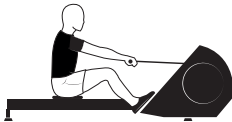
Винаги започвајте със загревак с бавен ритъм, в продължение на неколку минути.



ПОЛОЖЕНИЕ: Седнаи, с изправен гръб, старайте се преди всичко да не се наведате. Положението на гръба е од съществено значение, за да не се нараните и за да бидат упражненијата ефективни. Поставете стъпалата си в педалите. Стъпалата треба да са добре прикрупени с пристегнати през средата ремъци.

Ако сте начинаеши, неколку дена тренирајте с ниски темпо и съпротивление, без усилуие. Ако е необходимо, одделјајте време за почивка. Постепено увеличавајте броя или продължителноста на тренировките и не забравјајте да пиете достатъчно вода. По време на тренировката проветривајте помещението, в което се намира тренажорът.

НАЧИН НА РАБОТА С ГРЕБНИЈА ТРЕНАЖОР



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

Положение «прминавање във вода»: Избугајте с краката и на половината растојание издърпајте с ръцете като вдишате.

Положение «Излизане» Лактите отиват назад, гръдният кош се разширива како вдишвате. Краката са опънати, но коленете не са изправени докрај. Гърбът треба да остане изправен (90° спрямо тренажора). Не се накланјајте назад.

Врзание Врзанието в изходно положение се извршава како едновремено издърпате с краката, избугате с ръцете и издишате. Потребителјат се намира в начално положение и започва отново без пауза.

НЯКОЛУК УПРАЖНЕНИЯ:

Напомяна: Гребнијат тренажор е уред за интензивни тренировки, за којто треба да имате предвид:

- Темпото (движения в минута)
- Интензивноста (сърдечниј 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 увеличавајте продължителноста и натоварването постепено. Винаги завршавајте тренировките с неколку упражнения за разтягане.

Загревак: Постепено натоварване до 15 минути: Загревакото не само позволява на тялото да се подготви за упражненијата, но също така осигурива по-целенасочена тренировка и резултати, којто отговарјат на очакванијата ви. Тя треба да се изпълнява правилно и да биде с продължителност между 10 и 15 минути. За тази цел се расположете върху тренажора и гребете плавно (без префривания) и с ниско съпротивление на начало. Постепено увеличавајте съпротивлението

Упражнения за аеробна серия: Работете с околу 18 движения в мин. и на 75% од максималниј сърдечен ритъм, 3x5 минути при тренировка од 30 мин. След това направете ускорена аеробна серия: 24 движения в мин. на 85 % од максималниј сърдечен ритъм, 2x4 минути при серия од 10 мин.

Упражнения за сърцето: Направете 22 до 24 изтегляния с држката в минута. За начинаеши това интензивно упражнение може да биде разделено на две части по 4 минути. За спортисти в добра форма направете два периода по 8 минути.

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 којто 3 минути с темпо од 22-24 загревања в минута. След това преминајте на 3 минути с 24 движения с умерено темпо, още 3 минути по този начин, но с по-бързо темпо. Между сериите почивајте по 1 минута.

Разтягане и хидратирање : Съветваме ви след всяка тренировка да се рязатягате и да пиете вода, за да отпуснете мускулите и да улесните възстановяването си.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЈА

При нормални условия на употреба, DOMYOS осигурива за този продукт гаранција за период од 5 години за корпуса и 2 години за останалите части на уреда и работната сила, считано од датата на поупката, како за валидна се счита датата, посочена на фискалниј бон. Отговорноста на DOMYOS по силата на тази гаранција се ограничава до замена или ремонт на уреда, по усмотрение на DOMYOS. Тази гаранција не е приложима в случаи на:

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

Тази търговска гаранција не изключува законовата гаранција, приложима в страната на поупката. За да се възползвате од гаранцијата, запознајте се с таблицата, посочена на последната страница на ръководството за употреба.

HR

PRESTAVLJANJE

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 sagorehni 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 ako se niste bavili sportom nekoliko godina. Pročitajte sve upute prije uporabe.

2. Ovaj uređaj nije namijenjen za uporabu od strane osoba (uključujući djecu) sa smanjenim fizičkim, osjetljivim ili mentalnim sposobnostima ili osoba bez potrebnog iskustva ili znanja, osim ako ih je osoba koja je odgovorna za njihovu sigurnost i nadzor, uputila u ispravno korištenje uređaja.

3. 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.

4. Klasa HC: proizvod je namijenjen isključivo za upotrebu u domaćinstvu. Ne koristite proizvod u komercijalnom, iznajmljivačkom ili institucionalnom okruženju.

5. Osobe koje imaju pejsmejker, srčani stimulator ili neki drugi ugrađeni elektronički uređaj se upozoravaju da koriste senzor pulsa na svoj sopstveni rizik i odgovornost.

6. **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

odmah prekinuti.

7. Nije prikladno za jako precizne radove.

8. Da biste se sigurno koristili uređajem, dužni ste provjeriti sve dijelove prije svake upotrebe proizvoda na način da zategnete vijke koji su izloženi trošenju zbog stalnog kretanja. Uređaj treba pažljivo rastavljati i sastavljati.

9. Da bi zaštitili svoje noge dok vježbate, nosite tenisice. **NEMOJTE** nositi široku odjeću koja se može upetljati u stroju. Skinite sav nakit. Zavežite dugu kosu, tako da vas ne ometa tijekom vježbanja.

10. Opremu treba postaviti na ravnu, stabilnu površinu.

11. Najlepnicu morate zamijeniti ako je oštećena, nečitka ili je nestala.

12. Ako se uređaj napaja putem adaptera: koristite isključivo adapter isporučen uz uređaj. Ako se ošteti naponski kabel, mora se zamijeniti kod proizvođača, u ovlaštenom servisu ili kod kvalificirane osobe da bi se izbjegli rizici.

13. Ako se uređaj napaja putem AA baterija: nepunjive baterije ne smiju se puniti; punjive baterije moraju se izvaditi iz uređaja prije punjenja; ne smiju se kombinirati različite vrste baterija ili nove sa starim baterijama; baterije moraju biti ispravno umetnute; potrošene baterije treba izvaditi iz uređaja i sigurno odložiti; ako se uređaj neće koristiti duže vrijeme, baterije treba izvaditi; ne smije se izazivati kratki spoj na priključcima.

14. Ovaj je proizvod opremljen sustavom magnetskog otpora neovisnim o prilagodljivoj brzini pomoću kola za prilagodbu

DJELOVANJE KONZOLE



Vaša konzola nudi brojne značajke za poboljšavanje vježbanja. U nastavku ćete pronaći sve upute za jednostavnu upotrebu.

PRIKAZ I TIPKA:

1. Prikaz tempa u zamasi u minuti (broj/min)
2. Prikaz prijedene udaljenosti (Km ili Mi)
3. Prikaz potrošnje kalorija (Kcal)
4. Prikaz vremena vježbanja (MM:ss)
5. Prikaz broja zaveslaja (broj)
6. Procijenjeno vrijeme za prelazak 500 metara (MM:ss)
7. Tipka MODE

FUNKCIJE:

- Tempo: ta funkcija pokazuje tempo (broj/min)
- Udaljenost: Ova funkcija omogućava prikaz procijenjene prijedene udaljenosti od početka vježbanja. Može biti izražena u km (kilometri) ili mi (milje), ovisno o položaju prekidača na stražnjoj strani upravljačke ploče.
- Vrijeme: Ova funkcija prikazuje vrijeme proteklo od početka vježbanja, a prikazuje se kao minute: sekunde (MM:SS).

Vaša konzola automatski će zasvijetliti čim počnete veslati. Upravljačka ploča po uključivanju automatski prelazi u način rada AUTOSCAN. U tom načinu rada svakih 5 sekundi jedan za drugim prikazuju se 5 prethodno navedena podatka. Pritisnite tipku MODE kako biste odabrali podatak za stalni prikaz i izlazak iz načina rada AUTOSCAN. Pritisnite tipku MODE da ponovno pokrenete način rada AUTOSCAN.

PRILAGODBE NA POLEDINI KONZOLE: Prekidač: Odabir mjerne jedinice za DISTANCE (udaljenost): MI (milje)/ KM (kilometri)

VRAĆANJE PROIZVODA NA NULU: Proizvod prelazi u stanje čekanja nakon otprilike pet minuta neaktivnosti. Provjerite jesu li baterije ispravno umetnute i jesu li u dobrom kontaktu s oprugama. Uklanjanjem i zamjenom dviju baterija u konzoli.

POSTAVLJANJE BATERIJA: Upravljačku ploču skinite s njezina nosača, umetnite 2 baterije AAA (1,5 V) u za to predviđeni odjeljak na stražnjoj strani zaslona. * Provjerite jesu li baterije ispravno umetnute i jesu li u dobrom kontaktu s oprugama. Ako je prikaz podataka nečitljiv ili djelomičan, izvadite baterije, pričekajte 15 sekundi i ponovno ih umetnite.

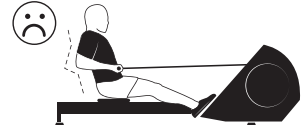
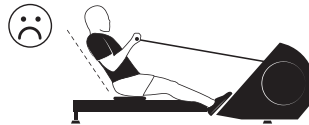
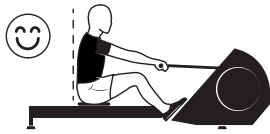
* PAŽNJA: upravljačka ploča ne dolazi s poklopcem za odjeljak za baterije

DJAGNOSTICIRANJE POTEŠKOĆA

- Ako ustanovite da brojač ne pokazuje točne mjerne jedinice udaljenosti: Provjerite je li prekidač na poledini konzole na položaju MI za prikaz u miljama ili KM za prikaz u kilometrima. Provjerite jesu li kabeli pravilno priključeni iza konzole i na mjestu gdje se nosač spaja s glavnim okvirom sprave za veslanje. Uklonite i zamijenite baterije na konzoli da biste je poništili.
- Ako se vaš brojač ne uključuje: Provjerite jesu li oznake +/- baterija u dobrom položaju. Ako se problem nastavi pojavljivati, pokušajte s novim baterijama.
- Brojač ne broji zaveslaje i ne uključuje se automatski kad počnete veslati: Provjerite spoj konzole i kabela. Iskopčajte kabel i ponovno ga ukopčajte.
- Na računalu se prikazuje „ERR“. Ne možete prilagoditi razinu otpora. Čujete neobičajnu buku iz unutrašnjosti kućišta.
- Ako se gornji problem nastavi javljati, pogledajte zadnju stranicu uputa.

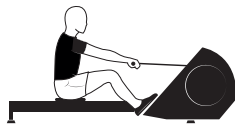
MJERE OPREZA ZA UPOTREBU

Uvijek krenite tako da se prvo nekoliko minuta zagrijavate 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 remeničima zategnutim oko sredine stopala. Ako ste početnik, trening počnite tako da nekoliko dana vozite laganim tempom i otporom, bez pretjeranog naprezanja. Ako je potrebno, uzimajte 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



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



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



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.

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.

PRIMJERI VJEŽBI:

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.

Zagrijavanje: progresivan napor 15 minuta: Osim što tijelu omogućuje da se pripremi za vježbanje, zagrijavanje također osigurava uspješniju tjeļovježbu 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 (neometlano) veslajte pri slabom otporu. Postupno povećavajte otpor

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 broja otkucaja srca, 2 x 4 minuta 10-minutnoj sesiji.

Vježba za srce: Veslajte pri 22 do 24 zaveslaja u minuti. Za početnike ta kardio vježba može se podijeliti u dva 4-minutna dijela. Iskusi sportaši vježbaju u dva 8-minutna razdoblja.

Intenzivna vježba: Ta će vam vježba pomoći da povećate tempo i intenzitet tjeļovježbe. Počnite s 3 minute s 20 – 22 zaveslaja u minuti, zatim 3 minute uz tempo od 22 – 24 zaveslaja u minuti. Zatim prijedite na 3 minute s 24 zaveslaja pri umjerenj brzini, potom 3 minute istog broja zaveslaja, ali većom brzinom. Odmorite minutu između sesija.

Istezanje i uzimanje tekućine: Preporučujemo da se istegnete i uzmete tekućinu nakon svake sesije da biste opustili mišiće i pospješili oporavak.

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 slučajevima:

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

Ovo komercijalno jamstvo ne isključuje zakonsko jamstvo koje vrijedi u zemlji kupnje. Kako biste iskoristili jamstvo za svoj proizvod, provjerite tablicu na posljednjoj stranici vaših uputa za uporabu.

SL

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

1. **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.
2. Ta naprava ni oblikovana za osebe, tudi otroke ne, ki so telesno, senzorno in duševno ovirane in ne za ljudi, ki nimajo dovolj izkušenj in

- znanj, razen če jih nadzoruje odgovorna oseba, jih spremlja in jim da ustrezna navodila za uporabo naprave.
3. 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.
4. Razred HC: Izdelek je namenjen le za domačo uporabo. Izdelka ne

uporabljajte v komercialne ali institucionalne namene in ga ne dajate v najem.

5. 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.

6. **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.

7. Ni primerno za uporabo, ki zahteva visoko stopnjo natančnosti.

8. 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.

9. Nosite športno obutev, da med vadbo zaščitite stopala. **NE** nosite širokih ali visečih oblačil, ki bi se lahko ujela v napravo. Snemite ves nakit. Spnite lase, da vas med vadbo ne bodo motili.

10. Površina, na kateri stoji oprema, mora biti ravna in stabilna.

11. Če je nalepka poškodovana, neberljiva ali manjka, jo morate nadomestiti z novo.

12. 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.

13. Če se izdelek napaja prek AA baterij: Baterij, ki niso primerne za večkratno polnjenje, ne skušajte ponovno napolniti. Baterije za večkratno polnjenje pred polnjenjem odstranite iz naprave. Ne mešajte različnih vrst baterij oziroma uporabljenih in novih baterij. Pazite, da baterije pravilno vstavite glede na njihov pol. Prazne baterije odstranite ter jih primerno in varno odvrzite. Če naprave dlje časa ne uporabljate, iz nje odstranite baterije. Terminali za napajanje ne smejo biti v kratkem stiku.

14. Izdelek je opremljen s sistemom z magnetnim uporom, ki ga lahko s pomočjo gumba za prilagoditev nastavite ne glede na hitrost

DELOVANJE KONZOLE



Konzola je opremljena s številnimi funkcijami za še izboljšano vadbo. V nadaljevanju boste našli navodila za njihovo uporabo.

ZASLON IN GUMB:

1. Prikaz tempa zaveslajev v minuti (count/min)
2. Prikaz pretečene razdalje (Km ali Mi)
3. Prikaz porabljenih kalorij (Kcal)
4. Prikaz časa vadbe (min:s)
5. Prikaz števila zaveslajev (count)
6. Predvideni čas, da naredite 500 m (MM:ss)
7. Gumb MODE za nastavitve načina

FUNKCIJE:

- Tempo: Ta funkcija prikazuje tempo zaveslajev v minuti (count/min)
- Razdalja: ta funkcija označuje ocenjeno razdaljo, ki ste jo pretekli od začetka izvajanja vadbe na eliptičnem trenažerju. Razdalja je lahko prikazana z enoto km (kilometri) ali Mi (milje), med prikazanimi merskimi enotami pa lahko preklapljate s stikalom na zadnjem delu nadzorne plošče.

- Čas: ta funkcija označuje pretečen čas od začetka vadbe, enota prikaza so minute: sekunde (min:s).
- Kalorije: ta funkcija označuje ocenjeno količino porabljenih kalorij od začetka vadbe.
- Števec: Ta funkcija prikazuje število zaveslajev od začetka vadbe (count)
- Rezultat : vaš povprečni čas na 500 m (MM:ss)

Vaša konzola se bo samodejno prižgala takoj, ko boste začeli z veslanjem. Ko se nadzorna plošča vklopi, je privzeto v načinu za samodejno zaznavanje AUTOSCAN. V tem načinu se vsakih 5 sekund zaporedoma prikažejo vse 5 informacije, navedene zgoraj. Pritisnite gumb MODE in izberite informacije, za katere želite, da so stalno prikazane ali niso prikazane v načinu AUTOSCAN. Za ponoven vklop funkcije AUTOSCAN (SAMODEJEN PREGLED) ponovno pritisnite na gumb MODE (NAČIN).

NASTAVITVE NA ZADNJEM DELU KONZOLE: Stikalo: Izbira merske enote za DISTANCE (RAZDALJO): MI (milje)/ KM (kilometri)

PONASTAVITEV IZDELKA: Izdelek se preklapi v stanje pripravljenosti po približno petih minutah neuporabe. Prikazane vrednosti se ponastavijo na nič ob preklupu v stanje pripravljenosti (podatki ne ostanejo shranjeni). Odstranite in zamenjajte dve bateriji v konzoli.

NAMESTITEV BATERIJ: Odstranite nadzorno ploščo z nosilca, v prostor za bateriji na zadnji strani zaslona vstavite 2 bateriji AAA (1,5 V). * Prepričajte se, da sta bateriji pravilno vstavljeni in je vzpostavljen ustrezen stik z vzmetmi. Če prikaza ni mogoče prebrati ali je le delen, odstranite bateriji, počakajte 15 sekund in ju ponovno vstavite.

* POZOR: nadzorna plošča ni zasnovana tako, da bi lahko razdelek za bateriji zaprl s pokrovom.

ODPRAVLJANJE NAPAK

- Vaš števec ne prikazuje pravilne merske enote za razdaljo: Preverite, da je stikalo na zadnjem delu konzole nameščeno na MI, če želite prikaz v miljah, ali KM, če želite prikaz v kilometrih. Preverite, da so kabli pravilno priključeni na zadnjem delu konzole in na mestu, kjer se nosilec stika z glavnim okvirjem veslaškega trenažerja. Konzolo ponastavite tako, da odstranite in ponovno vstavite baterije.
- Če se vaš računalnik ne vklopi: Preverite, če so baterije ustrezno usmerjene (+/-). Če težave ni mogoče odpraviti, vstavite

nove baterije.

- Števec ne šteje zaveslajev in se ne prižge samodejno, ko začnete z veslanjem: Preverite povezavo med konzolo in kablom. Kabel odstranite in ga ponovno priključite.
- Vaš števec prikazuje »ERR«. Ne morete nastaviti stopnje upora, Slišite čuden zvok, ki prihaja iz ohišja,
- Če se zgoraj navedena težava ponavlja, si oglejte zadnjo stran navodil.

PREVIDNOSTNI UKREPI PRI UPORABI

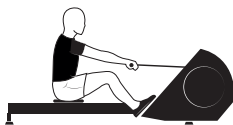
Vedno pričnite z nekaj minutnim ogrevanjem v počasnem ritmu.



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 uporabo 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



Začetni položaj: Začetek v začetnem položaju upognite kolena, z rokami primite ročko, iztegnite roke in sprostite ramena



Položaj »v vodi«: Noge potisnite od sebe in na polovici potegnite roke proti sebi ter vdihnite.



»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.

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.

NEKAJ VAJ:

Opomba: Veslaški trenažer predstavlja napravo za aerobno vadbo, pri kateri morate upoštevati:

- Tempo (zaveslaji v minuti)
- Intenzivnost (srčni utrip)
- Obremenitev (čas vadbe, serije)
- Upor (večji ko je, nižji je tempo)

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.

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 sedite na veslaški trenažer in na začetku gladko veslate (brez naglih potevov) pri nizkem upor. Postopoma povečajte upor

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.

Vaje za krepitev srca: Naredite 22 do 24 zaveslajev v minuti. Začetniki lahko to aerobno vadbo razdelijo v dve 4-minutni seriji. Izkuseni športniki naj naredijo dve 8-minutni seriji.

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 ponovno naredite prav toliko zaveslajev, le da povečate hitrost. Med serijami si vzemite 1 minuto počitka.

Raztezanje in hidracija: Priporočamo, da po vsaki seriji naredite vaje za raztezanje in poskrbite za hidracijo ter tako sprostite mišice in omogočite lažjo regeneracijo.

ΚΟΜΕΡCΙΑΛΝΑ ΓΑΡΑΝCΙΑ

Podjetje DOMYOS zagotavlja 5-letno garancijo za ogrodje 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 zademnem 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
- okolju
- Nepravilna uporaba ali nenormalna uporaba
- Uporaba izven zasebnega področja
- Uporaba oziroma shranjevanje na prostem ali v vlažnem
- Nepravilna montaža / Nepravilno vzdrževanje
- Popravila, ki jih opravijo serviserji brez dovoljenja DOMYOS

Ta komercialna garancija ne izključuje veljavnosti zakonske garancije, ki velja v državi, v kateri je bil izdelek kupljen. Če želite uveljavljati garancijo za izdelek, glejte tabelo na zadnji strani navodil za uporabo.

EL

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το κωπηλατικό μηχανήμα είναι το πληρέστερο σύστημα αεροβικής άσκησης. Πέραν των καρδιαγγειακών και αναπνευστικών ευερεθισμάτων 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 κμάετε 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 καλλιγραμμής σιλουέτας πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο. Προτού 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 παρούσα συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, με μειωμένες φυσικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, ή από άτομα χωρίς σχετική πείρα ή γνώσεις, εκτός εάν επιτηρούνται ή έχουν λάβει εκ των προτέρων οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής από άτομο που είναι υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.

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 κοσμημάτα 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. Αν το Προϊόν σας τροφοδοτείται από μπαταρία: οι μη επαναφορτιζόμενες μπαταρίες δεν πρέπει να επαναφορτίζονται, οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες πρέπει να αφαιρούνται από την συσκευή πριν επαναφορτιστούν, Μην συνδυάζεται μπαταρίες διαφορετικών τύπων ή παλιές με νέες μπαταρίες, εισάγετε τις μπαταρίες προσέχοντας την ορθή πολικότητα, αφαιρείτε τις φθαρμένες μπαταρίες από την συσκευή και απορρίψτε τις με ασφάλεια, αν η μπαταρία δεν χρησιμοποιηθεί για πολύ χρόνο, καλό είναι να αφαιρέσετε τις μπαταρίες, μην προκαλείτε βραχυκύκλωμα στους ακροδέκτες τροφοδοσίας.

14. Το προϊόν αυτό είναι εξοπλισμένο με σύστημα μαγνητικής αντίστασης ανεξάρτητο της ταχύτητας, που ρυθμίζεται χάρη στο κλειδί ρύθμισης

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Η κονσόλα σας διαθέτει πλήθος λειτουργιών οι οποίες προσθέτουν παικταλία στην προπόνησή σας. Στη συνέχεια επεξηγούνται όλες οι ενδείξεις προς διευκόλυνσή σας.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΥΜΠΙ:

1. Εμφάνιση του ρυθμού κωπηλασίας ανά λεπτό (count/min)
2. Ένδειξη της απόστασης που διατρέξατε (Km ή Mi)
3. Ένδειξη των θερμίδων που καταναλώθηκαν (Kcal)
4. Ένδειξη του χρόνου άσκησης (ΛΛ:δδ)
5. Εμφάνιση του αριθμού κινήσεων (κουπιές) (counts)
6. Εκτιμώμενος χρόνος για τη διάλυση 500 μέτρων (ΛΛ:δδ)
7. Κουμπί MODE

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

- Ρυθμός: Η λειτουργία αυτή επιτρέπει την εμφάνιση του ρυθμού κωπηλατικών κινήσεων ανά λεπτό (count/min)
- απόσταση : Η λειτουργία αυτή επιτρέπει την εμφάνιση μιας εκτιμώμενης απόστασης από την έναρξη της άσκησης, η οποία μπορεί να είναι σε km (χιλιόμετρα) ή σε mi (μίλια), ανάλογα με την θέση του διακόπτη που βρίσκεται στο πίσω μέρος της κονσόλας.
- Χρόνος: Η λειτουργία αυτή παρέχει την ένδειξη του χρόνου που πέρασε από την έναρξη της άσκησης. Η ένδειξη αυτή είναι σε

Η κονσόλα ανάβει αυτομάτως με την πραγματοποίηση των πρώτων κινήσεων. Όταν η κονσόλα τίθεται σε λειτουργία, μπαίνει αυτομάτως σε τρόπο λειτουργίας AUTOSCAN.

Αυτός ο τρόπος λειτουργίας εμφανίζει διαδοχικά, κάθε 5 δευτερόλεπτα, τις 5 παραπάνω πληροφορίες. Πιέστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε την πληροφορία που θέλετε να παγώσετε και να απενεργοποιήσετε τον τρόπο λειτουργίας AUTOSCAN. Πιέστε εκ νέου το κουμπί MODE για να εκκινήσετε εκ νέου τον τρόπο λειτουργίας AUTOSCAN.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΙΣΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ: Κέρσοντας: Επιλογή της Μονάδας Μέτρησης της ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ: MI (Μίλια)/ KM (Χιλιόμετρα)

ΜΗΔΕΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ: Το προϊόν τίθεται σε κατάσταση αναμονής μετά από περίπου πέντε λεπτά έλλειψης δραστηριότητας. Οι ενδείξεις μηδενίζονται κατά την κατάσταση (δεν υπάρχει αποθήκευση των στοιχείων στην μνήμη). Αφαιρώντας και επανατοποθετώντας τις δύο μπαταρίες της κονσόλας.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ: Αφαιρέστε την κονσόλα από την υποδοχή της, τοποθετήστε 2 μπαταρίες AAA (1,5V) στην προβλεπόμενη θέση, στο πίσω μέρος της οθόνης. * Βεβαιωθείτε ότι τοποθετήσατε σωστά τις μπαταρίες και ότι έρχονται τέλεια σε επαφή με τα ελατήρια. Αν οι ενδείξεις είναι δυσανάγνωστες ή ελλιπείς, αφαιρέστε τις μπαταρίες, περιμένετε 15 δευτερόλεπτα και ξανατοποθετήστε τις στη θέση τους.

* ΠΡΟΣΟΧΗ: Η κονσόλα σας δεν έχει σχεδιαστεί για να δέχεται κάλυμμα κλεισίματος για το διαμέρισμα των μπαταριών

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Διαπιστώνετε ότι ο μετρητής σας δεν εμφανίζει τις σωστές μονάδες μέτρησης απόστασης: Βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης στο πίσω μέρος της οθόνης είναι στη θέση MI για ένδειξη σε μίλια, KM για ένδειξη σε χιλιόμετρα. Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια είναι σωστά συνδεδεμένα στο πίσω μέρος της κονσόλας καθώς και στο επίπεδο σύνδεσης του άξονα με τον κύριο σκελετό του κωπηλατικού μηχανήματος. Αφαιρέστε και επανατοποθετήστε τις μπαταρίες της κονσόλας, για να την μηδενίσετε.
- Αν ο μετρητής σας δεν ανάβει: Βεβαιωθείτε τη σωστή θέση +/- των μπαταριών. Αν το πρόβλημα δεν επιλύεται, τοποθετήστε νέες μπαταρίες.
- Ο μετρητής σας δεν καταμετρά τις κινήσεις κωπηλασίας και δεν ανάβει αυτομάτως όταν ξεκινήτε την άσκηση: Ελέγξτε τη σύνδεση της κονσόλας σας με το καλώδιο. Αποσυνδέστε και ξανασυνδέστε αυτό το καλώδιο.
- Ο μετρητής σας εμφανίζει το μήνυμα "ERR", Δεν καταφέρνετε να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης, Ακούτε έναν μη φυσιολογικό θόρυβο που προέρχεται από το εσωτερικό του κάρτερ,
- Αν το παραπάνω πρόβλημα παραμένει, συμβουλευθείτε την τελευταία σελίδα του οδηγού αυτού.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ

Εκκάνετε πάντοτε με προθέρμανση σε αργό ρυθμό για αρκετά λεπτά.



ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ: Φροντίστε να κάθεται 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 μαντρες σφικτούς στη μέση των ποδιών.

Αν είστε αρχάριοι, 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 προπονήσεών σας και να θυμάστε να ενυδατώνεστε καλά. Κατά την διάρκεια της άσκησης, ο χώρος όπου βρίσκεται το κωπηλατικό πρέπει να αερίζεται καλά.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ



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 «το πέρασμα μες στο νερό»: Δώστε ώθηση στα πόδια και, στο μέσον της διαδρομής, τραβήξτε τους βραχίονες αρχίζοντας να εισπνέετε.



Θέση της «Εξόδου»: Οι αγκώνες σας πηγαιίνουν προς τα πίσω και ο θώρακός 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 μηχανήμα). Προπιάτων, μη γέροντε προς τα πίσω.

Η Επαναφορά Η επιστροφή στην θέση εκκίνησης πραγματοποιείται ταυτόχρονα έλκοντας τα πόδια και ιωώνοντας τα χέρια, εκπνέοντας. Ο χρήστης βρίσκεται σε θέση εκκίνησης και ξαναρχίζει χωρίς να σταματήσει.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

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. Τελειώνετε πάντα την συνεδρία σας με μερικές ασκήσεις διάτασης.

Προθέρμανση: Προοδευτική προσπάθεια έως 15 λεπτά: Η προθέρμανση δεν επιτρέπεται μόνο στο σώμα να προετοιμασθεί 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 ευθύγραμμα (χωρίς ένταση) και με χαμηλή αντίσταση, για ξεκίνημα. Αυξάνετε προοδευτικά την αντίσταση

Άσκηση για να δουλέψτε την Αεροβική σας λειτουργία: Κωπηλατήστε κάνοντας περίπου 18 κωπηλατικές κινήσεις το λεπτό και στο 75% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας, 3x5 λεπτά, για μια συνεδρία των 30 λεπτών. 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.

Άσκηση για να δουλέψτε το καρδιακό σας σύστημα: Εκτελείτε 22 ως 24 κωπηλατικές κινήσεις ηδάλιο ανά λεπτό. Για τους αρχάριους, η άσκηση αυτή μπορεί να χωριστεί σε δυο τμήματα των 4 λεπτών το καθένα. Για τους πιο προχωρημένους, πραγματοποιήστε δυο σειρές των 8 λεπτών.

Άσκηση για να δουλέψτε την δύναμή σας: Η άσκηση αυτή θα σας επιτρέψει να αυξήσετε τον ρυθμό και την ένταση των προσταθειών σας. Ξεκινήστε με 3 λεπτά των 20-22 κωπηλατικών κινήσεων το λεπτό, έπειτα 3 λεπτά με ρυθμό 22-24 κωπηλατικών κινήσεων το λεπτό. Στη συνέχεια, περάστε σε 3 λεπτά με 24 κωπηλατικές κινήσεις με μέτρο ρυθμό, και, μετά, άλλα 3 ίδια λεπτά, αλλά με ρυθμό πιο έντονο. Κάνετε διάλειμμα για ένα λεπτό ανάμεσα στις σειρές.

Διατάσεις και ενυδάτωση :Σας συνιστούμε να εκτελείτε διατάσεις και να ενυδατώνεστε μετά από κάθε σειρά, για να χαλαρώσετε τους μύες σας και να βοηθήσετε την αποθεραπεία 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 τοιμακιά 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
- Περιβάλλον με υγρασία
- Κακής ή μη προβλεπόμενης χρήσης
- Domyos
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικούς χώρους ή σε
- Εσφαλμένης συναρμολόγησης / Πλημμελούς συντήρησης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη
- Άλλης χρήσης πλην της ιδιωτικής

Η παρούσα εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος. Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

TR

SUNUM

Kürek çekme aleti, en komple kardiyoy 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'u).

Kardiyoy kondisyon egzersizleri: Pratik yaparık, fiziksel kondisyonunuzu ve direncinizi artırırınız. Aynı zamanda, hızlı kilo kaybını sağlayacak şekilde, maksimum kalori yakarsınız (Harcanan kalori sayısı, bir kişiden diğere 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, güvenliklerinden sorumlu olacak bir kişinin gözetimi altında değilse veya bu kişi tarafından kendilerine cihazın kullanımı ile ilgili ön talimatlar verilmemiş ise, çocuklar da dahil, fiziksel, duyuşal veya zihinsel kapasitesi yetersiz kişiler veya tecrübesiz veya bilgisiz kişiler tarafından kullanılamaz.

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 yaralanmaları 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 duyduğunda hemen antrenmana 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 sıkıştırmak 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 GIYMEYİN. 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. Ürününüz AA pil ile birlikte teslim edildiyseniz: Şarj edilemez özellikteki piller yeniden şarj edilmemelidir. Şarj edilebilir piller, şarj edilmeden önce cihazdan çıkarılmaları gerekmektedir. Farklı tipte piller ve yeni-eski piller birlikte kullanılmamalıdır. Piller kutup başlarına dikkat edilerek yerleştirilmelidir. Piller cihazdan çıkarılmalı ve güvenli bir şekilde atılmalıdır.

Eğer cihaz uzun süre kullanılmayacaksa, piller çıkarılmalıdır. Besleme terminaleri kısa devre yaptırmamalıdır.

14. Bu ürün, döndürmeli ayar düğmesi yardımıyla ayarlana bilen hızdan bağımsız olarak bir manyetik direnç sistemi ile donatılmıştır

KONSOLUN ÇALIŞMASI



Konsolunuz, egzersizinizi zenginleştirmeniz için birçok fonksiyon sunar. Aşağıda, konsolunuzu kolayca kullanmanıza yönelik talimatların tamamını bulacaksınız.

EKRAN VE DÜĞME:

1. Dakika başına kürek çekme temposu ekranı (sayma/dakika)
2. Kat edilen mesafenin görüntülenmesi (km veya mil olarak)
3. Harcanan kalorilerin görüntülenmesi (Kcal)
4. Antrenman süresinin görüntülenmesi (MM:ss)
5. Kürek çekme sayısı göstergesi (sayma)
6. 500 metre katetmek için tahmini süre (MM:ss)
7. Antrenman süresinin görüntülenmesi (MM:ss)

FONKSİYONLAR:

- Tempo: Bu fonksiyon, dakika başına kürek çekme temposunun gösterilmesini sağlar (sayma/dakika)
- Mesafe: Bu fonksiyon, egzersizin başından itibaren tahmini bir mesafenin belirlenmesini sağlar. Bu mesafe, ürünün arkasındaki açma kapama düğmesinin konumuna göre Km (kilometre) veya Mil (mil) olarak belirtilebilir.
- Süre: Bu fonksiyon, egzersizin başından itibaren geçen süreyi belirtir; bu süre Dakika : Saniye (DD :SS) şeklindedir.

İlk kürek çekme hareketlerinin başlaması ile konsolunuz otomatik olarak açılır. Konsol açılırken varsayılan olarak AUTOSCAN moduna girer. Bu mod her 5 saniyede bir aşağıdaki 5 bilgiyi art arda ekranda kaydırır. Sabitlemek istediğiniz bilgiyi seçmek ve AUTOSCAN modunu kaldırmak için MODE butonuna basın. AUTOSCAN modunu başlatmak için, MODE (mod) düğmesine yeniden basın.

KONSOLUN ARKASINDAKİ AYARLAR: Gösterge: MESAFE Ölçüm Biriminin seçilmesi: MI (Mil)/ KM (Kilometre)

ÜRÜNÜN SIFIRLANMASI: Ürün, yaklaşık on dakikalık bir hareketsizlik sonunda bekleme moduna geçer. Bekleme moduna geçişte göstergeler sıfırlanır (veriler hafızaya kaydedilmez). Konsol pillerini çıkarıp, yeniden takarak.

PİLLERİN YERLEŞTİRİLMESİ: Konsolu mesnedinden çıkarın; AAA tipi iki pili (1,5 V) ekranın arkasındaki öngörülen yuvaya yerleştirin. * Pillerin yerlerine doğru olarak yerleştirilmiş olduklarından ve yaylarla kusursuz bir şekilde temas ettiklerinden emin olun. Eğer görüntülenen yazılar okunaksız veya kısmen okunaklı ise, lütfen pilleri çıkarın; 15 saniye bekleyin ve pilleri yeniden yerlerine takın.

* DİKKAT: Konsolunuzun pil bölümüne kapak takılması öngörülmemiştir.

ANORMALLİK TEŞHİSLERİ

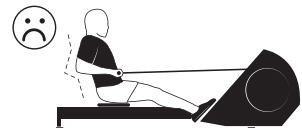
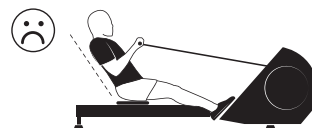
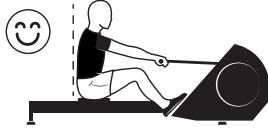
- Sayacınızın mesafe için doğru ölçü birimlerini kullanmadığını fark ettiniz: Konsolun arkasındaki anahtarın mil için MI, km için KM konumunda olduğunu kontrol edin. Konsol arkasındaki ve kürek çekme aletinin ana gövdesi ile milin birleştiği seviyedeki kabloların bağlantılarının doğru olduğunu kontrol edin. Sıfırlamak için, konsolun pillerini çıkarın ve yeniden takın.
- Göstergeniz açılmıyorsa: pil +/- kutuplarının doğru bağlantılarını kontrol edin. Sorun devam ederse yeni pillerle deneyin.
- Sayacınız kürek çekme hesaplaması yapmıyor ve kürek çekmeye başladığınızda otomatik olarak açılmıyor: Konsolunuzun

kablo ile bağlantısını kontrol edin. Bu bağlantıyı çıkarın ve yeniden takın.

- Sayacınız «ERR» gösteriyor Direnç seviyenizi ayarlayamıyorsunuz Koruyucu kapağın içinden gelen normal olmayan bir gürültü geliyor
- Yukarıdaki sorun devam ederse, kitapçığın son sayfasına bkz.

KULLANIMA İLİŞKİN TEDBİRLER

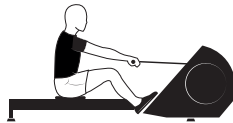
Daima, birkaç dakika boyunca, yavaş tempoda ısınarak başlayın.



POZİSYON: Sırtınız dik vaziyette oturun, kesinlikle kambur durmayın. Sakatlanmanız 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 motalar 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



Başlama pozisyonu: Başlama pozisyonunda bacaklar bükülmüş vaziyette, eller kürek çekme kolu üzerinde, kollar öne doğru uzanmış ve omuzlar gergin değil



»Su içinden geçiş» pozisyonu: Bacaklarınızı itinir ve yarı yolda, nefes almaya başlayarak kollarınıza çekin.



»Çıkış» pozisyonu Dirseklerin geriye gelir, göğüs kafesinin nefesinizi içinize çekerken uzar. Bacaklarınız gergin, dizleriniz tamamen açıktır. Sırtınızın tam dik kalması gerekir (kürek çekme aletine göre 90°). Sakın arkaya doğru eğilmeyin.

Dönüş Başlangıç durumuna dönüş, bir yandan nefes verirken aynı anda bacakları toplarken kollar itinirler gerçekleştirilir. Kullanıcı yeniden harekete geçme pozisyonunu alır ve beklemeden yeniden harekete geçer.

BAZI EGZERSİZLER:

Hatırlatma: Kürek çekme aleti, aşağıdakilerin dikkate alınmasını gerektiren bir kardiyο kondisyon aletidir:

- Tempo (dakika başına kürek çekme)
- Şiddet (kalp frekansı)
- Çalışma hacmi (efor süresi, seriler)
- Direnç (direnç ne kadar yüksek olursa, tempo tutulması o kadar az olur)

Yavaş şekilde, haftada bir 1 ila 2 defa, 10 dakikalık seanslar ile başlayın, süreyi ve şiddeti giderek artırın. Seansınızı birkaç esneme egzersizi ile sonlandırın.

Isınma: 15 dakikaya dek girecek artan efor: Isınma yalnızca bedeninizi egzersize hazırlanmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda daha tam bir antrenman gerçekleştirilmesini ve beklemediğiniz sonuca erişmenizi 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

Oksijen alıp verişinizi düzenleyici egzersiz: 30 dakikalık bir seans için, 3x5 dakika fasta ile, maksimum kalp frekansı %75 olacak şekilde, dakikada yaklaşık olarak 18 kürek çekme temposu ile kürek çekin. Ardından, daha yüksek bir oksijen alıp verişine yönelik bir seans gerçekleştirin: 10 dakikalık bir seans için, 2x4 dakika fasta ile, maksimum kalp frekansı %85 olacak şekilde, dakikada yaklaşık olarak 24 kürek çekme tempo ile kürek çekin.

Kalbiniizi çalıştırmaya yönelik egzersiz: Dakika başına 22 ila 24 kürek çekme üst sınırı ile çalışın. Yeni başlayanlar için, bu kardiyο egzersizi 4 dakikalık iki fasta ile gerçekleştirilebilir. Sporcular ise, 8 dakikalık iki fasta gerçekleştirirler.

Gücünüzü artırmaya yönelik egzersiz: Bu egzersiz, efor tempozunu ve gücünüzü yükseltmenizi sağlar. Dakikada 20-22 kürek çekerek, 3 dakika çalışarak başlayın, ardından dakikada 22-24 kürek çekme temposu ile devam edin. Daha sonra, ortalama bir tempo ile, dakikada 24 kürek çekme ile 3 dakika ve daha yüksek bir tempo ile aynı şekilde bir 3 dakika daha çalışın. Seanslar arasında bir dakika mola verin.

Esneme hareketleri ve su ihtiyacının karşılanması : Kaslarınızın rahatlamasını sağlamak ve toparlanmanıza yardımcı olmak için, her seansın sonra esneme hareketleri gerçekleştirmenizi ve sıvı ihtiyacınızı gidermenizi tavsiye ediyoruz.

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS bu ürünün normal kullanım koşullarında satın alma tarihinden itibaren 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 tercihiyle, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır. Bu garanti aşağıdaki durumlarda uygulanmaz:

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Depolama
- Yanlış veya anormal kullanım
- Yaptığı onarımlar
- Dış ortamda veya rutubetli bir ortamda kullanma ve/veya
- Yanlış montaj / Kötu bakım
- Domyos tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenlerin
- Özel çerçevede dışındaki kullanım

Bu ticari garanti ürünün satın alındığı ülkede uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz. Ürününüzün garantisinden yararlanmak için, kullanım kılavuzunuzun son sayfasındaki tabloya bakın.

RU

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. Это устройство не предназначено для использования лицами

(включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или лицами без соответствующего опыта и знаний, за исключением использования под присмотром лица, ответственного за их безопасность, либо после получения предварительных инструкций, касающихся пользования устройством.

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 НС: 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. Если для питания вашего изделия используется батарейка типа АА: перезаряжаемые батарейки не должны подвергаться зарядке; перезаряжаемые батарейки должны выниматься из устройства перед зарядкой; не должны использоваться вместе батарейки различных типов или использованные и новые батарейки; необходимо соблюдать полярность при вставке батареек; разряженные батарейки должны выниматься из устройства и безопасно утилизироваться; если устройство не используется долгое время, батарейки необходимо вынимать; контакты питания должны быть накоротко замкнуты.

14. Данное изделие оборудовано системой магнитного сопротивления, не зависящего от скорости, регулируемого при помощи ручки регулирования

ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ



На пульте управления сосредоточены многочисленные функции, дополняющие ваши занятия. Ниже приведены простые инструкции по его использованию.

ПОКАЗАНИЯ И КНОПКИ:

1. Показание скорости гребков в минуту (гребков/мин)
2. Индикация пройденного расстояния (км или мили)
3. Индикация затраченных калорий (Ккал)
4. Индикация времени тренировки (MM:ss)
5. Показание количества гребков (гребки)
6. Нормативное время прохождения дистанции 500 метров (MM:CC)
7. Кнопка MODE (Режим)

ФУНКЦИИ:

- Частота: Эта функция позволяет отображать количество гребков в минуту (гребков/мин)
- расстояние: Эта функция оценивает расстояние, пройденное с начала выполнения упражнения. Расстояние может выражаться либо в км (километрах), либо в милях в зависимости от положения переключателя на задней стороне компьютера.

- время: Эта функция показывает время, прошедшее с начала упражнения, в минутах : секундах (MM:CC).
- време: Эта функция подсчитывает калории, затраченные с начала выполнения упражнения.
- Счетчик: Эта функция показывает количество гребков с начала упражнения (гребки)
- Темп : ваше среднее время прохождения дистанции 500 метров (MM:CC)

Ваша панель управления включается автоматически с первыми гребками. При включении компьютера он по умолчанию начинает работу в режиме AUTOSCAN (автоматического сканирования). В этом режиме через каждые 5 секунд чередуется отображение 5 параметров, указанных выше. Нажмите на кнопку MODE для выбора той информации, которую вы хотите оставить для отображения, и выйдите из режима AUTOSCAN. Еще раз нажмите на кнопку MODE (РЕЖИМ) для включения режима AUTOSCAN (АВТОСКАНИРОВАНИЕ).

РЕГУЛИРОВКИ НА ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЕ КОНСОЛИ: Переключатель: Выбор единиц измерения РАССТОЯНИЯ: МИ (Мили)/ КМ (Километры)

ОБНУЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ УСТРОЙСТВА: Аппарат переходит в режим ожидания примерно через десять минут простоя. При переходе в спящий режим индикаторы обнуляются (данные не сохраняются). Извлеките и снова установите две батареи консоли управления.

УСТАНОВКА ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ: Достаньте компьютер с держателя, установите 2 батарейки типа AAA (1,5В) в отсек, предусмотренный для этого за экраном. * Убедитесь в соблюдении полярности батареек и в наличии контакта между пружинами и клеммами батареек. Если индикация отсутствует или слабая, извлеките батарейки, подождите 15 секунд и установите их обратно.

* ВНИМАНИЕ: ваш велокомпьютер не предназначен для вставки крышки, закрывающей отсек для батареек

ДИАГНОСТИКА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- Вы обнаружили, что ваш счетчик показывает неправильные единицы измерения расстояния: Убедитесь, что переключатель на тыльной стороне консоли установлен в положение МИ для отображения расстояния в милях или в положение КМ для отображения расстояния в километрах. Убедитесь в правильном подключении кабелей на тыльной стороне консоли и в месте соединения кронштейна с основной рамой гребного тренажера. Извлеките и снова установите батарейки консоли для ее сброса на ноль.
- Если велокомпьютер не включается: проверьте правильно ли расположены +/- элементов питания. Если проблема не

устранена, установите новые элементы питания.

- Ваш счетчик подсчитывает количество гребков и не включается автоматически при начале гребли: Проверьте подключение кабеля к консоли. Отсоедините кабель и затем снова подключите.
- Ваш счетчик показывает "ERR" (ОШИБКА). Вы не можете отрегулировать уровень сопротивления. Возникает ненормальный шум внутри корпуса.
- Если указанная выше проблема не исчезла, обратитесь к последней странице инструкции.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

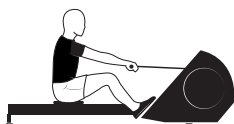
Всегда начинайте с разминки в медленном темпе в течение нескольких минут.



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



Исходное положение: Начало тренировки Исходное положение: ноги согнуты, ладони на тяговой рукоятке, руки вытянуты вперед и плечи расслаблены



Положение "отталкивание весел из воды": Отталкивайтесь мышцами ног и на половине отталкивания потяните за ручки, начиная вдох.



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.

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.

НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ:

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)

Начните 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.

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

Упражнение для аэробной нагрузки: Гребите со скоростью 18 гребков в минуту при 75% вашей максимальной ЧСС, 3х5 минут для тренировки продолжительностью 30 минут. Для повышенной аэробной нагрузки: 24 гребка в минуту при 85% вашей максимальной ЧСС, 2х4 минуты для тренировки продолжительностью 10 минут.

Упражнение для укрепления сердечной деятельности: Делайте 22-24 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.

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.

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;
- использование вне частного пространства;
- ремонтные работы, выполненные не в сервисном центре компании DOMYOS;
- Использование вне частного пространства

Эта торговая гарантия не исключает юридическую гарантию, применимую в стране покупки. Чтобы воспользоваться гарантией на ваше изделие, обратитесь к таблице на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

VI

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, tối 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 luyện tập để giữ dáng phải được thực hiện một cách **CÓ KIỂM SOÁT**. Hãy hỏi ý kiến bác sỹ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập nào. Đặc biệt là những người trên 35 tuổi hoặc có tiền sử bị bệnh hoặc không luyện tập thể dục thể thao trong nhiều năm. Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng.

2. Thiết bị này không dành cho những người (bao gồm cả trẻ em) có vấn đề về thể chất, giác quan hoặc tinh thần, hoặc thiếu kinh nghiệm và kiến thức, trừ khi có người chịu trách nhiệm về sự an toàn của họ, giám sát hoặc hướng dẫn họ về cách sử dụng thiết bị.

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 sự lạm 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 chế.

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 mặc. 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 dây cáp 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. Nếu nguồn sản phẩm được cung cấp bằng pin AA : loại pin không thể sạc không được sạc; loại pin có thể sạc phải tháo khỏi thiết bị trước khi sạc ; các loại pin khác nhau hoặc các loại pin mới và đã sử dụng không được trộn lẫn ; pin phải được lắp vào đúng cực ; các pin đã hết phải được tháo ra khỏi thiết bị và được xử lý an toàn; nếu thiết bị không sử dụng trong một thời gian dài, nên tháo pin; các thiết bị đầu cuối cung cấp không bị chập mạch.

14. 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

SỬ DỤNG BẢNG ĐIỀU KHIỂN



Bảng điều khiển được dụng 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.

MÀN HÌNH VÀ NÚT:

1. Màn hình hiển thị nhịp tập mỗi phút (nhịp/phút)
2. Màn hình hiển thị quãng đường đã chạy (Km hoặc Mi)
3. Màn hình hiển thị lượng calo đã tiêu hao (Kcal)
4. Màn hình hiển thị thời gian tập (MM:ss)
5. Màn hình hiển thị số nhịp (số)
6. Thời gian dự kiến để thực hiện được 500 mét (MM:ss)
7. Nút MODE

CHỨC NĂNG:

- Nhịp độ: Chức năng này giúp xác định nhịp đếm mỗi phút (số nhịp/phút)
- Quãng đường: Chức năng này cho phép hiển thị quãng đường ước tính từ đầu bài tập. Điều này có thể được tính bằng km (kilomet) hoặc Mi (dặm) tùy thuộc vào vị trí của công tắc ở phía sau của bảng điều khiển.
- Thời gian: Chức năng này cho biết thời gian đã tập, được tính bằng Phút : Giây (MM :SS).
- Calo: Chức năng này sẽ hiển thị lượng calo ước tính đã được tiêu hao từ đầu bài tập.
- Công tơ : Chức năng này hiển thị số nhịp kể từ khi bắt đầu bài tập (số nhịp)
- Vận tốc : Thời gian trung bình của bạn để thực hiện được 500 mét (MM :SS)

Bảng điều khiển tự động bật lên khi bắt đầu khởi động bước đầu tiên. Chế độ mặc định khi bảng điều khiển hiển thị là AUTOSCAN. Chế độ này hiển thị 5 thông tin sau lặp lại sau mỗi 5 giây. Nhấn nút MODE để thoát khỏi chế độ AUTOSCAN và chọn hiển thị thông tin bạn muốn. Nhấn nút MODE một lần nữa để khởi động lại chế độ AUTOSCAN.

ĐIỀU CHỈNH Ở PHÍA SAU BẢNG ĐIỀU KHIỂN : Con trỏ: Lựa chọn đơn vị đo KHOẢNG CÁCH : MI (Dặm)/ KM (Kilômét)

THIẾT LẬP LẠI CÁC CHỈ SỐ CỦA MÁY: Máy sẽ chuyển sang chế độ chờ sau khoảng năm phút không hoạt động. Các chỉ số sẽ được thiết lập lại về 0 ở chế độ chờ (không có nhớ dữ liệu). Tháo và lắp 2 pin mới cho bảng điều khiển.

LẮP PIN: Tháo bảng điều khiển khỏi máy, lắp 2 cục pin AAA (1,5 V) vào vị trí đã định ở mặt sau của màn hình. * Đảm bảo lắp pin đúng cách và tiếp xúc tốt với các lỗ xo. Nếu màn hình không hiển thị được toàn bộ hoặc một phần, hãy tháo pin ra, chờ 15 giây và lắp lại.

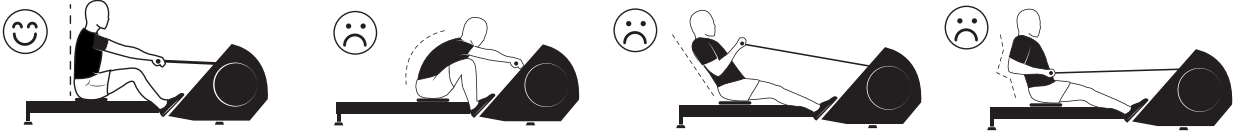
* **CẢNH BÁO:** Bảng điều khiển của bạn không được thiết kế kèm nắp ngăn chứa pin

XỬ LÝ SỰ CỐ

- Bạn thấy công tơ không đo đúng khoảng cách : Kiểm tra công tắc ở đằng sau điều khiển xem đã đặt đúng vị trí MI để hiển thị bằng Dặm và KM để hiển thị bằng Kilômét hay chưa. Kiểm tra cáp kết nối ở đằng sau bảng điều khiển và giá đỡ với khung chính của máy kéo lắp ráp khít chưa. Tháo và thay pin mới cho bảng điều khiển để thiết lập lại từ đầu.
- Nếu đồng hồ đo của bạn không sáng::Kiểm tra xem pin có được lắp đúng cực +/- chưa. Nếu vấn đề vẫn còn tồn tại, hãy thay pin mới và thử lại.
- Công tơ không đo được các nhịp và không tự động sáng khi bạn bắt đầu kéo: Kiểm tra kết nối giữa bảng điều khiển và cáp. Rút phích cắm điện sau đó cắm lại.
- Công tơ hiển thị "ERR", Bàn không điều chỉnh được mức độ chịu đựng khi tập luyện Bạn nghe thấy một tiếng động bất thường từ bên trong máy,
- Nếu vấn đề vẫn xảy ra, hãy tham khảo trang cuối cùng của sách hướng dẫn sử dụng.

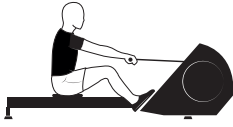
THẬN TRỌNG KHI SỬ DỤNG

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 tự 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 THỂ HÌNH



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 "Đi qua nước": Đẩy chân và kéo nửa tay và bắt đầu thở đồng thời.



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 90° so với máy kéo). Chú ý không được tựa lưng.

Lặp lại: Lập 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.

MỘT SỐ BÀI TẬP:

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.

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.

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 đấy thực hiện bài tập Aerobic nặng hơn: 24 nhịp mỗi phút, 85% nhịp tim tối đa, 2x4 phút cho mỗi lần tập 10 phút.

Bài tập cho tim: Làm từ 22 đến 24 nhịp đập mỗi phút. Đối với người mới bắt đầu, bài tập cho tim này có thể chỉ làm 2 phần trong 4 phút. Đối với các vận động viên chuyên nghiệp, thực hiện 2 lần 8 phút.

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.

Nghỉ ngơi và cấp nước: Chúng tôi khuyên 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
- trường ẩm ướt
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- công nhận
- Sử dụng và/hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt
- Lắp ráp không chính xác / Bảo dưỡng kém
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được DOMYOS công nhận
- 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. Để sản phẩm của bạn được bảo hành, hãy tra cứu bảng ở trang cuối cùng trong quyển hướng dẫn sử dụng.

ID

PRESENTASI

Pendayung adalah perangkat pelatihan kardio yang terlengkap. Selain manfaat dari segi kardiovaskular 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 dengan 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 TER-KONTROL. 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 dapat digunakan oleh orang, termasuk anak-anak, dengan kemampuan fisik, sensoris atau mental yang terbatas, ataupun oleh orang yang tidak memiliki pengalaman atau pengetahuan, kecuali bila mereka pernah mendapatkan pengawasan atau petunjuk sebelumnya mengenai penggunaan perangkat ini oleh orang yang bertanggung jawab atas keselamatan mereka.
3. 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.
4. Kelas HC: Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi. Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan, ataupun institusional.
5. Orang yang memakai pacemaker, defibrilator ataupun alat elektronik yang diimplan lainnya diberitahukan bahwa mereka menggunakan sensor detakan atas risiko sendiri.
6. **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.
7. Tidak sesuai untuk kegunaan dengan akurasi tinggi
8. Untuk menjamin keselamatan Anda, Anda bertanggung jawab atas pemeriksaan semua komponen setiap kali akan menggunakan produk

dengan mengencangkan sekrup yang gerakannya membawa risiko keausan. Apa pun tindakan perakitan ataupun pembongkaran produk harus dilakukan dengan hati-hati.

9. Untuk melindungi kaki Anda selamat latihan, pakailah sepatu olahraga. Jangan memakai pakaian longgar atau panjang yang dapat tersangkut dalam peralatan ini. Lepaskanlah semua perhiasan Anda. Ikatlah rambut Anda agar tidak mengganggu selama latihan.

10. Peralatan harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.

11. Anda harus mengganti stiker apabila rusak, tidak dapat dibaca, ataupun hilang

12. Apabila daya pada produk berasal dari adaptor: produk Anda hanya boleh digunakan dengan adaptor yang disediakan. Apabila kabel listrik rusak, maka harus diganti oleh pabrikan, layanan purna jualnya, ataupun orang dengan kualifikasi serupa untuk menghindari bahaya.

13. Apabila daya pada produk berasal dari baterai AA: untuk baterai yang tidak dapat diisi ulang maka tidak boleh diisi ulang; baterai yang dapat diisi ulang harus dikeluarkan dari peralatan sebelum diisi; baterai yang jenisnya berbeda ataupun baterai baru dan bekas tidak boleh dicampur; baterai harus dimasukkan dengan polaritas yang benar; baterai yang habis harus dikeluarkan dari peralatan dan dibuang secara aman; apabila perlengkapan tidak digunakan selama waktu yang lama, baterai harus dikeluarkan; terminal pemasok tidak boleh terkena hubung singkat.

14. Produk ini dilengkapi dengan sistem daya lawan magnetik yang tidak terkait dengan kecepatan yang dapat diatur dengan tombol pengaturan

PENGOPERASIAN MONITOR



Monitor menawarkan berbagai fitur untuk memperluas kegiatan Anda. Tercantum di bawah ini semua indikasi untuk menggunakannya dengan mudah.

PENAMPILAN DAN TOMBOL:

1. Penampilan irama dayungan per menit (count/min)
2. Penampilan jarak tempuh (Km atau Mi)
3. Penampilan kalori terbakar (Kcal)
4. Penampilan durasi latihan (MM:dd)
5. Penampilan jumlah dayungan (count)
6. Perkiraan waktu untuk menempuh 500 meter (MM: ss)
7. Tombol MODUS

FUNGSI:

- Irama: Fungsi ini dapat menampilkan irama dayungan per menit (count/min)
- Jarak: Fitur ini memungkinkan menunjukkan perkiraan jarak sejak awal latihan, jarak tersebut dapat tampil dalam km (kilometer) atau mi (mil) berdasarkan posisi sakelar pada bagian belakang monitor
- Waktu: Fitur ini menunjukkan waktu yang telah berlalu sejak awal latihan, indikasi tersebut diberikan dalam bentuk menit:

- detik (MM:dd).
- Kalori: Fitur ini menampilkan perkiraan kalori yang telah terbakar sejak awal latihan.
- Penghitung: Fungsi ini menampilkan jumlah dayungan sejak awal latihan (count)
- Kecepatan: Waktu rata-rata Anda untuk menempuh 500 meter (MM: SS)

Monitor Anda menyala secara otomatis ketika Anda memulai mendayung. Ketika monitor menyala, secara default monitor akan berada pada modus AUTOSCAN.

Modus ini menampilkan secara berturut-turut, setiap 5 detik, 5 informasi berikut ini. Tekanlah tombol MODUS untuk memilih informasi yang ingin Anda tampilkan terus-menerus dan keluar dari modus AUTOSCAN. Tekan lagi tombol MODE untuk memulai kembali modus AUTOSCAN.

PENGATURAN PADA BAGIAN BELAKANG MONITOR: Kursor: Pemilihan unit pengukuran JARAK: MI (Mil) / KM (Kilometer)

RESET PRODUK: Produk akan masuk modus standby setelah sekitar lima menit tanpa aktivitas. Indikator akan kembali ke nol ketika masuk modus standby (tak ada penyimpanan data). Dengan mengeluarkan dan memasang kembali kedua baterai pada monitor.

PEMASANGAN BATERAI: Lepaskanlah monitor dari dudukannya, masukkanlah 2 baterai jenis AAA (1,5V) dalam tempat yang disediakan untuk keperluan tersebut di belakang layar. * Pastikanlah baterai terpasang dengan benar dan terjadi kontak sempurna dengan pegas. Apabila tampilannya tidak dapat dibaca atau tidak lengkap, keluarkanlah baterai, tunggu 15 menit lalu pasanglah kembali.

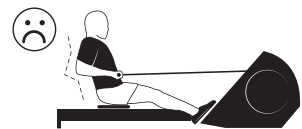
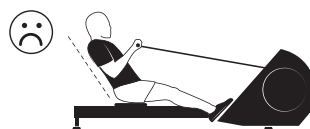
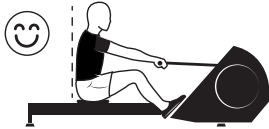
* PERHATIAN: monitor Anda tidak dirancang untuk dilengkapi dengan penutup untuk kompartemen baterai

DIAGNOSIS MASALAH

- Apabila Anda mengamati bahwa alat penghitung tidak menampilkan unit pengukuran yang benar untuk jarak: Periksa salah satu sakelar pada bagian belakang monitor ada pada posisi MI untuk penampilan dalam mil, KM untuk penampilan dalam kilometer. Periksa salah satu sambungan kabel sudah benar pada bagian belakang monitor dan pada penghubung penyangga dengan kerangka utama perangkat pendayung. Keluarkanlah dan pasanglah kembali baterai monitor untuk reset.
- Apabila alat penghitung tidak nyala: Periksa salah satu posisi +/- baterai sudah benar. Apabila masalahnya berlanjut, ulahlah kembali dengan baterai baru.
- Penghitung tidak menghitung dayungan dan tidak menyala secara otomatis ketika Anda mulai mendayung: Periksa salah satu monitor Anda tersambung dengan kabel. Lepaskanlah sambungan ini dan kemudian sambungkan kembali.
- Penghitung menampilkan «ERR», Anda tidak dapat mengatur tingkat daya lawan yang Anda inginkan, Anda mendengar bunyi tidak normal yang berasal dari bagian dalam pelindung.
- Apabila masalah di atas masih berlanjut, lihatlah halaman terakhir petunjuk.

PERHATIAN MENGENAI PENGGUNAAN

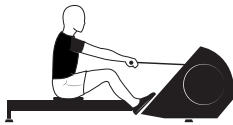
Selalu mulailah dengan pemanasan, dengan irama lambat selama beberapa menit.



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



Posisi awal: Tahap mula Posisi awal adalah posisi dengan kaki tertekuk, tangan pada pegangan pendayung, lengan terulur ke depan dan bahu tidak tegang



Posisi «dalam air»: Berilah dorongan pada kaki dan ketika sampai pertengahan gerakan, tariklah lengan Anda dan mulailah menghela napas.



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.

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.

BEBERAPA CONTOH LATIHAN:

Pengingat: Pendayung adalah perangkat pelatihan kardio yang harus memperhitungkan:

- Irama (dayungan per menit)
- Intensitas (detakan jantung)
- Volume upaya (durasi upaya, seri)
- Daya lawan (semakin besar daya lawan, semakin pelan irama)

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 perengangan.

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

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.

Latihan untuk melatih jantung Anda: Lakukanlah 22 sampai 24 dayungan per menit. Untuk pemula, latihan kardio ini dapat dibagi menjadi dua bagian dengan durasi masing-masing 4 menit. Untuk olahragawan berpengalaman, lakukanlah dua periode dengan durasi masing-masing 8 menit.

Latihan untuk melatih kekuatan Anda: Latihan ini akan memungkinkan Anda meningkatkan irama dan kekuatan Anda. Mulailah selama 3 menit dengan 20 - 22 dayungan per menit, dan kemudian 3 menit dengan irama 22 - 24 dayungan per menit. Seterusnya lakukanlah 3 menit dengan 24 dayungan dengan irama sedang, kemudian 3 menit tetap sama, tetapi dengan irama lebih cepat. Luangkanlah waktu satu menit untuk pemulihan antara sesi.

Peregangan dan Hidrasi: Anda disarankan untuk melakukan peregangan dan menjaga hidrasi setelah setiap sesi latihan supaya otot Anda kembali lentur dan untuk membantu pemulihan Anda.

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, tanggal yang 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 lingkungan lembab
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal tasi oleh DOMYOS
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di Perakitan tidak benar / Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi
- Penggunaan di luar kalangan pribadi

Garansi ini tidak mengucualkan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk. Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah label yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

ZH

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强度越高，则消耗的热量也越大。采用中等强度的情况下，一个体重70公斤左右的人在30分钟内将平均消耗260卡路里。在更高的强度条件下，相同的人可能会消耗最多315卡路里热量）

身体部位训练：通过划桨机可有助于塑造大腿、背部和手臂部位肌肉。

使用建议

1. 注意事项 塑身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。此事项对于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. 该机器不可由残疾或智障人士(包括儿童)或无该产品使用经验知识的人士进行使用,除非在有专人负责其安全/进行监护或预先提供产品使用指导的条件下才可进行操作。
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。超负荷锻炼会导致严重受伤,甚或死亡。如出现任何疼痛感或不适反应,请立即停止锻炼。
7. 不适用于治疗目的
8. 为了确保您的安全,您在每次使用产品之前,应对所有部件进行检查,将出现移动而容易出现损耗的螺丝进行上紧。在对产品进行组装或拆卸时,应小心操作。

9. 请在运动时穿着运动鞋以保护双脚。请勿穿着过大或下垂的衣服,以免衣服卷入健身器内。锻炼时请摘下所有首饰。请将头发束起,以免影响锻炼。
10. 必须将设备放在平整、稳定的台面上。
11. 胶贴如损坏、无法辨认或丢失,则必须更换。
12. 如您的产品采用电源适配器供电:仅可通过提供的适配器使用。如果电源线损坏,必须由制造商、制造商代理或具有相同资格的人员进行更换,以免发生危险。
13. 如您的产品采用AA电池供电:不可充电式电池不得进行充电;可充电式电池在充电前须从产品中取出;不同类型的电池,或新旧电池不可混合使用;电池插入时需按照正确的极性;应将电量耗尽的电池从产品中去除,并采用安全的方式进行废物处理;如产品长时间未使用,则应取出电池;电池电源端子不可短路。
14. 本产品配备磁性阻力系统,该系统不受到采用调节轮的可调节速度的影响

操控面板操作



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。

显示屏和按钮:

1. 显示一分钟划桨次数 计算的节奏 (次数/分钟)
2. 行走里程显示 (Km 或 Mi)
3. 卡路里消耗值显示 (千卡)
4. 训练时间显示 (MM:ss)
5. 显示划桨次数 (次)
6. 行进500米的预计时间 (分:秒秒)
7. MODE (模式) 键

功能:

- 节奏: 此功能显示每分钟划桨节奏 (次数/分钟)
- 里程: 该功能可显示自训练开始后的估算里程。单位km (公里) 或Mi (英里), 具体视产品后方开关位置而定。
- 时间: 该功能可显示自训练开始后的时间长度,单位为分:秒 (分钟:秒钟)。

在您开始划桨时,您的操控面板将自动亮起。当控制面板开机后,将进入默认的AUTOSCAN (自动扫描) 模式。该模式下将交替显示上述5种信息参数,每隔5秒切换一次。按MODE键以选择您所需要持续显示的信息并退出AUTOSCAN (自动扫描) 模式。再次按下MODE (模式) 按钮,重启AUTOSCAN (自动扫描) 模式。

操控面板背面的调节: 开关: 选择行程距离单位: MI (英里)/KM (公里)

产品归零: 5分钟无操作后产品将进入休眠模式。休眠模式下各项指数将归零(无法储存数据)。取出并更换操控面板中的两块电池。

电池的安装::将控制面板从支架上取下,在屏幕后方的电池槽内装入2节AAA(1.5 V) 电池。* 确认电池已正确装入且与弹簧接触良好。如显示模糊或部分显示,请取出电池,待15 秒后再重新装入。

* 注意: 您的控制面板无电池盖。

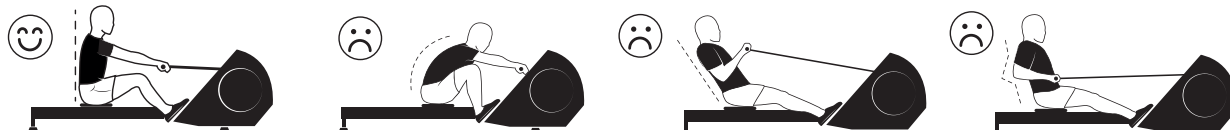
故障诊断

- 您发现您的计数器无法显示正确的行程距离单位: 检查操作面板背面的开关是否处于MI位置用于显示英里单位, KM用于显示公里单位。检查电源线是否正确连接到操控面板背面,以及支架和划桨机主框架接合位置。取下并更换操控面板内的电池,以进行重置。
- 如果您的计数器无法显示::请检查电池正负极+/- 方向是否正确。如仍存在故障,请更换新电池重试。

- 您的计数器无法计算划桨次数,且在您开始划桨时无法自动开启: 检查您操控面板和电源线之间的连接。拔下连接并再次连接。
- 您的计数器显示“ERR” 您无法调节您的阻力等级, 您听到壳体传出异响,
- 如以上问题存在,可参见指导说明书的最后一页。

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,在脚部中间位置应上紧绑带。

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



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

“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。

“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。您的背部应保持垂直(和划桨机呈90°)。不要向后倚靠。

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。

特定练习提示:

提醒: 划桨机是有氧训练器械,应考虑以下参数:

- 节奏 (每分钟划桨次数)
- 强度 (心率)
- 训练负荷量 (训练时间、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。

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,您应在您的划桨机上,并进行直线划桨,开始时采用较小阻力。逐渐增加阻力

有氧健身 锻炼: 每分钟进行18次左右划桨,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:每分钟划桨24次,达到您最高心率85%,2x4分钟,区段时间为10分钟。

心脏锻炼: 每分钟划桨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。

力量练习: 此练习可帮助您提高节奏和锻炼强度。开始的3分钟每分钟划桨20-22次,随后的3分钟每分钟划桨22-24次。然后继续,采用中速每分钟划桨24次,随后3分钟划桨相同次数,但速度提高。每个训练区段之间休息1分钟。

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。为了解您产品的保修相关服务,请查询使用说明书最后一页上的信息列表。

JA

紹介

ローイングマシンは、最高の総合的な有酸素運動マシンです。運動による心臓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2600カロリー燃焼します。強度がより高くて、同一人物での燃焼率は最大3150カロリーとなります。)

身体トレーニング：ローイングマシンは、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. この機器は、子供、大人を問わず、身体、感覚、あるいは精神上的機能が限られている方には向きません。また、経験や知識を持たない方は、安全に関する責任を有する者の指導や監視のもと、あるいは事前の説明を受けたうえでのみお使いいただけます。
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. 使用一ししてメーターは、植危込込みを型理除解細した器上、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。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つ

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、注意深く行う必要があります。

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. 単3電池で製品に電力を供給する場合: 充電式でない電池は、充電の必要はありません。充電式電池は、充電する前に機器から取り外すことが必要です。異なる種類の電池、あるいは新旧の電池を混合して使用しないでください。電池は正しい極に挿入してください。消耗済みの電池は機器から取り外し、安全に処理することが必要です。長期間機器を使用しない場合は、電池を取り外すことが必要です。電源端子は、短絡させる必要はありません。
14. 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

コンソールの使用



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。

表示とボタン:

1. 1分間のストロークでのペースを表示します。(カウント/分)
2. 走行距離の表示 (Kmまたはマイル)
3. 消費カロリーの表示 (Kcal)
4. トレーニング時間の表示 (分: 秒)
5. ストローク数の表示(カウント)
6. 500メートルの移動にかかる推定時間 (分: 秒)
7. 「モード」ボタン

機能:

- ペース: 本昨日は、1分間あたりのストロークでのペースを表示します。(カウント/分)
- 距離: この機能はエクササイズ開始時からの評価距離を表示します。この数値はコンソールの裏にあるスイッチの位置によってkm(キロメートル)またはmi(マイル)で表示できます。
- 時間: この機能はエクササイズ開始時からの経過時間を分: 秒 (MM: SS) の形で表示します。
- コンソールは、ローイングを開始すると自動的に点灯します。コンソールは起動時には初期設定の AUTOSCANモードになります。このモードでは5秒ごとに上記の5つの情報が交互に表示されます。固定したい情報を選択し、AUTOSCANモードを削除するには、MODEボタンを押してください。モードボタンを再度押し、自動スキャンモードを再開します。

コンソールの裏部の調整: スイッチ: 距離の測定単位の選択: MI (マイル) / KM (キロメートル)

当製品の初期化: 当製品は約5分間使用しない状態で放置した場合、待機モードになります。待機モードになると表示器はゼロに戻ります(データは記憶されません)。コンソール内の電池2つを取り外し入れ替えます。

電池の挿入方法: コンソールを支持台から外し、画面裏の電池ケースに単4形 (1.5V) 電池を2個挿入してください。*電池が正しく配置され、ばねと完全に接触していることを確かめてください。表示が読めないか一部が表示されない場合は、電池を抜いて15秒待ってから入れ直してください。

*注意: コンソールの中に電池ケースのふたを入れなくてください。

異常の診断

- カウンターに、距離に関する正しい測定単位が表示されません。: コンソールの裏面のスイッチが、マイル表示ではMIの位置、およびキロメートル表示ではKMになっていることを確認します。ブラケットがローイングマシンの主要フレームに連結しているコンソールの裏面に、ケーブルが正しく接続されていることを確認します。リセットするには、コンソールの電池を取り外し交換します。
- 計器の電源が入らない場合: 電池の+/-が正しい位置になっているか確認してください。問題が解消しない場合は、新しい電池と交換してください。
- カウンターでストロークがカウントされず、ローイングを開始した時に自動的にスイッチが入りません。: コンソールとケーブルの接続を確認してください。接続部のプラグを抜き、再度接続します。
- カウンターには「ERR」が表示されます 抵抗レベルを調整できません ケーシング内部から異常な音が聞こえます
- 上記の問題が続く場合は、マニュアルの最後のページを参照してください。

使用上の注意

開始時は、常に数分間ゆっくりとしたペースでウォーミングアップします。



位置: 背骨をまっすぐにして座ってください。背骨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、背骨の位置は重要です。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ことが必要です。

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。

ローイングマシンの使用



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

"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。

"終了"の位置: 息を吸い込む時には、ひざ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。背骨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。

復帰: 息を吐き出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。

運動:

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。

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

エアロビクス運動: 1分間約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。

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。

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。次に通常で24ストロークを3分間行い、その後に速い速度で、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。

ストレッチと水分補給: 筋肉をほく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
- ドミオス(DOMYOS)不認可の技術者により行われた修理
- 室外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
- 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。お買い上げの製品に関して保証を受けるには、使用説明書の最後のページにある表をご覧ください。

ZT

産品紹介

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，划船器還可鍛煉約達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. 該機器不可由殘疾或智障人士(包括兒童)或由無該類產品使用經驗、知識的人士使用，除非在有專人負責其安全進行監護或預先提供產品使用指導的條件下才可進行操作。
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. 若產品以AA電池供電：非充電電池不可充電；可充電電池充電前必須從電器取出充電電池；不可混用不同類型的電池或新舊電池；必須以正確的極性插入電池；廢電池必須從電器中取出，並安全地棄置；若長時間未使用電池，應取出電池；電池供電端子不可短路。
14. 本產品配有磁阻系統，與調節速度的調整輪完全分開

控制台的操作



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。

顯示器和按鈕：

1. 顯示每分鐘的漿數(次/分鐘)
2. 行走里程顯示，單位km(公里)或Mi(英里)
3. 卡路里消耗值顯示，單位為千卡
4. 訓練時間顯示，單位為分鐘
5. 顯示漿數(次)
6. 行進500米的預計時間(分:秒)
7. MODE(模式)按鍵

功能：

- 速度：顯示顯示每分鐘的漿數(次/分鐘)
- 里程：該功能可顯示自練習開始起所行走的里程估算值。視產品後方開關位置設定情況，該里程值將以km(公里)或mi(英里)顯示。
- 時間：該功能可顯示自訓練開始後的時間長度，單位為分:秒(分鐘:秒鐘)。
- 卡路里：該功能可顯示自練習開始起所消耗的卡路里估算值。
- 計次：本功能顯示從運動開始到目前為止的漿數(次數)
- 速率：您行進500米的平均時間(分:秒)

開始划船後控制台就會自動亮起。當控制面板開啟時，將默認進入AUTOSCAN(自動掃描)模式。該模式下將文顯示以上5種信息參數，每隔5秒切換一次。按下MODE鍵可選定您希望固定顯示的信息參數并取消AUTOSCAN(自動掃描)模式。再次按MODE按鈕重新啟動AUTOSCAN模式。

控制台後面的調整：開關：選擇量測距離的單位：MI(英里)/KM(公里)

儀器歸零：5分鐘無任何操作后，產品將自動休眠。當產品進入休眠狀態后，所有指數將歸零(不儲存數據)。取出、更換控制台的兩個電池後，。

電池的安裝：將控制面板從支架上取下，在螢幕後方的電池槽內裝入2節AAA(1.5V)電池。*確保電池正負極對準，且與彈簧接觸良好。如果顯示模糊或部分顯示，請摘除電池，待15秒后再重新安裝。

*注意：您的控制面板後方無電池蓋。

故障診斷

- 計數器的距離測量單位出錯：檢查控制台背面的開關：MI代表以英里為單位、KM代表以公里為單位。檢查電纜是否正確連接在控制台後面，支架是否正確連接在划船器器的主框架上。取出、更換控制台電池將划船器重設。
- 計次器不計算次數、開始划船後不自動開啟：檢查控制台和電纜是否妥善連接。拔出電纜再連接一次。
- 計數器顯示ERR訊息、無法調整阻力大小、外殼下有異常的噪音、
- 如果您的計數器無法開啟：請檢查電池正負極+/-方向是否正确 如果仍存在問題，請更換新電池。
- 上述問題仍然持續時，請參考說明書的最後一頁。

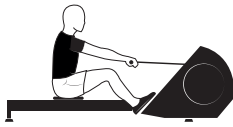
使用注意事項

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，請將繫帶繫緊在腳掌中間。

初學者請用低速度、低阻力練習幾天以免過勞。必要時請稍事休息。逐漸增加每一次的漿數或時間。務請充分飲水。運動期間划船器所在的房間務必通風良好。



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



「水下」位置：蹬腿、到一半的位置時首臂、吸氣。



「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。

回槳 同時收腿、伸臂、呼氣，返回起槳位置。回到起槳位置後，繼續第二次回槳。

一些練習：

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)
- 負荷 (時間、回數)
- 阻力 (阻力越高速度越慢)

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。

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成效。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

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。

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，心肺運動可進行兩節8分鐘。

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。

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。

商業擔保

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年的主體框架維修，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。為瞭解您產品的保修相關服務，請查詢使用說明書最後一頁上的資訊清單。

TH

ภาพรวม

อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงเป็นเครื่องออกกำลังกายคาร์ดิโอที่ดีที่สุดในกลุ่ม นอกจากนี้ประโยชน์จากการทำงานของร่างกายจะช่วยให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงยังช่วยให้คุณได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ (ประมาณ 90% ของกล้ามเนื้อ) อีกด้วย

การออกกำลังกายแบบกรรเชียง: การออกกำลังกายแบบกรรเชียงช่วยเพิ่มความอดทนและการออกกำลังกายของคุณ นอกจากนี้ คุณยังสามารถเผาผลาญพลังงานได้สูงถึง 1,000 แคลอรีต่อชั่วโมงอย่างรวดเร็ว (จำนวนแคลอรีที่ถูกเผาผลาญจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวและอัตราการเต้นของหัวใจ) การออกกำลังกายแบบกรรเชียงยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อขาและแกนกลางของคุณ นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกของคุณอีกด้วย คนที่มีน้ำหนักประมาณ 70 กิโลกรัมจะเผาผลาญ 260 แคลอรีในเวลา 30 นาที ที่ระดับความเข้มข้นการออกกำลังกายสูงซึ่งในคนเดียวก็อาจเผาผลาญได้ถึง 315 แคลอรี) การออกกำลังกายแบบใช้ร่างกาย: อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงช่วยให้คุณค้นหาพลังและแขนกล้ามเนื้อ

คำแนะนำทั่วไป

1. คำเตือน การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการควบคุม ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใดๆ กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณ นี่เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือเคยมีปัญหาสุขภาพ และหากไม่ได้เล่นกีฬาเป็นเวลามากกว่า 3 เดือน
2. อุปกรณ์นี้ไม่เหมาะสำหรับการใช้งานโดยบุคคล (รวมถึงเด็ก) ที่มีความสามารถด้านร่างกาย ด้านประสาทการรับรู้ หรือด้านจิตใจที่จำกัด รวมถึงผู้ที่ขาดประสบการณ์หรือความรู้ในการใช้งาน เว้นเสียแต่พวกเขาเหล่านั้นจะอยู่ภายใต้การควบคุมดูแล หรือได้รับคำแนะนำจากบุคคลที่รับผิดชอบต่อการปลอดภัยของพวกเขาเกี่ยวกับการใช้งานเครื่องอย่างปลอดภัย
3. การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ออกมาจากที่กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ว่าทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือความเสียหายที่เกิดจากบุคคลหรือทรัพย์สินใด ๆ ที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ถูกต้อง โดยผู้ซื้อหรือโดยบุคคลอื่น
4. คลาส HC: ผลิตภัณฑ์นี้ออกแบบมาเพื่อให้ใช้ภายในบ้านเท่านั้น ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้เพื่อการติดตั้งสำหรับเชิงพาณิชย์ การเช่า หรือสำหรับสถาบัน
5. โปรดทราบว่า ผู้ที่มีเครื่องกระตุ้นหัวใจ หรือสวมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ อาจได้รับความเสี่ยงเมื่อใช้เซ็นเซอร์ชีพจร
6. โปรดทราบ! ระบบควบคุมอัตโนมัติของหัวใจอาจไม่แม่นยำ การหักโหมอาจนำไปสู่การได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต ต้องหยุดการออกกำลังกายทันทีหากรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่สบายใด ๆ
7. ไม่เหมาะสำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการความแม่นยำสูง

8. เพื่อที่จะรับประกันความปลอดภัยของคุณ คุณจะต้องรับผิดชอบในการตรวจสอบชิ้นส่วนทั้งหมดก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง โดยการขันยึดสกรูให้แน่นสำหรับสกรูที่เลื่อนตำแหน่งแสดงการหลวมคล้อย การประกอบหรือถอดประกอบผลิตภัณฑ์นี้จะต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง
9. ห้ามสวมเสื้อผ้าไปเพื่อปกป้องเท้าของคุณขณะออกกำลังกาย ห้ามสวมเสื้อผ้าที่หลวมหรือมีส่วนห้อยลงมา ซึ่งอาจไปติดในเครื่อง ถอดเครื่องประดับออกทั้งหมด รัดผมเพื่อความสะอาดขณะออกกำลังกาย
10. อุปกรณ์จะต้องวางบนพื้นผิวเรียบ และมั่นคง.
11. คุณจะต้องเปลี่ยนสติ๊กเกอร์หากได้รับความเสียหาย อ่านไม่ออก หรือขาดหายไป
12. ถ้าผลิตภัณฑ์ของคุณมาพร้อมกับอะแดปเตอร์: ให้ใช้ผลิตภัณฑ์ของคุณกับอะแดปเตอร์ให้มาเท่านั้น หากสายไฟเสียหาย จะต้องเปลี่ยนใหม่โดยผู้ผลิตตัวแทนบริการของผู้ผลิต หรือบุคคลที่ผ่านคุณสมบัติที่คล้ายกันเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ
13. ถ้าผลิตภัณฑ์ของคุณมาพร้อมกับแบตเตอรี่ขนาด AA: แบตเตอรี่แบบใหม่ไม่สามารถชาร์จได้จะต้องไม่นำมาชาร์จใหม่ แบตเตอรี่แบบชาร์จได้จะต้องนำออกมาจากเครื่องใช้ก่อนทำการชาร์จ ห้ามใส่แบตเตอรี่ต่างชนิด หรือแบตเตอรี่ที่ใช้แล้วและใหม่ผสมกัน ต้องใส่แบตเตอรี่ในตำแหน่งขั้วที่ถูกต้อง แบตเตอรี่ที่หมดแล้วจะต้องถอดออกจากเครื่องใช้นี้ และกำจัดทิ้งอย่างปลอดภัย ถ้าไม่ได้ใช้งานเครื่องใช้นี้เป็นเวลานาน ควรถอดแบตเตอรี่ออก ขั้วขั้วไฟจะต้องไม่ลัดวงจร
14. เครื่องออกกำลังกายนี้มีระบบความต้านทานแม่เหล็กซึ่งเป็นอิสระจากการปรับความเร็วโดยใช้ล้อปรับ

การดำเนินการของหน้าจอควบคุม



คอนโซลของคุณมีคุณสมบัติมากมายเพื่อช่วยให้คุณเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายของคุณจะพบขั้นตอนทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย

จอแสดงผลและปุ่ม:

1. จอแสดงถึงจังหวะก้าว ต่อนาที (นับจำนวนนาที)
2. แสดงผลระยะทาง (กิโลเมตรหรือไมล์)
3. แสดงผลแคลอรีที่เผาผลาญ (กิโลแคลอรี)
4. แสดงผลเวลาการออกกำลังกาย (นาที:วินาที)
5. จอแสดงถึงจำนวนจังหวะ (นับจำนวน)
6. เวลาโดยประมาณสำหรับระยะทาง 500 เมตร (MM:ss)
7. ปุ่มโหมด (MODE)

คุณลักษณะ

- ก้าว: ฟังก์ชันนี้แสดงถึงจังหวะก้าวต่อนาที (นับจำนวนนาที)
- ระยะทาง ระยะทาง: คุณลักษณะนี้บ่งชี้ระยะทางโดยประมาณตั้งแต่เริ่มออกกำลังกาย ซึ่งจะระบุเป็น กม. (กิโลเมตร) หรือ ม. (ไมล์) ทั้งขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่ตั้งของส่วนควบคุม
- เวลา: ฟังก์ชันนี้บ่งชี้ระยะเวลาที่ผ่านไปแล้วตั้งแต่เริ่มออกกำลังกาย โดยระบุเป็น นาที: วินาที (mm:ss)
- แคลอรี: คุณลักษณะนี้แสดงการประมาณค่าแคลอรีที่เผาผลาญไปตั้งแต่เริ่มออกกำลังกาย
- ตัวนับ: ฟังก์ชันนี้แสดงจำนวน จังหวะตั้งแต่เริ่มออกกำลังกาย (นับจำนวน)
- ความเร็ว: เวลาเฉลี่ยของคุณสำหรับระยะทาง 500 เมตร (MM:ss)

ปรับที่ตั้งด้านหลังของหน้าจอควบคุม: สวิตช์: เลือกหน่วยวัดสำหรับระยะทาง: MI (ไมล์) / KM (กิโลเมตร)

การตั้งค่าเริ่มต้นใหม่ ผลิตภัณฑ์นี้จะเข้าสู่โหมดเตรียมพร้อมหลังจากที่ไม่มีการใช้งานประมาณ 5 นาที ตัวชี้วัดจะเปลี่ยนค่าเป็นศูนย์เมื่อเข้าสู่โหมดเตรียมพร้อม (ไม่มีการจดจำข้อมูล) โดยการกดและใส่แบตเตอรี่ 2 ก้อนออกจากหน้าจอควบคุม

การติดตั้งแบตเตอรี่: ถอดส่วนควบคุมออกจากฐาน ใส่แบตเตอรี่ AAA (1.5 V) จำนวน 4 ก้อนในช่องสำหรับแบตเตอรี่ซึ่งอยู่ที่ด้านหลังของจอแสดงผล * ตรวจสอบให้แน่ใจว่าใส่แบตเตอรี่ลงในช่องอย่างถูกต้อง ส่วนปลายทั้งสองด้านสัมผัสกับขั้ว หากจอแสดงผลไม่ผลหรือปรากฏเพียงบางส่วนให้นำแบตเตอรี่ออก แล้วรอ 15 วินาทีจึงใส่เข้าไปใหม่

*หมายเหตุ: ส่วนควบคุมออกแบบมาโดยไม่จำเป็นต้องใช้แบตเตอรี่

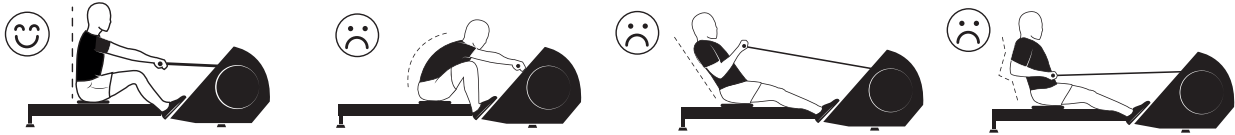
การแก้ไขข้อบกพร่อง

- คุณพบว่าตัวมันไม่ได้ระบุหน่วยวัดที่ถูกต้องสำหรับระยะทาง: ตรวจสอบสวิตช์ตำแหน่งของคอมพิวเตอร์ของคุณให้อยู่ในตำแหน่ง MI เพื่อแสดงเป็นไมล์ KM สำหรับแสดงเป็นกิโลเมตร ตรวจสอบว่าสายเคเบิลเชื่อมต่ออยู่ด้านหลังของคอมพิวเตอร์และสายที่ยึดเข้ากับโครงหลักของอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก ถอดและใส่แบตเตอรี่ใหม่ในช่องคอมพิวเตอร์ของคุณ
- หากเครื่องวัดของคุณไม่เปิด: ตรวจสอบตำแหน่งหัว +/- ที่ถูกต้องของแบตเตอรี่ หากปัญหายังคงอยู่ เริ่มตักอีกครั้งโดยใช้แบตเตอรี่ใหม่

- ตัวมันไม่นับจำนวนและไม่ได้เปิดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มใช้อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก: ตรวจสอบการเชื่อมต่อระหว่างคอมพิวเตอร์กับสายเคเบิล ถอดปลั๊กการเชื่อมต่อแล้วทำการเชื่อมต่อใหม่อีกครั้ง
- ตัวมันแสดง «ERR» คุณไม่สามารถปรับระดับแรงต้านทานของคุณได้: คุณได้ยินเสียงผิดปกติมาจากภายในเครื่อง
- หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ดูหน้าสุดท้ายของคำแนะนำ

ข้อควรระวังสำหรับการใช้งาน

เริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างช้าๆเป็นเวลาลายนาที



ตำแหน่ง: หนึ่งให้ด้านหลังของคุณตั้งตรง ให้แน่ใจว่าด้านหลังไม่โค้งงอ ตำแหน่งของแผ่นหลังของคุณสำคัญมาก เพื่อให้คุณได้รับบาดเจ็บและเพื่อการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ วางเท้าของคุณในที่เทียบ เท้าของคุณต้องมีสายรัดแน่นอยู่กลางฝ่าเท้า หากคุณเป็นผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย ให้เริ่มการออกกำลังกายเป็นเวลาหลายวันในลักษณะก้าวร้าวระหว่างเช้าและใช้แรงต้านช้าอย่างเร็ว ใช้เวลาพัก หากจำเป็น ค่อยๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาของขั้นตอนการออกกำลังกายและอย่าลืมพักเพื่อให้ร่างกายมีความชุ่มชื้น ในระหว่างการออกกำลังกาย ให้แน่ใจว่าได้นั่งที่อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกที่มีระบบระบายอากาศที่ดี

การใช้อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก



ตำแหน่งเริ่มต้น: การวิ่ง ตำแหน่งเริ่มต้นคือองศา มีองศาที่ไว้สำหรับมือจับ แขนยื่นออก และให้ส้นคล้อย

ตำแหน่ง «ในน้ำ»: ดันขาที่ระยะครึ่งทาง ตั้งตรงกลางแขนและเริ่มหายใจเข้า

ตำแหน่ง «ออก»: ข้อศอกตั้งใกล้มาและโครงกระดูกซี่โครงของคุณจะขยายตัวในขณะที่คุณหายใจเข้า ขาดตรง แต่หัวเข้าไม่ถูกล็อค หลังควรยังคงตั้งตรง (90° ไปยังอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก) ปลายทางหลัง

การกลับ: การกลับไปที่ตำแหน่งเริ่มต้นทำได้โดยการดึงขาและดันแขนขณะที่หายใจออก ผู้ใช้พบว่าตัวองกลับมามีอยู่ในตำแหน่งการจับและเริ่มทำงานอีกครั้ง โดยไม่หยุด

การออกกำลังกายบางอย่าง:

การแจ้งเตือน: อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกเป็นเครื่องออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ต้องคำนึงถึง:

- การก้าว (จังหวะตอนน้ำ) • ความเข้ม (อัตราการเต้นของหัวใจ) • ช่วงการออกกำลังกาย (เวลาออกกำลังกาย, ระดับการออกกำลังกาย) • แรงต้าน (ยิ่งสูงยิ่งจะก้าวช้าลง)

เริ่มออกกำลังกายของคุณอย่างช้าๆ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 10 นาที และค่อยๆเพิ่มระยะเวลาและความเข้ม ทุกครั้งที่จบการออกกำลังกายต้องมีการออกกำลังกายแบบยืดตัวด้วย

การอบอุ่นร่างกาย: พยายามใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที: การอบอุ่นร่างกายไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายพร้อมสำหรับการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บและผลลัพธ์ที่ตรงตามความคาดหวังของคุณได้ดียิ่งขึ้น ต้องทำอย่างถูกต้อง เป็นระยะเวลาระหว่าง 10 ถึง 15 นาที เมื่อต้องการทำเช่นนั้น ให้จับบนอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกและเริ่มเดินในแนวราบ (แบบช้าๆ) และมีแรงต้านที่ต่ำเพื่อเริ่มต้น ค่อยๆเพิ่มแรงต้าน

การออกกำลังกายแอโรบิค: ทำที่ 18 จังหวะต่อนาทีและที่ 75% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ, 3x5 นาทีสำหรับช่วง 30 นาที จากนั้นห้าขั้นตอนแอโรบิคแบบเข้มข้น: 24 จังหวะต่อนาทีที่ 85% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณที่ 2x4 สำหรับช่วง 10 นาที

การออกกำลังกายช่วยเรื่องหัวใจ: ทำที่ 22 ถึง 24 จังหวะต่อนาที สำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ภายใน 4 นาที สำหรับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ให้ทำ 2 ส่วน ภายในช่วงเวลา 8 นาที

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลัง: การออกกำลังกายนี้จะช่วยให้คุณแข็งแรงและพลังของการออกกำลังกาย เริ่มต้นด้วย 3 นาที ที่ 20-22 จังหวะต่อนาทีจากนั้น 3 นาทีด้วยจังหวะก้าว 22-24 จังหวะต่อนาที จากนั้นเลื่อนไปเป็น 3 นาที ที่ 24 จังหวะ ด้วยความเร็วปานกลางจากนั้น 3 นาทีในเวลาเดียวกัน แต่ใช้ความเร็วได้เร็วขึ้น ใช้เวลาสักครู่เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวระหว่างช่วงขั้นตอน

การยืดกล้ามเนื้อและการให้ความชุ่มชื้น: เราขอแนะนำให้คุณยืดกล้ามเนื้อและให้ชุ่มชื้นร่างกายหลังจากแต่ละขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อของคุณและส่งเสริมการฟื้นตัวของคุณ

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DOMYOS รับประกันผลิตภัณฑ์ภายใต้สภาวะการใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่น ๆ และค่าแรงงานนับจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์ โดยอ้างอิงวันที่ในใบเสร็จรับเงินเป็นหลัก ภาระผูกพันของ DOMYOS ภายใต้การรับประกันนี้จำกัดอยู่กับการเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยไม่มีค่าใช้จ่ายของ DOMYOS การรับประกันนี้ใช้ได้กับกรณี:

- ความเสียหายที่เกิดในระหว่างการขนส่ง • การประกอบที่ไม่ถูกต้อง / การบำรุงรักษาที่ไม่ดี • การซ่อมแซมที่ไม่ได้รับการรับรองจาก DOMYOS
- การใช้งานและ/หรือจัดเก็บกลางแจ้ง หรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น • การใช้งานที่ไม่เหมาะสมหรือผิดปกติ • การใช้งานที่ติดตั้งนอกตัวอาคาร

การรับประกันเชิงพาณิชย์นี้ไม่ได้ละเว้นการรับประกันใด ๆ ตามกฎหมายที่ใช้บังคับในประเทศที่มีการซื้อผลิตภัณฑ์ ในการขอรับบริการการรับประกันผลิตภัณฑ์ กรุณาดูตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือการใช้งาน

KO

프레젠테이션

로잉 머신은 심장 강화에 가장 적합한 운동기구입니다. 로잉 머신의 경우 운동에 의한 심장 혈관과 호흡기 개선 효과 외에 대부분의 근육(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 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.)

바디 트레이닝 운동: 로잉 머신은 대퇴부, 등 및 팔의 근육을 강화하는 데 도움이 됩니다.

일반적인 권장 사항

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 기계는 아동을 포함해 신체적, 감각적, 정신적 능력이 한정적인 사람, 경험이나 지식이 부족한 사람은 사용하는 것이 적절하지 않습니다. 단, 그들의 안전을 책임지고 감독을 하고 기계 사용에 관해 사전 교육을 담당하는 사람이 중개할 경우에는 기계 사용의 혜택을 누릴 수 있습니다.

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! 심박 수 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 부품을 점검하면서 필요한 경우 나사를 직접 조여야 합니다. 제품을 조립하거나 분해할 때는 항상 주의를 기울여야 합니다.

9. 운동 시 발을 보호하기 위해 반드시 운동화를 착용하십시오. 머신에 걸릴 수 있는 혈청하거나 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. 제품 전원이 AA 배터리에 의해 공급되는 경우: 충전용이 아닌 배터리를 충전해서는 안 되고, 충전용 배터리는 충전하기 전에 기구에서 제거해야 하고, 종류가 다른 배터리를 섞거나 새 배터리와 사용하던 배터리를 섞어 사용하면 안 되고, 배터리는 극성을 맞춰 끼워야 하고, 다 사용한 배터리는 기구에서 제거하여 안전하게 폐기해야 하고, 기구를 장시간 사용하지 않을 경우 배터리를 분리해 보관해야 하고, 전원 단자는 단락 시켜서는 안 됩니다.

14. 본 제품에는 조정 휠을 사용하여 속도를 조정하는 기능 외에 자기 저장 시스템이 장착되어 있습니다

AR

المقدمة

جهاز الشد هو الجهاز المثالي لتدريبات القلب. يقوم جهاز الشد، علاوة على مزايها تمرين القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، بتحريك بأكبر 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 السعرات الحرارية المعززة، وكذلك ستفقد وزنك بسرعة. إن عدد السعرات الحرارية المقفودة يختلف تماماً من شخص لآخر، ولكن اعلم جيداً أن كلما قمت بتكثيف جلسات التمرين، كلما قمت بحرق سعرات أكثر في المتوسط. 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

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. لا يناسب تصميم هذا الجهاز الأشخاص (ومن بينهم الأطفال) محدودي القدرات الجسدية أو الحسية أو العقلية، أو غيرهم ممن لا يمتلكون الخبرة أو المعرفة الكافية، إلا تحت إشراف شخص متخصص خلال الاستعمال.
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 بان يستخدموا مستشعر ضربات القلب على مسؤوليتهم الخاصة.
6. تنبيه! يمكن لأنظمة مراقبة معدل ضربات القلب أن تنقصها الدقة. يمكن أن يؤدي الإفراط في الممارسة إلى حدوث جروح خطيرة وربما الوفاة. أي شعور بالألم أو بالغثيان 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 الملتصق في حال تلفه، أو عدم وضوحه أو في حال فقدانه
12. إذا كان جهازك يتم إمداده بالطاقة عن طريق وصلة مهابنة (محول): فاستخدم جهازك باستخدام 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. إذا كان جهازك يتم إمداده بالطاقة عن طريق بطارية: AA فلا يجب إعادة شحن البطاريات غير القابلة لإعادة الشحن؛ ينبغي إخراج البطاريات القابلة لإعادة الشحن من الجهاز قبل شحنها؛ لا يمكن مزج أنواع مختلفة من البطاريات ولا مزج بطاريات جديدة مع أخرى مستعملة. يجب وضع البطاريات في الاتجاه الصحيح للقطبين الموجب والسالب؛ يجب إزالة البطاريات المستنفذة من الجهاز والتخلص منها بصورة آمنة. إذا لم يستخدم الجهاز لفترة طويلة، يجب إخراج البطاريات منه؛ يجب ألا يشكل طرفي مصدر التيار دارة قصر.
14. هذا المنتج مُجهز بنظام مستقل للمقاومة المغناطيسية ذو سرعة يمكن ضبطها بمساعدة مقبض التحكم الدوار

تشغيل شاشة التحكم



ويسر سهولة بكل استخداما عليك بتعين حتى التوضيحات كافة أنه أنه سوف ممارسته تعزيز أجل من الوظائف من العديد التحكم أزرار لك تقدم

والأزرار العرض

1. (ثيقة) بعد) بالديقة الضربات إيقاع عرض
2. (ميل أو كلم) المقطوعة المسافة عرض
3. (كالوري كيلو) الحرارية السعرات حرق عرض
4. (ثيقة) التمارين مدة عرض
5. (عدد) الضربات عدد عرض
6. (الثانية: المتر) 500 مسافة لقطع المتوقع الوقت
7. زر MODE

الوظائف:

- الوحدات الحرارية: تعرض هذه الوظيفة تقدير السعرات الحرارية التي تم حرقها منذ بداية التمرين.
- العداد: تتيح هذه الوظيفة عرض عدد الضربات منذ بداية التمرين (عدد)
- السرعة: متوسط الوقت الخاص بك لقطع مسافة (500 متر: الثانية)

• الإيقاع: تتيح هذه الوظيفة الإشارة إلى إيقاع الضربات بالديقة (عدا/ثيقة)

• المسافة: تعرض هذه الوظيفة المسافة المقطرة منذ بداية التمرين. كما يمكن أن تكون هذه معروضة بالكيلومتر أو بالميل حسب وضعية مفتاح التحويل في الجزء الخلفي من وحدة التحكم.

• الوقت: تعرض هذه الوظيفة المدة المقطوعة منذ بداية التمرين ويكون العرض بالدقائق: الثواني (د:ث:ث)

تعرض شاشة التحكم الخاصة بك بصورة تلقائية بمجرد بدء الضربات الأولى. عند تشغيل وحدة التحكم، تعمل بشكل افتراضي على وضع الفحص التلقائي. هذا الوضع يعرض على التوالي كل 5 ثوانٍ المعلومات الـ 15 التي تم ذكرها أعلاه. اضغط على زر MODE لاختيار المعلومة التي ترغب في تبينها والخروج من وضع AUTOSCAN. اضغط من جديد على زر الصيغة من أجل بدء صيغة المسح التلقائي.

إعدادات ضبط على الجزء الخلفي لشاشة التحكم: المؤشر: اختيار وحدة قياس المسافة: (الميل) / ميل (كم) كيلومتر)

إعادة ضبط المنتج: يتفصل المنتج إلى حالة السكون عند مرور خمس دقائق من عدم النشاط. يتم إعادة المؤشرات إلى الصفر في حالة السكون (لا يتم تخزين أي بيانات. (بنزع وإعادة بطريتي شاشة التحكم. تركيب البطاريات: قم بإزالة وحدة التحكم من الحامل الخاص بها، ضع بطاريتين من نوعية AAA (1.5 فولت (في المكان المخصص لهما في خلفية الشاشة * . التأكد من الوضعية السليمة للبطاريات والاتصال التام مع الملامس الحديدية. إذا كان العرض غير مفروض أو يتم بشكل جزئي، يرجى إزالة البطاريات وانتظار لمدة 15 ثانية ثم معاودة وضع البطاريات مرة أخرى.

* انتبه: وحدة التحكم غير مصممة لاحتواء غطاء لتجفيف البطاريات

تشخيص الحالات الشاذة

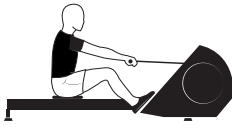
- عدادك لا يقوم بحساب الضربات ولا يضيء بصورة تلقائية عند البدء في التجديف: تحقق من توصيل شاشة التحكم بالكابل. أفضل التوصيل ثم أعد التوصيل من جديد.
 - يعرض عدادك "ERR"، إذا لم تتمكن من ضبط مستوى المقاومة، تسمع صوت غير عادي صادر من داخل الصندوق،
 - إذا استمرت المشكلة المذكورة أعلاه، الرجى إلى آخر صفحة بالدليل.
- في حالة مشاهدة أن العداد لا يشير إلى وحدات القياس الصحيحة للمسافة: تحقق من أن القاطع خلف شاشة التحكم موضوع على وضع M1 لعرض المسافة بالميل، KM لعرض بالكيلومتر. تحقق من التوصيل الجيد للكابلات خلف شاشة التحكم وعلى مستوى تجميع المنصة مع الهيكل الرئيسي لجهاز الشد. انزع البطاريات من شاشة التحكم وضعها من جديد لإعادة التهيئة إلى الصفر.
- إذا كان العداد الخاص بك لا يعمل: التأكد من الوضع الصحيح للبطاريات. إذا استمرت المشكلة، ينبغي البدء مجدداً مع بطاريات جديدة.

احتياطات الاستخدام

ابدأ بالإحماء دائماً على وتيرة بطيئة لعدة دقائق.



الوضعية: الجلوس مع استقامة الظهر، تأكد من عدم انحناء ظهرك، وضعية ظهرك في غاية الأهمية، وذلك حتى لا تتعرض للإصابة وحتى تكون تمريناتك ذا فاعلية أكيدة. ضع قدميك على الدواسات. يجب تثبيت القدمين مع الأشرطة المشدودة في منتصف القدمين. إذا شرعت في التدريب، حاول أن تبدأ بتدريب نفسك لمدة أيام بوتيرة وإيقاع بسيط، دون أن تقسو على نفسك، إذا لزم الأمر. خذ فترات استراحة. قم بزيادة عدد ومدد الجلسات بصورة تدريجية وحرص جيداً على ترطيب نفسك أثناء التدريب، احرص على تهيئة القطعة التي يقع بها جهاز الشد.



وضعية الانطلاق: الهجوم في وضعية الانطلاق السافان مشيتان، اليدين على مقبض الشد، الذراعان ممدتان للامام والاكثاف مرخأة



وضعية الانتقال في المياه: واضغط على الساقين مع عتو بسيط واسحب إلى الذراعين مع البدء في الدفع.



وضعية الخروج «انزل مرفقك إلى الخلف وقفصك الصدري متمد، مع الدفع السافان مشودان ولكن الركبتين ليسا مقلبتان بصورة كاملة يجب أن يظل ظهرك مستقيماً كلياً (90) درجة بالنسبة لجهاز الشد، وبخاصة لا تقم بالميل إلى الخلف.

العودة تجرى العودة في وضعية الانطلاق في آن واحد مع السحب على الساقين والدفع على الذراعين، مع الانتهاء يرجع المستخدم إلى وضعية الهجوم وينطلق من جديد دون تسجيل وقت التوقف.

بعض التمارين:

تذكير: جهاز الشد هو بمثابة جهاز لتدريبات القلب، ولذا يجب أن تضع في عين الاعتبار:

- المقاومة) بقدر ما ستكون هامة، بقدر ما ستكون الوتيرة مدعومة (حجم العمل) وقت الجهد المبذول، عدد مرات التكرار)
 - الكثافة) معدل ضربات القلب)
 - الوتيرة) الضربات بالدقيقة)
- ابداً تمرينك وثيقة 1 إلى 2 جلسة أسبوعياً وذلك لمدة 10 دقائق، وقم بزيادة المدة والكثافة بصورة تدريجية. انهي دائماً جلستك بواسطة بعض تمارين التمدد.
- التحمية: مجهود تدريبي حتى 15 دقيقة: ليس فحسب نتيج التحمية للجسم أن يجهز ويكون في وضعية التمرين، بل تتضمن أيضاً أن يصل التدريب إلى أعلى النتائج التي تتوق 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
- تمرين لعمل حرق الدهون: قم بالتجديف إلى حوالي 18 ضربة في الدقيقة، إلى 75% من معدل ضربات قلبك بعد 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 بعد أقصى، 2 في 4 دقائق للجلسة التي مدتها 10 دقائق.

تمرين لتدريبات القلب: قم باجراء من 22 إلى 24 ضربة للدفعة في الدقيقة، بالنسبة للمبتدئين، يمكن تقسيم تمرين القلب هذا إلى جزئين من 4 دقائق، بالنسبة للرياضيين من ذوي الخبرة، قم بانجاز التمرين في فترتين من 8 دقائق.

تمرين لتدريبات القوة: سوف يتيح لك هذا التمرين زيادة وتيرة قوة المجهود المبذول الخاص بك، ابدأ في غضون 3 دقائق بـ 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 من التجديف مع إيقاع معتدل، ثم 3 دقائق مماثلة، ولكن بإيقاع أكثر ثبات، خذ دقيقة للاستئناف ما بين الجلسات.

حالات التمدد والترطيب: ننصح بالتمدد والترطيب مع كل جلسة من أجل استرخاء عضلاتك والمساعدة في استئناف 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. يسري هذا الضمان في الحالات التالية:

- الاستخدام للأغراض غير الشخصية
- الإصلاحات التي تمت بمعرفة فنيين غير معتمدين لدى Domyos
- سوء التركيب / سوء الصيانة
- سوء الاستعمال أو الاستعمال غير الاعتيادي
- تلف حدث أثناء النقل
- الاستعمال وأو التخزين في الخارج أو في مكان رطب
- الاستخدام لنيل من الأخيرة الصفحة في الجول راجع بك، الخاص المنتج ضمان من للاستفادة، الشراء بلد في الساري للقانوني الضمان ينفي لا هذا التجاري الضمان

FA

ارائه

ماشين پاروزنی بهترین ماشين قلبی است. علاوه بر مزایای قلبی-عروقی و تنفسی تمرین، ماشين پاروزنی از غالب حجم ماهیچه شما) تقريبا 90% ماهیچه شما (استفاده می کند.

تمرین های قلبی: شما با تمرین می توانید استقامت و تناسب اندام خود را افزایش دهید. همچنین بیشترین میزان کالری را خواهید سوزاند و کاهش وزن سریعی خواهید داشت) میزان کالری سوزانده از شخصی به شخص دیگر کاملاً فرق دارد، اما بدانید که هر چه تمرین شما شدیدتر باشد، کالری بیشتری خواهید سوزاند بطور میانگین، با شدت متوسط، شخصی حدوداً 70 کیلو در 30 دقیقه 260 کالری خواهد سوزاند. همین شخص با شدت بیشتری می تواند تا 315 کالری بسوزاند.)

تمرین های بدنی: ماشين پاروزنی به گرم کردن ماهیچه های ران ها، کمر و دستان کمک می کند.

توصیه های کلی

- هشدار بدست آوردن هيكل مناسب تنها در شرایط کنترول شده امکان پذیر است. قبل از آغاز برنامه تمرینی، با پزشک خود مشورت کنید. این توصیه مخصوصاً برای افراد بالای 35 سال یا افرادی که بیشتر مشکلات سلامتی داشته اند، و افرادی که چند سال است ورزش نکرده اند اهمیت ویژه ای دارد. قبل از استفاده تمام دستورالعمل ها را مطالعه کنید.
- این وسیله نباید توسط افراد) از جمله کودکان (دارای معلولیت جسمی، حسی یا ذهنی، یا افراد فاقد دانش یا تجربه کافی استفاده شود، مگر اینکه بیشتر در مورد استفاده از دستگاه راهنمایی شده باشند یا تحت نظارت فرد مسئول ایمنی آنها، آن را استفاده کنند.
- استفاده از این محصول به منظور دیگری به جز کاربرد اصلی آن ممکن است به آسیب های جدی منجر شود. اگر خریدار یا هر شخص دیگری در اثر استفاده یا استفاده نادرست از محصول باعث آسیب یا خسارت به شخص یا اموالی شود، Domyos مسئولیتی در قبال ادعای آن بر عهده نخواهد داشت.
- کلاس اچ سی: این محصول تنها برای استفاده خانگی ساخته شده است. از این محصول در محیط های تجاری، استیجاری یا نهادی استفاده نکنید.
- توصیه می شود افرادی که از ضربان ساز یا پیس میکر، دفیلاتور، یا کاشت الکترونیکی دیگری استفاده می کنند با مسئولیت خودشان از حسگر ضربان استفاده کنند.
- هشدار! سیستم های نظارت بر ضربان قلب ممکن است دقیق نباشند. تمرین بیش از حد ممکن است باعث جراحت جدی یا مرگ شود. اگر احساس ضعف یا درد کردید، بلافاصله تمرین را متوقف کنید.
- برای اهداف بسیار دقیق مناسب نیست

- برای تضمین ایمنی خود، قبل از هر بار استفاده از محصول قطعات آن را با سفت کردن پیچ هایی که در معرض فرسایش قرار دارند، بررسی و کنترول کنید. نصب یا باز کردن محصول باید با دقت کامل انجام شود.
- برای محافظت از پاهای خود در هنگام تمرین همیشه کفش های ورزشی به پا داشته باشید. از پوشیدن لباس های گشاد یا آویزانی که ممکن است در دستگاه گیر کنند خودداری کنید. تمام جواهرات خود را در بیاورید. موهای بلند خود را ببندید تا در هنگام تمرین مشکلی ایجاد نشود.
- این وسیله حتماً باید روی یک سطح ثابت و صاف قرار داشته باشد.
- اگر برچسب آسیب دیده، ناخواست یا گم شده باید آن را تعویض کنید.
- اگر قدرت محصول شما از طریق آداپتور تامین می شود: فقط از آداپتور ارائه شده با محصول خود استفاده کنید. اگر کابل برق آسیب دیده است، برای اجتناب از هر گونه خطر، برای تعویض آن به سازنده، خدمات بعد از فروش و یا افراد متخصص در این رده مراجعه کنید.
- اگر قدرت محصول شما از طریق باتری AA تامین می شود: باتری های غیر قابل شارژ نباید شارژ شوند؛ باتری های قابل شارژ باید از قبل از شارژ شدن از دستگاه بیرون آورده شوند؛ نباید از انواع متفاوت از باتری های نو یا از یک باتری نو و کهنه با هم استفاده کرد؛ باتری را از طرق قطب صحیح آن داخل دستگاه بگذارید؛ باتری های مستعمل باید از دستگاه بیرون آورده شده و با رعایت شرایط ایمنی دور انداخته شوند؛ اگر از دستگاه برای یک مدت طولانی استفاده نمی شود، باید باتری های آن بیرون آورده شوند؛ پایانه های تامین قدرت نباید اتصال کوتاه شوند؛
- این محصول دارای سیستم مقاومت مغناطیسی مستقل از سرعت قابل تنظیم و با استفاده از چرخ تنظیم است

استفاده از کنسول

است شده ارائه دستگاه از آسان استفاده به کمک برای دستورالعمل های ادامه در. شماست تمرین روش سازی بیهیجه برای بسیاری عملکردهای دارای شما کنسول

بکمه و نمایش صفحه

1. (دقیقه/شمارش) دقیقه در ضربات در سرعت نمایش
2. (Km/Mi) فاصله نمایش صفحه
3. (کیلوکالری) کالری نمایش صفحه
4. (دقیقه) گذشته زمان نمایش صفحه
5. (شمارش) ضربات تعداد نمایش
6. (ثانیه/دقیقه) متر 500 پیمایش برای تخمینی زمان
7. حالت دکمه

عملکردها:

- سرعت: این عملکرد سرعت در ضربات در دقیقه) شمارش/دقیقه (را نمایش می دهد
 - فاصله: این عملکرد برای نشان دادن فاصله تقریبی از زمان آغاز تمرین به کار می رود که ممکن است بسته به وضعیت سوئیچ در پشت کنسول به) km (کیلومتر متر (یا) mi (مایل (باشد).
 - زمان: این عملکرد میزان زمان سبوری شده از ابتدای
 - جلسه تمرین را نشان می دهد؛ این مورد به دقیقه و ثانیه (MM:SS) ارائه می شود.
 - کالری ها: این عملکرد برآوردی از کالری های مصرف شده از ابتدای تمرین را نشان می دهد.
 - شمارشگر: این عملکرد تعداد ضربات را از آغاز تمرین) شمارش (نشان می دهد
 - جذاب: زمان میانگین شما برای پیمایش 500 متر) دقیقه/ثانیه)
- کنسول شما بصورت خودکار با آغاز پاروزنی روشن خواهد شد. وقتی کنسول روشن شود، به صورت خودکار روی حالت اسکن خودکار قرار خواهد گرفت. در این حالت، 5 نوع اطلاعات لیست شده ذیل، هر 5 ثانیه متوالی به نمایش در می آید. برای انتخاب اطلاعاتی که قصد دارید

نمایش داده شود و حذف حالت اسکن خودکار روی دکمه حالت فشار دهید. برای راه اندازی مجدد حالت اسکن خودکار، روی دکمه حالت را فشار دهید.

دکمه های تنظیم در پشت کنسول قرار دارند. کلید: انتخاب واحد اندازه گیری مسافت) MI (مایلها) / KM (کیلومترها)

تنظیم مجدد محصول روی صفر: این محصول بعد از حدود 5 دقیقه عدم فعالیت به حالت خاموشی موقت می رود. نشانگرها در حالت خواب دوباره به صفر برمی گردد) داده ذخیره نمی شود. (با برداشتن و تعویض دو باتری در کنسول.

نصب باتری: کنسول را از اسفند جدا کنید و دو باتری AAA واتی (را در

محفظه مخصوص طراحی شده در پشت صفحه قرار دهید. مطمئن شوید که باتریها بدرستی جاگذاری شوند و بطور کامل به کبره فتری متصل شده باشند. اگر صفحه نمایش ناخوانا یا ناکامل است، باتری ها را بردارید، 15 ثانیه صبر کنید و دوباره آنها را جا بگذارید.

* هشدار: محفظه باتری در کنسول شما دارای روکش نیست.

مشکل یابی

- شمارشگر ضربات را نمی شمارد و وقتی فایفرانی را آغاز می کنید بصورت خودکار روشن نمی شود: اتصال کنسول خود و کابل را بررسی کنید. این اتصال را از پریز دربیارید و دوباره وصل کنید.
- شمارشگر شما «ERR» نشان می دهد، قادر نیستید میزان استقامت خود را تنظیم کنید، صدایی غیرعادی از داخل محفظه می شنوید، اگر مشکل فوق ادامه دارد، به آخرین صفحه دستورالعملها مراجعه کنید.

توصیه هایی برای استفاده

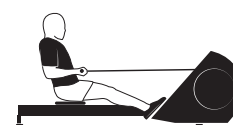
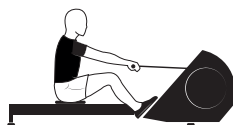
همیشه چند دقیقه با سرعت کم گرم کنید.



موقعیت: با کم صاف بنشینید و مراقب باشید کمرتان خم نشود. موقعیت کمر شما خیلی مهم است، باید طوری باشد که به خودتان آسیب نزنید تا تمرینها مؤثرتر باشد. پای خود را روی پدال قرار دهید. تکیه گاه پای شما باید مناسب باشد و تسمهها اطراف وسط پا به سفتی پیچیده شده باشد.

اگر تازه کار هستید، چند روز اول تمرین را با سرعت آهسته و استقامت کم آغاز کنید؛ به خودتان فشار نیاورید. در صورت نیاز استراحت کنید. تعداد یا مدت جلسات را به تدریج زیاد کنید و آب کافی استفاده کنید. به یاد داشته باشید در طول تمرین، هوای اتاقی را که داخل آن از ماشین پاروژنی استفاده می کنید تهویه کنید.

استفاده از ماشین پاروژنی



موقعیت آغازی: گرفتن در موقعیت آغازی زانوهای خم، دستان دسته را گرفته، بازوها باز و شانه های راحت باید باشند

موقعیت: داخل آب: «با پاهای خود فشار دهید، و در نیمه راه، بازوهای خود را نیز فشار دهید و دم فرو ببرید.

موقعیت: خروج «آرنج شما عقب می رود و قفسه سینه شما موقع دم فرو بردن منبسط می شود. پاهای شما صاف هستند اما زانوهای شما کاملاً قفل نشده اند. کمر شما باید صاف باشد (90 درجه نسبت به ماشین پاروژنی). (کمر خود را خم نکنید.

بازگشت بازگشت به موقعیت آغاز با فشار همزمان پاها و دستان و دم بیرون دادن صورت می گیرد. کاربرد خود را در موقعیت گرفتن می بیند و بدون توقف دوباره آغاز می کند.

برخی تمرین ها:

یادآور: ماشین پاروژنی یک ماشین تمرین قلبی است و باید مراقب موارد ذیل باشید:

- مقاومت) هرچه بیشتر باشد، سرعت کمتر است)
- میزان ورزش) زمان تمرین، ست ها)
- شدت) ضربان قلب)
- سرعت) ضربه در دقیقه)

تمرینات خود را با 1 تا 2 جلسه در هفته و به مدت 10 دقیقه آغاز کنید و به تدریج مدت و شدت را افزایش دهید. همیشه تمرین خود را با کمی تمرینات کششی خاتمه دهید.

گرم کردن: حرکات مستمر برای 15 دقیقه: نرمش نه تنها به بدن کمک می کند برای تمرین آماده شود، بلکه داشتن تمرینی موفق تر و کسب نتایج مورد انتظار شما را نیز تضمین می کند. تمرین باید بطور صحیح و به مدت 10 تا 15 دقیقه انجام شود. برای انجام این کار، روی ماشین پاروژنی خود بنشینید و بصورت خطی) به آرامی (و با مقاومت کم پارو بزنید. مقاومت را به تدریج افزایش دهید

تمرین ورزشی هوازی: حدود 18 ضربه در دقیقه و با 75% حداکثر ضربان قلب خود 3 تا 5 دقیقه در تمرینی 30 دقیقه ای پارو بزنید. سپس تمرین فشرده هوازی خود را انجام دهید 24: ضربه در دقیقه با 85% حداکثر ضربان قلب خود 2 تا 4 دقیقه در تمرینی 10 دقیقه ای پارو بزنید.

تمرین ورزشی قلبی 22: تا 24 ضربه در دقیقه پارو بزنید. این تمرین قلبی برای مبتدیان می تواند به دو بخش 4 دقیقه ای تقسیم شود. ورزشکاران مجرب می توانند دو تا 8 دقیقه آن را انجام دهند.

تمرین ورزشی قدرتی: این تمرین به شما کمک می کند سرعت و قدرت تمرین خود را افزایش دهید. با 3 دقیقه 20 تا 22 ضربه در دقیقه آغاز کنید، سپس 3 دقیقه با سرعت 22 تا 24 ضربه در دقیقه پارو بزنید. سپس 3 دقیقه با سرعت بیشتر پارو بزنید. یک دقیقه را به استراحت بین جلسات اختصاص دهید.

کشش و آبرسانی: توصیه می کنیم بعد از هر جلسه تمرینی، کشش و آبرسانی کنید تا ماهیچه های شما شل شوند و بهبودی شما تقویت شود.

گارانتی تجاری

DOMYOS این محصول را از تاریخ خرید مشخص شده در صورت استفاده معمول گارانتی می کند، 5 سال گارانتی ساختار و 2 سال سایر قطعات. تعهدات Domyos در ارتباط با این گارانتی در صورت تشخیص کارشناسان Domyos به تعویض یا تعمیر محصول محدود می شود. این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود: این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود:

- استفاده در محیطی غیرخانگی
- تعمیرات انجام شده توسط متخصصان تأیید نشده توسط Domyos
- آسیب وارده در حین حمل و نقل
- مونتاز اشتباه / نگهداری ضعیف
- استفاده یا استفاده غیرعادی

این گارانتی، گارانتی قانونی حاکم در کشور خرید را لغو نمی کند. برای بهره مندی از گارانتی محصول، جدول موجود در صفحه آخر این دفترچه راهنما را مطالعه کنید.

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNY SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVISİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DİCH VU 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? 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 ? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).</p>	<p>ESPAÑA</p> <p>¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<p>ITALIA</p> <p>Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scortino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.</p>	<p>BELGIQUE</p> <p>Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
<p>NETHERLAND</p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).</p>	<p>PORTUGAL</p> <p>Necessita de assistência? Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</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>中国</p> <p>你需要帮助吗？ 请访问我们的网站 www.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>BELGIË</p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).</p>

<p>EN - OTHER COUNTRIES</p> <p>Need help? Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.</p>	<p>FR - AUTRES PAYS</p> <p>Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.</p>	<p>ES - OTROS PAÍSES</p> <p>¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.</p>	<p>DE - ANDERE LÄNDER</p> <p>Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.</p>	<p>IT - ALTRI PAESI</p> <p>Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.</p>
<p>NL - ANDERE LANDEN</p> <p>Hulp nodig? 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? 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? 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? Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vévőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.</p>	<p>RO - ALTE ȚĂRI</p> <p>Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.</p>

<p>SK - OSTATNÉ KRAJINY</p> <p>Potrebujeťte asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	<p>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</p> <p>Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	<p>SV - ANDRA LÄNDER</p> <p>Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<p>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</p> <p>Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.</p>	<p>HR - OSTALE ZEMLJE</p> <p>Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>
<p>SL - DRUGE DRŽAVE</p> <p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebuje te pomoč? Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelke kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια; 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? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satin alma kanıtı ile bifikite, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	<p>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</p> <p>Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<p>VI - QUỐC GIA KHÁC</p> <p>Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p>

<p>ID - NEGARA LAIN</p> <p>Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p>ZH - 其他国家</p> <p>需要帮助? 请登陆 www.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? 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 - 其他國家</p> <p>需要幫助? 請登陸 www.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>ต้องการความช่วยเหลือ? พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>
<p>KO - 기타 국가</p> <p>도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p>KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត</p> <p>តើអ្នកមានបញ្ហាអ្វីដែរ? www.supportdecathlon.com ប្រើប្រាស់ (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយណាមួយ មុនពេលទិញផលិតផលរបស់យើងសូមកុំភ្លេចនាំមកជាមួយ។</p>	<p>AR - دول أخرى</p> <p>هل تحتاج إلى مساعدة? اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com (تكلفة الانترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.</p>	<p>FA - سایر کشورها</p> <p>به کمک نیاز دارید? تथा با هزینه اتصال به اینترنت (بازدید و مسابقت) یا ما در www.supportdecathlon.com تماس باشید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشی‌هایی که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید.</p>	<p>TH - ประเทศอื่น ๆ</p> <p>ต้องการความช่วยเหลือ? พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>

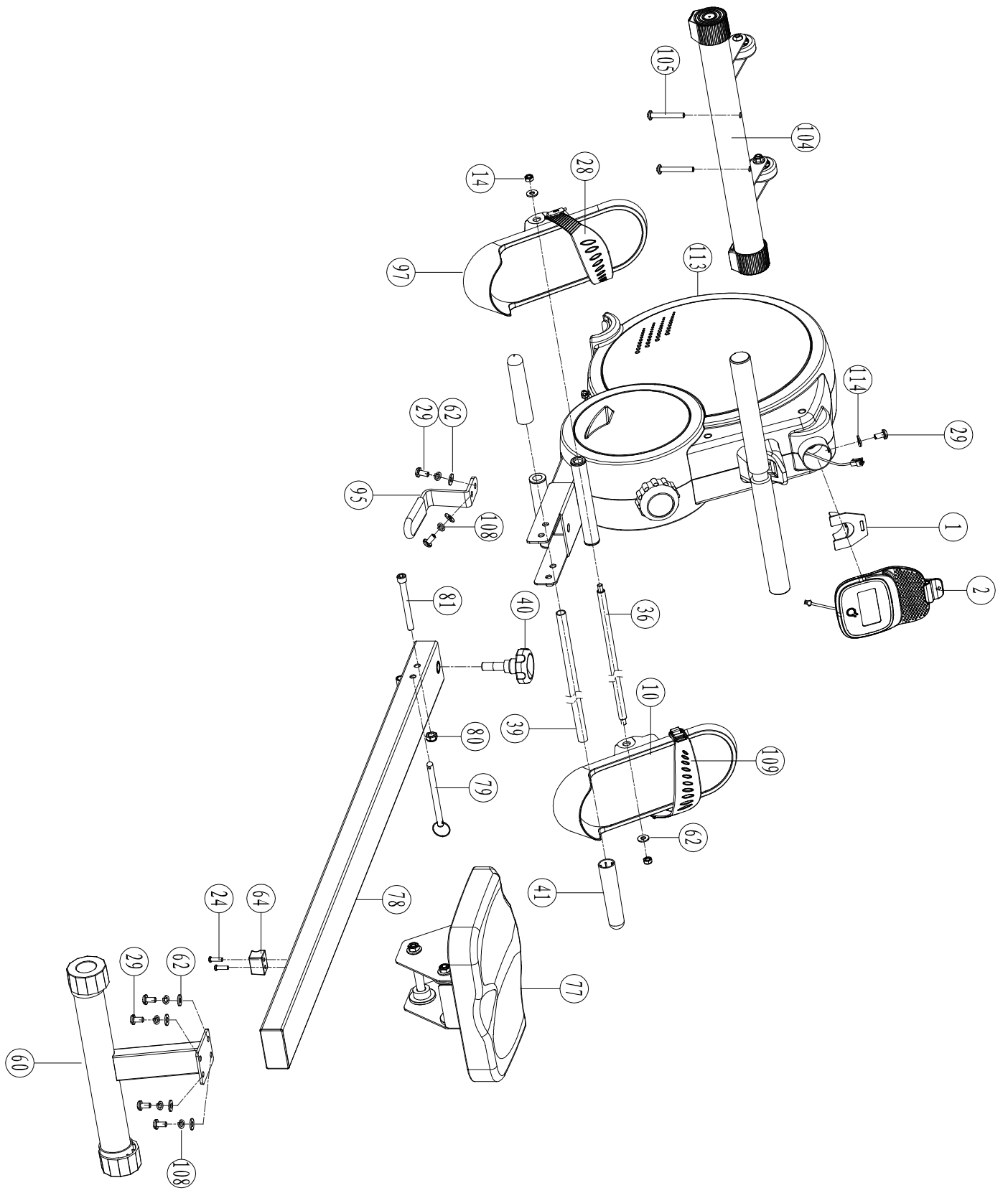
WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



EN	EC DECLARATION OF CONFORMITY	FR	DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE	ES	DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE	DE	EG-KONFORMITÄT-SERKLÄRUNG	IT	DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE
Product name:	DOMYOS FRO120	Nom du produit :	DOMYOS FRO120	Nombre del producto:	DOMYOS FRO120	Produktname:	DOMYOS FRO120	Nome del prodotto:	DOMYOS FRO120
Product function:	Rower	Fonction du produit :	Rameur	Función del producto:	Remo	Produktfunktion:	Ruderer	Funzione del prodotto:	Vogatore
Model:	8501452	Modèle :	8501452	Modelo:	8501452	Modell:	8501452	Modello:	8501452
Type:	2491923	Type :	2491923	Tipo:	2491923	Typ:	2491923	Tipo:	2491923
This product complies with all the relevant requirements of the following European directives and standards:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes européennes ci-après :	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Este producto cumple todos los requisitos relevantes de los siguientes estándares y directivas europeos:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Dieses Produkt erfüllt alle einschlägigen Anforderungen der folgenden europäischen Richtlinien und Normen:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti pertinenti delle seguenti direttive e norme europee:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008
Issued in (place):	MARCQ-EN-BAROEUL	Fait à (lieu) :	MARCQ-EN-BAROEUL	Emitido en (lugar):	MARCQ-EN-BAROEUL	Ausgestellt in (Ort):	MARCQ-EN-BAROEUL	Redatto a (luogo):	MARCQ-EN-BAROEUL
Date (day/month/year):	16-07-2018 00:00:00	Date (jour/mois/année) :	16-07-2018 00:00:00	Fecha (día/mes/año):	16-07-2018 00:00:00	Datum (Tag/Monat/Jahr):	16-07-2018 00:00:00	Data (giorno/mese/anno):	16-07-2018 00:00:00
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN	Directeur de la marque Domyos :	Caroline LANIGAN	Director de la marca Domyos:	Caroline LANIGAN	DOMYOS-Markenmanager:	Caroline LANIGAN	Direttore della marca Domyos:	Caroline LANIGAN
NL	CONFORMITEITS-VERKLARING EG	PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE	PL	DEKLARACJA ZGODNOŚCI	HU	MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT	RO	DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Productnaam:	DOMYOS FRO120	Nome do produto:	DOMYOS FRO120	Nazwa produktu:	DOMYOS FRO120	A termék neve:	DOMYOS FRO120	Numele produsului:	DOMYOS FRO120
Functie van het product:	Roetrainer	Função do produto:	Remador	Funkcja produktu:	Przyrząd do wiosłowania	A termék rendeltetése:	Evezőpad	Funcția produsului:	Aparat de vâslit
Model:	8501452	Modelo:	8501452	Model:	8501452	Modell:	8501452	Model:	8501452
Type:	2491923	Tipo:	2491923	Typ:	2491923	Típus:	2491923	Tip:	2491923
Dit product voldoet aan alle relevante eisen van de hieronder vermelde Europese richtlijnen en normen:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Este produto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretivas e normas europeias:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Ten produkt jest zgodny z wszystkimi istotnymi wymaganiami dyrektyw i norm europejskich wymienionych poniżej:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	A termék megfelel a következő európai irányelvek és normák összes vonatkozó követelményének:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Acest produs este în conformitate cu toate cerințele relevante ale următoarelor directive și norme europene:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008
Opgemaakt te (plaats):	MARCQ-EN-BAROEUL	Emitido em (local):	MARCQ-EN-BAROEUL	Sporządzono w (miejsceowość):	MARCQ-EN-BAROEUL	Kelti (hely):	MARCQ-EN-BAROEUL	Emisă la (localitate):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (dag/maand/jaar):	16-07-2018 00:00:00	Data (dia/mês/ano):	16-07-2018 00:00:00	Data (dzień/miesiąc/rok):	16-07-2018 00:00:00	Idő (nap/hónap/év):	16-07-2018 00:00:00	Data (ziu/lună/an):	16-07-2018 00:00:00
Directeur van het merk Domyos:	Caroline LANIGAN	Gestor de marca Domyos:	Caroline LANIGAN	Dyrektor marki Domyos:	Caroline LANIGAN	A Domyos márká igazgatója:	Caroline LANIGAN	Directorul mărcii Domyos:	Caroline LANIGAN
SK	VYHLÁSENIE O ZHODE	CS	PROHLÁŠENÍ ES O SHODĚ	SV	FÖRSÄKRAN OM EG-ÖVERENSSTÄMMELSE	BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ	HR	IZJAVA O SUKLADNOSTI
Názov produktu:	DOMYOS FRO120	Název výrobku:	DOMYOS FRO120	Produktname:	DOMYOS FRO120	Наименование на продукта:	DOMYOS FRO120	Naziv proizvoda:	DOMYOS FRO120
Funkcia produktu:	Veslár	Funkce výrobku:	Veslovací тренаžer	Produktfunktion:	Roddare	Функция на продукта:	Гребен тренажор	Funkcija proizvoda:	Sprava za veslanje
Model:	8501452	Model:	8501452	Modell:	8501452	Модел:	8501452	Model:	8501452
Typ:	2491923	Typ:	2491923	Typ:	2491923	Вид:	2491923	Vrsta:	2491923
Tento produkt spĺňa všetky príslušné požiadavky nasledujúcich Európskych smerníc a noriem:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Výrobek je v souladu se všemi příslušnými požadavky následujících evropských směrnic a norem:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Denna produkt uppfyller alla relevanta krav i följande europeiska direktiv och standarder:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Този продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти изброени по-долу:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Proizvod je u skladu sa svim relevantnim zahtjevima sljedećih evropskih direktiva i standarda:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008
Vydané v (miesto):	MARCQ-EN-BAROEUL	Vydáno v (místo):	MARCQ-EN-BAROEUL	Utfärdad i (ort):	MARCQ-EN-BAROEUL	Издадена в (място):	MARCQ-EN-BAROEUL	Izdano (mjesto):	MARCQ-EN-BAROEUL
Dátum (deň/mesiac/rok):	16-07-2018 00:00:00	Datum (den/měsíc/rok):	16-07-2018 00:00:00	Datum (dag/månad/år):	16-07-2018 00:00:00	Дата (ден/месец/година):	16-07-2018 00:00:00	Datum (dan/mjesec/godina):	16-07-2018 00:00:00
Veďúci pracovník značky Domyos:	Caroline LANIGAN	Manažer značky Domyos:	Caroline LANIGAN	Varumärkeschef för Domyos:	Caroline LANIGAN	Управител за марката Domyos:	Caroline LANIGAN	Menadžer robne marke Domyos:	Caroline LANIGAN

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

SL	IZJAVA O SKLADNOSTI (ES)	EL	ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ CE	TR	AB UYUMLULUK BEYANI	RU	ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ CE	VI	TUYÊN BỐ EC VỀ SỰ PHÙ HỢP
Ime izdelka:	DOMYOS FRO120	Όνομασία προϊόντος:	DOMYOS FRO120	Ürünün adı:	DOMYOS FRO120	Название изделия:	DOMYOS FRO120	Tên sản phẩm:	DOMYOS FRO120
Funkcija izdelka:	Veslaški trener	Λειτουργία προϊόντος:	Κωπηλατικό	Ürünün işlevi:	Kürek çekici	Назначение изделия:	Гребной тренажер	Chức năng sản phẩm:	Người chèo thuyền
Model:	8501452	Μοντέλο:	8501452	Model:	8501452	Μοδελή:	8501452	Mô-đen:	8501452
Tip:	2491923	Τύπος:	2491923	Tip:	2491923	Тип:	2491923	Loại:	2491923
Izdelek je skladen z vsemi ustreznimi zahtevami sledečih evropskih direktiv in standardov:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Το προϊόν αυτό πληροί το σύνολο των σχετικών απαιτήσεων των παρακάτω ευρωπαϊκών οδηγιών και προτύπων:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Bu ürün, aşağıdaki Avrupa yönetmelirine ve standartlarına ilişkin tüm gereksinimlere uygundur:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Это изделие соответствует всем применимым требованиям следущих европейских директив и норм:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	Sản phẩm này tuân thủ tất cả các yêu cầu liên quan về các chỉ thị và tiêu chuẩn Châu Âu sau:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008
Izdano v (kraj):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Συντάχθηκε στην (τόπος):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Hazırlandığı yer (yer):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Место составления:	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Được cấp tại (nơi):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
Datum (dan/meseč/leto):	16-07-2018 00:00:00	Ημερομηνία (ημέρα/μήνας/έτος):	16-07-2018 00:00:00	Tarih (gün/ay/yıl):	16-07-2018 00:00:00	Дата (день/месяц/год):	16-07-2018 00:00:00	Ngày (Ngày/tháng/năm):	16-07-2018 00:00:00
Vodja blagovne znamke Domyos:	Caroline LANIGAN	Διευθυντής του εμπορικού σήματος Domyos:	Caroline LANIGAN	DOMYOS marka müdürü:	Caroline LANIGAN	Директор по бренду Domyos:	Caroline LANIGAN	Quản lý thương hiệu Domyos:	Caroline LANIGAN
ID	PERNYATAAN KESESUAIAN CE	ZH	EC符合性声明	JA	EC適合宣言書	ZT	EC規範遵從聲明	TH	ใบรับรองมาตรฐาน EC
Nama produk:	DOMYOS FRO120	产品名称:	DOMYOS FRO120	製品名:	DOMYOS FRO120	產品名稱:	DOMYOS FRO120	ชื่อผลิตภัณฑ์:	DOMYOS FRO120
Fungsi produk:	Pendayung	产品功能:	划桨机	製品の機能:	出力	產品功能:	划槳手	ฟังก์ชันการทำงาน:	ใบพาย
Model:	8501452	型号:	8501452	型:	8501452	型號:	8501452	รุ่น:	8501452
Jenis:	2491923	类型:	2491923	種類:	2491923	類別:	2491923	ประเภท:	2491923
Produk ini sesuai dengan semua persyaratan relevan dari direktif dan standar Uni Eropa berikut:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	本产品符合以下欧盟指令及标准:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	本製品は以下のEC指令および基準のすべての関連要件に適合しています:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	此產品符合以下所有歐洲規範及標準之相關要求:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	ผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดที่เกี่ยวกับทั้งหมดของกฎระเบียบและมาตรฐานของสหภาพยุโรป:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008
Dibuat di (tempat):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	发布地点:	MARCQ-EN-BA-ROEUL	発効地:	MARCQ-EN-BA-ROEUL	發行(地點):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	ออกที่ (สถานที่ตั้ง):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
Tanggal (hari/bulan/tahun):	16-07-2018 00:00:00	日期 (日/月/年):	16-07-2018 00:00:00	発効日 (日/月/都市):	16-07-2018 00:00:00	日期(日/月/年):	16-07-2018 00:00:00	วันที่ (วัน/เดือน/ปี):	16-07-2018 00:00:00
Direktur merek Domyos:	Caroline LANIGAN	DOMYOS品牌经理:	Caroline LANIGAN	DOMYOS ブランド マネージャー:	Caroline LANIGAN	DOMYOS 品牌經理:	Caroline LANIGAN	ผู้จัดการแบรนด์ Domyos:	Caroline LANIGAN
KO	EC 준수성 명명	KM	අදාළ අන්තර්ජාතික සම්මතයට EC	AR	إقرار مطابقة المنتج لاشتراطات أسواق الاتحاد الأوروبى	FA	بیانه انطباق CE		
제품명:	DOMYOS FRO120	제품명:	DOMYOS FRO120	اسم المنتج:	DOMYOS FRO120	نام محصول:	DOMYOS FRO120		
제품 기능:	로워	제품 기능:	rower	وظيفة الجهاز:	rowing machine	تردمیل:	تردمیل		
모델:	8501452	모델:	8501452	الموديل:	8501452	نوع:	8501452		
유형:	2491923	유형:	2491923	النوع:	2491923	نوع:	2491923		
본 제품은 유럽의 다음 지침 및 표준상의 모든 관련 요구 사항을 준수하고 있습니다:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	මෙම අභ්‍යන්තර අන්තර්ජාතික සම්මතයට සහ අනෙකුත් අදාළ අන්තර්ජාතික සම්මතයන්ට:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	يتوافق هذا المنتج مع كافة المتطلبات ذات الصلة والخاصة بالتوجيهات والمعايير القياسية الأوروبية التالية:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008	این محصول با تمام مقررات مربوطه و بخشنامهها و استانداردهای اروپایی سازگار می باشد:	EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-7 2005 GB 17498.1-2008 GB 17498.7-2008		
제조지(장소):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	製成地 (場所):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	صادر في (مكان):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	صادر شده در (محل):	MARCQ-EN-BA-ROEUL		
일자(연/월/일):	16-07-2018 00:00:00	發行日期 (年/月/日):	16-07-2018 00:00:00	التاريخ (يوم/شهر/سنة):	16-07-2018 00:00:00	تاريخ (روز/ماه/سال):	16-07-2018 00:00:00		
DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN	DOMYOS品牌經理:	Caroline LANIGAN	مدير علامة التجارية:	Caroline LANIGAN	مدیر برند SOYMOD:	Caroline LANIGAN		



FRO120

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

DECATHLON

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

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin -
ผลิตในจีน - صنع في الصين - ساخت چین

JPN 540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァテックジャパン株式会社 **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编:201204 执行标准: GB 17498-1-2008 GB 17498-7-2008 品名: 划艇机 主要材料: 金属等级: 合格品 中国制造质检证明: 合格商标: DOMYOS
RUS Импортёр/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Аптуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446Гребной тренажер для занятий спортом Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ **TWN** 划艇機主要材料: 金屬中國製造進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666製造日期標於工廠牌號處 **BRA** Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda, CNPJ 02.314.041/0001-88 **TUR** TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Kosuyolu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY
THA เครื่องออกกำลังกาย Rower ชื่อผู้นำเข้า: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1 **EGY** جهاز التجهيز الرياضي Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt
AUS Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia **MEX** Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34RemoMaterial principal: Metal **HKG** DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG **VNM** Người chèo thuyềnVật liệu chính:Kim loạiSân xuất tại Trung QuốcTên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T: 76.507.443-6

Pack Ref: 2377812

EN 957-7 :1998 - EN ISO 20957-1 2013
GB 17498.1-2008 - GB 17498.7-2008

