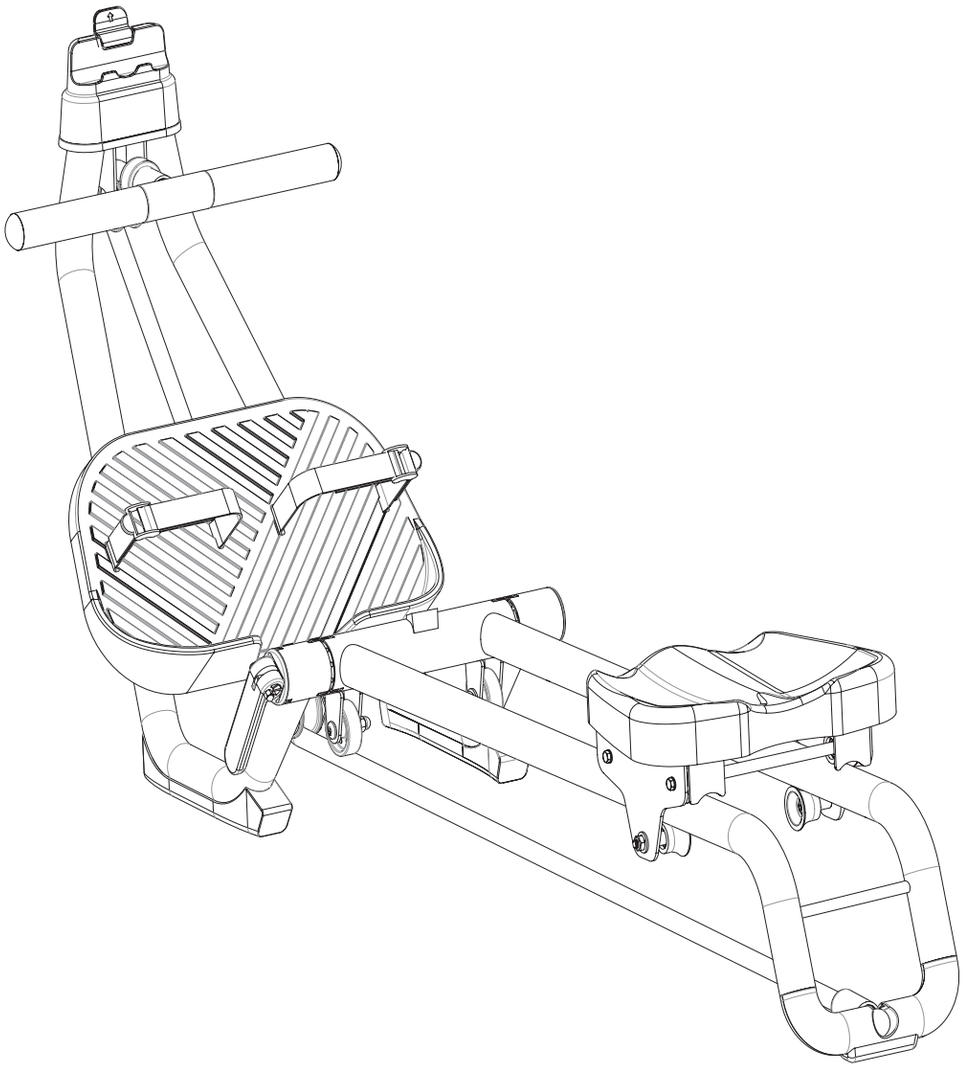
DOMYOS R100



DOMYOS R100
13,4 kg / 29.54 lbs
107,7 x 51,7 x 42,4 cm
42,4 x 20,3 x 16,7 in

150-190 cm
59-74,8 in

MAXI
110 kg
242,5 lbs

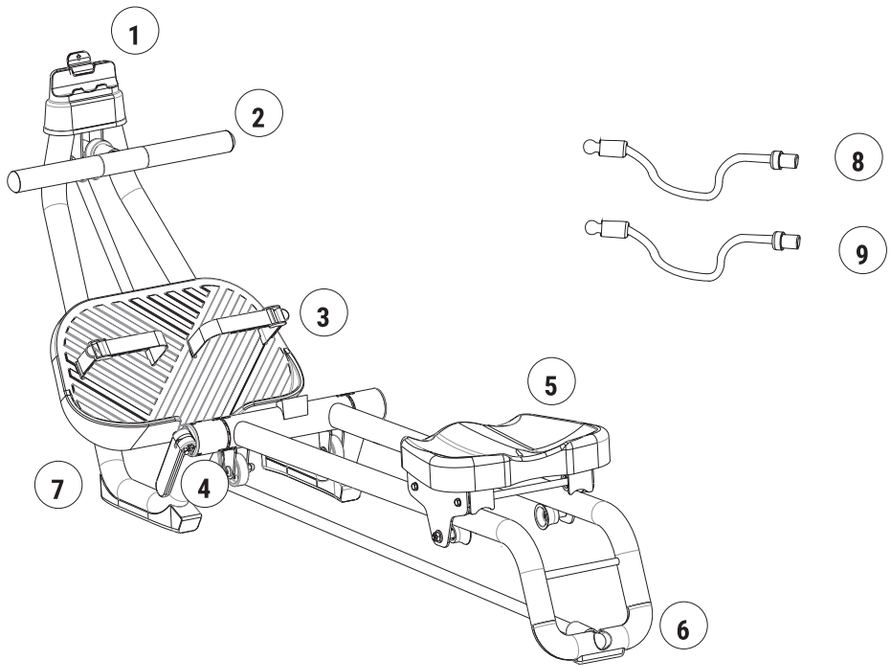
0 min

DOMYOS

EN	Rower	9
FR	Rameur	10
ES	Remo	11
DE	Ruderer	12
IT	Vogatore	13
NL	Roeitrainer	14
PT	Máquina de remo	15
PL	Ergometr wioślarski	16
HU	Evezőpad	17
RO	Aparat de vâslit	18
SK	Veslár	19
CS	Veslovací trenažér	20
SV	Roddmaskin	21
HR	Sprava za veslanje	22
SL	Veslaški trenažer	23
TR	Kürek Çekme Aleti	24
LT	Irklavimo treniruoklis	25
SR	Sprava za veslanje	26
EL	Κωπηλατικό	27
BG	Гребен тренажор	28
KK	Есу құралы	29
RU	Гребной тренажер	30
UK	Гребний тренажер	31
VI	Người chèo thuyền	32
ID	Perangkat Pendayung	33
ZH	划桨机	34
JA	出力	35
ZT	手槳划	36
TH	ยาพบใ	37
KO	워로	38
KM	ឌ៊ីស័មាញទ្យូខ៎	39
AR	جهاز التجديف الرياضي	40

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - 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 - កណ្តាក់ព្យួនារបាស់ - البيع خدمة بعد - فروش از پس خدمات

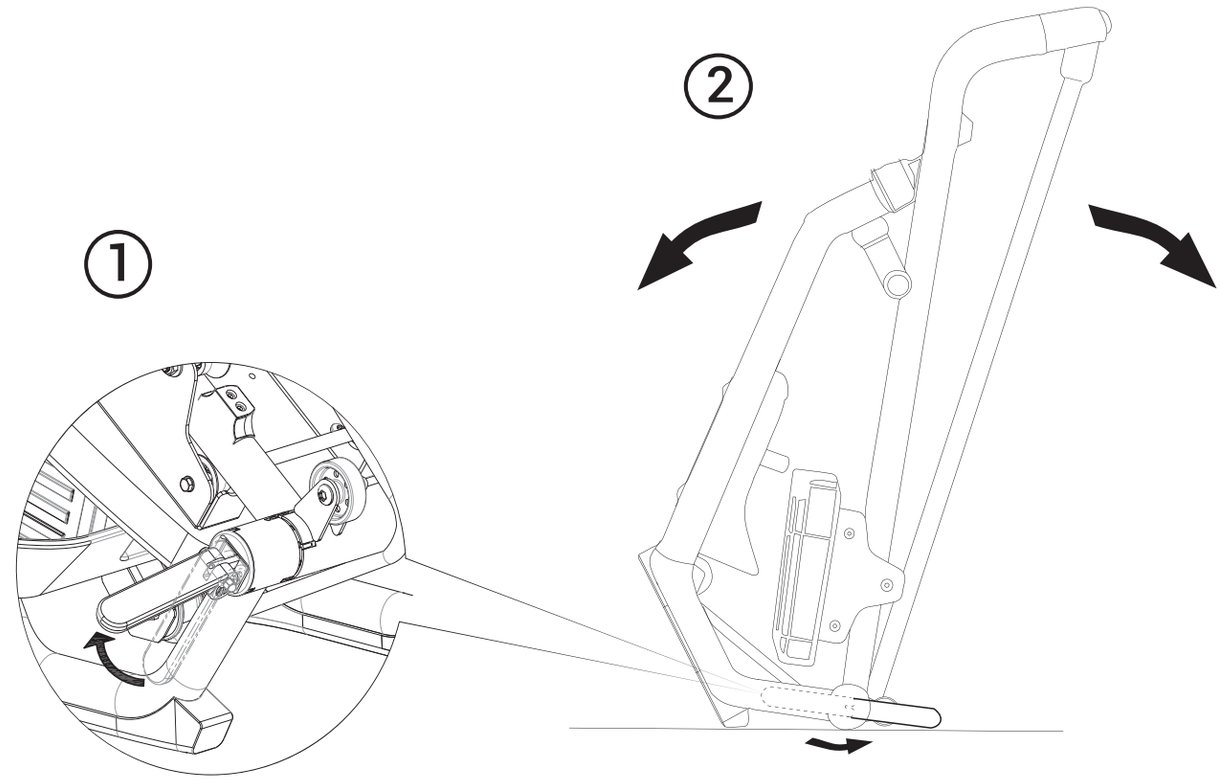
WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

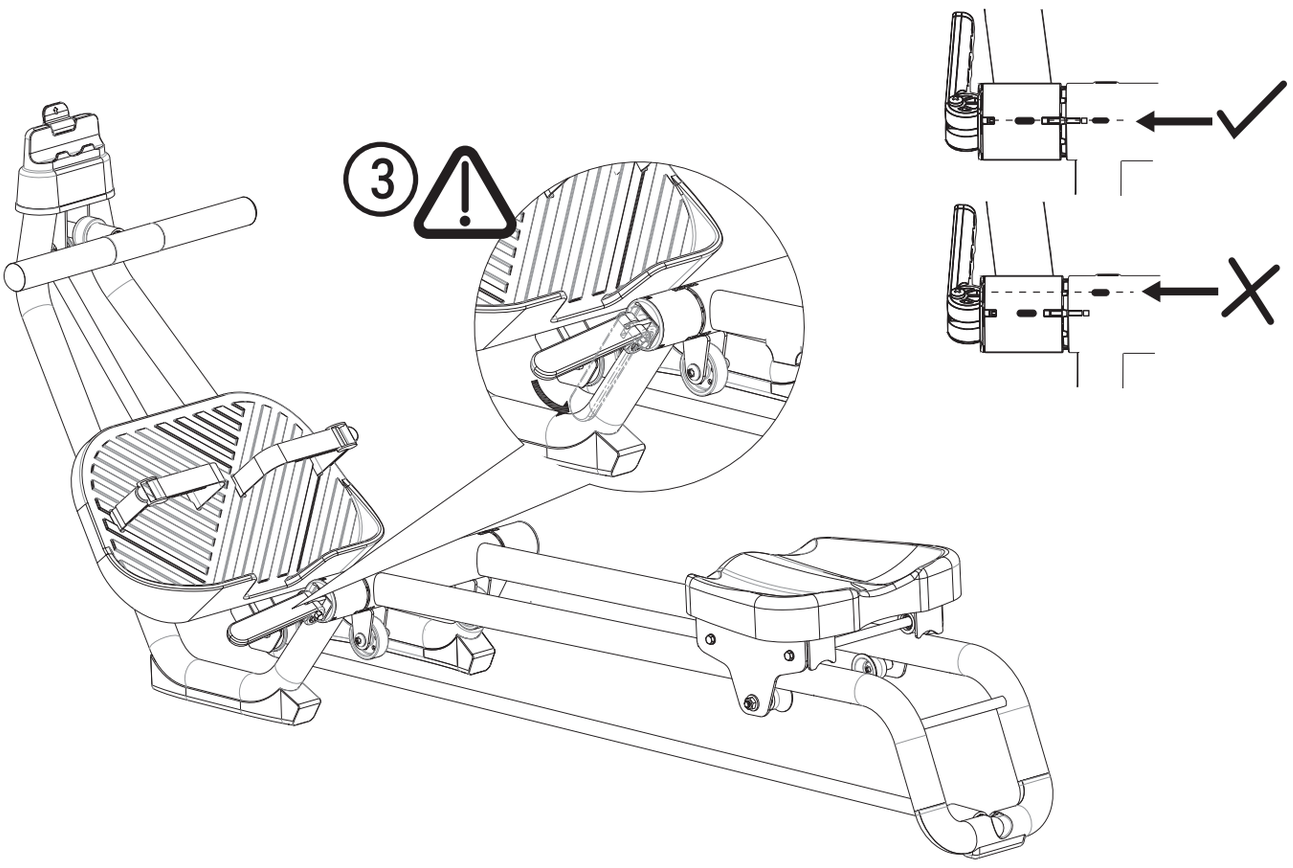


	1	2	3	4	5	6	7	8	9
EN	Console support	Pull bar	Pedal	Folding handle	Seat	Rear foot	Front foot	Beginner elastic(10mm)	Expert elastic (13mm)
FR	Support console	Barre de tirage	Pedale	Poignée de pliage	Siège	Pied arrière	Pied avant	Elastique débutant(10mm)	Elastique expert (13mm)
ES	Consola de soporte	Barra de remo	Pedal	Asa de pliegue	Asiento	Pie trasero	Pie delantero	Elástico de principiante(10 mm)	Elástico de experto (13 mm)
DE	Konsolenträger	Zugstange	Pedal	Klappgriff	Sitz	Hinterer Fuß	Vorderer Fuß	Band für Anfänger(10mm)	Band für Fortgeschrittene (13mm)
IT	Support console	Manubrio	Pedale	Impugnatura di ripiegamento	Sellino	Piede posteriore	Piede anteriore	Elastico principiante(10 mm)	Elastico esperto (13 mm)
NL	Houder console	Trekstang	Pedaal	Inklaphandvat	Zitting	Achterpoot	Voorpoot	Elastiek beginner(10mm)	Elastiek gevorderde (13 mm)
PT	Consola de apoio	Barra de tração	Pedal	Pega de dobragem	Assento	Pé traseiro	Pé dianteiro	Elástico iniciante(10 mm)	Elástico avançado (13 mm)
PL	Konsola wsporcza	Gryf – drążek	Pedał	Uchwyt do składania	Siedzisko	Stopa tylna	Przednia stopa	Linka dla użytkowników początkujących (10 mm)	Linka dla użytkowników zaawansowanych (13 mm)
HU	Konzol alátámasztás	Vonórúd	Pedál	Összecsukható fogantyú	Ülés	Hátsó láb	Elsõ láb	Gumiszalag kezdõknek(10 mm)	Gumiszalag haladóknak (13 mm)
RO	Suport pentru consolă	Bară de tragere	Pedală	Mâner de pliere	Scaun	Piciorul din spate	Piciorul din față	Elastic pentru debutant(10 mm)	Elastic pentru expert (13 mm)
SK	Držiak ovládacieho panela	Ťažné madlo	Pedál	Skladacia rukoväť	Sedadlo	Zadná noha	Predná noha	Guma pre začiatočníka(10 mm)	Guma pre profesionála (13 mm)
CS	Držák na ovládací panel	Tažné madlo	Pedál	Madlo na skládání	Sedlo	Zadní patka	Přední noha	Guma pro začátečníky(10 mm)	Guma pro pokročilé (13 mm)
SV	Konsolfäste	Dragstång	Pedal	Handtag för nedfällning	Säte	Bakre foten	Främre fot	Gummiband nybörjare10 mm	Gummiband Expert (13 mm)
HR	Upravljačka ploča	Ručka za povlačenje	Pedala	Ručka za sklapanje	Sjedalo	Stražnja noga	Prednja noga	Elastična traka za početnike(10 mm)	Elastična traka za naprednije (13 mm)
SL	Nosilec za konzolo	Dvižna palica	Pedal	Ročka za zlaganje	Sedež	Zadnja nogica	Sprednja nogica	Elastika za začetnike(10 mm)	Elastika za izkušene uporabnike (13 mm)
TR	Konsol	Çekme çubuğu	Pedal	Katlama kolu	Sele	Arka ayak	Ön ayak	Yeni başlayanlar için lastik(10mm)	İleri düzeydekiler için lastik (13mm)
LT	Pultelio laikiklis	Traukiamoji rankena	Pėdų atramos	Sulankstymo rankena	Sėdyne	Užpakalinė koja	Priekinė koja	Guma pradedantiesiems(10 mm)	Guma pažengusiems (13 mm)
SR	Konzola	Šipka za vučenje	Pedala	Drška za sklapanje	Sedište	Noga napred	Noga pozadi	Elastična traka za početnike(10mm)	Elastična traka za iskusne (13mm)
EL	Κονσόλα υποστήριξης	Μπάρα έλξης	Πετάλι	Λαβή αναδίπλωσης	Κάθισμα	Πίσω πόδι	Μπροστινό πόδι	Λάστιχο αρχαρίων(10mm)	Λάστιχο για προχωρημένους (13mm)
BG	Стойка за конзола	Кормило за дърпане	Педал	Дръжка за сгъване	Седалка	Задно стъпало	Предно стъпало	Ластична лента за начинаещи(10 мм)	Ластична лента за напреднали (13 мм)
KK	Қолдау консолі	Тарту иінтіреі	Педальдік	Жиналмалы тұтқа	Орындық	Артқы тірек	Алдыңғы тірек	Бастаушыларға арналған созылғыштық(10 мм)	Тәжірибелі спортшыға арналған созылғыштық (13 мм)
RU	Подставка для консоли	Рукоятка	Педаль	Ручка для складывания	Сиденье	Задняя опора	Передняя опора	Резиновая лента для начинающих (10 мм)	Резиновая лента для опытного спортсмена (13mm)
UK	Консольна опора	Руків'я для жиму	Педаль	Складне руків'я	Сидіння	Задня стійка	Передня стійка	Резинка для початківців(10 мм)	Резинка для експертів (13 м)
VI	Hỗ trợ điều khiển	Thanh kéo	Bàn đạp	Cán cầm gấp được	Ghế ngồi	Chân sau	Chân trước	Co dãn ban đầu(10phút)	Co dãn chuyên sâu (13 phút)
ID	Dudukan monitor	Batang tarik	Pedal	Pegangan untuk melipat	Tempat duduk	Kaki belakang	Kaki depan	Karet untuk pemula(10 mm)	Karet untuk ahli (13 mm)
ZH	控制台支持	拉杆	踏板	折叠手柄	座位	后脚	前脚	初学者弹力(10mm)	专业人士弹力(13mm)
JA	操作盤サポート	牽引棒	ペダル	折り畳み用取っ手	シート	後ろ足	フロントフット	初心者用ゴム/バンド(10mm)	上級者用ゴム/バンド (13mm)
ZT	底座	拉桿	踏板	折疊握把	座位	後腳	前腳	初學者拉繩（10公釐）	專業級拉繩（13公釐）
TH	คอนโซลซัพพอร์ต	บาร์ดึง	ที่ปั่น	ด้ามจับพับได้	เบาะนั่ง	หลังเท้า	เท้าหน้า	ยางยืดระดับเริ่มต้น(10มิลลิเมตร)	ยางยืดระดับเชี่ยวชาญ (13มิลลิเมตร)
KO	콘솔 지지대	풀다운바	페달	접이식 손잡이	좌석	뒷발	앞발	초보자용 고무 밴드(10mm)	전문가용 고무 밴드(13mm)
KM	ពាក្រម្ដិតាមម្រ	ងប់ដរបា	្ដរលា	ដង្កៀងបាប ទប់តបចរតលដរ	ក្លឹនស	ងីជ រ យភាង្រងខា	ខុមងខាងីជ រ	រ័ជ ងុប់ដម្ដិតរបចាក្តអ់បមាស្រ(10mm)	រ័ជ ញ្ញាំជក្តអ់បមាស្រ (13mm)
AR	الدعم تحكم لوحة	السحب مقبض	الدواسة	الطي مقبض	المقعد	الخلفية القدم	الأمامية القدم	للمبتدئين مطاطي شريط (مم 10)	للخبراء مطاطي شريط (مم 13)

START-UP

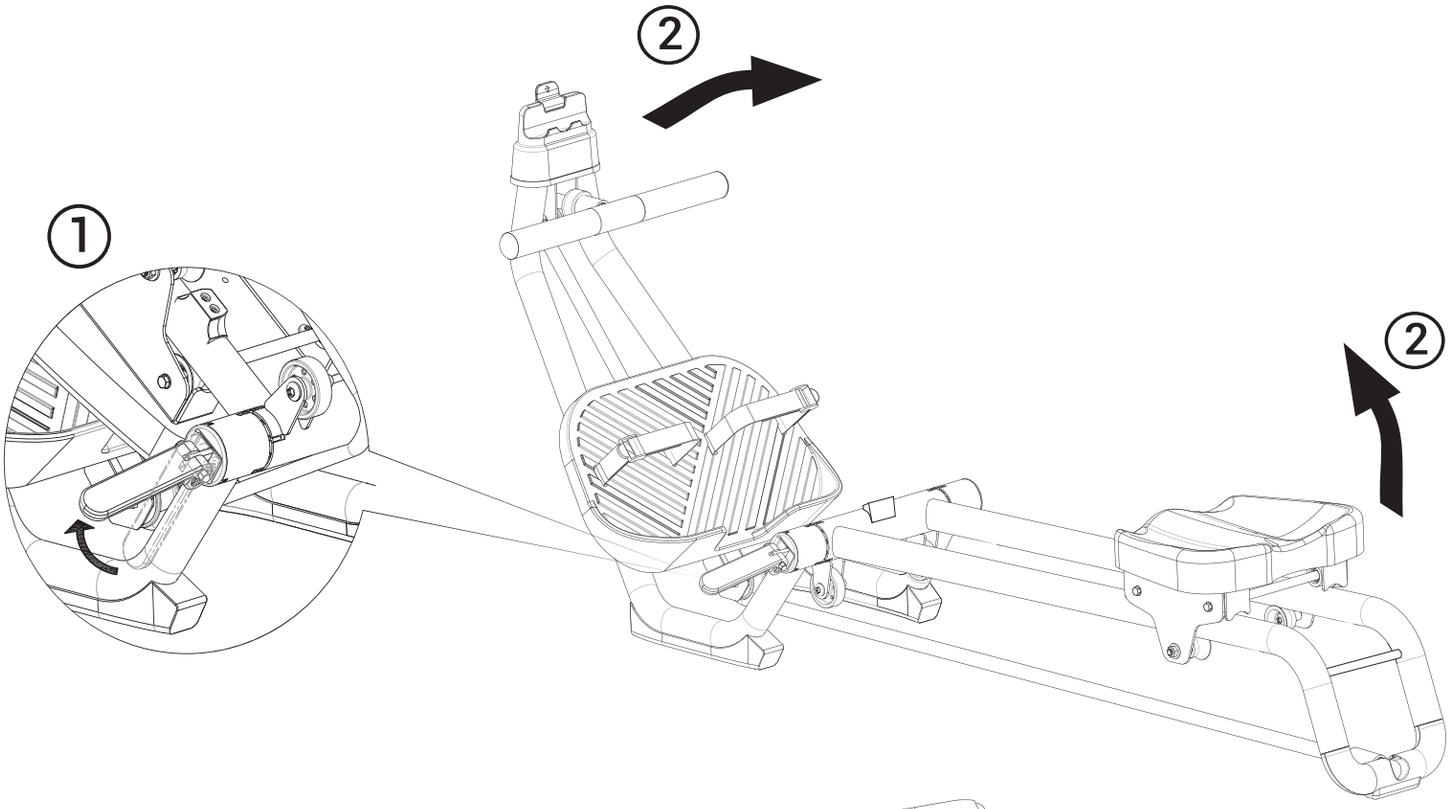
Mise en service-Puesta en servicio-Inbetriebnahme-Messa in servizio-Klaar maken voor gebruik-Colocação em funcionamento-Rozpoczęcie użytkowania-Üzembe helyezés-Punere în funcțiune-Uvedenie do prevádzky-Uvedení do provozu-Komma igång-Primjena-Uporaba-Çalıştırma-Parengimas naudoti-Uključivanje-Λειτουργία-Въвеждане в експлоатация -Қолдануға енгізу-Подготовка к использованию-Початок експлуатації-Dịch vụ-Pengoperasian-调试-操作開始-使用-เปิดให้บริการ-시작하기-ដំណើរបេចារកា-التشغيل بدء

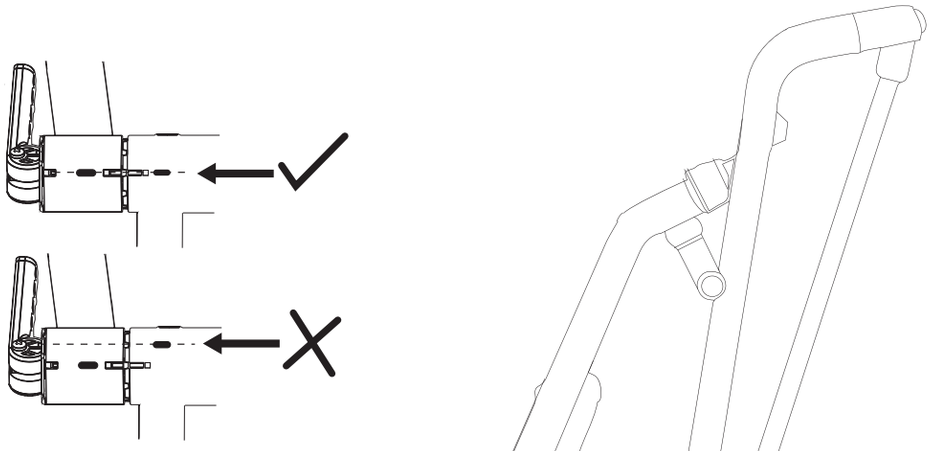


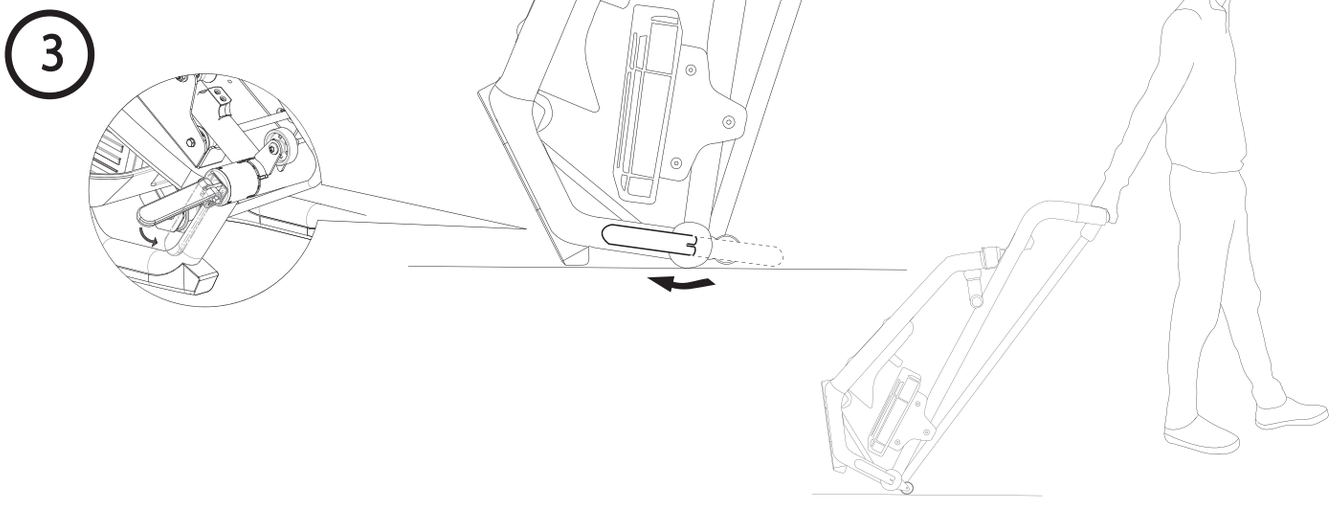


FOLDING AND TRANSPORT

PLIAGE ET TRANSPORT-PLEGADO Y TRANSPORTE-ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORT-RIPIEGAMENTO E TRASPORTO-INKLAPPEN EN TRANSPORT-DOBRAGEM E TRANSPORTE-SKŁADANIE I TRANSPORT-ÖSSZECSUKÁS ÉS SZÁLLÍTÁS-PLIERE ŞI TRANSPORT-SKLADOVANIE A PREPRAVA-SKLÁDÁNÍ A PŘEPRAVA-HOPFÄLLNING OCH TRANSPORT-SKLAPANJE I TRANSPORT-ZLAGANJE IN TRANSPORT-KATLAMA VE TAŞIMA-SULANKSTYMAS IR GABENIMAS-SKLAPANJE I TRANSPORT-ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ-СГЪВАНЕ И ТРАНСПОРТ-ЖИНАУ ЖӘНЕ ТАСЫМАЛДАУ-СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕВОЗКА-СКЛАДАННЯ І ТРАНСПОРТУВАННЯ-GẤP VÀ VẬN CHUYỂN-PELIPATAN DAN TRANSPORTASI-折疊和运输-折り畳みおよび運搬-折疊及搬運-การพับและการขนส่ง-접기 및 운반-ក្រុំនិងដឹកជញ្ជូន-والنقل الطي

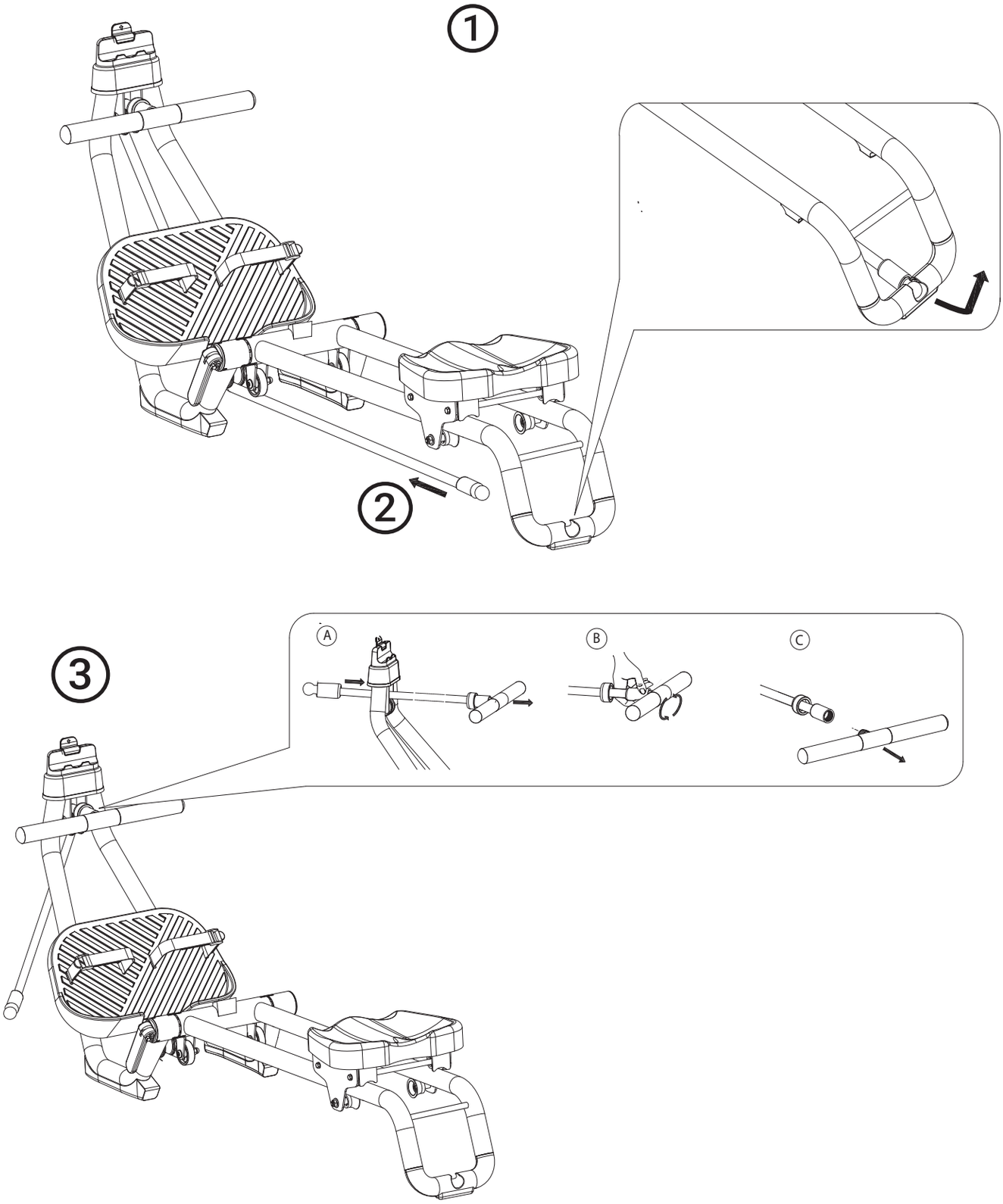


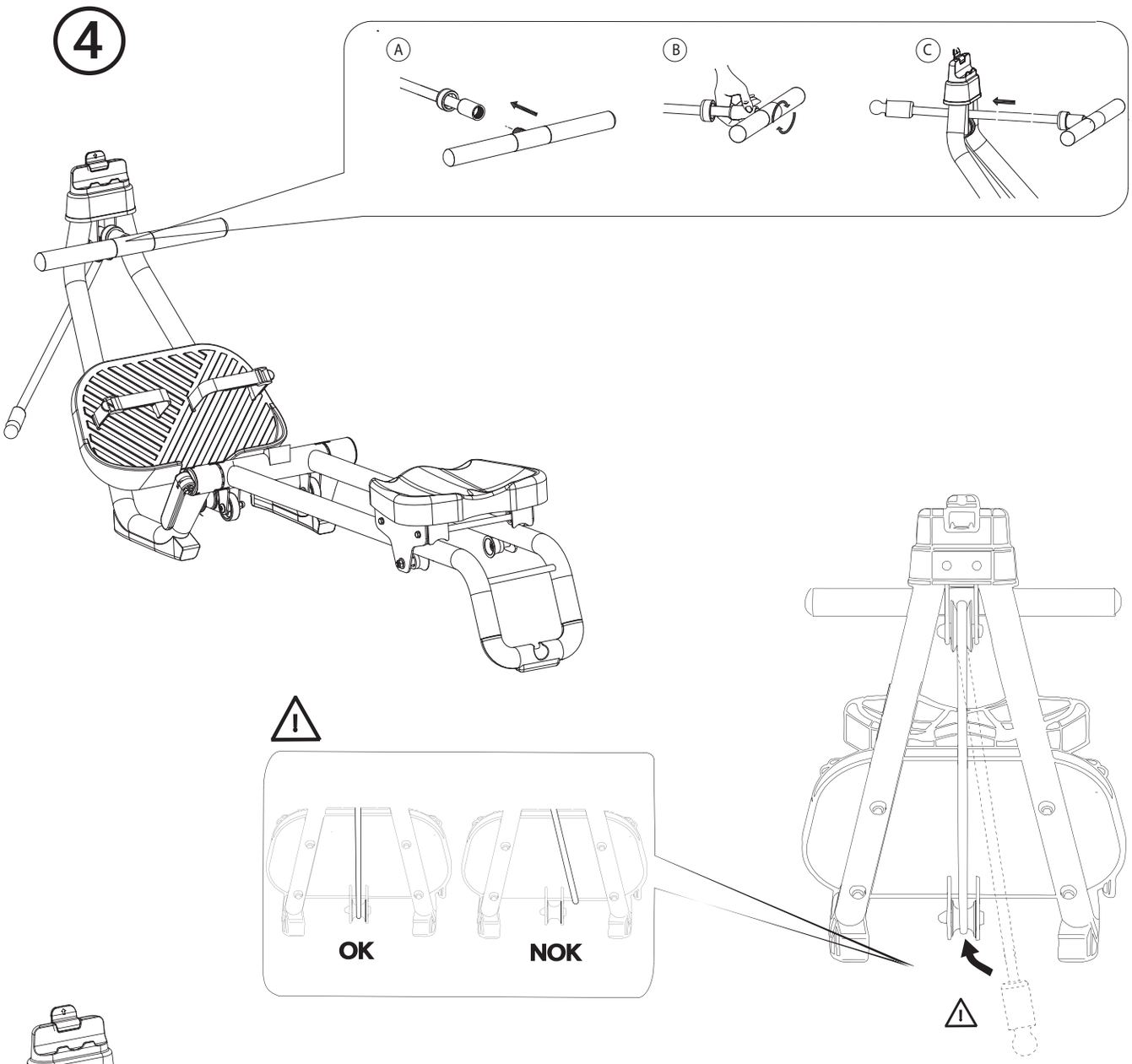


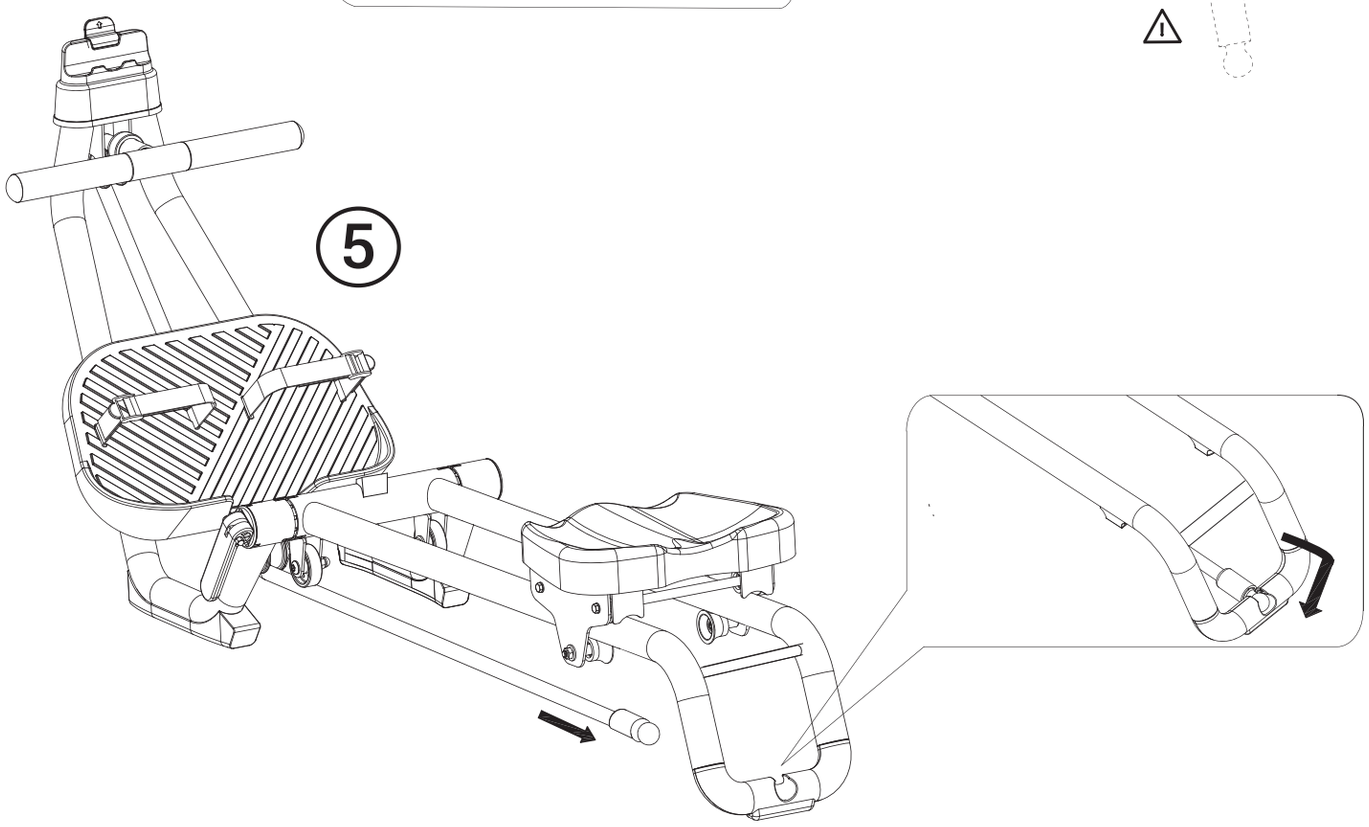


CHANGE ELASTIC RESISTANCE

CHANGER LA RESISTANCE ELASTIQUE-CAMBIAR LA RESISTENCIA ELÁSTICA-BANDWIDERSTAND VERÄNDERN-SOSTITUIRE LA RESISTENZA ELASTICA-DE ELASTISCHE WEERSTAND WIJZIGEN-ALTERAR A RESISTÊNCIA DO ELÁSTICO-ZMIANA OPORU LINKI-A GUMISZALAG ELLENÁLLÁSÁNAK MÓDOSÍTÁSA-MODIFICAREA REZISTENȚEI ELASTICE-ZMENA ODPORU GUMY-ÚPRAVA ODPORU GUMY-ÄNDRA GUMMIBANDETS MOTSTÅND-PROMJENA ELASTIČNOG OTPORA-MENJAVA ELASTIKE ZA UPOR-LASTİK DİRENCİNİ DEĞİŞTİRME -GUMOS PASIPRIEŠINIMO KEITIMAS-PROMENITI IZDRŽLJIVOST TRAKE-ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΛΑΣΤΙΧΟΥ-ПРОМЯНА В СЪПРОТИВЛЕНИЕТО НА ЛАСТИЧНАТА ЛЕНТА -СОЗЫЛҒЫШТЫҚ КҮШІН ӨЗГЕРТУ-ИЗМЕНИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ РЕЗИНОВОЙ ЛЕНТЫ-ЗМІНА СТУПЕНЯ ПРУЖНОСТІ-THAY ĐỔI KHẢ NĂNG CO DÃN-MENGUBAH DAYA LAWAN KARET-改变弹性阻力-ゴムバンドの抵抗力を変更する-變更拉繩阻力-เปลี่ยนการต้านทานของยางยืด-탄성 저항 변경하기-รูปสูงสามารถ รีสีตีฎีต่เบจกูสสำ-المطاطي الشريط مقاومة تغيير

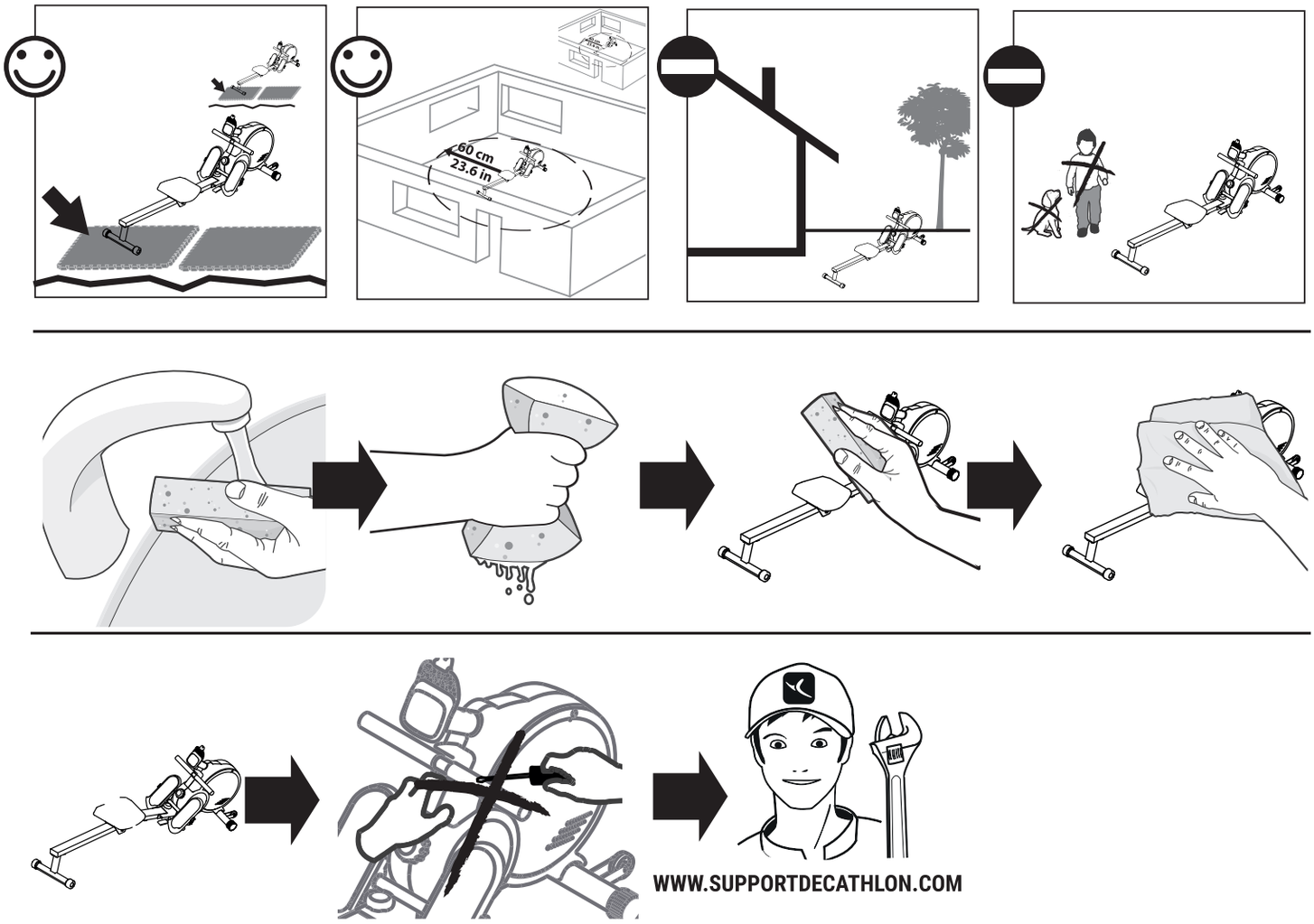



4
A
B
C
OK
NOK


5

Safety

Sécurité-Seguridad-Sicherheit-Sicurezza-Veiligheid-Segurança-Bezpieczeństwo-Biztonság-Securitate-Bezpečnosť-Bezpečnost-Säkerhet-Sigurnost–Varnost-Güvenlik-Sauga-Bezbednost-Ασφάλεια-Безопасност-Қауіпсіздік-Безопасность-Безпека-An toàn-Keselamatan-安全-安全性-安全性-ความปลอดภัย-안정성-ถกฺถิตสุข-الحماية



PRESENTATION

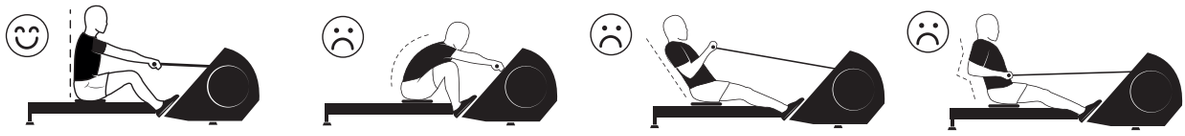
The rowing machine is the best all-round cardio machine. Besides the cardiovascular and respiratory benefits of the exercise, the rowing machine makes you use the majority of your muscle mass (about 90% of your muscles). Cardio training exercises: Through practice, you will improve your endurance and 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

- WARNING: Fitness must be done in a CONTROLLED manner. Consult your doctor before starting any exercise program. This is particularly important if you are over 35 or have experienced health problems before, or if you have not exercised for several years. Read all instructions before use.
- This machine has not been designed for use by people, including children, whose physical, sensory to mental abilities may be impaired, or by inexperienced people, unless they are supervised by the person who is responsible for their safety and welfare or have received comprehensive guidance on how to use the machine from this person.
- Non-compliant use of this product may result in serious injury. DOMYOS cannot be held liable for any claim for injury or injury/ damage to persons or property resulting from the improper use of this product by the purchaser or by any other person..
- Category H: This product is intended for domestic use only. Do not use the product in a commercial, rental or institutional context.
- For your safety, you are responsible for inspecting all parts before use every time you use the product, ensuring that screws that are subject to wear are retightened. Any assembly or disassembly of the product should be carried out with care.
- To protect your feet while exercising, wear sports shoes. Do not wear excessively loose clothing or garments that trail as they may get caught in the machine. Remove all jewellery. Tie long hair back so that it does not get in the way when exercising.
- The machine should be positioned on a flat, stable surface.
- You must replace the label if it is damaged, illegible or missing.
- IMPORTANT: You must check that the lock handle is closed before using or transporting the rowing machine

PRECAUTIONS FOR USE

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



POSITION: Sitting with your back straight, making sure that it does not become arched. 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 starting position is with bent legs, hands on the pull bar, arms extended and relaxed shoulders.

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

Exit position: your elbows move behind you and your thoracic cage expands as you breathe in. Your legs are extended, but your knees are not completely locked. Your back must stay straight (at 90° to the rowing machine). Do not lean back.

Return: The return to the starting position is achieved by pulling simultaneously on the legs and pushing with the arms whilst breathing out. The user finds themselves back in the start position and starts again without stopping.

A FEW EXERCICES:

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 a few stretching exercises.

Warm-up: Progressive effort 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.

A warm-up must be done correctly and for between 10 and 15 minutes. To do this, position yourself on your rower and row in a smooth, sustained manner (no sudden bursts)

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 usage conditions for 5 years for the structure, and 2 years for other parts and labour, from the date of purchase as shown on the receipt. DOMYOS's obligation in compliance with this warranty is limited to the product's replacement or repair, at DOMYOS's discretion. This warranty does not apply in the following cases:

- Damage caused during transport
- Use and/or storage of the product outdoors or in a damp environment.
- Incorrect assembly/ Incorrect maintenance
- Misuse or abnormal use
- Repairs made by technicians not approved by Domyos
- Usage outside of a domestic setting

This guarantee does not cancel the legal guarantee applicable in the country of purchase. To benefit from your product warranty, consult the table on the last page of your user manual.

- After-sales service
- Need help?

Find us on the www.supportdecathlon.com website (cost of an internet connection) or contact the customer relations centre with proof of purchase by calling 0800 71 00 71 (free call from a landline in Metropolitan France).

Keep these instructions

FR

PRESENTATION

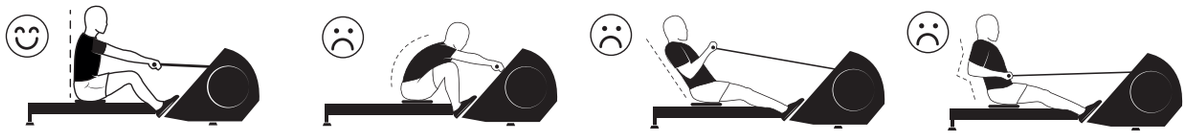
Le rameur est l'appareil de cardio-training le plus complet. Outre les bénéfices cardio vasculaires et respiratoires de l'exercice, le rameur sollicite une majeure partie de votre masse musculaire (environ 90% de vos muscles). Exercices de cardio-training : Par la pratique, vous allez améliorer votre 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

- AVERTISSEMENT : Le Fitness doit être pratiquée de façon CONTROLEE. 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.
- Cette 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 des instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Toute utilisation non conforme de ce produit peut provoquer des blessures graves. DOMYOS décline toute résponsabilité 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.
- Classe H : Ce produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- 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.
- Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. Ne pas porter des vêtements amples ou pendants qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- L'équipement d'être placé sur une surface plane est stable.
- Vous devez remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.
- IMPORTANT : Vous devez vérifier que la poignée de verrouillage est bien fermée avant d'utiliser et de transporter le rameur

PRECAUTION D'USAGE

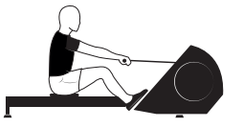
Commencez toujours par vous échauffer à un rythme lent pendant plusieurs minutes.



POSITION: Assis, le dos bien droit, veillez à ne surtout pas vous cambrer. La position de votre dos est primordiale, pour ne pas vous blesser et pour que les exercices soient efficaces. Placez vos pieds dans les pédales. Les pieds doivent être bien calés avec les sangles serrées au milieu des pieds.

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une cadence et une résistance faible, sans forcer. Prenez si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances et pensez à bien vous hydrater. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le rameur.

UTILISATION DU RAMEUR



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 complétement 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 correcte- ment, en respectant une durée entre 10 et 15 minutes. Pour cela, prenez place sur votre rameur et ramez de manière linéaire (sans accoups)

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 faîtes 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 :

- Dommage causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide.
- Mauvais montage/ Mauvais entretien
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés.par Domyos
- 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.

- Service après vente
- 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).

Notice originale à conserver

ES

PRESENTACIÓN

El remo es el aparato más completo de entrenamiento cardiovascular. Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el aparato de remo te hace trabajar la mayor parte de tu masa muscular (aproximadamente el 90 % de tus músculos). Ejercicios de entrenamiento cardiovascular: Con la práctica, mejorarás la resistencia y buena forma. También quemarás un máximo de calorías, promoviendo la pérdida rápida de peso (el número de calorías quemadas depende totalmente de cada persona, pero ten en cuenta que cuanto más intensa sea tu sesión, más calorías quemarás. De media, a una intensidad moderada, una persona de unos 70 kg quema 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

• ADVERTENCIA: Los ejercicios para mejorar el estado de forma deben hacerse de una manera CONTROLADA. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que han tenido problemas de salud anteriormente, y si no has hecho ningún tipo de deporte desde hace varios años. Lee todas las instrucciones antes de su uso.

• Este dispositivo no está diseñado para ser utilizado por personas, incluidos niños, cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales están dañadas, o personas sin experiencia o conocimiento, a menos que cuenten con la supervisión de una persona responsable de su seguridad, o hayan recibido instrucciones previas sobre el uso del dispositivo por parte la misma.

• Cualquier uso incorrecto de este producto 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 indebido de este producto por parte del comprador o por cualquier otra persona.

• Clase H: El producto está pensado únicamente para uso doméstico. No utilices el producto en un contexto comercial, de alquiler o institucional.

• Para garantizar tu seguridad, es responsabilidad tuya inspeccionar todas las piezas antes de cada uso del producto apretando los tornillos sujetos a desgaste. Cualquier montaje o desmontaje del producto debe realizarse con cuidado.

• Para proteger tus pies durante el ejercicio, te recomendamos usar zapatillas de deporte. No uses ropa suelta o colgante que pueda quedar atrapada en la máquina. Quítate todas las joyas que puedas llevar. Te recomendamos que te recojas el pelo largo para que no te moleste durante el ejercicio.

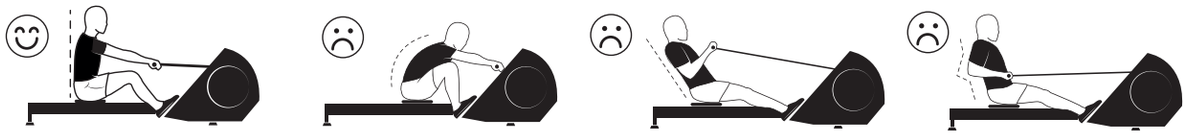
• El equipo que se colocará sobre una superficie plana estable.

• Debes reemplazar la etiqueta si está dañada, ilegible o falta.

• IMPORTANTE: Debes verificar que el asa de bloqueo esté cerrada antes de usar y transportar el aparato de remo

PRECAUCIONES DE USO

Comienza siempre calentando a un paso lento durante varios minutos.



POSICIÓN: Debes estar sentado con la espalda recta y tener cuidado de no arquearla. La posición de la espalda es crucial para no lesionarse y para que los ejercicios sean eficaces. Coloca los pies en los pedales. Los pies deben estar bien apoyados, con las correas apretadas por la parte media de los pies.

Si estás comenzando, empieza haciendo ejercicio durante varios días a un ritmo bajo a una velocidad y una baja resistencia sin forzar. Alterna períodos de descanso si es necesario. Aumenta gradualmente el número o la duración de las sesiones y recuerda mantenerte hidratado. Durante el entrenamiento, asegúrate de ventilar la habitación en la que está ubicado el aparato de remo.

USO DEL REMO

Posición inicial: Ataque La posición inicial es con las piernas dobladas, las manos en las asas de tiro, los brazos extendidos hacia adelante y los hombros relajados.

Posición En el agua: Empuja con las piernas y, a la mitad, tira con los brazos y comienza a inspirar.

Posición de Salida: los codos se vuelven a traer hacia atrás y la caja torácica se expande, inspirando. Tus piernas están tensas pero las rodillas no están completamente bloqueadas. Tu espalda debe mantenerse recta (90 ° respecto al aparato de remo). Sobre todo, no te inclines hacia atrás.

El regreso El regreso a la posición inicial se lleva a cabo simultáneamente tirando de las piernas y empujando los brazos, exhalando. 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 debes 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)

Comienza la práctica suavemente con 1 o 2 sesiones de 10 minutos por semana y gradualmente aumenta la duración y la intensidad. Siempre finaliza la 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 efectivo y unos resultados que satisfagan tus expectativas.

Debe hacerse correctamente, respetando una duración entre 10 y 15 minutos. Para hacerlo, siéntate en tu aparato de remo y rema de manera lineal (sin trompicones)

Ejercicio de entrenamiento aeróbico: Rema a unos 18 paladas por minuto, y al 75 % de tu frecuencia cardíaca máxima, 3 x 5 minutos durante una sesión de 30 minutos. A continuación, realiza una sesión aeróbica intensiva: 24 paladas por minuto, al 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima, 2 x 4 minutos durante una sesión de 10 minutos.

Ejercicio de entrenamiento cardíaco:

Rema 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, haz dos períodos de 8 minutos.

Ejercicio de entrenamiento de fuerza:

Este ejercicio te ayudará a aumentar el ritmo y la potencia de tu entrenamiento. Comienza con 3 minutos de 20-22 paladas por minuto, luego 3 minutos a un ritmo de 22-24 paladas por minuto. A continuación, pasa a 3 minutos de 24 paladas a una velocidad moderada y, a continuación, 3 minutos de lo mismo, pero a una velocidad más rápida. Dedica un minuto para recuperarte entre sesiones.

-Estiramientos e hidratación:

Te recomendamos que realices estiramientos y te hidrates después de cada sesión para relajar los músculos y facilitar tu recuperación.

GARANTIA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto en condiciones normales de uso durante 5años para la estructura y 2 años para las demás piezas y mano de obra a partir de la fecha de compra, tomando como referencia la fecha del tique de caja. La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o reparación del producto, a discreción de DOMYOS. Esta garantía no se aplica en caso de:

• Daños causados durante el transporte

• Uso y/o almacenamiento al aire libre o en un ambiente húmedo.

• Mal montaje/mal mantenimiento

• Mal uso o uso anormal

• Reparaciones realizadas por técnicos no autorizados por Domyos

• Uso fuera de un entorno doméstico

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable en el país de compra. Para beneficiarte de la garantía del producto, consulta la tabla en la última página de las instrucciones de uso.

• Servicio posventa

• ¿Necesitas ayuda?

Puedes contactar con nosotros en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de una conexión a Internet) o llamar al centro de atención al cliente, con comprobante de compra, al 0800 71 00 71 (llamada gratuita desde un teléfono fijo en Francia metropolitana).

Se deben conservar estas instrucciones originales

DE

PRÄSENTATION

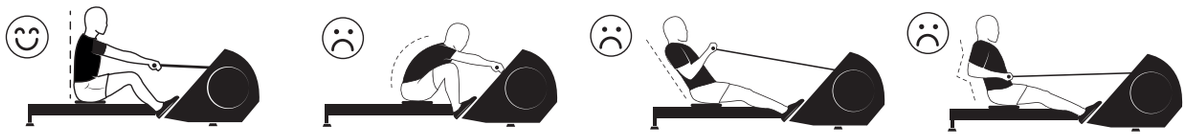
Das Rudergerät wurde für ein umfassendes Herz-Kreislauf-Training konzipiert. Neben Ihrem Herz-Kreislauf-System beansprucht das Rudergerät einen Großteil Ihrer Muskelmasse (ungefähr 90% aller Muskeln). Herz-Kreislauf-Training: Mit den Übungen trainieren Sie Ihre Ausdauer und Fitness. Außerdem verbrennen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

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- WARNUNG: Das Fitnesstraining muss KONTROLLIERT durchgeführt werden. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen, die bereits gesundheitliche Probleme hatten, und wenn Sie bereits mehrere Jahre lang keinen Sport mehr getrieben haben. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.
- Dieses Gerät wurde nicht zur Verwendung durch Personen entwickelt, Kinder inbegriffen, deren körperliche, sensorische oder geistige Kapazitäten eingeschränkt sind, oder Personen ohne Erfahrungen oder Kenntnisse, außer wenn sie von einer für ihre Sicherheit zuständigen Person beaufsichtigt werden oder vorab Anweisungen für die Verwendung des Geräts erhalten haben.
- Jede nicht bestimmungsgemäße Verwendung kann schwere Verletzungen zur Folge haben. DOMYOS haftet unter keinen Umständen für Reklamationen infolge von Verletzungen, Personen- oder Sachschäden, die durch die unsachgemäße Verwendung dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person entstanden sind.
- Klasse H: Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.
- 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.
- Zum Schutz Ihrer Füße während der Trainingsübungen bitte stets Sportschuhe tragen. Tragen Sie keine weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in dem Gerät verfangen könnten. Bitte jeglichen Schmuck ablegen. Langes Haar festbinden, damit es Sie während der Übung nicht behindert.
- Das Gerät muss auf eine ebene und stabile Fläche gestellt werden.
- Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber müssen ausgewechselt werden.
- WICHTIG: Vor dem Verwenden oder Transportieren des Ruderers müssen Sie sicherstellen, dass der Verriegelungsgriff fest verschlossen ist

WARNHINWEISE FÜR DEN GEBRAUCH

Beginnen Sie grundsätzlich mit einer mehrere Minuten dauernden Aufwärmphase.



POSITION: Sitzen Sie in aufrechter Haltung und nicht mit gekrümmtem Rücken. Die Haltung Ihres Rückens ist extrem wichtig, damt 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.

VERWENDUNG DES RUDERGERÄTS

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

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

In der Erholungsposition bewegen sich Ihre Ellenbogen nach hinten und Ihr Brustkorb weitet sich beim Einatmen. Ihre Beine sind gestreckt, Ihre Knie allerdings nicht vollkommen durchgedrückt. Halten Sie den Rücken vollkommen gerade (90° zum Rudergerät). Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu weit zurücklehnen.

Rückkehr in die Startposition: Um in 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 Belastung (Dauer und Anzahl der Trainingseinheiten)
- Die Intensität (Herzfrequenz)
- 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 Trainingseinheit mit Streck- und Dehnübungen.

Aufwärmphase: Schrittweise Steigerung der 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 die Einhaltung einer ausreichend langen Aufwärmphase zwischen 10 und 15 Minuten. Dazu setzen Sie sich auf das Rudergerät und ziehen die Ruderarme gerade und gleichmäßig durch

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.

-Dehn- und Streckübungen sowie 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 bei sachgemäßem Gebrauch 5 Jahre Garantie auf Rahmen / Gestell und 2 Jahre Garantie auf die anderen Teile und die Verarbeitung; Die Garantie gilt ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis vorzulegen ist. Die garantiemäßigen Verpflichtungen von Domyos beschränken sich auf den Austausch und die Reparatur des Produkts von Domyos. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßer Gebrauch
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem freien Umfeld.
- Reparaturen durch einen Techniker, der nicht von Domyos zugelassen wurde
- Unsachgemäße Montage/ Unsachgemäße Wartung
- Verwendung außhalb des privaten Rahmens

Diese kommerzielle Garantie schließt die legale Garantie in dem Land, in dem das Laufband gekauft wurde, nicht aus. Wenn Sie die Garantie für Ihr Produkt in Anspruch nehmen möchten, finden Sie alle dazu erforderlichen Informationen auf der letzten Seite der Bedienungsanleitung.

- Kundendienst
- Sie brauchen Hilfe?

Sie finden uns auf unserer Website unter www.supportdecathlon.com (Kosten einer Internetverbindung) oder kontaktieren Sie das Kundendienstzentrum und legen Sie den Kaufbeleg vor, oder rufen Sie uns an unter der Rufnummer 0800 71 00 71 (gebührenfrei über das Festnetz innerhalb des französischen Mutterlandes).

Bitte die Originalbetriebsanleitung aufbewahren

PRESENTAZIONE

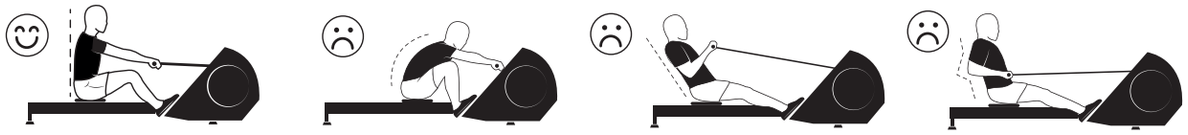
Il vogatore è l'apparecchio di training cardiaco più completo. Oltre ai benefici cardiovascolari e respiratori dell'esercizio, il vogatore sollecita la maggior parte della vostra massa muscolare (il 90% circa dei muscoli). Esercizi di training cardiaco: Con la pratica, migliorerete la vostra resistenza 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

- AVVERTENZA: Il Fitness deve essere praticato in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per chi ha più di 35 anni o abbia avuto precedenti problemi di salute e nel caso in cuinon abbia praticato sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.
- Questo apparecchio non deve essere utilizzato da persone, compresi i bambini, dalle capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o prive di esperienza e conoscenza, a meno che non abbiano usufruito di sorveglianza o istruzioni preliminari sull'uso dell'apparecchio da parte di un responsabile della loro sicurezza.
- Qualunque utilizzo non conforme di questo prodotto può provocare gravi lesioni. DOMYOS declina qualunque responsabilità in caso di reclamo per lesione o pregiudizio a persone o cose in seguito all'utilizzo errato di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
- Classe H: Questo prodotto è destinato esclusivamente all'utilizzo domestico. Questo prodotto non va utilizzato in ambito commerciale, locativo o istituzionale.
- Per garantire la sicurezza, spetta all'acquirente ispezionare tutte le parti prima di ogni utilizzo del prodotto, riavvitando le viti soggette ad usura. Eseguire con attenzione ogni montaggio e smontaggio del prodotto.
- Per la protezione dei piedi durante l'esercizio, calzate scarpe sportive. Non indossare indumenti ampi o cascanti che potrebbero essere agganciati dalla macchina. Toglietevi tutti i gioielli. Legatevi i capelli perché non vi intralcino durante l'esercizio.
- L'attrezzo deve essere posto su una superficie piana e stabile.
- Occorre sostituire l'etichetta eventualmente danneggiata, illeggibile o assente.
- IMPORTANTE: Prima di utilizzare e trasportare il vogatore, occorre verificare che la maniglia di blocco sia ben chiusa

PRECAUZIONI PER L'USO

Iniziate sempre con un riscaldamento lento di parecchi minuti.



POSIZIONE: Seduta, schiena ben dritta, fare soprattutto attenzione a non incurvarsi. 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 iniziale è gambe flesse, le mani sull'impugnatura di tiro, 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 inspirare.

Posizione dell'Uscita i gomiti sono spinti all'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 diritta (90° rispetto al vogatore). Soprattutto non inclinatevi all'indietro.

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

ALCUNI ESERCIZI:

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

- Della cadenza (colpi/minuto)
- Del volume di lavoro (il tempo di sforzo, le serie)
- Dell'intensità (frequenza cardiaca)
- 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. Terminare 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 una durata tra i 10 e i 15 minuti. A questo scopo, salire sul vogatore e vogare in modo regolare (senza scatti)

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.

-Stretching 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, nelle condizioni di normale utilizzo, per 5 anni (per la struttura) e 2 anni (per gli altri pezzi e la manodopera) dopo l'acquisto, come documentato dalla data sullo scontrino di cassa. Ai sensi della presente garanzia, gli obblighi di DOMYOS si limitano alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS. La presente garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo errato o anomalo
- Utilizzo e/o deposito all'esterno o in ambiente umido.
- Riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da Domyos
- Montaggio errato/ Manutenzione errata
- Utilizzo fuori dell'ambito privato

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese d'acquisto. Per usufruire della garanzia sul prodotto, consultate la tabella sull'ultima pagina delle istruzioni per l'uso.

- Servizio di assistenza post-vendita
- Serve assistenza?

Visitate il nostro sito Internet www.supportdecathlon.com (al costo di una connessione Internet) o contattate il centro servizio clienti, con una prova d'acquisto, al 0800 71 00 71 (chiamata gratuita da telefono fisso in Francia metropolitana).

Istruzioni originali da conservare

NL

PRESENTATIE

De roeitrainer is het meest complete apparaat voor cardiotraining. De training heeft niet alleen voordelen voor hart en bloedvaten en de ademhaling, maar doet ook een beroep op het grootste gedeelte van uw spiermassa (ongeveer 90% van uw spieren). van de training. Cardiotrainingsoefeningen: Door te trainen verbeteren uw uithoudingsvermogen en lichamelijke conditie. U verbrandt ook maximaal calorieën wat bijdraagt aan snel gewichtsverlies (Het aantal verbruikt calorieën is per persoon verschillend, maar hoe inspannender uw training is, hoe 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

• WAARSCHUWING: Fitnesstraining dient GECONTROLEERD te gebeuren. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar, of die eerder medische problemen gehad hebben en als u al een aantal jaren niet meer gesport heeft. Lees voor gebruik alle instructies.

• Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met fysieke, zintuiglijke of mentale beperkingen, of personen zonder ervaring of kennis, behalve als er toezicht is van, of zij vooraf instructies betreffende het gebruik van het apparaat hebben ontvangen van, een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

• Elk niet conform gebruik van dit product kan tot ernstig letsel leiden. DOMYOS wijst elke aansprakelijkheid voor lichamelijk letsel of schade aan goederen voortkomend uit oneigenlijk gebruik van dit product door de koper of door een andere persoon af.

• Klasse H: Dit product is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. Gebruik dit product niet voor commerciële doeleinden, voor verhuur of voor collectieve instellingen.

• Om uw veiligheid te garanderen, dient u alle onderdelen van het product voorafgaand aan elk gebruik te controleren en de schroeven die aan slijtage onderhevig zijn aan te draaien. Alle montage en demontagewerkzaamheden aan het product moeten voorzichtig worden uitgevoerd.

• Draag tijdens uw training sportschoenen om uw voeten te beschermen. Draag geen ruime of los hangende kleding die tussen het toestel klem kan komen te zitten. Verwijder al uw sieraden. Maak uw haar vast zodat u niet wordt gehinderd bij het oefenen.

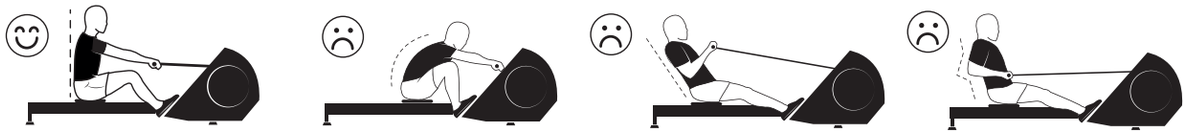
• Het product moet op een vlakke, stabiele ondergrond geplaatst worden.

• U moet het etiket vervangen als dit beschadigd, onleesbaar of afwezig is.

• BELANGRIJK: U moet controleren of de vergrendelingshandgreep goed gesloten is voordat u deze gebruikt om de roeitrainer te transporteren

VOORZORGSMAATREGELEN VOOR GEBRUIK

Begin altijd met een warming-up in een laag ritme gedurende enkele minuten.



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 geplaatst worden met de riemen aangetrokken over het midden van de voet.

Als u beginner bent, start dan met gedurende enkele dagen een training met een langzaam ritme en lichte weerstand, zonder te forceren. Las, indien nodig, een pauze in. Verhoog langzamerhand het aantal of de duur van de sessies en zorg dat u voldoende drinkt. Denk er aan de ruimte waar de roeitrainer staat tijdens te training goed te ventileren.

GEBRUIK VAN DE ROEITRAINER

Startpositie: Start De startpositie is benen gebogen, de handen op de trekhandgreep, de armen uitgestrekt naar voren en de schouders ontspannen.

Positie “door het water”: Duw met de benen en trek halverwege met de armen terwijl u met inademen begint.

Positie “Einde beweging” de ellebogen worden naar achteren gebracht en de borstkas is uitgezet, bij volledige inademing. De benen zijn gestrekt maar de knieën niet volledig “op slot”. Duw rug moet goed recht blijven (90° ten opzicht van de roeitrainer). Leun vooral niet naar achteren.

Terug De terugkeer naar de startpositie gebeurt door gelijktijdig de benen in te trekken en de armen te duwen, terwijl u uitademt. De gebruiker is terug in de uitgangspositie en gaat weer door zonder te stoppen.

ENKELE OEFENINGEN:

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

• De cadans (slagen per minuut)

• De intensiteit (hartslagfrequentie)

• Het trainingsvolume (de duur van de inspanning, de series)

• De weerstand (hoe hoger deze is hoe lager de cadans)

Begin uw training voorzichtig met 1 of 2 sessies van 10 minuten per week, en verhoog de duur en intensiteit geleidelijk. Sluit uw sessie altijd af met enkele rekoefeningen.

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. Neem hiervoor plaats op de roeitrainer en roei gelijkmatig (zonder abrupte inspanning)

Oefening met matige ademhalingsinspanning: Roei ongeveer 18 slagen per minuut en op 75% van uw maximum hartslag, 3x5 minuten voor een sessie van 30 minuten. Voor een hogere ademhanlingsinspanning: 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 perioden van 4 minuten. Getrainde sporters kunnen twee perioden van 8 minuten trainen.

Krachtoefening:

Met deze oefening kunt u de cadans 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 om te herstellen tussen de sessies.

- rekken en hydratateren:

Wij adviseren om na elke sessie rekoefeningen te doen en te drinken om uw spieren te ontspannen en sneller te herstellen.

AANKOOPGARANTIE

DOMYOS garandeert dit product, onder normale gebruksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor de structuur en 2 jaar voor andere onderdelen en arbeidsloon te rekenen vanaf de aankoopdatum, waarbij de datum op de kassabon als bewijs geldt. De verplichtingen van DOMYOS op grond van deze garantie zijn beperkt tot vervanging of reparatie van het product naar beoordeling van DOMYOS. Deze garantie geldt niet in geval van:

• Schade opgelopen tijden transport

• Gebruik en/of opslag buiten of in een vochtige omgeving.

• Verkeerde montage / Verkeerd onderhoud

• Verkeerd of abnormaal gebruik

• Reparaties uitgevoerd door niet door DOYOS erkende technici

• Gebruik anders dan voor privédoeleinden

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die van toepassing is in landen van aankoop niet uit. Raadpleeg om aanspraak te maken op de garantie op uw product de tabel op de laatste pagina van uw gebruikshandleiding.

• Klantenservice

• Heeft u hulp nodig?

U vindt ons op onze internetsite www.supportdecathlon.com (prijs van een internetverbinding)) of u kunt contact opnemen met de klantenservice, houdt hierbij uw kassabon bij de hand, op 0800 71 00 71 (gratis nummer vanaf een vaste telefoon op het vasteland van Frankrijk).

Originele te bewaren handleiding

PT

APRESENTAÇÃO

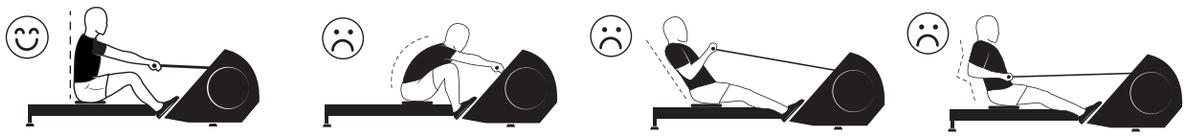
A máquina de remo é o aparelho de cardio-training mais completo. Além dos benefícios cardiovasculares e respiratórios do exercício, a máquina de remo trabalha uma grande parte da sua massa muscular (cerca de 90% dos seus músculos). Exercícios cardio-training: Com a prática, irá melhorar a sua resistência 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

- ATENÇÃO: Os desportos de fitness devem ser praticados de forma CONTROLADA. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Esta questão é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde anteriores e que não praticam desporto há muitos anos. Leia todas as instruções antes da utilização.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas, incluindo crianças, com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou pessoas sem experiência nem conhecimento, exceto se tiverem sob vigilância ou recebido instruções, da parte de um intermediário ou pessoa responsável pela sua segurança, para a utilização do aparelho.
- Qualquer utilização não conforme deste produto pode provocar ferimentos graves. A DOMYOS declina qualquer responsabilidade em caso de reclamação por ferimento ou danos em pessoas ou bens resultantes da utilização incorreta deste produto pelo comprador ou por terceiros.
- Classe H: Este produto é indicado somente para utilização doméstica. Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
- Para garantir a sua segurança, deverá sempre inspecionar todas as peças antes de cada utilização do produto, voltando a apertar os parafusos sujeitos a desgaste. Qualquer montagem ou desmontagem do produto deve ser feita com cuidado.
- Para proteger os pés durante o exercício, utilize calçado desportivo. Não vista roupas largas nem compridas que possam ficar presas na máquina. Remova todas as joias. Prenda o cabelo para não incomodar durante o exercício.
- O equipamento deve ser colocado sobre uma superfície plana e estável.
- A etiqueta deve ser substituída caso esteja danificada, ilegível ou em falta.
- IMPORTANTE: Verifique se a pega de bloqueio está bem fechada antes de utilizar e transportar a máquina de remo

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 baixos, 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: O Ataque A posição inicial é com os joelhos dobrados, as mãos sobre a pega, os braços estendidos para a frente e os ombros relaxados.

Posição "deslizar na água": Pressione com as pernas e, a meio, puxe com os braços e comece a inspirar.

Posição de "Saída" Os cotovelos são puxados atrás e a caixa torácica expande-se enquanto inspira. 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 ataque 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, com 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 expetativas.

Deve ser feito corretamente, com uma duração entre 10 e 15 minutos. Para o fazer, posicione-se na máquina de remo e faça o exercício de forma linear (suavemente)

Exercício de treino Aeróbico: Reme cerca de 18 remadas por minuto, e a 75% da sua frequência cardíaca máxima, 3x5 minutos por sessão de 30 minutos. Em seguida, faça uma sessão aeróbica intensiva: 24 remadas por minuto, a 85 % da sua frequência cardíaca máxima, 2x4 minutos por sessão de 10 minutos.

Exercício de treino para o coração:

Reme de 22 a 24 remadas por minuto. Para quem está a iniciar, este exercício de cardio pode ser dividido em duas sessões de 4 minutos. Para desportistas experientes, faça duas sessões de 8 minutos.

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 semelhantes, mas a uma velocidade mais rápida. Descanse um minuto para recuperar entre séries.

- Alongamentos e hidratação:

Recomendamos que faça alongamentos e se hidrate entre séries, para relaxar os músculos e permitir a recuperação.

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS oferece garantia deste produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as restantes peças e mão de obra, a partir da data de aquisição, comprovada pela data no recibo. As obrigações da DOMYOS, em virtude desta garantia, limitam-se à substituição ou reparação do produto, segundo critério da DOMYOS. Esta garantia não se aplica em caso de:

- Danos ocorridos durante o transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido.
- Montagem/manutenção incorreta
- Utilização indevida ou anormal
- Reparações efetuadas por técnicos não autorizados pela Domyos
- Utilização fora do ambiente doméstico

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país de compra. Para beneficiar da garantia do seu produto, consulte a tabela na última página das instruções de utilização.

- Serviço pós-venda
- Necessita de assistência?

Visite-nos no nosso site www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou contacte o centro de apoio ao cliente, com um comprovativo de compra, pelo número 0800 71 00 71 (chamada gratuita a partir de um telefone fixo no território metropolitano francês).

Guarde estas instruções

PL

PREZENTACJA

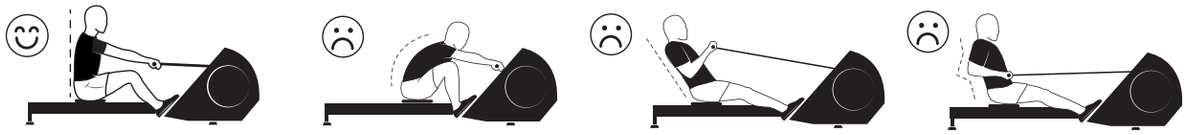
Ergometr jest kompletnym urządzeniem do treningu wytrzymałościowego. Poza korzyściami dla układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, wymusza pracę około 90% masy mięśniowej. Trening wytrzymałościowy: Zapewnia poprawę wytrzymałości i kondycji fizycznej. Pozwala też spalać maksimum kalorii, pozwalając 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 kalorii w 30 minut. Przy większej intensywności, można spalić do 315 kalorii.) Trening mięśni: Ergometr umożliwia ujędrnianie mięśni ud, pleców i ramion.

ZALECENIA OGÓLNE

- OSTRZEŻENIE: Ćwiczenia należy uprawiać w sposób OSTROŻNY. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat, osób, u których występowały problemy zdrowotne w przeszłości i osób, któreod kilku lat nie uprawiały sportu. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.
- Przyrząd nie jest przeznaczony do użytku przez osoby (z uwzględnieniem dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych ani przez osoby bez doświadczenia i znajomości obsługi, chyba że pozostają pod opieką osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo, nadzór lub wcześniejsze przeszkolenie w obsłudze przyrządu.
- Każde użytkowanie produktu niezgodnie z przeznaczeniem może prowadzić do poważnych obrażeń ciała. Firma DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności w przypadku roszczeń w następstwie obrażeń lub szkód na osobie lub mieniu wynikających z nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub inne osoby.
- Klasa H: Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używać produktu do zastosowań handlowych, do wynajmu ani w firmach.
- W celu zapewnienia 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.
- W celu ochrony stóp w czasie ćwiczenia, należy zakładać obuwie sportowe. Nie zakładać obszernych ani zwisających ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez elementy urządzenia. Zdjąć całą biżuterię. Spiąć włosy tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.
- Przyrząd należy ustawić na płaskiej i stabilnej podłodze.
- Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub jej brak, należy wymienić ją na nową.
- WAŻNE: Przed przystąpieniem do użytkowania lub transportu ergometru należy upewnić się, że uchwyt blokujący znajduje się w położeniu zablokowanym

ZALECENIA

Zawsze rozpoczynać od rozgrzewki z wolnym rytmem przez kilka minut.



POZYCJA :W siadzie, z wyprostowanymi plecami, zwracając uwagę, aby się nie garbić. Ustawienie pleców ma decydujący wpływ na zapobieganie kontuzjom i uzyskanie 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 przemęczania się. W razie potrzeby należy robić przerwy na odpoczynek. Stopniowo należy zwiększać liczbę lub czas seansów i pamiętać o prawidłowym nawadnianiu. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o zapewnieniu prawidłowej wentylacji pomieszczenia, w którym ustawiono przyrząd.

OBSŁUGA ERGOMETRU

Pozycja początkowa: Pozycja natarcia: w pozycji początkowej nogą są ugięte, dłonie na rękojeści, ramiona wyciągnięte do przodu, a barki rozluźnione.

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

W pozycji „wyjścia" 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 ergometru). 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: Ergometr 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 zawsze kończyć kilkoma ćwiczeniami rozciągającymi.

Rozgrzewka: Stopniowe zwiększanie wysiłku przez 15 minut: Rozgrzewka pozwala przygotować ciało do ćwiczeń oraz zapewnia lepsze wyniki treningu i osiąganie efektów zgodnych z oczekiwaniami.

Rozgrzewkę należy wykonywać prawidłowo, przez 10 do 15 minut. W tym celu należy wiosłować w jednostajnym rytmie (unikać nagłych ruchów)

Ćwiczenia treningu aerobowego: Wiosłować w rytmie około 18 cykli na minutę i na poziomie 75% tętna maksymalnego, 3x5 minut w przypadku treningu 30 min. Następnie należy wykonać intensywny trening aerobowy: 24 cykle na minutę, 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 KOMERCYJNA

DOMYOS udziela gwarancji na produkt, dla normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na inne części i robociznę licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie. Zobowiązania DOMYOS wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu zgodnie z uznaniem DOMYOS. Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia w czasie transportu;
- Eksploatacja i/lub przechowywanie na zewnątrz lub w miejscu wilgotnym;.
- Nieprawidłowy montaż lub nieprawidłowe utrzymanie;
- Nieprawidłowa lub nieodpowiednia eksploatacja;
- Naprawy wykonane przez zakłady nieposiadające certyfikatu firmy Domyos;
- Używanie do celów innych niż prywatne

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w kraju zakupu. Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

- Obsługa posprzedażowa
- Potrzebujesz pomocy?

Pomoc można uzyskać na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (wziąć pod uwagę koszt połączenia z Internetem) lub w centrum obsługi klienta (przygotować dowód zakupu) lub pod numerem 0800 71 00 71 (darmowe połączenie z telefonów stacjonarnych we Francji metropolitalnej).

Zachować oryginalną instrukcję

BEMUTATÁS

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 egyénfüggő, de ne feledje, hogy minél intenzívebben végzi a gyakorlatokat, annál több kalóriát égethet el. Egy körülbelül 70 kg súlyú ember átlagosan 260 kalóriát éget el 30 perc alatt egy mérsékelt intenzitású edzés során. Az intenzitás növelésével akár 315 kalória is elégethető.) Testépítő edzés: Az evezőpad használata segít a comb-, hát- és karizmok feszesítésében.

ÁLTALÁNOS JAVASLATOK

• FIGYELEM: Az edzéseket ELLENŐRZÖTT módon kell folytatni. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos akkor, ha elmúlt 35 éves, korábban már voltak egészségügyi problémái, illetve hatőbb éve nem sportolt. Használat előtt olvasson el minden utasítást.

• Ezt az eszközt nem úgy terveztük, hogy csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel élők, azon belül gyermekek, vagy tapasztalattal és ismeretekkel nem rendelkezők használják, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyelete mellett veszik igénybe az eszközt, illetve előzetesen tájékoztatást kaptak az eszköz használatának módjáról.

• A termék nem rendeltetésszerű használata súlyos sérüléseket okozhat. A DOMYOS nem vállal felelősséget a vásárló vagy bármely más személy helytelen termékhasználatának tulajdonítható személyi sérülésekkel vagy anyagi károkkal kapcsolatos követelésekért.

• H osztály: Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a terméket kereskedelmi vagy intézményi környezetben, illetve ne adja azt bérbe.

• Saját biztonsága érdekében minden használat előtt vizsgálja meg a termék valamennyi alkatrészét, és húzza szorosra a használat következtében meglazult csavarokat. A termék bármilyen jellegű össze- és szétszerelésének a kellő óvintézkedések megtétele mellett kell végbemennie.

• Lábai edzés közbeni védelme érdekében viseljen edzőcipőt. Ne viseljen bő ruházatot és függő ékszereket, amelyek beakadhatnak a gépbe. Vegyen le minden ékszert. Kösse be a haját, hogy ne zavarja edzés közben.

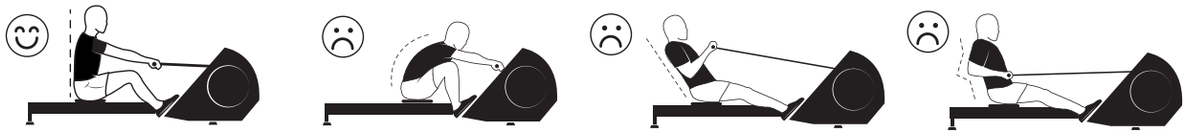
• A berendezést helyezze stabil, sík felületre.

• Pótolja a sérült, olvashatatlan vagy hiányzó címkét.

• FONTOS: Az evezőpad használatba vétele és szállítása előtt ellenőrizze, hogy zárt állapotban vannak-e a zárófogantyúk

A HASZNÁLATHOZ KAPCSOLÓDÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK

Az edzést mindig több percen keresztül tartó, lassú ütemben végzett bemelegítéssel kezdje.



TESTHELYZET: Üljön egyenes háttal, ügyeljen rá, hogy semmiképpen ne vegyen fel görnyedt testhelyzetet. Az egyenes hát azért rendkívül fontos, hogy Ön ne sértse meg magát, és hogy az edzés hatásos legyen. Helyezze talpát a pedálra. Rögzítse lábfejeit középtájon a pedálszíjak megfelelő beállításával.

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

AZ EVEZŐPAD HASZNÁLATA

Kiindulási helyzet: Kiindulás A kiindulási helyzet során hajlítsa be lábait, karjait előrenyújtva fogja marokra a húzókart, vállait lazítsa el.

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

„Kimeneti" pozícióban húzza mindkét könyökét hátra, és belélegzés közben emelje ki mellkasát. Lábai megfeszülnek, de térdei nincsenek teljesen feszített állapotban. Hátát tartsa mindvégig egyenesen (az evezőpadhoz képest 90°-os szögben). Ne dőljön hátra.

Visszatérés A kiindulási helyzetbe történő visszatérés során kilélegzés közben egyszerre húzza be lábait és nyújtsa ki karjait. A gép használója ekkor újra kiindulási pozícióba kerül, és megállás nélkül kezdheti elölről a mozdulatsort.

NÉHÁNY GYAKORLAT:

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

• Tempó (húzások száma percenként)
• Terhelés (edzésidő, beállítások)
• Intenzitás (pulzusszám)
• 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 néhány nyújtógyakorlattal zárja le.

Bemelegítés: Fokozatos erőkifejtés 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. Ehhez helyezkedjen el az evezőpadon, és evezzen egyenletesen (rángatás nélkül)

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 kettőször 4 perces részletre oszthatják ezt a kardiogyakorlatot. A haladók kétszer 8 percig végezzék a gyakorlatot.

Gyakorlat erőnléti edzéshez:

Ez a gyakorlat segít növelni az edzés tempóját és erőkifejtését. Kezdjen 20-22 húzással 3 percen keresztül, majd végezzen 22-24 húzást 3 percen át. Ezután folytassa 24 húzással 3 percen át, átlagos sebességgel, majd tegye ugyanezt 3 percen át, de gyorsabban. A gyakorlatok között tartson egyperces szüneteket.

-Nyújtás és hidratálás:

Ajánlatos nyújtógyakorlatokat végezni és folyadékot fogyasztani minden egyes gyakorlat után az izmok lazítása és a szervezet regenerálása érdekében.

SZERZŐDÉSES JÓTÁLLÁS

A DOMYOS normál használati körülmények esetén a pénztári blokkon szereplő vásárlási dátumtól számított 5 éves garanciát vállal a szerkezetre és 2 év garanciát vállal a többi alkatrészre és a gyártási hibákért. A jótállás értelmében a DOMYOS kötelezettsége a termék saját belátása szerinti kicserélésére vagy megjavítására korlátozódik. A jótállás nem terjed ki az alábbi esetekre:

• Szállítás során keletkezett sérülések
• Helytelen vagy a normálistól eltérő használat
• Kültéri vagy nedves környezetben történő használat és/vagy tárolás.
• Nem a Domyos által jóváhagyott szerelők által végzett javítások
• Helytelen összeszerelés/helytelen karbantartás
• Háztartáson kívüli használat

A szerződéses jótállás nem zárja ki a vásárlás országában érvényes kötelező jótállást. A termékre vonatkozó jótállás igénybe vételét illetően tájékozódjon a használati utasítás utolsó oldalán található táblázatban.

• Értékesítés utáni szerviz
• Segítségre van szüksége?

Látogasson el a www.supportdecathlon.com oldalra (költsége az internetelőfizetés ára), vagy a vásárlási bizonylatot kéznél tartva hívja ügyfélszolgálati központunkat a 0800 71 00 71-es telefonszámon (Franciaország európai területéről díjmentesen hívható).

Őrizze meg az utasításokat

RO

PREZENTARE

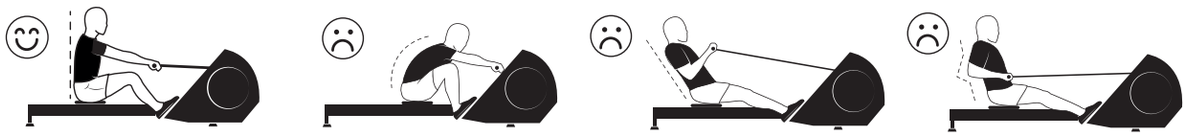
Aparatul de vâslit este aparatul de antrenament cardio cel mai complet. Pe lângă beneficiile cardiovasculare și respiratorii ale exercițiilor fizice, aparatul de vâslit solicită o parte majoră a masei dvs. musculare (aproximativ 90% dintre mușchii dumneavoastră). Exerciții de antrenament cardio: Prin practică, vă veți îmbunătăți anduranța și condiția fizică. Consumați, de asemenea, un număr maxim de calorii, favorizând în felul acesta pierderea în greutate rapidă (numărul de calorii consumate este complet diferit de la o persoană la alta, dar trebuie să știți că cu cât sesiunea va fi mai intensă, cu atât veți arde mai multe calorii. În medie, la intensitate moderată, o persoană care are în jur de 70 de kg consumă 260 de calorii în 30 de minute. La intensitate mai ridicată, va putea consuma până la 315 calorii.) Exercițiu de antrenament al corpului: Aparatul de vâslit permite tonifierea mușchilor coapselor, ai spatelui și ai brațelor.

RECOMANDĂRI GENERALE

- AVERTISMENT: Fitnessul trebuie să fie practicat în mod CONTROLAT. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et sivous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
- Acest aparat nu este prevăzut pentru a fi utilizat de persoane, inclusiv copii, ale căror capacități fizice, senzoriale sau mentale sunt reduse sau persoane care nu dețin experiența și cunoștințeșe necesare, cu excepția cazului în care au putut beneficia, prin intermediul unei persoane responsabile de securitatea lor, de o supraveghere sau de instrucțiuni prealabile referitoare la utilizarea aparatului.
- Orice utilizare neconformă a acestui produs poate provoca răni grave. DOMYOS declină orice responsabilitate în caz de reclamație pentru rănire sau prejudiciu cauzat persoanelor sau bunurilor ca urmare a utilizării greșite a acestui produs de către cumpărător sau de către o altă persoană.
- Clasa H: Acest produs nu este destinat decât unei utilizări casnice. Nu utilizați produsul într-un cadru comercial, de închiriere sau instituțional.
- Pentru a vă asigura securitatea, aveți respunderea de a verifica toate piesele înainte de fiecare utilizare a produsului și de a strânge șurubrile supuse uzurii. Orice asamblare sau dezasamblare a produsului trebuie să fie realizată cu grijă.
- Pentru a vă proteja picioarele în timpul antrenamentului, purtați întotdeauna încălțăminte de sport. Nu purtați haine largi sau atârnate care se pot prinde în mașină. Scoateți-vă toate bijuteriile. Prindeți-vă părul pentru a nu vă incomoda în timpul efectuării exercițiilor.
- Echipamentul trebuie să fie plasat pe o suprafață plană și stabilă.
- Trebuie să înlocuiți eticheta dacă este deteriorată, ilizibilă sau lipsește.
- IMPORTANT: Trebuie să verificați dacă mânerul de blocare este bine închis înainte de a utiliza și de a transporta aparatul de vâslit

PRECAUȚIE DE UTILIZARE

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



POZIȚIA: Așezat, cu spatele drept, aveți grijă să nu vă cambrați. Poziția spatelui este crucială pentru a nu vă răni și pentru ca exercițiile să fie eficiente. Așezați picioarele în pedale. Picioarele trebuie să fie bine fixate cu curelele strânse în mijlocul picioarelor.

Dacă sunteți începător/începătoare, începeți antrenându-vă mai multe zile la o cadență și o rezistență scăzute, fără să forțați. Rezervați timp pentru odihnă, dacă este necesar. Creșteți progresiv numărul sau durata sesiunilor și aveți grijă să vă hidratați bine. În timpul antrenamentului, aerisiți camera în care se află aparatul de vâslit.

UTILIZAREA APARATULUI DE VÂSLIT

Poziția de pornire: Atacul Poziția de pornire este cu picioarele îndoite, mâinile pe mânerul de tragere, brațele întinse în față și umerii întinși.

Poziția „trecerea în apă": Împingeți gambele și la jumătate de cursă trageți de brațe începând să inspirați.

În poziția de „ieșire" coatele sunt aduse în spate și cutia toracică este în expansiune, inspirând. Picioarele sunt întinse, 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 plecare se efectuează simultan trăgând de picioare 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. Încheiați întotdeauna sesiunea cu câteva exerciții de stretching.

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.

Trebuie să fie făcută corect, cu respectarea unei durate între 10 și 15 minutes. Pentru aceasta, așezați-vă pe aparatul de vâslit și vâsliți liniar (fără sincope)

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.

Exercițiu 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.

Exercițiu 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 vâslă pe minut, apoi 3 minute la o cadență de 22 - 24 lovituri de vâslă pe minut. Treceți apoi la 3 minute cu 24 de lovituri de vâslă cu ritm moderat, apoi 3 minute identice, dar cu un ritm mai susținut. Acordați un minut pentru a vă recupera între sesiuni.

-Stretching și hidratare:

Vă recomandăm să întindeți mușchii și să vă hidratați după fiecare sesiune pentru a vă destinde mușchii și a favoriza recuperarea.

GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru celelalte piese și manoperă începând de la data cumpărării, data de pe bonul de casă făcând 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:

- Daune cauzate în timpul transportului
- Utilizarea și/sau depozitarea în exterior sau într-un mediu umed.
- Montare greșită/întreținere greșită
- Utilizare greșită sau utilizare anormală
- Reparații efectuate de tehnicienii neaprobați de Domyos
- Utilizare în afara cadrului privat

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara de achiziție. Pentru a beneficia de garanție pentru produsul dumneavoastră, consultați tabelul de pe ultima pagină a instrucțiunilor de utilizare.

- Service după vânzare
- Aveți nevoie de asistență?

Ne puteți contacta pe site-ul internet www.supportdecathlon.com (costul unei conexiuni la internet) sau puteți contacta centrul de relații cu clienții, având la dumneavoastră un justificativ al achiziției, la 0800 71 00 71 (apel gratuit de la un telefon fix din Franța metropolitană).

Nota originală trebuie păstrată

SK

OPIS

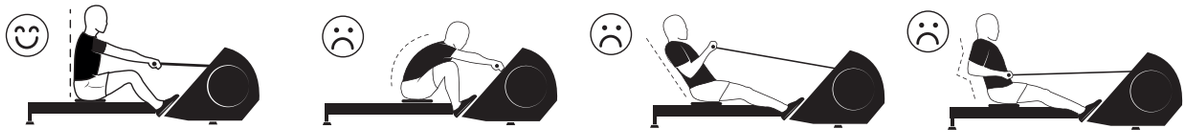
Veslovací trenažér je to najlepšie celostné zariadenie na kardio tréning. Okrem kardiovaskulárnych a respiračných prínosov vám veslovací trenažér umožňuje využívať väčšinu svalovej hmoty (asi 90 % svalov). Kardio cvičenia : Cvičením si zlepšíte výdrž a kondíciu. Rovnako spálite aj maximálne množstvo kalórií, čo vedie k rýchlej 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 trenažér vám pomáha tvarovať svaly stehien, chrbta aj rúk.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

- UPOZORNENIE: Posilňovanie sa musí cvičiť kontrolovaným spôsobom. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Toto je obzvlášť dôležité u ľudí starších ako 35 rokov alebo u tých, ktorí už predtým mali zdravotné problémy a akste niekoľko rokov nešportovali. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
- Toto zariadenie nie je určené na používanie u osôb a detí, ktorí majú znížené fyzické, zmyslové alebo mentálne schopnosti alebo osôb bez skúseností či vedomostí, pokiaľ im neponáha ďalšia osoba zodpovedná za ich bezpečnosť, dozor alebo predchádzajúce pokyny týkajúce sa používania pomôcky.
- Akékoľvek nesprávne použitie tohto produktu môže spôsobiť vážne zranenie. Spoločnosť DOMYOS sa zrieka akejkoľvek zodpovednosti v prípade sťažnosti za zranenie alebo škodu na osobách alebo majetku v dôsledku nesprávneho použitia tohto produktu kupujúcim alebo inou osobou.
- Trieda H: Tento výrobok je určený iba na domáce použitie. Produkt nepoužívajte na obchodné účely, prenajímanie alebo v nejakom zariadení.
- Na zaistenie vašej bezpečnosti je vašou zodpovednosťou skontrolovať všetky diely pred každým použitím produktu utiahnutím skrutiek, ktoré podliehajú opotrebeniu. Akékoľvek skladanie či rozkladanie výrobku sa musí vykonávať opatrne.
- Z dôvodu ochrany chodidiel počas cvičenia používajte športovú obuv. Nenoste voľný alebo visiaci odev, ktorý by sa mohol zachytiť v prístroji. Dajte si dolu všetky šperky. Zapnite si vlasy, aby vás počas cvičenia neobťažovali.
- Zariadenie umiestnené na rovnom povrchu je stabilné.
- Ak je štítok poškodený, nečitateľný alebo chýba, musíte ho vymeniť.
- DÔLEŽITÉ: Pred použitím a prepravou veslovacieho zariadenia musíte skontrolovať, či sú uzamykacie rukoväte zatvorené

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA SÚVISIACE S POUŽÍVANÍM

Vždy začnite niekoľkominútovým zahriatím pri nízkom tempe.



POLOHA: Sedieť vzpriamene s vystretým chrbátom, hlavne sa nekrčte. 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 trenažér.

POUŽITIE VESLOVACIEHO TRENAŽÉRA

Začiatočná poloha: Východiskovou pozíciou sú ohnuté nohy, ruky sú na ťažnom madle, ramená natiahnuté dopredu a plecia uvoľnené.

Poloha „vo vode": Zatlačte nohami a na pol ceste zatiahnite ruky a začnite nadychovať.

Pri polohe „Vychádzania" idú lakte dozadu a hrudný kôš sa s nádychom rozpína. Nohy sú napnuté, ale kolená nie sú úplne narovnané. Chrbát by mal zostať rovný (90° vzhľadom na veslársky trenažér). Nenakláňajte sa dozadu.

Návrat do východiskovej polohy sa vykonáva pri výdychu s natiahnutím nôh a zatlačením rúk. Používateľ sa vracia do polohy úchytu a bez prestávky znovu začína.

ZOPÁR CVIČENÍ:

Pripomienka: Veslovací trenažér 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. Reláciu vždy ukončite niekoľkými naťaahovacími cvičeniami.

Zahrievanie: Postupná záťaž maximálne 15 minút: Zahriatie nielen telo pripraví na cvičenie, ale aj zabezpečí účinnejší tréning a výsledky, ktoré splnia vaše očakávania.

Musí sa to robiť správne s dodržiavaním doby 10 až 15 minút. Ak to chcete urobiť, posaďte sa do veslárskeho trenažéra a lineárne pádlujte (bez spínania)

Aeróbne cvičenie: Veslujte 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:

Veslujte 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.

-Naťahovanie a hydratácia:

Odporúča sa naťahovať a hydratovať po každom tréningu, aby si svaly oddýchli a regenerovali sa.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

DOMYOS dáva záruku na tento produkt v prípade normálnych podmienok používania na 5 rokov, čo sa týka konštrukcie, a 2 roky na ostatné súčasti odo dňa nákupu, pričom je rozhodujúci dátum na pokladničkom lístku. Záväzky spoločnosti DOMYOS sa na základe tejto záruky obmedzujú na náhradu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti DOMYOS. Táto záruka neplatí v prípade:

- Škody vzniknuté počas prepravy
- Používajte a/alebo skladovanie v exteriéri alebo vo vlhkom prostredí.
- nesprávna montáž/nesprávna údržba
- Nesprávne použitie alebo abnormálne používanie
- Opravy vykonávané technikmi neschválenými spoločnosťou Domyos
- Použitie mimo domáceho prostredia

Táto obchodná záruka nevylučuje zákonnú záruku platnú v krajine nákupu. Ak si chcete uplatniť záruku na tento produkt, pozrite si tabuľku na poslednej strane návodu na používanie.

- Popredajný servis
- Potrebujete pomoc?

Nájdete nás na webovej stránke www.supportdecathlon.com (náklady na pripojenie k internetu) alebo sa obráťte na zákaznícke centrum s dokladom o kúpe na čísle 0800 71 00 71 (bezplatné volanie na pevnú linku v kontinentálnom Francúzsku).

Tieto pokyny si uchovajte

CS

POPIS

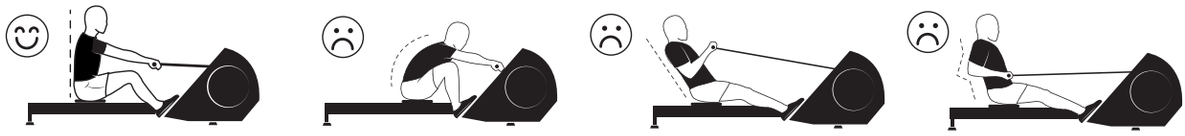
Veslovací trenažér je nejlepší stroj pro celkový kardio trénink. Kromě pozitivního vlivu tréninku na kardiovaskulární a dýchací soustavu využíváte při cvičení na veslovacím trenažéru většinu své svalové hmoty (asi 90 % svalů). Kardio tréninková cvičení: Pravidelným cvičením si zlepšíte výdrž i fyzickou kondici. Zároveň spálíte maximum kalorií, čímž podpoříte rychlé snižování 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 trenažér pomáhá zpevnit svaly na stehnech, zádech a na rukou.

VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ

- UPOZORNĚNÍ: Cvičení musí probíhat zcela KONTROLOVANĚ. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte s lékařem. Zvláště důležité je to u osob starších 35 let, dále u osob, které měly v minulosti zdravotní problémy a rovněž v případě, že jste několik let nesportovali. Před použitím si pročtěte všechny pokyny.
- Tento stroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými či duševními schopnostmi nebo bez patřičných zkušeností a znalostí. Zmíněné osoby mohou stroj používat pouze pod dohledem či pokud je při používání instruuje jiná osoba, která je odpovědná za jejich bezpečnost.
- Nebudou-li při používání dodrženy uživatelské pokyny, může to způsobit vážná zranění. DOMYOS nenese žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku způsobené nesprávným užíváním výrobku kupujícím či jakoukoli třetí osobou.
- Třída H: Výrobek je určen výhradně k domácímu použití. Nepoužívejte výrobek pro komerční účely, k pronájmu či v rámci instituce.
- Aby byla zajištěna dostatečná bezpečnost, zkontrolujte před každým použitím všechny komponenty a dotáhněte šrouby, které se mohly povolit. Jakákoli montáž či demontáž výrobku musí být prováděna velmi opatrně.
- Pro ochranu nohou při cvičení použijte sportovní obuv. Při cvičení nenoste volné či plandavé oblečení, mohlo by se zamotat do stroje. Sundejte si všechny šperky. Sepněte si vlasy, aby vám při cvičení nepřekážely.
- Stroj umístěte na rovný a stabilní povrch.
- Je-li štítek poškozený, nečitelný či zcela chybí, musí se vyměnit.
- DŮLEŽITÉ: Před použitím či přepravou veslovacího trenažéru se ujistěte, že je zajišťovací páčka zatažena

UPOZORNĚNÍ PRO UŽIVATELE

Na začátku tréninku se vždy několik minut pomalým tempem rozcvičte.



POZICE: Vsedě a s narovnanými zády, záda nesmí být prohnutá. Pozice zad je klíčová, abyste se nezranili a aby bylo cvičení efektivní. Nohy položte na pedály. Nohy musí na pedálech pevně sedět a přes nárty 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 odpočívejte. Postupně zvyšujte počet a dobu trvání tréninkových jednotek a nezapomínejte na dostatečnou hydrataci. Během tréninku zajistěte v místnosti, v níž je veslovací trenažér umístěn, dostatečné větrání.

POUŽITÍ VESLOVACÍHO TRENAŽÉRU

Výchozí pozice: Pozice „Zásek": Ve výchozí pozici má veslař pokrčená kolena, natažené ruce, drží se tažného madla a má uvolněná ramena.

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

Pozice „Konec": Lokty posunete dozadu, během nádechu se vám rozpíná hrudní koš. Nohy máte natažené, ale kolena nejsou zcela zablokovaná. Záda musí zůstat narovnaná (v úhlu 90° vůči veslovacímu trenažéru). Nezakláněte se.

Pozice „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 CVIKŮ:

Připomínka: Veslovací trenažér 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 protahovacími cviky.

Rozcvička: Postupná námaha až po dobu 15 minut: Rozcvička nejenže připraví tělo na cvičení, zajistí také účinnější trénink a výsledky, které budou splňovat vaše očekávání.

Musíte ji ale provádět správně, trvat by měla 10 až 15 minut. Sedněte si na sedátko veslovacího trenažéru a začněte lineárně (zlehka) veslovat

Aerobní cvičení: Veslujte rychlostí zhruba 18 temp za minutu, na 75 % své maximální tepové frekvence, 3 x 5 minut při tréninku o 30 minutách. Potom zvyšte intenzitu aerobního cvičení: 24 temp za minutu, na 85 % vaší maximální tepové frekvence, 2 x 4 minuty 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 odpočiňte.

- Protažení a hydratace:

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

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje na výrobek při obvyklých podmínkách používání záruku 5 let na konstrukci výrobku a 2 roky na ostatní součástky a pracovní sílu, s platností od data nákupu, které určuje datum na účtence. V rámci této záruky je povinností DOMYOS výrobek vyměnit či opravit, dle zvážení společnosti DOMYOS. Záruka se nevztahuje na tyto případy:

- Poškození způsobené při přepravě
- Používání a/nebo skladování venku či ve vlhkém prostředí.
- Špatná montáž / špatná údržba
- Nesprávné nebo neobvyklé používání
- Opravy provedené někým jiným než certifikovaným technikem Domyos
- Používání mimo domácí prostředí

Tato obchodní záruka nevylučuje platnost právní záruky v zemi prodeje. Pro uplatnění záruky na výrobek se podívejte do tabulky na poslední straně návodu k obsluze.

- Poprodejní služby
- Potřebujete poradit?

Najdete nás na webových stránkách www.supportdecathlon.com (je třeba mít zaplacené připojení k internetu) nebo můžete kontaktovat naše zákaznické centrum na 0800 71 00 71 (z pevné linky ve Francii je volání zdarma), po ruce mějte vždy účtenku.

Tyto informace si uschovejte

SV

PRESENTATION

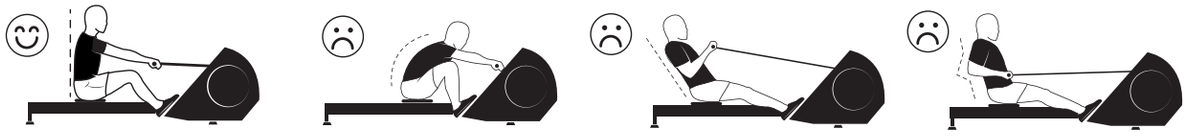
Roddmaskinen är den mest kompletta utrustningen för cardioträning. Utöver fördelarna för hjärt-kärlsystemet och andningskapaciteten, tränar roddmaskinen även huvuddelen av din muskelmassa (ungefär 90 % av musklerna). Övningar för cardioträning: Genom att träna på det här sättet förbättrar du din uthållighet 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

- VARNING: Träningen bör utföras på ett KONTROLLERAT sätt. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det är särskilt viktigt för personer över 35 år eller som tidigare har haft hälsoproblem, ellerom det var många år sedan du idrottade. Läs igenom alla anvisningar före användning.
- Denna apparat är inte avsedd för användning av personer, inklusive barn med nedsatt fysisk eller mental förmåga eller nedsatta sinnesintryck eller brist på erfarenhet och kunskap om de inte hållits under uppsikt och fått instruktioner gällande användningen av apparaten av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- All användning som inte överensstämmer med avsedd användning riskerar att orsaka allvarliga skador. DOMYOS avsäger sig allt ansvar vid reklamationer pga. kroppsskador eller skador på personer eller egendom till följd av att köparen eller någon annan använder denna produkt på ett felaktigt sätt.
- Klass H: Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella sammanhang.
- För att garantera din säkerhet är det ditt ansvar att inspektera alla delar före varje användning av produkten och dra åt skruvar som är mer utsatta för slitage. All hopsättning och demontering av produkten bör utföras varsamt.
- Använd sportskor för att skydda dina fötter under träningen. Bär inte bylsiga eller hängande kläder som riskerar att fastna i maskinen. Ta av dig alla smycken. Sätt upp håret, så att det inte besvärar dig under träningen.
- Placera utrustningen på plant och stabilt underlag.
- Du måste byta ut etiketten om den är skadad, oläslig eller saknas.
- VIKTIGT: Du måste kontrollera att låshandtaget är stängt innan du använder och transporterar roddmaskinen

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING

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



STÄLLNING: Sitter med ryggen rakt, se till att du inte böjer den. Hur du håller ryggen är avgörande för att undvika skador och för att övningarna ska bli effektiva. Placera fötterna i pedalerna. Fötterna måste sättas fast ordentligt på plats med remmarna åtdragna mitt på fötterna.

Om du är nybörjare ska du börja med att träna i flera dagar vid lågt tempo och med litet motstånd, utan att ta i för mycket. Lägg in vilopauser vid behov. Öka sedan träningspassens antal eller tidslängd gradvis och tänk på att dricka ordentligt. Tänk på att se till att det rum där roddmaskinen står ventileras ordentligt under träningen.

ANVÄNDA RODDMASKINEN

Utgångsläge: Utgångsläget är böjda ben, händerna på roddhandtaget, armarna utsträckta 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.

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

Återgången till utgångsläget görs genom att dra med benen och samtidigt skjuta ifrån med armarna, under utandning. Användaren kommer tillbaka till startpositionen 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 stretchövningar.

Uppvärmning: Gradvis träning upp till 15 minuter: Uppvärmningen förbereder inte bara kroppen för träningen, utan ger även en mer framgångsrik träning och resultat som motsvarar dina förväntningar.

Den måste genomföras på rätt sätt och vara i mellan 10 och 15 minuter. För att åstadkomma detta ska du börja med att sätta dig på roddmaskinen och ro med linjära rörelser (utan stötar)

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

Övning för att träna hjärtat:

Utför mellan 22 och 24 roddtag per minut. För nybörjare kan den här cardioövningen delas upp i två delar på 4 minuter vardera. Erfarna idrottare ska genomföra två gånger 8 minuter.

Övning för att träna din styrka:

Den här övningen hjälper dig att öka tempot och kraften i din träning. Börja med 3 minuter med 20–22 roddtag per minut och kör sedan 3 minuter med ett tempo på 22–24 roddtag per minut. Fortsätt sedan med 3 minuter med 24 roddtag i måttlig takt, följt av 3 minuter av samma sak, men i intensivare takt. Lägg in en minuts återhämtning mellan varje pass.

- Stretching och vätska:

Vi rekommenderar att du stretchar och dricker vätska efter varje pass, för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

GARANTI

DOMYOS lämnar garanti för denna produkt, vid normala användningsförhållanden, under 5 år för konstruktionen och 2 år för övriga delar och arbete, räknat från inköpsdatumet, där datumet på kassakvittot ska gälla. DOMYOS skyldigheter enligt denna garanti begränsas till byte eller reparation av produkten, efter DOMYOS eget gottfinnande. Denna garanti gäller inte under följande förhållanden:

- Skador som uppkommit under transporten
- Användning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö.
- Felaktig montering/Bristande underhåll
- Felaktig eller onormal användning
- Reparationer utförda av tekniker som inte har behörighet från Domysos
- Användning utanför den privata ramen

Denna garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet. För garantianspråk avseende din produkt, se tabellen på bruksanvisningens sista sida.

- Kundtjänst
- Behöver du hjälp?

Du hittar oss på webbplatsen www.supportdecathlon.com (kostnad för en internetanslutning) eller kontakta kundservicecentret, med ditt köpbevis, på 0800 71 00 71 (gratis samtal från en fast telefon i Frankrike).

Spara den ursprungliga bruksanvisningen

HR

PREZENTACIJA

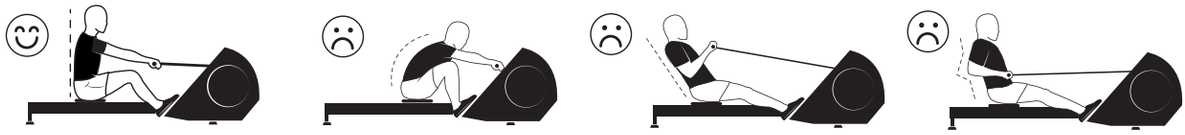
Sprava za veslanje najbolja je sprava za sveobuhvatni kardio trening. Osim kardiovaskularnih i respiratornih koristi od vježbanja, sprava za veslanje koristi većinu vaše mišićne mase (oko 90 % vaših mišića). Vježbe za kardio trening: Vježbanjem ćete poboljšati izdržljivost i kondiciju. Ujedno ćete i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

OPĆENITE PREPORUKE

- UPOZORENJE: Vježba se mora izvoditi u KONTROLIRANIM uvjetima. Prije početka bilo kojeg programa vježbanja potražite savjet liječnika. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina, osobe koje su prethodno imale zdravstvenih problema teosobe koje se duže vrijeme nisu bavile sportom. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.
- Ovaj uređaj nije namijenjen osobama, uključujući djecu, koje imaju tjelesne, osjetilne ili mentalne poteškoće, ili osobama bez iskustva i znanja, osim ako nisu pod nadzorom osobe odgovorne za njihovu sigurnost prema prethodnim uputama o upotrebi uređaja.
- Nepravilna upotreba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede. DOMYNOS se odriče svake odgovornosti u slučaju prigovora na ozljede ili povrede ljudi ili imovine nastale uslijed nepropisne upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili neke druge osobe.
- Klasa H: Ovaj proizvod namjenjen je samo za kućnu upotrebu. Proizvodom se ne koristite u komercijalne, iznajmljivačke ili institucionalne svrhe.
- Kako biste osigurali svoju sigurnost, vaša je odgovornost pregledati sve dijelove prije svake uporabe proizvoda i zategnuti vijke koji su olabavili. Uređaj treba pažljivo rastavljati i sastavljati.
- Tijekom vježbanja nosite sportske obuću radi zaštite stopala. Ne nosite široku ili viseću odjeću koja bi se mogla zaglaviti u spravi. Skinite sav nakit. Svežite kosu kako vam ne bi smetala tijekom vježbanja.
- Opremu treba postaviti na ravnu i stabilnu površinu.
- Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, potrebno ju je zamijeniti.
- VAŽNO: Prije upotrebe i transporta sprave za veslanje potrebno je provjeriti je li ručka za zaključavanje dobro uglavljena

MJERE OPREZA ZA UPOTREBU

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



POLOŽAJ: Sjednite ravnih leđa te pazite da vam leđa nisu savijena. Ključno je leđa držati ispravno kako se ne biste ozlijedili i kako bi vježbe bile učinkovite. Stavite stopala na pedale. Stopala bi trebala biti dobro oslonjena, s remenčićima zategnutim oko sredine stopala.

Ako ste početnik, trening počnite tako da nekoliko dana vozite laganim tempom i otporom, bez pretjeranog naprezanja. Ako je potrebno, uzimajte stanke. Postupno povećavajte broj i trajanje sesija i ne zaboravite uzimati tekućinu. Svakako prozračujte prostoriju u kojoj se sprava za veslanje nalazi tijekom vježbanja.

UPOTREBA SPRAVE ZA VESLANJE

Početna pozicija: Napad – u početnom položaju noge su savijene, dlanovi su na šipki za povlačenje, ruke su ispružene prema naprijed, a ramena su opuštena.

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

U položaju „Izlaz" laktovi se povlače unazad, a prsni koš se širi uslijed udisaja. Noge vam trebaju biti ispružene, a koljena samo blago savijena. Leđa vam moraju ostati potpuno ravna (90° u odnosu na spravu za veslanje). Nemojte se naginjati unatrag.

Povratak Povratak u početni položaj izvodi se istodobnim povlačenjem nogu i guranjem ruku dok izdišete. Korisnik se vraća u položaj zaveslaja i počinje ponovno bez zaustavljanja.

NEKOLIKO 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. Uvijek završavajte vašu sesiju s nekoliko vježbi za istezanje.

Zagrijavanje: Postepeni napor do 15 minuta: Osim što tijelu omogućuje da se pripremi za vježbanje, zagrijavanje također osigurava uspješniju tjelovježbu i ispunjavanje vaših očekivanja.

Zagrijavanje je potrebno izvoditi pravilno, u trajanju od 10 do 15 minuta. Da biste zagrijali, sjednite na spravu za veslanje i veslajte linearno (bez trzaja)

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 prijeđite na intenzivnu aerobnu sesiju: 24 zaveslaja u minuti pri 85 % svojeg maksimalnog boja 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. Iskusni sportaši vježbaju u dva 8-minutna razdoblja.

Intenzivna vježba:

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

- Istezanje i hidratacija:

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

KOMERCIJALNO JAMSTVO

DOMYOS daje jamstvo za proizvod u normalnim uvjetima upotrebe u trajanju od 5 godina za konstrukciju i 2 godine za druge dijelove i radove od datuma kupnje ili datuma na računu. Obveza tvrtke DOMYOS u okviru tog jamstva ograničava se na zamjenu ili popravak proizvoda, prema nahođenju tvrtke DOMYOS. Jamstvo se ne odnosi na sljedeće slučajeve:

- oštećenja nastala tijekom transporta
- korištenje i/ili čuvanje na otvorenom ili u vlažnom prostoru.
- lošu montažu / loše održavanje
- pogrešnu ili prekomjernu upotrebu
- Popravci izvedeni od strane servisera kojeg nije ovlastio Domynos
- Komercijalna uporaba

Ovo jamstvo ne isključuje zakonito jamstvo koje je na snazi u državi kupnje. Kako biste iskoristili pogodnost jamstva za svoj proizvod, pregledajte tablicu na posljednjoj stranici priručnika za upotrebu.

- Postprodajna usluga
- Trebate pomoć?

Potražite nas na web-stranici www.supportdecathlon.com (troškovi internetske veze) ili kontaktirajte centar za odnos s kupcima, uz dokaz o kupnji, na broj 0800 71 00 71 (besplatan poziv s fiksne mreže u Francuskoj).

Sačuvajte ove upute

SL

PREDSTAVITEV

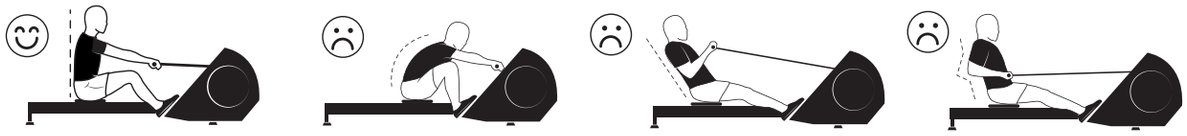
Veslaški trenažer predstavlja najboljšo napravo za popolno aerobno vadbo. Poleg kardiovaskularnih in respiratornih koristi vadbe, veslaški trenažer skrbi tudi za to, da pri vadbi uporabljate večino mišične mase (približno 90 % mišic). Aerobne vaje: S pomočjo vadbe boste izboljšali vzdržljivost in fizično 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 trenažer pomaga pri utrjevanju stegenskih in hrbtnih mišic ter mišic rok.

SPLOŠNA PRIPOROČILA

- OPOZORILO: Vaditi morate na NADZOROVAN način. Pred začetkom kakršne koli vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, ki so starejše od 35 let ali osebe, ki so imele v preteklosti zdravstvene težave oziroma za osebe, ki se že več let niso ukvarjale s športom. Pred uporabo preberite vsa navodila.
- Izdelka ne smejo uporabljati osebe (vključno z otroki) z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi in duševnimi sposobnostmi oziroma osebe, ki niso usposobljene oziroma ne poznajo delovanja, razen če so pod nadzorom osebe, ki je odgovorna za njihovo varnost, oziroma so seznanjene z navodili za uporabo naprave.
- Nepravilna uporaba izdelka lahko privede do resnih poškodb. Znamka DOMYOS ni odgovorno za poškodbe oseb ali škodo na lastnini, ki se pojavijo zaradi nepravilne uporabe izdelka s strani kupca ali druge osebe.
- Razred H : Izdelek je zasnovan le za domačo uporabo. Izdelka ne uporabljajte v komercialne ali institucionalne namene oz. za izposojo.
- Da bi poskrbeli za svojo varnost, pred uporabo preglejte vse dele in zategnite vijake, ki so podvrženi obrabi. Pri sestavljanju in razstavljanju izdelka je treba z njim ravnati previdno.
- Za zaščito nog med vadbo nosite športne copate. Ne nosite ohlapnih ali visečih oblačil, saj se lahko ujamejo v napravo. Odstranite ves nakit. Spnite lase, da vas ne bodo motili med vadbo.
- Napravo namestite na ravno in stabilno podlago.
- Če je nalepka poškodovana, neberljiva oziroma ni prisotna, namestite novo nalepko.
- POMEMBNO : Pred uporabo in transportom naprave preverite, ali je zaklepna ročka dobro zaprta

PREVIDNOSTNI UKREPI PRI UPORABI

Vadbo vedno pričnite z nekaj minutnim ogrevanjem (počasnim ritmom).



POLOŽAJ: Sedite z vzravnanim hrbtom in se ne grbite. Položaj vašega hrbta je pomemben, da preprečite poškodbe in poskrbite za učinkovito vadbo. Stopala položite na pedala. Stopala morajo imeti dobro oporo, trak pa morate zategniti preko sredine stopala.

Če ste začetnik, vadite nekaj dni na teden z nizkim tempom in uporom ter poskrbite, da se ne naprezate. Če je treba, si med vadbo odpočijte. Postopoma zvišujte število in trajanje vadbe ter poskrbite za hidracijo. Med vadbo prezračite prostor, v katerem se nahaja veslaški trenažer.

UPORABA VESLAŠKEGA TRENAŽERJA

Začetni položaj: Položaj ☒napadᵡ: začetni položaj. Nogi pokrčite, z rokama primite ročko in ju iztegnite ter sprostite ramena.

Položaj ☒v vodiᵡ: Nogi potisnite od sebe in na polovici potegnite roki proti sebi ter vdihnite.

Položaj ☒izhodᵡ: komolce potisnite nazaj, razširite rebra in vdihnite. Nogi sta napete, kolena pa niso popolnoma vzravnava. Ohranite raven hrbet (90° glede na napravo). Ne nagibajte se nazaj.

Položaj ☒vrnitevᵡ: v začetni položaj se vrnete tako, da hkrati k sebi potegnete nogi in iztegnete roki ter izdihnete. 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. Vadbo zaključite z vajami za raztezanje.

Ogrevanje: Postopen napor, ki traja do 15 minut: Med ogrevanjem telo pripravite na vadbo, hkrati pa poskrbite za uspešnejšo vadbo ter rezultate, ki so skladni z vašimi pričakovanji.

Poskrbite za pravilno izvajanje, ki naj traja od 10 do 15 minut. Usedite se na veslaški trenažer in linerno veslajte (brez da zataknete nogi)

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. Izkušeni 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 s 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.

KOMERCIALNA GARANCIJA

Znamka DOMYOS daje garancijo za ta izdelek pod normalnimi pogoji uporabe in sicer 5 let za konstrukcijo in 2 leti za ostale dele in izdelavo, računano od dneva nakupa, s tem da kot dokazilo služi datum blagajniškega prejemka. Znamka DOMYOS je v skladu z garancijo obvezana, da zamenja ali popravi izdelek. Ta garancija ne velja v naslednjih primerih:

- Škoda, ki nastane pri transportu
- Uporaba in/ali shranjevanje na odprtem ali v vlažnem okolju.
- Nepravilna namestitev / nepravilno vzdrževanje
- Nepravilna uporaba ali nenormalna uporaba
- Popravila, ki jih je opravila oseba, ki ni pooblaščena s strani znamke Domyos
- Uporaba izven zasebnega področja

Ta tržna garancija ne izključuje pravne garancije, veljavne v državi nakupa. Napotke, kako izkoristiti garancijo za vaš izdelek, si oglejte v tabeli na zadnji strani navodil za uporabo.

- Poprodajne storitve
- Potrebujete pomoč?

Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com (cena internetne povezave) ali kontaktirajte naš center za podporo strankam, 0800 71 00 71 (brezplačna telefonska številka za klice s fiksnega telefona v Franciji) in priložite potrdilo o nakupu.

Shranite originalna navodila

TR

TANITIM

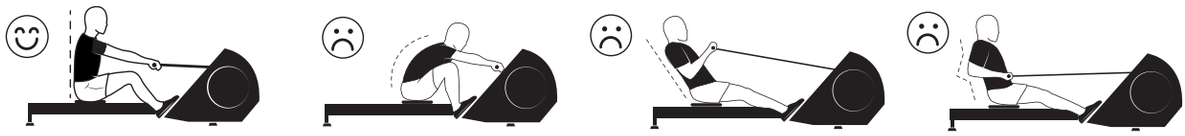
Kürek çekme aleti, en kapsamlı kardiyo kondisyon cihazıdır. Egzersizin kalp damar sistemi ve solunum sistemi için olan faydalarının dışında, kürek çekme aleti kaslarınızı da yüksek oranda çalıştırır (kaslarınızın yaklaşık %90'ı). Kardiyo kondisyon egzersizleri: Egzersiz yaparak, fiziksel kondisyonunuzu ve direncinizi artırırsınız. Aynı zamanda, hızlı kilo kaybını sağlayacak şekilde, maksimum kalori yakarsınız (Harcanan kalori sayısı, bir kişiden diğerine farklılık gösterir. Ancak egzersiz sırasında ne kadar sıkı çalışırsanız, o kadar kalori yakarsınız. Ortalama olarak, yaklaşık 70 kg ağırlığında bir kişi ortalama bir eforla, 30 dakikada 260 kalori yakar. Daha yoğun bir eforla, yaklaşık 315 kalori yakabilir.) Vücut Egzersizleri: Kürek çekme aleti kalça, sırt ve kol kaslarını güçlendirir.

GENEL ÖNERİLER

- UYARI: Fitness, KONTROLLÜ bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bilhassa 35 yaş üzeri kimseler veya daha öncesinde sağlık problemi olanlar ve uzun süredir sporyapmamış olanlar için önemlidir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.
- Bu alet, çocuklar da dahil olmak üzere fiziksel, duyusal veya zihinsel engeli olan kişiler veya hiçbir tecrübe veya bilgisi olmayan şahıslar tarafından, güvenliklerinden sorumlu bir kişinin gözetimi altında olmaları veya bu kişi tarafından cihazın kullanımı konusunda eğitilmeleri koşuluyla kullanılabilir.
- Ürünün hatalı kullanımı ciddi yaralanmalara yol açabilir. DOMYOS, bu ürünü satın alan kişi veya herhangi başka biri tarafından yanlış kullanımından doğabilecek yaralanmalar veya kişi veya mallara gelebilecek hasarlardan dolayı hiçbir sorumluluk kabul etmez.
- H sınıfı: Bu ürün yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
- Güvenliğiniz için her kullanımdan önce, yıpranabilecek tüm vidaları yeniden sıkıştırarak tüm parçaları incelemek sizin sorumluluğunuzdur. Ürünün montajı ve demontajı sırasında özen gösterilmelidir.
- Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabılar giyin. Alete takılma riski olan bol veya dökümlü giysiler giymeyin. Tüm takılarınızı çıkarın. Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemesi için saçlarınızı toplayın.
- Ekipman, düz ve sağlam bir yüzeye yerleştirilmelidir.
- Etiket hasar görmüş, okunmaz durumda veya eksikse yenisiyle değiştirin.
- ÖNEMLİ: Kürek çekme aletini kullanmadan veya taşımadan önce kilitleme kolunun iyice kapalı olduğundan emin olun

KULLANIMA İLİŞKİN TEDBİRLER

Daima, birkaç dakika boyunca, yavaş tempoda ısınarak başlayın.



POZİSYON: Oturur vaziyette, sırt dik olmalı, sırtınızı kesinlikle kamburlaştırmamalısınız. Sırtınızın duruşu, yaralanmamanız ve egzersizlerin etkili olması açısından çok önemlidir. Ayaklarınızı pedallara yerleştirin. Ayaklar, ayakları ortadan sıkıştıran kayışlarla iyice desteklenmelidir.

Yeni başlıyorsanız, birkaç gün kendinizi çok zorlamadan, düşük dirençte ve tempoda çalışın. Gerekirse molalar verin. Seansların süresini veya sayısını giderek artırın, sıvı tüketmeyi ihmal etmeyin. Antrenmanınız sırasında, kürek çekme aletinin bulunduğu odayı iyi havalandırmayı unutmayın.

KÜREK ÇEKME ALETİNİN KULLANIMI

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

"Su içinden geçiş" pozisyonu: Bacaklarınızı itin ve yarı yolda, nefes almaya başlayarak kollarınızı çekin.

"Çıkış" pozisyonu: Dirsekleriniz geriye gelir ve göğüs kafesiniz, nefesinizi içinize çekerken genişler. Bacaklarınız gergin, dizleriniz tamamen açıktır. Sırtınızın tamamen dik olması gerekir (kürek çekme aletine göre 90°). Sakın arkaya doğru eğilmeyin.

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

BİRKAÇ EGZERSİZ:

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

- Tempo (dakika başına kürek çekme)
- Çalışma hacmi (efor süresi, seriler)
- Şiddet (nabız frekansı)
- 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 şiddetti giderek artırın. Seansınızı daima birkaç esneme egzersizi ile sonlandırın.

Isınma: 15 dakikaya dek giderek artan efor: Isınma yalnızca bedenin egzersize hazırlanmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda da daha eksiksiz bir antrenman yapmanızı ve beklediğiniz sonuca erişmenizi de sağlar.

10 ila 15 dakika bir süre boyunca doğru şekilde gerçekleştirilmelidir. Bunun için, kürek çekme aletinize yerleşin ve doğrusal hareketlerle (zorlamadan) kürek çekin

Aerobi egzersizi: 30 dakikalık bir seans için, 3x5 dakikalık fasılalar ile maksimum nabız frekansı %75 olacak şekilde, dakikada yaklaşık 18 kürek çekin. Ardından, daha yüksek aerobi seansı gerçekleştirin: 10 dakikalık bir seans için, 2x4 dakikalık fasılalar ile maksimum nabız frekansı %85 olacak şekilde, dakikada yaklaşık olarak 24 kürek çekin.

Kalbinizi çalıştırmaya yönelik egzersiz:

Dakika başına üst sınır 22 ila 24 olacak şekilde kürek çekin. Yeni başlayanlar için, bu kardiyo egzersizi 4 dakikalık iki fasıla ile gerçekleştirilebilir. İleri seviyedeki sporcular ise, 8 dakikalık iki fasıla gerçekleştirebilir.

Gücünüzü artırmaya yönelik egzersiz:

Bu egzersiz, efor temponuzu ve gücünüzü artırmanızı 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 seanstan sonra esneme hareketleri yapmanızı ve sıvı ihtiyacınızı gidermenizi tavsiye ediyoruz.

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS, bu ürüne ilişkin, satın alma tarihinden itibaren, normal kullanım koşulları çerçevesinde, gövdesi için 5 yıl, diğer parçaları ve işçilik için 2 yıl garanti vermektedir. Satın alım tarihi için, satış fişindeki bilgiler dikkate alınır. DOMYOS'un bu garanti açısından yükümlülüğü, DOMYOS'un alacağı karara bağlı olarak ürünün onarımı veya değişimi ile sınırlıdır. Bu garanti aşağıdaki durumları kapsamaz:

- Nakliye sırasında neden olunan hasarlar
- Yanlış veya normal olmayan kullanım
- Açık havada veya nemli ortamda kullanım ve/veya depolama.
- Domyos tarafından onaylanmamış teknisyenler tarafından gerçekleştirilen onarımlar
- Hatalı montaj/Hatalı bakım
- Özel kullanım dışında kullanım

Bu ticari garanti, satın alımın gerçekleştirildiği ülkenin yasal garantisini engellemez. Ürününüz üzerinde garanti hakkınızı kullanmak için, kullanım kitapçığının son sayfasındaki tabloya bkz.

- Satış sonrası hizmet
- Yardıma mı ihtiyacınız var?

www.supportdecathlon.com internet sitesi üzerinden (internet bağlantı ücreti) veya bir satın alma belgesi ile 0800 71 00 71 numarasını (Fransa sınırları içinde sabit bir telefondan ücretsiz arama) arayarak müşteri hizmetleri ile iletişime geçin.

Muhafaza edilecek orijinal kılavuz

APRAŠYMAS

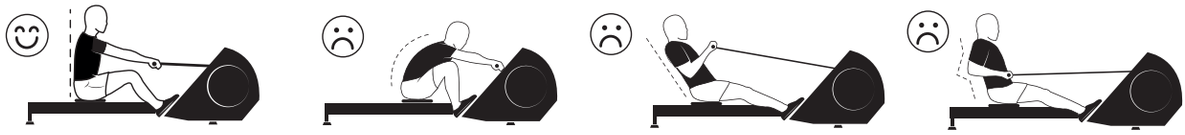
Irklavimo treniruoklis yra labiausiai kardio treniruotėms tinkantis įrenginys. Be naudos, kurias treniruotės suteikia širdžiai ir kraujagyslėms bei kvėpavimo takams, treniruojantis irklavimo treniruokliu naudojama didžioji dalis jūsų raumenų (maždaug 90 %). Kardio treniruočių pratimai: Atlikdami šiuos pratimus didinsite savo ištvermę ir pagerinsite fizinę formą. Taip pat sudeginsite daugiausiai kalorijų, kas padeda greitai netekti svorio (vienų ar kitų žmonių sudeginamas kalorijų kiekis gali kardinaliai skirtis, tačiau kuo treniruotės intensyvesnės, tuo daugiau sudeginate kalorijų. Nuosaikiai besitreniruojantis maždaug 70 kg sveriantis žmogus per 30 minučių vidutiniškai sudegina 260 kalorijų. Besitreniruodamas intensyviau, jis gali sudeginti iki 315 kalorijų.) Raumenų stangrinimo treniruotės: Treniruojantis irklavimo treniruokliu galima stangrinti šlaunų, nugaros ir rankų raumenis.

BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

- ĮSPĖJIMAS: Kūno rengybos treniruotės turi būti KONTROLIUOJAMOS. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų ir jeiiki šiol nesportavote ne vienus metus. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.
- Šiuo prietaisu, įskaitant vaikus, asmenys, turinys ribotų fizinių, sensorinių ar psichinių sugebėjimų arba asmenys, turintys nepakankamai patirties ir žinių,gali naudotis tik jei juos prižiūri už jų saugumą atsakingas asmuo arba jiems būna išaiškinta, kaip saugiai naudotis prietaisu ir yra prižiūrimi.
- Naudojant prietaisą ne pagal paskirtį galima sunkiai susižaloti. Bendrovė DOMYOS neprisiima jokios atsakomybės už asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui , atsiradusius dėl to, kad pirkėjas ar kitas asmuo netinkamai naudojo šį gaminį.
- H klasė: Šis gaminys skirtas naudoti tik namuose. Nenaudokite gaminio komerciniais tikslais, nuomai ar įstaigose.
- Kad būtumėte saugūs, kiekvieną kartą prieš naudodami įrenginį turite apžiūrėti visas jo dalis ir priveržti nusidėvėti galinčius varžtus. Įrenginį surinkti ir išrinkti reikia rūpestingai.
- Kad per treniruotę apsaugotumėte pėdas, treniruokitės avėdami sportinę avalynę. Nevilkėkite plačių ar ilgų drabužių, nes treniruoklis juos gali įtraukti. Nusiimkite visus papuošalus. Susiriškite plaukus, kad jie netrukdytų treniruotis.
- Treniruoklį pastatykite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.
- Jei etiketė sugadinta, neįskaitoma arba jos nėra, būtina užklijuoti naują.
- SVARBU: Prieš naudodami ar gabendami irklavimo treniruoklį, privalote patikrinti ar blokavimo rankena yra užfiksuota

ATSARGUMO PRIEMONĖS

Treniruotę pradėkite nuo apšilimo – kelias minutes pažingsniuokite lėtai.



PADĖTIS: Atsisėskite tiesia nugara, jokiu būdu nesikūprinkite. Nugaros padėtis yra labai svarbi, kad besitreniruodami nesusižalotumėte ir treniruotės būtų veiksmingos. Uždėkite pėdas ant pėdų atramų. Pėdas reikia gerai pritvirtinti per pėdos vidurį sujuostais diržais.

Jei esate pradedantysis, kelias dienas treniruokitės mažesniu ritmu, pasirinkę mažesnį pasipriešinimą, nepersitempkite. Jei reikia, pailsėkite. Palaipsniui didinkite seansų skaičių arba trukmę, gerkite pakankamai vandens. Pasirūpinkite, kad treniruotės metu kambarys, kuriame yra irklavimo treniruoklis, būtų gerai vėdinamas.

IRKLAVIMO TRENIRUOKLIO NAUDOJIMAS

Pradinė padėtis: Judėjimo pradžia Pradinė padėtis: kojos sulenktos, rankos ištiestos, uždėtos ant traukiamosios rankenos, pečiai atpalaiduoti.

Padėtis „panirimas į vandenį“: Stumkite kojas pirmyn ir eigos viduryje įkvėpdami patraukite rankas į save.

Padėtis „išnirimas“: alkūnės pritrauktos prie nugaros, krūtinė išpūsta, vyksta įkvėpimas. Kojos ištiestos, tačiau keliai ne visiškai tiesūs. Nugara turi išlikti tiesi (90 ° kampu treniruoklio atžvilgiu). Jokiu būdu nesiloškite atgal.

Grįžimas Į pradinę padėtį: grįžtama iškvepiant ir vienu metu prisitraukiant koja ir ištiesiant rankas. Naudotojas grįžta į pradinę padėti ir nesustojęs pradeda judesius iš naujo.

KELETAS PRATIMŲ:

Priminimas: Irklavimo treniruoklis yra kardio treniruočių įrenginys, kuriuo treniruojantis būtina atsižvelgti į:

- Ritmą (judesius per minutę)
- Intensyvumą (širdies ritmo dažnį)
- Treniruotės apimtį (laiką, serijų skaičių)
- Pasipriešinimą (kuo pasipriešinimas didesnis, tuo sunkiau išlaikyti ritmą)

Pradėkite treniruotis nepersistengdami, 1–2 kartus per savaitę po 10 minučių ir palaipsniui ilginkite treniruočių trukmę ir didinkite intensyvumą. Treniruotę visuomet užbaikite keliais tempimo pratimais.

Apšilimas: Iki 15 minučių, palaipsniui didinant apkrovą: Apšilimas ne tik paruošia kūną treniruotei, bet ir leidžia treniruotis tikslingiau ir pasiekti trokštamų rezultatų.

Apšilti reikia teisingai ir skirti tam 10–15 minučių. Atsisėskite ant irklavimo treniruoklio ir ramiai pairkluokite (tolygiai)

Aerobinės treniruotės pratimas: Irkluokite maždaug 18 judesių per minutę greičiu, pasiekdami 75 % didžiausio širdies ritmo dažnio, 3 x 5 minutes, iš viso 30 minučių. Tuomet atlikite didelio intensyvumo aerobinę treniruotę: 24 judesių per minutę greičiu, pasiekdami 85 % didžiausio širdies ritmo dažnio, 2 x 4 minutes, iš viso 10 minučių.

Širdies stiprinimo pratimas:

Per minutę atlikite 22–24 irklavimo judesius. Pradedantieji šį pratimą turi padalyti į dvi dalis po 4 minutes. Paženge sportininkai gali atlikti du seansus po 8 minutes.

Galios lavinimo pratimas:

Šis pratimas padės jums pagreitinti treniruočių ritmą ir padidinti galią. Pradėkite 3 minutėmis po 20–22 irklavimo judesių per minutę, tuomet 3 minutes treniruokitės 22–24 judesių per minutę ritmu. Po to 3 minutes treniruokitės po 24 judesius nuosaikiu ritmu, tuomet 3 minutes su tiek pat judesių, tačiau greitesniu ritmu. Tarp seansų pailsėkite vieną minutę.

- Tempimo pratimai ir vandens gėrimas:

Po kiekvienos treniruotės patariame atlikti tempimo pratimų ir atsigerti, kad raumenys atsipalaiduotų ir greičiau atsigautų.

PREKYBOS GARANTIJA

Naudojant treniruoklį įprastomis sąlygomis, DOMYOS jo konstrukcijai suteikia 5 metų garantiją, kitoms dalims ir darbams – 2 metų garantiją, skaičiuojant nuo įsigijimo dienos, nurodytos kasos čekyje. Pagal šią garantiją DOMYOS gali tik pakeisti arba sutaisyti prekę (vieną ar kitą sprendimą bendrovė DOMYOS priima savo nuožiūra). Garantija netaikoma šiais atvejais:

- Transportavimo metu padaryta žala
- Naudojimas ir (arba) laikymas lauke arba drėgnoje patalpoje.
- Netinkamas surinkimas / netinkama priežiūra
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- „Domyos“ nepatvirtintų darbuotojų atliktas remontas
- Naudojimas ne asmeninėms reikmėms

Ši prekybos garantija nepanaikina gaminio pardavimo šalyje suteikiamos įstatymuose numatytos garantijos. Jei norite pasinaudoti gaminio garantija, žr. lentelę paskutiniame naudojimo instrukcijos puslapyje.

- Techninė priežiūra
- Reikia pagalbos?

Susisiekite su mumis interneto svetainėje www.supportdecathlon.com (interneto ryšio kaina) arba susisiekite su klientų aptarnavimo skyriumi, turėdami po ranka įsigijimo dokumentą, telefonu 0800 71 00 71 (skambučiai fiksuoto ryšio linija žemyninėje Prancūzijos teritorijoje nemokami).

Išsaugokite originalią instrukciją

SR

PREZENTACIJA

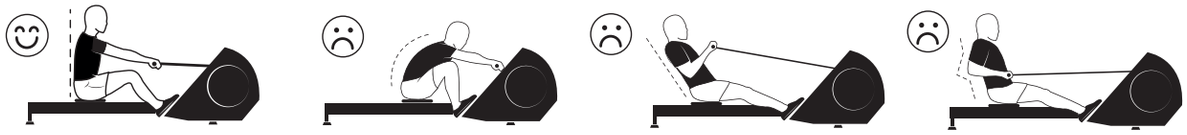
Sprava za veslanje je najkompletnija sprava za kardio trening. Pored kardio vaskularnih i respiratornih prednosti ove vežbe, sprava za veslanje angažuje veći deo vaše mišićne mase (oko 90% vaših mišića). Vežbe kardio treninga: Vežbanjem ćete poboljšati izdržljivost i vašu fizičku formu. Sagorećete takođe maksimalni broj kalorija i tako ubrzati mršavljenje (Broj potrošenih kalorija se sasvim razlikuje od jedne osobe do druge ali znajte da što vaša seansa bude intenzivnija više ćete sagorevati kalorija. U proseku, sa umerenim intenzitetom jedna osoba od 70 kg izgubi 260 kalorija u 30 minuta. Sa jačim intenzitetom moći će da izgubi do 315 kalorija.) Vežbanje sa body treningom: Sprava za veslanje omogućava tonifikaciju mišića butina, leđa i ruku.

OPŠTE PREPORUKE

- UPOZORENJE: Fitnes se mora vežbati na KONTROLISAN način. Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina ili osobe koje su imale prethodno zdravstvene probleme i ako se niste bavili sportom nekoliko godina unazad. Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.
- Ovaj uređaj nije namenjen da ga koriste osobe, uključujući deca, sa smanjenim fizičkim, čulnim ili mentalnim mogućnostima ili osobe bez iskustva ili znanja, osim ako one nisu imale mogućnost nadzora, od strane osobe odgovorne za njihovu bezbednost ili ako su dobile prethodno uputstva u vezi sa upotrebom uređaja.
- Svaka upotreba koja nije usklađena sa proizvodom može izazvati ozbiljne povrede. DOMYOS ne prihvata bilo kakvu odgovornost u slučaju reklamacije zbog povrede ili štete nanete osobama ili predmetima koje su izazvane pogrešnom upotrebom ovog proizvoda od strane kupca ili druge osobe.
- Klasa H: Ovaj proizvod je namenjen isključivo za kućnu upotrebu. Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u komercijalnom ili institucionalnom kontekstu ili za najam.
- Za vašu bezbednost, veoma je važno da proverite sve delove pre svake upotrebe proizvoda tako što ćete zategnuti sve šrafove koji su skloni trošenju. Sklapanje ili rasklapanje proizvoda se mora vršti s pažnjom.
- Kako bi se stopala zaštitila tokom treninga, nosite sportske čarape. Ne nositi široku ili viseću odeću koja može da se zakači za spravu. Skinite sav nakit. Zakačiti kosu kako vam ne bi smetala tokom vežbanja.
- Sprava treba da stoji na ravnoj i stabilnoj površini.
- Morate zameniti etiketu ako je oštećena, nečitka ili nepostojeća.
- VAŽNO: Morate proveriti da li je zatvarač dobro zatvoren pre upotrebe i prenošenja sprave za veslanje

MERE PREDOSTROŽNOSTI ZA UPOTREBU

Započnite uvek laganim zagrevanjem od nekoliko minuta.



POLOŽAJ: U sedećem položaju, ispravljena leđa, pogotovo pazite da se ne savijate. Položaj leđa je izuzetno važan da se ne bi povredili i kako bi vežbe bile efikasne. Postavite stopala na pedale. Stopala moraju dobro da legnu i da budu zategnuta na sredini.

Ako ste početnik, počnite sa treninzima umerenog intenziteta i otpora nekoliko dana, bez forsiranja. Odmarajte se ukoliko vam je neophodno. Postepeno povećavajte broj ili trajanje seansi i setite se da pijete dosta tečnosti. Prilikom treninga, setite se da provetrite prostor u kojem se nalazi sprava za veslanje.

UPOTREBA SPRAVE ZA VESLANJE

Početni položaj: Početak Početna pozicija savijenih nogu, dlanovi su na drški za vučenje, ruke ispravljenje ka napred a ramena opuštena.

Položaj „prelaz u vodu": Gurajte nogama i na pola veslanja vucite rukama i počnite sa disanjem.

Položaj Izlaz vaši laktovi se povlače pozadi a toraks se širi, dok udišete. Noge su vam zategnute ali kolena vam nisu sasvim blokirana. Leđa treba da vam budu ispravljena (90° prema spravi za veslanje). Pre svega se nemojte naginjati unazad.

Povratak Povratak u početni položaj se vrši simultano povlačenjem nogu i gurajući rukama dok izdišete. Korisnik se nalazi u početnom položaju i u položaju pokretanja a vreme zaustavljanja se ne zabeležava.

NEKOLIKO VEŽBI:

Podsetnik: Aparat za veslanje je sprava za kardio trening koja treba da uzme u obzir:

- Kadencu (zaveslaja u minuti)
- Intenzitet (srčana frekvencija)
- Obim rada (vreme napora, serije)
- Otpor (što je otpor veći to će kadenca biti ravnomernija)

Počnite sa vežbanjem polako 1 do 2 seanse nedeljno po 10 minuta i povećavajte trajanje i intenzitet postepeno. Završite uvek seansu sa vežbama istezanja.

Zagrevanje: Progresivni napor do 15 minuta: Zagrevanje ne omogućava samo telu da se pripremi za vežbanje već obezbeđuje kompletniji trening i rezultate na nivou vaših očekivanja.

Zagrevanje treba odraditi ispravno, poštujući trajanje između 10 i 15 minuta. Da bi se to postiglo, sedite na spravu za veslanje i veslajte linearno (bez trzaja)

Aerobne vežbe: Veslajte oko 18 zaveslaja u minuti, i na 75% vaše maksimalne srčane frekvencije, 3x5 minuta za seansu od 30 minuta. Zatim odradite naporniju aerobnu seansu: 24 zaveslaja u minuti, na 85 % vaše maksimalne srčane frekvencije, 2x4 minuta za seansu od 10 minuta.

Vežbe za rad vašeg srca:

Napravite 22 do 24 zaveslaja u minuti. Za početnike, ova kardio vežba se može podeliti na dva dela od po 4 minuta. Za iskusne sportiste, napravite dve serije po 8 minuta.

Vežbe snage:

Ova vežba će vam omogućiti da povećate kadencu i snagu. Počnite sa 3 minuta po 20-22 zaveslaja u minuti, zatim 3 minuta sa kadencom od 22-24 zaveslaja u minuti. Zatim pređite na 3 minuta po 24 zaveslaja sa umerenim ritmom, zatim 3 identična minuta ali sa ravnomernijim ritmom. Između seansi odmarajte po 1 minut.

- Istezanje i hidratacija:

Savetujemo vam da se istežete i da pijete dosta tečnosti nakon svake seanse kako biste opustili mišiće i kako biste se bolje oporavili.

KOMERCIJALNA GARANCIJA

DOMYOS daje 5 godina garancije za strukturu pri normalnoj upotrebi i 2 godine za ostale delove i rad počevši od datum kupovine, i datuma važećeg računa. Obaveza DOMYOS-a, u skladu sa ovom garancijom, ograničava se na zamenu ili popravku proizvoda, u diskreciji DOMYOS-a. Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:

- Štete izazvane van transporta
- Upotrebe i/ili čuvanja na otvorenom ili na vlažnom mestu.
- Neispravne montaže/ Lošeg održavanja
- Pogrešne ili neuobičajne upotrebe
- Popravke koje su izvršili tehničari koji nisu ovlašćeni od strane Domyos-a
- Upotrebe koja nije lična

Ova komercijalna garancija ne isključuje zakonsku garanciju primenjivu u državi gde se obavila kupovina. Da biste iskoristili garanciju vašeg proizvoda, pogledajte poslednju stranicu ovog uputstva za upotrebu.

- Post prodajni servis
- Potrebna vam je pomoć?

Pronađite nas na internetu www.supportdecathlon.com (cena internet konekcije) ili kontaktirajte naš centar za odnose sa klijentima, uz potvrdu o kupovini na 0800 71 00 71 (poziv besplatan sa fiksnog telefona iz kontinetalne Francuske).

Čuvati originalno uputstvo

EL

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

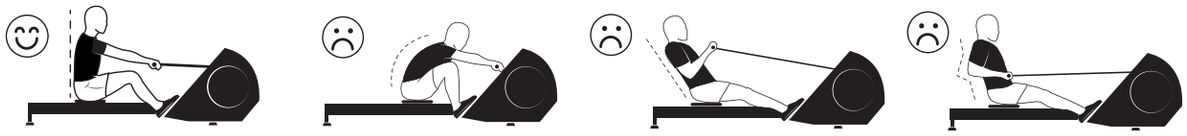
Το κωπηλατικό μηχάνημα είναι το πληρέστερο σύστημα αεροβικής άσκησης. Πέραν των καρδιαγγειακών και αναπνευστικών ευεργετημάτων της άσκησης, το κωπηλατικό μηχάνημα ασκεί το μεγαλύτερο μέρος της μυϊκής σας μάζας (περίπου 90% των μυών σας). Αερόβιες ασκήσεις (cardio-training): Με την πρακτική, θα βελτιώσετε την αντοχή και τη φυσική σας κατάσταση. Επίσης, θα κάψετε ένα μέγιστο αριθμό 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 κιλών καταναλώνει 260 θερμίδες σε 30 λεπτά. Με άσκηση μεγαλύτερης έντασης, μπορεί να καταναλώσει έως 315 θερμίδες Ασκήσεις body training: Το κωπηλατικό μηχάνημα επιτρέπει να τονώσετε τους μύες των μηρών, της πλάτης και των χεριών.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η γυμναστική πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή που έχουν αντιμετωπίσει προβλήματα υγείας στο παρελθόν και εάν δεν έχετε γυμναστεί για αρκετά χρόνια. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
- Αυτή η συσκευή δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση από άτομα, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, που έχουν περιορισμένες σωματικές, αισθητηριακές ή πνευματικές ικανότητες ή που δεν διαθέτουν εμπειρία ή γνώσεις, εκτός εάν υπάρχει τρίτο άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά και επιτήρησή τους, καθώς και για παροχή οδηγιών, εκ των προτέρων, σχετικά με τη χρήση της συσκευής.
- Τυχόν χρήση που δεν συνάδει με τις απαιτήσεις αυτού του προϊόντος μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς. Η DOMYOS δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού ή σωματικών βλαβών σε πρόσωπα ή ιδιοκτησία, ως αποτέλεσμα κακής χρήσης του προϊόντος αυτού από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
- Κλάση Η: Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοικίασης ή σε περιβάλλον εκπαιδευτικού ιδρύματος.
- Για τη δική σας ασφάλεια, πρέπει να ελέγχετε όλα τα μέρη πριν από κάθε χρήση του προϊόντος, σφίγγοντας τις βίδες που υπόκεινται σε φθορά. Πραγματοποιείτε πάντα με μεγάλη προσοχή τη συναρμολόγηση ή αποσυναρμολόγηση του προϊόντος.
- Για την προστασία των ποδιών σας κατά την άθληση, φοράτε αθλητικά παπούτσια. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κρεμαστά αντικείμενα, διότι μπορούν να παγιδευθούν στο μηχάνημα. Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματά σας. Μαζέψτε τα μαλλιά σας ώστε να μην σας ενοχλούν κατά την προπόνησή σας.
- Ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
- Πρέπει να αντικαταστήσετε την επικέτα αν χαθεί, φθαρεί ή καταστεί δυσανάγνωστη.
- ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Πρέπει να ελέγχετε ότι η λαβή κλειδώματος είναι καλά κλεισμένη πριν τη χρήση και τη μεταφορά του κωπηλατικού

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

Ξεκινάτε πάντοτε με προθέρμανση σε αργό ρυθμό για αρκετά λεπτά.



ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ: Φροντίζετε να κάθεστε με την πλάτη σας σε όρθια στάση, χωρίς να την κυρτώνετε. Είναι πολύ σημαντικό η πλάτη σας να έχει τη σωστή στάση, προκειμένου να μην προκαλέσετε βλάβη στο σώμα σας και να είναι οι ασκήσεις αποτελεσματικές. Τοποθετήστε τα πόδια σας στα υποστηρίγματα ποδιών. Τα πόδια πρέπει να είναι σταθερά με τους ιμάντες σφιχτούς στη μέση των ποδιών.

Αν είστε αρχάριος, αρχίστε να ασκείστε για πολλές μέρες με χαμηλό ρυθμό και αντίσταση, χωρίς ένταση. Αν είναι απαραίτητο, κάνετε διαλείμματα. Αυξάνετε προοδευτικά τον αριθμό ή τη διάρκεια των προπονήσεών σας και να θυμάστε να ενυδατώνεστε καλά. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο χώρος όπου βρίσκεται το κωπηλατικό πρέπει να αερίζεται καλά.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Θέση εκκίνησης: Ξεκίνημα: Η θέση εκκίνησης είναι με τα πόδια διπλωμένα, τα χέρια στη 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 «Εξόδου»: Οι αγκώνες σας πηγαίνουν προς τα πίσω και ο θώρακάς σας είναι σε έκταση, εισπνέοντας. Τα πόδια σας είναι τεντωμένα, αλλά τα γόνατά σας δεν είναι πλήρως ευθυγραμμισμένα. Η πλάτη σας πρέπει να παραμένει ίσια (90° σε σχέση με το κωπηλατικό μηχάνημα). Προπάντων, μην γέρνετε προς τα πίσω.

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

ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

Υπενθύμιση: Το κωπηλατικό είναι ένα μηχάνημα 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 τη διάρκεια και την ένταση. Τελειώνετε πάντα τη συνεδρία σας με μερικές ασκήσεις διάτασης.

Προθέρμανση: Προοδευτική προσπάθεια έως 15 λεπτά: Η προθέρμανση δεν επιτρέπει μόνο στο σώμα να προετοιμαστεί για την άσκηση. Διασφαλίζει επίσης πιο ολοκληρωμένη προπόνηση καθώς και αποτελέσματα στο ύψος των προσδοκιών σας.

Πρέπει να γίνεται σωστά, τηρώντας τη διάρκεια των 10 ως 15 λεπτών. Για τον σκοπό αυτό, λάβετε θέση στο κωπηλατικό σας μηχάνημα και κωπηλατήστε ευθύγραμμα (χωρίς ένταση)

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 δουλέψετε το καρδιακό σας σύστημα:

Εκτελείτε 22 ως 24 κωπηλατικές κινήσεις πηδαλίου 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 δουλέψετε τη δύναμή σας:

Η άσκηση αυτή θα σας επιτρέψει να αυξήσετε τον ρυθμό και την ένταση των προσπαθειών 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 μέτριο 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.

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DOMYOS εγγυάται το παρόν προϊόν, υπό φυσιολογικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη όσον αφορά τον σκελετό και 2 έτη όσον αφορά τα υπόλοιπα μέρη και τεχνικές υπηρεσίες, από την ημερομηνία αγοράς που αναγράφεται στην ταμειακή απόδειξη. Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της DOMYOS περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια. Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Ζημιάς που προκλήθηκε κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και φύλαξης σε εξωτερικό χώρο ή σε περιβάλλον με υγρασία.
- Κακής συναρμολόγησης/Κακής συντήρησης
- Κακής ή αντικανονικής χρήσης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από την Domyos
- Άλλης χρήσης πλην της ιδιωτικής

Η παρούσα εμπορική 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.

- Εξυπηρέτηση πελατών
- Χρειάζεστε βοήθεια;?

Βρείτε μας στον ιστότοπο www.supportdecathlon.com (κόστος σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών, έχοντας πρόχειρη την απόδειξη αγοράς, στο 0800 71 00 71 (δωρεάν κλήση από σταθερό τηλέφωνο Γαλλίας).

Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης

BG

ОПИСАНИЕ

Гребният тренажор е най-комплексният уред за интензивни тренировки. Освен ползите от упражненията за сърдечно-съдовата и дихателната система, гребният тренажор ангажира по-голямата част от мускулатурата (около 90% от вашите мускули). Упражнения за интензивна тренировка: Докато тренирате вие подобрявате вашата издръжливост и физическа форма. Също така изгаряте максимален брой калории, което благоприятства за бързата загуба на тегло (Количеството изгорени калории не е еднакво при различните хора, но имайте предвид, че колкото по-интензивна е тренировката, толкова повече калории изгаряте. Средно, при умерена натовареност, човек, тежащ около 70 кг, изгаря 260 калории за 30 минути. При по-висока натовареност, той 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

• ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Фитнес упражненията трябва да се осъществяват по ОПРЕДЕЛЕН начин. Преди да започнете която и да е тренировъчна програма, се консултирайте с вашия лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или хора, които са имали предишни здравословни проблеми, както и ако не сте спортували от много години. Прочетете всички инструкции преди употреба.

• Този уред не е предназначен за употреба от лица, с намалени физически, сензорни или умствени способности, включително деца, както и от лица без опит или познания, освен ако не бъдат под наблюдение посредством лице, отговорно за тяхната сигурност, или ако не са получили предварителни инструкции относно употребата на уреда.

• Всяка употреба на този продукт, която не съответства на предназначението му може да предизвика тежки наранявания. DOMYOS не носи никаква отговорност при рекламации в случай на нараняване или нанасяне на щети на лица или собственост , произтичащи от неправилната употреба на продукта от купувача или друго лице.

• Клас H: Този продукт е предназначен единствено за употреба в домашни условия. Не употребявайте продукта за търговски цели, за отдаване под наем или за ползване в институции.

• За вашата сигурност, ваше задължение е да проверявате всички части преди всяка употреба на продукта, като затягате отново болтовете, предмет на износване. Всяко сглобяване или разглобяване на продукта трябва да бъде извършвано изключително внимателно.

• Носете спортни обувки за защита на вашите крака по време на тренировка. Не слагайте широки или висящи дрехи, които може да бъдат прищипани от уреда. Свалете всякакви бижута. Дръжте косата си прибрана, за да не ви притеснява по време на тренировката.

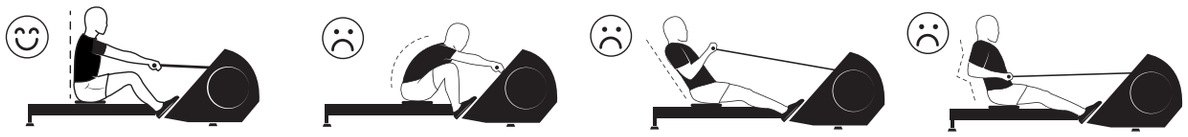
• Уредът трябва да се постави на равна повърхност, за да е стабилен.

• Трябва да подмените стикера, ако е повреден, нечетлив или ако липсва.

• ВАЖНО: Необходимо е да проверите дали дръжката за заключване е добре затворена, преди да използвате и да транспортирате гребния тренажор

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ПРИ УПОТРЕБА

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



ПОЛОЖЕНИЕ: В седнало положение, с изправен гръб, обърнете внимание предимно да не се прегърбвате. Положението на гърба е от съществено значение, за да не се нараните и за ефективното изпълнение на упражненията. Поставете стъпалата си на педалите. Стъпалата трябва да са добре прикрепени с помощта на пристегнатите през средата ремъци.

Ако сте начинаещи, първоначално тренирайте няколко дни на ниско темпо и съпротивление, без усилие. Ако е необходимо, отделяйте време за почивка. Постепенно увеличавайте броя или продължителността на тренировките и не забравяйте да пиете достатъчно вода. По време на тренировката проветрявайте помещението, в което се намира тренажорът.

НАЧИН НА РАБОТА С ГРЕБНИЯ ТРЕНАЖОР

Начално положение: Начало – Положението за стартиране е със свити крака, дланите върху кормилото за дърпане, ръцете опънати напред, а раменете отпуснати.

Положение „навлизане в дълбоки води“: Избутайте с краката и на половината разстояние издърпайте с ръцете като вдишвате.

В „изходно“ положение – лактите отиват назад и гръдният кош се разширява като вдишвате. Краката ви са изпънати, но коленете не са напълно отключени. Гърбът ви трябва да остане добре изправен (90° спрямо гребния тренажор). Не се накланяйте най-вече назад.

Положение за „връщане“ – Връщането в изходно положение се извършва чрез едновременното издърпване на краката и избутване на ръцете, като издишвате. Потребителят се намира в начално положение и започва отново без да прави почивка.

НЯКОЛКО УПРАЖНЕНИЯ:

Напомняне: Гребният тренажор е уред за интензивни кардио тренировки, който взема предвид:

- Темпо (брой движения в минута)
- Обем на работа (време на натоварване, серии)
- Интензивност (сърдечен ритъм)
- Съпротивление (колкото е по-голямо, толкова по-ниско темпо се поддържа)

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

Загряване: Постепенно натоварване до 15 минути: Загряването не само позволява на тялото да се подготви за упражненията, но също така осигурява по-целенасочена тренировка и резултати, които отговарят на очакванията ви.

Тя трябва да се изпълнява правилно като се спазва продължителността между 10 и 15 минути. За тази цел се настанете върху тренажора и гребете плавно (без прекъсвания)

Упражнения за аеробна серия: Загребвайте с около 18 движения в мин. и на 75% от вашия максимален сърдечен ритъм, 3x5 минути при тренировка от 30 мин. След това направете ускорена аеробна серия: 24 движения в мин. на 85% от максимална сърдечен ритъм, 2x4 минути при тренировка от 10 мин.

Упражнения за сърцето:

Направете 22 до 24 завъртания с педалите в минута. За начинаещи това интензивно упражнение може да бъде разделено на две части по 4 минути. За напреднали спортисти в добра форма направете две серии по 8 минути.

Упражнения за сила:

Това упражнение ви позволява да увеличите темпото и силата на натоварването. Започнете с 3 минути по 20-22 загребвания в минута, след което 3 минути с темпо от 22-24 загребвания в минута. След това преминете на 3 минути по 24 загребвания с умерено темпо, още 3 минути по този начин, но с по-бързо темпо. Между сериите почивайте по 1 минута.

- Разтягане и хидратиране:

Съветваме ви след всяка тренировка да се разтягате и да пиете вода, за да отпуснете мускулите и да улесните възстановяването си.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

DOMYOS гарантира този продукт, при нормални условия на ползване, в продължение на 5 години за структурата и 2 години за другите части и поддръжката, считайки от датата на закупуването, удостоверена от посочената дата върху касовия бон. Задължението на DOMYOS, съгласно настоящата гаранция, се ограничава до подмяна или ремонт на продукта, по преценка на DOMYOS. Настоящата гаранция не се прилага в случай на:

- Нанесени щети при транспортирането
- Неправилна употреба или не по предназначение
- Употреба и/или съхранение навън или в среда с наличие на влага.
- Извършени ремонтни дейности по продукта от специалисти, неупълномощени от Domyos
- Неправилен монтаж/неправилна поддръжка
- Употреба извън за лична полза

Настоящата търговска гаранция не изключва приложимата правна гаранция в държавата на закупуване на продукта. За да използвате гаранцията на Вашия продукт, разгледайте таблицата на последната страница на Вашето ръководство за употреба.

- Следпродажбен сервиз
- Нуждаете се от помощ?

Свържете се с нас на уебсайт: www.supportdecathlon.com (цена за свързване към интернет) или се свържете с центъра за връзки с клиенти, придружени от доказателство за извършена покупка, на 0800 70 00 71 (безплатен телефонен разговор от стационарен телефон в рамките на континентална Франция).

Запазете оригиналната инструкция за ползване

KK

ТАНЫСТЫРУ

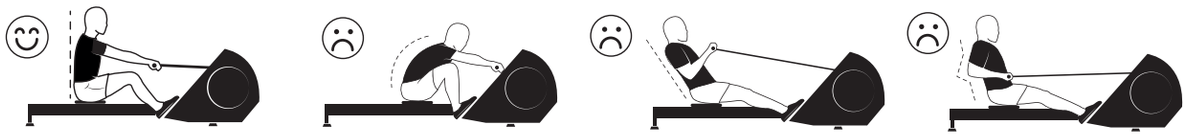
Есу құралы – ең толық жабдықталған кардио-тренажер. Жаттығулардың жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесіне беретін әсеріне қоса, есу құралы бұлшықет массаңыздың көп бөлігін (бұлшықетіңіздің 90%) жұмылдырады. Кардио жаттығулар: Жаттығулар арқылы сіз өзіңіздің төзімділігіңізді және дене күйіңізді жетілдіре аласыз. Сонымен қатар сіз өте көп калория жағып, сол арқылы тез салмақ жоғалта аласыз (жағылған калориялар саны бір адамға қарағанда, екіншісінде мүлдем өзгеше болуы мүмкін, бірақ жаттығуларыңыз неғұрлым қарқынды болса, калориялар соғұрлым көп жағылатынын білуіңіз керек. Орташа алғанда, салмағы 70 кг жуық адам орташа қарқындылықпен 30 минут ішінде 260 калория жоғалтады. Қарқындылықты жоғарылатқан кезде, ол 315 калорияға дейін жоғалта алады.) Денеге арналған жаттығулар: Есу құралы жамбас, арқа және қолдарыңыздың бұлшықеттерін әлдендіруге көмектеседі.

ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР

- ЕСКЕРТУ: Фитнес БАҚЫЛАНАТЫН түрде жүзеге асырылуы керек. Кез келген жаттығу бағдарламасын бастаудың алдында, дәрігеріңізбен ақылдасыңыз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан адамдар үшін немесе бұрын денсаулығы нашар болған, сондай-ақкөп жыл бойы спортпен айналыспаған адамдар үшін өте маңызды. Пайдаланудың алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.
- Бұл аспапты дене, сенсорлық немесе ақыл-ой қабілеті бұзылған адамдарға, оның ішінде балаларға немесе тәжірибесіз не тиісті білімі жоқ адамдарға, олардың қауіпсіздігіне жауапты адамның бақылауынсыз, қадағалауынсыз немесе алдын ала нұсқаулар алмай пайдалануға болмайды.
- Бұл өнімді кез келген жағдайда дұрыс пайдаланбау ауыр жарақаттарға әкеп соғады. DOMYOS сатып алушының немесе кез келген басқа тұлғаның осы өнімді тиісінше пайдаланбауы салдарынан жарақат алуға немесе адамдарға не мүлікке зиян келтіруге қатысты білдірілген наразылықтар үшін қандай да бір жауапкершілікті өзіне алмайды.
- H классы: Өнім тек үйде қолдануға арналған. Өнімді кез келген коммерциялық, жалға беру немесе топтық мақсаттарда пайдаланбаңыз.
- Өз қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін Сіз тозуға ұшыраған бұрандаларды тартып, өнімді әрбір пайдаланудың алдында, барлық бөлшектерді тексеруге міндеттісіз. Өнімді кез келген құрастыру немесе бөлшектеу жұмыстары сақтықпен орындалуы тиіс.
- Өнімді орнатқаннан кейін және жаттығулар жасаған кезде, аяғыңызды қорғау мақсатында спорттық аяқ киімді киіңіз. Құрылғыға түсіп кете алатын кең немесе салбырап тұратын киім кимеңіз. Барлық әшекей бұйымдарыңызды алып тастаңыз. Жаттығулар жасаған кезде, кедергі жасамас үшін шашыңызды жинаңыз.
- Жабдық тегіс және тұрақты бетке орналастырылуы керек.
- Жапсырмалы таңба бүлінсе, анық көрінбесе немесе болма, оны ауыстыру керек.
- МАҢЫЗДЫ АҚПАРАТ: Есу құралын пайдалану және тасымалдау алдында, блоктау тұтқасы жабық болғанына көз жеткізуіңіз керек

ПАЙДАЛАНУ БАРЫСЫНДАҒЫ САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

Әрқашан бірнеше минут бойы денені баяу қарқынмен қыздырудан бастаңыз.



ОРНАЛАСУ: Арқаңызды тік ұстап отырыңыз, қатты иілмеңізге тырысыңыз. Арқаңызды дұрыс ұстау сізге зақым келтірмеу және жаттығулар тиімді болуы үшін өте маңызды. Аяқтарыңызды педальдерге орналастырыңыз. Аяқтарыңыз табан ортасынан тартып тұратын белбеулер арқылы жақсы бекітілуі тиіс.

Спортпен айналысуды жаңадан бастаған болсаңыз, жаттығуларды бірнеше күн бойы кедергінің төмен қарқынымен, қатты күш салмай орындаңыз. Қажет болған кезде демалып отырыңыз. Жаттығулар санын немесе ұзақтығын біртіндеп ұлғайтыңыз, сондай-ақ су ішіп жүруді ұмытпаңыз. Жаттығу барысында есу құралы орналасатын бөлмені жақсылап желдету жолын ойластырыңыз.

ЕСУ ҚҰРАЛЫН ПАЙДАЛАНУ

Бастапқы күй: Бастау. Бастапқы күй: аяқтар бүгілген, алақандар – жиналмалы тұтқаларда, қолдар алға созылған, иықтар босаңсытылған.

Суға кіру күйі: Дем ала бастап, аяқтарыңызбен педальдерді итеріп, қолдарыңызды жартылай тартыңыз.

Шығу күйі: шынтақтарыңызды кері қайтарыңыз, ал кеуде қуысыңызды, дем ала отырып, кеңейтіңіз. Аяқтарыңызды ширатыңыз, бірақ тізелеріңізді толық қыспаңыз. Арқаңыз түзу болып қалу керек (есу құралына 90° бұрышымен). Ең бастысы артқа шалқаймаңыз.

Қайта оралу. Бастапқы күйге қайта оралу бір уақытта аяқтарыңызды созып, алақандарыңызды басып, дем шығарып, орындалады. Пайдаланушы бастапқы күйге оралып, тоқтауға уақыт жібермей, жаттығуды дереу қайта бастайды.

КЕЙБІР ЖАТТЫҒУЛАР:

Еске салу: Есу құралы төмендегілерді ескеретін кардио-иренажер болып табылады:

- Жылдамдық (минутына жасалған қимылдар саны)
- Жұмыс көлемі (күш салынған уақыт, сериялар саны)
- Қарқындылық (жүрек соққыларының жиілігі)
- Кедергі (ол неғұрлым маңызды болса, жылдамдық соғұрлым сақталмауы мүмкін)

Жаттығуларды аптасына ұзақтығы 10 минуттан болатын 1-2 сеанстан бастап, бірте-бірте ұзақтығы мен қарқындылығын арттырыңыз. Жаттығу сессиясын әркез созылуға арналған жаттығулармен аяқтаңыз.

Денені қыздыру: 15 минутқа дейін қарқынды күш салу: Денені қыздыру жаттығуларды орындау үшін дененің жақсы күйінде болуын қамтамасыз етуге қоса, сонымен қатар сіздің күтімдеріңізге сәйкес келетін табысты жаттығулар мен нәтижелерді қамтамасыз етеді.

Оны 10 минуттан 15 минутқа дейінгі ұзақтықты сақтай отырып, дұрыс жасалуы керек. Бұл үшін есу құралына орналасып, бір қалыпты күйде (санамай) есуіңіз керек

Аэробты жүйеңіздің жұмыс істеуіне арналған жаттығу: Минутына 18 қимыл жылдамдығымен және ең жоғары жүрек соққылар жиілігін 75%-ға жеткізіп, 30 минуттық сеанс үшін 5 минуттан 3 рет қайталап, жұмыс істеңіз. Содан кейін жоғары аэробтық жүктеліммен сеанс жасаңыз: Минутына 24 қимыл жылдамдығымен және ең жоғары жүрек соққылар жиілігін 85%-ға жеткізіп, 10 минуттық сеанс үшін 4 минуттан 2 рет қайталап, жұмыс істеңіз.

Жүрегіңізді жұмыс істетуге арналған жаттығу:

Минутына педальдерді 22–24 ет бұраңыз. Бастаушылар үшін бұл кардио-жаттығуды 4 минуттан екі бөлікке бөлуге болады. Тәжірибелі спортшылар үшін екі 8 минуттық кезеңді орындаңыз.

Күшіңізді жұмыс істетуге арналған жаттығу:

Бұл жаттығу сіздің күшіңізді және жаттығулар қарқынын арттыруға мүмкіндік береді. Минутына 3 минут 20-22 қимылдан бастап, содан кейін минутына 22-24 қимыл жылдамдығымен 3 минут жалғастырыңыз. Содан кейін орташа қарқынмен 24 қимылға дейін 3 минут, содан кейін 3 минут үқсас, бірақ тұрақтылау ырғақпен орындауға кірісіңіз. Сессиялар арасында денеңізді бір минут бойы қалпына келтіріңіз.

- Созылу және ылғалдату:

Бұлшықеттеріңізді босатып, денеңіздің қалпына келуіне көмектесу үшін әркез жаттығудан кейін созылғаныңыз және денеңізді ылғалдатқаныңыз жөн.

КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК

DOMYOS осы өнімнің құрылымына, егер қалыпты жағдайларда қолданылса, 5 жылға кепілдік береді, ал басқа бөліктеріне, сатып алынған күнінен бастап 2 жылға кепілдік береді. Осы кепілдік бойынша DOMYOS міндеттемесі, DOMYOS шешімі бойынша, өнімді ауыстырумен немесе жөндеумен шектеледі. Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:

- Тасымалдаған кезде келтірілген зақым
- Дұрыс пайдаланбау немесе қалыпты түрде пайдаланбау
- Ашық ауада немесе дымқыл ортада пайдалану және/немесе сақтау.
- Domyos компаниясы мақұлдамаған қызметкерлерге жөндету
- Дұрыс құрмау / дұрыс күтім жасамау
- Жеке жағдайдан тыс пайдалану

Бұл коммерциялық кепілдік сатып алу елінде қолданылатын заңды кепілдіктерді жоққа шығармайды. Өніміңіздің кепілдігін пайдалану үшін пайдаланушы нұсқаулығының соңғы бетіндегі кестені қараңыз.

- Сатудан кейінгі қызмет көрсету
- Көмек керек пе?

Бізді www.supportdecathlon.com веб-сайтынан табыңыз (Интернетке қосылу құны) немесе сатып алуды растай отырып, клиенттерге қызмет көрсету орталығына 0800 71 00 71 телефоны бойынша хабарласыңыз (Франция аумағында тіркелген жерден қоңырау шалу тегін).

Сақтауға тиісті түпнұсқа нұсқаулық

RU

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

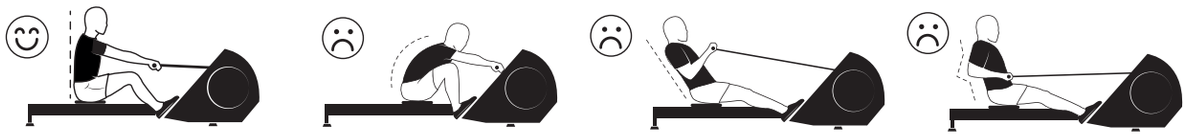
Гребной тренажер – это наиболее функциональный тренажер для кардиотренировок. Кроме благоприятного воздействия упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы гребной тренажер обеспечивает нагрузку на большую часть мышечной массы (около 90% мышц). Упражнения для кардиотренировок: Выполняя упражнения, 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

- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Занятия фитнесом должны проходить ПОД КОНТРОЛЕМ. Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, или для лиц, имевших ранее проблемы со здоровьем, а также в случае, если вы не занимались спортом в течение нескольких лет. Перед использованием прочтите все инструкции.
- Это устройство не предназначено для использования лицами, в том числе детьми, с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами, не имеющими достаточного опыта или знаний, без наблюдения или предварительного инструктажа по использованию устройства ответственным за их безопасность.
- Любое использование, не соответствующее назначению этого изделия, может привести к серьезным травмам. Domyos не несет никакой ответственности по жалобам на травмы и ущерб, причиненный любому человеку или имуществу из-за неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим человеком.
- Класс H: Это изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте данное изделие в коммерческих целях, в виде аренды и в организациях.
- В интересах вашей безопасности вам надлежит осматривать все детали перед каждым использованием, затягивая болты, подверженные износу. Необходимо быть осторожным при любой сборке или разборке изделия.
- Для защиты ступней во время выполнения упражнения носите спортивную обувь. Не носите просторную и ниспадающую одежду, которая может зацепиться за тренажер. Снимите украшения. Соберите волосы так, чтобы они не мешали во время выполнения упражнения.
- Устройство должно устанавливаться на ровной и устойчивой поверхности.
- Вы должны заменить этикетку, если она повреждена, плохо читается или отсутствует.
- ВАЖНО: Перед использованием или перевозкой тренажера вы должны удостовериться, что ручка фиксатора закрыта

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

Начинайте всегда с разминки в медленном темпе в течение нескольких минут.



ПОЛОЖЕНИЕ: Сидя, держите спину прямо, особенно следите за тем, чтобы не прогибаться. Положение 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: Захват. В начальном положении ноги согнуты, кисти рук на рукоятке тренажера, руки вытянуты вперед, а плечи расслаблены.

Положение "опускание весел в воду": Отталкивайтесь ногами и на половине отталкивания потяните руки к себе, начиная вдох.

Положение «Завершение»: локти отведены назад, грудная клетка раскрыта, вдох. Ваши ноги напряжены, но колени не полностью блокированы. Спина должна оставаться прямой (90° по отношению к тренажеру). Не отклоняйтесь назад.

Возврат. Возврат в исходное положение выполняется, одновременно сгибая ноги и вытягивая вперед руки, выдох. Пользователь снова находится в начальном положении и повторяет действие, не делая паузы.

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 менее высокой будет скорость)

Начинайте ваши тренировки с 1-2 занятий в неделю продолжительностью 10 минут и постепенно увеличивайте длительность и интенсивность тренировок. Всегда заканчивайте занятие несколькими упражнениями на растяжение.

Разминка: Постепенно возрастающее усилие в течение примерно 15 минут: Разминка позволяет не только подготовить тело к тренировкам, но и обеспечивает более успешное проведение тренировки и достижение ожидаемых результатов.

Выполнять ее нужно правильно, соблюдая длительность от 10 до 15 минут. Для этого, сядьте на тренажер и выполняйте плавные гребки (без рывков)

Упражнение для аэробной нагрузки: Гребите со скоростью 18 гребков в минуту при 75% вашей максимальной ЧСС, 3x5 минут для тренировки продолжительностью 30 минут. Для повышенной аэробной нагрузки: 24 гребка в минуту при 85% вашей максимальной ЧСС, 2x4 минуты для тренировки продолжительностью 10 минут.

Упражнения 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.

-Растяжение и восстановление водного баланса:

После каждой тренировки для расслабления мышц и восстановления мы рекомендуем выполнять упражнения на растяжку и восстанавливать водный баланс.

КОММЕРЧЕСКАЯ ГАРАНТИЯ

DOMYOS дает гарантию на эксплуатацию изделия в нормальных условиях в течение 5 лет для конструкции и в течение 2 лет для остальных деталей и сборки, начиная с даты покупки, указанной на кассовом чеке. Обязательства DOMYOS в рамках настоящей гарантии ограничиваются заменой или ремонтом изделия, по усмотрению DOMYOS. Настоящая гарантия не распространяется на:

- Повреждения при транспортировке
- Использование и/или хранение вне помещения или во влажной среде.
- Неправильная сборка/ Неправильный уход
- Неправильное или ненормальное использование
- Ремонт, выполненный не уполномоченными Domyos специалистами
- Использование вне частного пространства

Эта коммерческая гарантия не исключает гарантии, установленные законом в стране покупки. Для того чтобы воспользоваться гарантией на изделие, изучите таблицу на последней странице руководства по использованию.

- Послепродажное обслуживание
- Нужна помощь?

Найдите нас на вэб-сайте www.supportdecathlon.com (стоимость одного выхода в интернет) или обратитесь в центр клиентской поддержки, имея при себе документ, подтверждающий покупку, по телефону 0800 71 00 71 (вызов бесплатный со городского телефона на территории Французской метрополии).

Сохраните это оригинальное руководство

UK

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Із гребним тренажером ви отримуєте найбільш повне кардіонавантаження. Під час виконання вправ на гребному тренажері стимулюється робота серцево-судинної системи і покращується робота легень, а найголовніше те, що такі вправи задіюють практично всі групи м'язів у вашому тілі (приблизно 90 %). Кардіовправи: Займаючись на тренажері, ви покращите витривалість і фізичну форму. Ви також спалюватимете максимальну кількість калорій, що сприятиме швидкій втраті ваги (кількість витрачених калорій у всіх людей буде різною, але пам'ятайте: що інтенсивнішим буде тренування, то більше калорій ви спалите. В середньому, при помірній інтенсивності людина вагою близько 70 кг втрачає 260 калорій за 30 хвилин. При більш високій інтенсивності — до 315 калорій.) Тренувальні вправи: Гребний тренажер допомагає укріплювати м'язи стегон, спини і рук.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

• ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Тренування мають відбуватися в контрольований спосіб. Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Особливу увагу на це слід звернути людям віком понад 35 років та тим, хто мав проблеми зі здоров'ям раніше, і якщо ви не займалися спортом уже кілька років. Перед використанням прочитайте всі інструкції.

• Цей пристрій не призначений для використання особами, зокрема дітьми, із обмеженими фізичними, сенсорними чи розумовими здібностями або особами, які не мають достатнього досвіду і знань для використання пристрою, окрім випадків, коли людина, відповідальна за їхню безпеку, може провести їм необхідний інструктаж або наглядати за їхнім тренуванням.

• Неправильне використання цього продукту може призвести до серйозних травм. DOMYOS не несе відповідальності за будь-які травми чи пошкодження, завдані особам або майну внаслідок неправильного використання цього продукту покупцем або іншою особою.

• Клас H: Цей продукт призначений тільки для домашнього використання. Забороняється використовувати продукт в об'єктах комерційної чи орендованої нерухомості, а також у приміщеннях громадського призначення.

• Ви самі несете відповідальність за забезпечення власної безпеки: для цього слід перед кожним використанням перевіряти всі деталі продукту, а також затягувати гвинти, схильні до зносу. Збирати і розбирати виріб слід обережно.

• Для захисту ніг під час вправ слід надягати спортивне взуття. Не надягайте просторий або довгий одяг, оскільки є ризик, що його затягне в механізм. Потрібно зняти всі прикраси. Зав'яжіть волосся, щоб воно не заважало під час тренування.

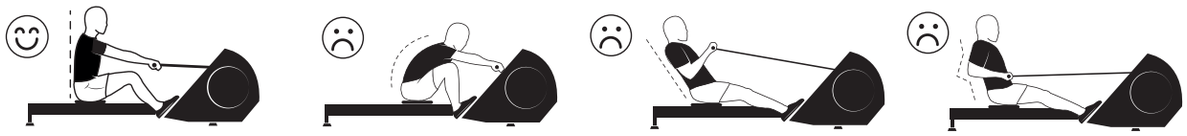
• Обладнання слід розміщувати на рівній і стійкій поверхні.

• Замініть етикетку, якщо вона пошкоджена, відсутня або важко розібрати, що на ній написано.

• ВАЖЛИВО: Перед використанням і транспортуванням гребного тренажера слід перевіряти, чи добре зафіксовано ручку блокування (у положенні блокування)

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ

Завжди починайте з розминки в повільному темпі протягом кількох хвилин.



ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА: Сядьте, тримайте спину прямо, не слід вигинатися. Правильне положення спини гарантує ефективність вправ, а також убезпечує вас від травмування. Поставте ноги на педалі. Ступні повинні бути надійно закріплені ременями.

Якщо ви ще новачок, краще перші дні виконувати вправи на низькій швидкості і з низьким опором, без надмірних зусиль. Якщо необхідно, відпочивайте. Поступово збільшуйте кількість або тривалість тренувань і не забувайте пити достатньо води. Важливо, аби приміщення, у якому розташований гребний тренажер, добре провітрювалося під час тренування.

КОРИСТУВАННЯ ГРЕБНИМ ТРЕНАЖЕРОМ

Початкове положення: Початок Вихідне положення: ноги зігнуті, долоні на руків'ї для жиму, руки витягнуті вперед, плечі розслаблені.

Положення «гребка у воді»: Починаючи вдихати, відштовхніться ногами і підтягніть до себе руки, зігнувши їх у ліктях (наполовину).

У положенні «Вихід» лікті розвертаються назад, груди розкриваються разом із вдихом. Ноги витягнуті, але залишаються трохи зігнутими в колінах. Спина повинна залишатися прямою (90° до тренажера). Не відхиляйтеся назад.

Повернення Для повернення у вихідне положення одночасно з видихом ви витягуєте ноги і віддаляєте руки. Опинившись у вихідному положенні, ви повторюєте цикл (не зупиняючись).

КІЛЬКА ВПРАВ:

Нагадування: Гребний тренажер являє собою пристрій для кардіотренувань, у якому слід враховувати:

• Швидкість (кількість гребків на хвилину)

• Інтенсивність (частота серцевих скорочень)

• Навантаження (час зусилля, підходи)

• Опір (що він більший, то меншою буде швидкість)

Спочатку тренуйтеся не більше 1–2 разів на тиждень по 10 хвилин. Поступово збільшуйте тривалість й інтенсивність. Після кожного підходу робіть вправи на розтягнення.

Розминка: послідовні зусилля до 15 хвилин: Розминка не тільки дає змогу підготувати тіло до вправ, а й підвищує ефективність наступного тренування.

Слід робити її правильно, протягом 10–15 хвилин. Для цього сядьте на гребний тренажер і веслуйте лінійно (без ривків)

Аеробні вправи: Робіть близько 18 гребків на хвилину, частота ваших серцевих скорочень не повинна перевищувати 75 % від максимального показника, 3 підходи по 5 хвилин за одне тренування довжиною в 30 хвилин. Потім виконайте інтенсивну аеробну серію: 24 гребків на хвилину, серцевий ритм — 85 % від вашого максимального, 2 підходи по 4 хвилини протягом 10 хвилин.

Кардіовправи:

Виконуйте по 22–24 гребки на хвилину. Початківці можуть зробити два підходи по 4 хвилини. Треновані люди — 2 підходи по 8 хвилин.

Вправа, яка розвиває силу:

Ця вправа дасть вам змогу збільшити темп і силу ваших зусиль. Почніть із 3-хвилинного підходу у темпі 20–22 гребки на хвилину, наступні 3 хвилини веслуйте зі швидкістю 22–24 гребків на хвилину. Потім протягом 3 хвилини веслуйте у помірному темпі, роблячи 24 гребки на хвилину, після чого повторіть цей підхід, але у швидшому темпі. Між підходами робіть хвилинні паузи.

- Розтяжка і пиття рідини:

рекомендуємо виконувати розтяжку і пити воду після кожного тренування, щоб розслабити м'язи та краще відновитися після фізичних вправ.

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DOMYOS надає такі гарантійні терміни на цей продукт за умови його правильної експлуатації: 5 років на конструкцію і 2 роки на інші частини. Гарантія починає діяти з дати покупки; дата, зазначена на чеку, може бути підтвердженням дати покупки. Зобов'язання DOMYOS за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DOMYOS. Ця гарантія не застосовується у таких випадках:

• пошкодження завдано під час транспортування;

• виріб використовувався/зберігався на відкритому повітрі або у вологому середовищі;.

• неправильний монтаж / погане обслуговування;

• неправильне або ненормальне використання;

• виконання ремонтних робіт особами, не уповноваженими Domyos;

• використання не в приватних цілях

Ця комерційна гарантія не виключає будь-яких юридичних гарантій, що застосовуються в країні придбання. Інформацію щодо отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. в табличці на останній сторінці цієї інструкції.

• Післяпродажне обслуговування

• Потрібна допомога?

Відвідайте на веб-сторінку www.supportdecathlon.com (вартість відповідає вартості вашого з'єднання з Інтернетом) або зверніться до Центру клієнтської підтримки за номером 0 800 71 00 71 (дзвінок безкоштовний зі стаціонарних номерів на території Франції). Будь ласка, для розмови приготуйте товарний чек.

Слід зберегти оригінал інструкції

GIỚI THIỆU

Máy kéo là thiết bị tập luyện hoàn thiện nhất cho hệ tim mạch.Ngoài các lợi ích cho tim mạch và hô hấp trong khi tập luyện, máy kéo cũng tác động lên phần lớn cơ bắp của bạn (khoảng 90% cơ bắp).Bài tập cho tim mạch: Qua tập luyện, bạn sẽ cải thiện sức bền và sức khỏe của bạn.Bạn cũng sẽ đốt cháy tối đa (1) calo, tốt cho việc giảm cân nhanh (lượng calo tiêu hao của người này khác hoàn toàn với người khác, nhưng rõ ràng rằng khi bạn tập luyện với cường độ cao hơn, bạn sẽ đốt cháy nhiều calo hơn).Trung bình, với cường độ bình thường, một người nặng khoảng 70 kg sẽ mất 260 calo mỗi 30 phút tập. Với cường độ cao hơn, có thể mất tới 315 caloBài tập cho cơ thể: Máy kéo giúp làm săn chắc cơ đùi, lưng và cánh tay.

KHUYẾN CÁO CHUNG

• CẢNH BÁO:Người tập phải có sự kiểm soát .Trước khi bắt đầu bất kì chương trình tập nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn.Điều này cực kỳ quan trọng với những người trên 35 tuổi hoặc đã có các vấn đề về sức khỏe trước đó và nếuBạn không tập luyện thể thao trong nhiều năm.Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.

• Thiết bị này không dùng cho những người, bao gồm cả trẻ em, những người có thể chất, giác quan, tinh thần suy giảm hoặc những người không có kiến thức, kinh nghiệm, trừ khi họ có người giám sát đảm bảo an toàn hoặc đã được hướng dẫn sử dụng thiết bị.

• Bất kì việc sử dụng không phù hợp có thể gây ra thương tích nghiêm trọng.DOMYOS từ chối mọi trách nhiệm trong trường hợp khiếu nại đối với thương tích hoặc thiệt hại về người hoặc tài sản (1) do người mua hoặc người khác sử dụng sai cách sản phẩm.

• Loại H : Sản phẩm này chỉ để sử dụng trong gia đình.Không sử dụng sản phẩm trong bất kỳ trường hợp kinh doanh, thuê mướn hoặc sử dụng chúng trong các trường học.

• Để đảm bảo an toàn cho bạn, bạn có trách nhiệm kiểm tra mọi chi tiết trước mỗi lần sử dụng sản phẩm bằng các siết chặt các vít phải có.Bất kỳ lắp ráp hoặc tháo gỡ sản phẩm phải được thực hiện cẩn thận.

• Để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập luyện, bạn nên đi giày thể thao.Không mặc quần áo rộng hoặc dài quá, sẽ có nguy cơ mắc kẹt vào máy.Tháo bỏ đồ trang sức khi tập.Buộc tóc lên để chúng không làm bạn khó chịu trong khi tập.

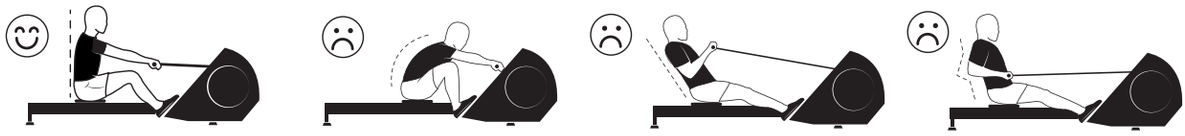
• Thiết bị được đặt tạo nơi có bề mặt phẳng ổn định.

• Bạn phải thay thế nhãn nếu nó bị hỏng, không đọc rõ hoặc bị thiếu.

• QUAN TRỌNG: Bạn phải kiểm tra tay cầm khóa đã được đóng chưa trước khi sử dụng hoặc vận chuyển

THẬN TRỌNG KHI SỬ DỤNG

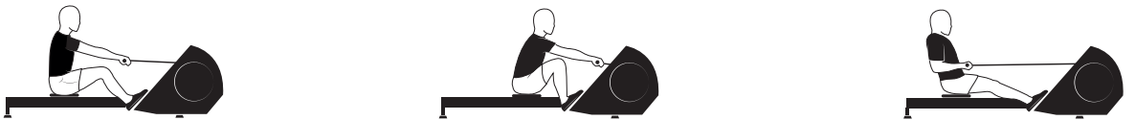
Luôn bắt đầu khởi động ở nhịp chậm trong nhiều phút.



TƯ THẾ: Ngồi, lưng thẳng, chú ý không được 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: Lên: Vị trí bắt đầu là chân gập lại, tay ở phần tay cầm dây kéo, cẳng tay kéo ra về phía trước và vai thả lỏng.

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

Tư thế "Ra": Khuỷu tay được đưa trở lại phía sau và thở ra để lồng ngực mở rộng . Cẳng chân thẳng nhưng đầu gối không hoàn toàn đóng.Lưng phải giữ thẳng (90° so với máy) .Chú ý không được tựa lưng.

Quay lại: Quay lại tư thế ban đầu được thực hiện đồng thời bằng cách kéo chân và đẩy cánh tay, 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 bài tập bằng một số bài tập dãn cơ.

Khởi động: Cố gắng tăng nhanh trong 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 làm chính xác bằng cách tuân thủ thời gian từ 10 -15 phút.Để làm điều này, ngồi trên máy kéo và kéo theo kiểu tuyến tính (không ghép cặp)

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 đạp 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.

-Dãn cơ 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.

BẢO HÀNH THƯƠNG MẠI

DOMYOS đảm bảo sản phẩm trong điều kiện sử dụng bình thường, bảo hành trong 5 năm đối với máy và 2 năm đối với các linh kiện khác và việc bảo hành tính từ ngày mua và ngày thanh toán ghi trên thực tế.Nghĩa vụ của DOMYOS, căn cứ theo việc bảo hành này nên hạn chế thay thế và sửa chữa sản phẩm, tùy theo cách thức xử lý của DOMYOS,.Bảo hành này không được áp dụng trong trường hợp:

• Hỏng do vận chuyển

• Sử dụng và/hoặc bảo quản bên ngoài trời hoặc trong môi trường ẩm.

• Lắp đặt sai/Bảo dưỡng sai

• Sử dụng sai hoặc sử dụng không theo cách thông thường

• Kỹ sư không phải Domyos ủy quyền sửa chữa

• Sử dụng ở ngoài trời

Bảo hành thương mại này không bao gồm bảo hành pháp lý áp dụng tại quốc gia mua hàng.Để được hưởng việc bảo hành về sản phẩm, xin tra bảng cuối trang phần hướng dẫn sử dụng.

• Dịch vụ sau bán hàng

• Cần trợ giúp ?

Tìm chúng tôi trên trang web www.supportdecathlon.com (giá kết nối internet) hoặc liên hệ tới trung tâm quan hệ khách hàng, có chứng minh mua hàng đến số 08 00 710071 (cuộc gọi miễn phí từ máy cố định tại Pháp chính quốc).

Bảo quản kỹ hướng dẫn sử dụng bản gốc

ID

GAMBARAN UMUM

Perangkat pendayung adalah perangkat pelatihan kardio yang terlengkap. Selain manfaat dari segi kardiovaskular dan pernapasan yang diperoleh dari kegiatan ini, sebagian besar sistem otot Anda terlatih dengan menggunakan perangkat pendayung (sekitar 90% otot Anda). Latihan cardio-training: Dengan praktik, 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 sekitar 70 kg membakar 260 kalori dalam waktu 30 menit. Dengan intensitas lebih tinggi, ia dapat membakar hingga 315 kalori.) Latihan body training: Dengan perangkat pendayung, otot paha, punggung, dan lengan dapat dikencangkan.

REKOMENDASI UMUM

• PERINGATAN: Fitness harus dilakukan secara TERKONTROL. Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun ataupun pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila sudah beberapa tahun Anda tidak berolahraga. Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.

• Alat ini tidak dirancang untuk dapat digunakan oleh orang, termasuk anak-anak, dengan kemampuan fisik, sensoris ataupun mental yang terbatas, ataupun oleh orang yang tidak memiliki pengalaman ataupun pengetahuan, kecuali apabila mereka mendapatkan pengawasan ataupun petunjuk sebelumnya mengenai penggunaan perangkat ini oleh orang yang bertanggung jawab atas keselamatan mereka.

• Segala penyalahgunaan produk ini dapat mengakibatkan cedera parah. DOMYOS melepaskan segala tanggung jawab atas pengaduan karena luka ataupun kerugian yang terjadi pada siapa pun ataupun harta benda apa pun yang merupakan akibat dari penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.

• Kelas H: Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi. Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan ataupun institusional.

• Untuk menjamin keselamatan Anda, Anda bertanggung jawab untuk memeriksa semua komponen sebelum setiap penggunaan produk dengan mengencangkan sekrup yang mudah aus. Setiap tindakan perakitan ataupun pembongkaran pada produk ini harus dilakukan dengan hati-hati.

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

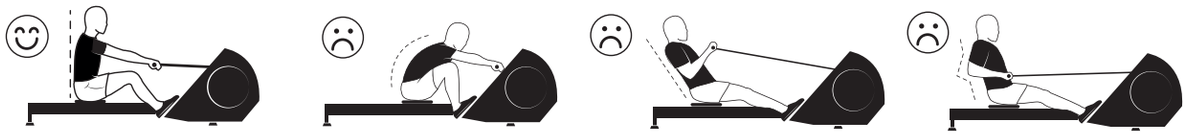
• Perlengkapan harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.

• Anda harus mengganti label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun hilang.

• PENTING: Anda harus memeriksa bahwa pegangan pengunci benar-benar tertutup sebelum memakai dan memindahkan perangkat pendayung

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 dikencangkan pada bagian tengah kaki.

Apabila Anda pemula, mulailah berlatih selama beberapa hari dengan irama dan daya lawan rendah, tanpa memaksa. Apabila perlu, beristirahatlah secara berkala. Tingkatkanlah 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 PERANGKAT PENDAYUNG

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

Posisi dalam air: Lakukanlah dorongan dengan kaki dan ketika sampai pertengahan gerakan, tariklah dengan lengan dan mulailah menghela napas.

Posisi Akhir: Siku Anda ditarik ke belakang dan rongga dada Anda mengembang ketika Anda menarik napas. Kaki Anda terlentang namun lutut Anda tidak sepenuhnya tertahan. Punggung Anda harus tetap tegak (90° terhadap perangkat pendayung). Penting sekali, jangan miring ke belakang.

Kembali ke awal Untuk kembali ke posisi awal, tarik kaki dan dorong lengan secara bersamaan, sambil menghembuskan napas. Pengguna kembali ke posisi awal dan memulai kembali tanpa titik henti.

BEBERAPA CONTOH LATIHAN:

Pengingat: Perangkat pendayung adalah perangkat pelatihan kardio yang harus memperhitungkan:

• Irama (dayungan per menit)
• Volume upaya (durasi upaya, seri)
• Intensitas (detak jantung)
• 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 peregangan.

Pemanasan: Upaya progresif hingga 15 menit: Pemanasan tidak hanya membantu tubuh mempersiapkan diri untuk latihan, tetapi juga menjamin latihan yang lebih lengkap dan hasil yang memenuhi harapan Anda.

Pemanasan harus dilakukan dengan benar, dengan durasi yang harus antara 10 dan 15 menit. Untuk itu, duduklah pada perangkat pendayung Anda dan mendayunglah secara linear (tanpa sentakan)

Latihan untuk melatih aerobik: Mendayunglah dengan sekitar 18 dayungan per menit, dan pada 75% dari detak jantung maksimal Anda, 3x5 menit untuk sesi 30 menit. Kemudian, lakukanlah sesi aerobik tinggi: 24 dayungan per menit, pada 85% dari detak jantung maksimal Anda, 2x4 menit untuk sesi 10 menit.

Latihan untuk melatih jantung:

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:

Dengan latihan ini, Anda akan dapat meningkatkan irama dan kekuatan upaya Anda. Mulailah selama 3 menit dengan 20 - 22 dayungan per menit, dan kemudian 3 menit dengan irama 22 - 24 dayungan per menit. Kemudian 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 untuk melenturkan kembali otot Anda dan membantu pemulihan Anda.

GARANSI KOMERSIAL

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 ataupun perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS. Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

• Kerusakan yang terjadi saat transportasi
• Penggunaan tidak benar ataupun penggunaan tidak normal
• Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar ataupun di lingkungan lembap.
• Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh Domyos
• Perakitan tidak benar/Perawatan tidak benar
• Penggunaan di luar kalangan pribadi

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk. Untuk mendapat manfaat dari garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

• Layanan purnajual
• Perlu bantuan?

Kunjungilah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau hubungilah pusat hubungan pelanggan, dengan bukti pembelian, pada nomor 0800 71 00 71 (panggilan gratis dengan telepon jaringan tetap di Prancis Metropolitan).

Petunjuk asli untuk disimpan

介绍

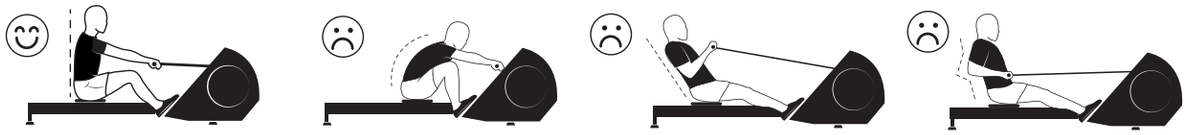
划桨机是最佳的全面型有氧器械。除了对心血管和呼吸系统具有益处外，划桨机练习能用到您绝大部分肌肉群（约占您肌肉群90%）。有氧练习：通过练习，您将能提高耐力和体力。同时还能最大程度地 消耗热量，促进减重（每个人热量消耗情况具有很大差异，但应了解的是训练区段强度越高，则消耗的热量也越大。采用中等强度的情况下，一个体重70公斤左右的人在30分钟内将平均消耗260卡路里。在更高的强度条件下，相同的人可能会消耗最多315卡路里热量）身体部位训练：通过划桨机可有助于塑造大腿、背部和手臂部位肌肉。

一般建议

- 警告：健身必须以可控的方式进行。在开始任何训练课程之前，请先咨询您的医生。这对35岁以上的人或曾有过健康问题的人或已经好几年没运动的人特别重要。请在使用之前阅读所有指示说明。
- 本设备不适用于肢体，感觉或精神能力受损的人员，包括儿童，或不具备相关经验或知识的人，除非他们能够通过对他们的安全负责的人从有关设备使用的事先监督或指示获取经验。
- 如使用不当，可能会造成严重伤害。如因买方或他人滥用本产品而对人身或财产 造成损害或损害，DOMYOS不承担任何责任。
- H类：本产品仅供家庭使用。请勿将产品用于任何商业、租赁用途或在机构中使用。
- 为了您的安全，您有责任在每次使用本产品前检查所有部件，拧紧易磨损的螺丝。在对产品进行组装或拆卸时，应小心操作。
- 训练期间为保护您的双脚，请穿运动鞋。不要穿宽松或垂悬的衣服，可能会被机器卡住。请取下您的首饰。请将头发束起，以免影响训练。
- 放置在平坦表面上的设备是稳定的。
- 如果标签损坏、难以辨认或丢失，必须更换。
- 重要提醒：在使用和运输划桨机之前，必须检查锁定手柄是否正确关闭

使用须知

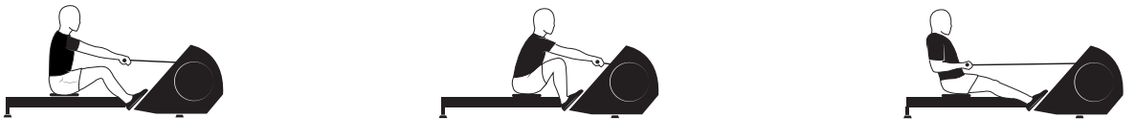
开始时一定要慢速热身几分钟。



姿势：背部挺直坐着，注意不要弯背。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: 进攻 起始姿势是腿弯曲，手放在拉手上，手臂向前伸展，肩膀放松。

“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。

“出去”的姿势 您的肘部被带回来，你的胸腔扩张，吸气。您的腿部绷紧，但膝盖不能完全锁住。你的背部应该保持笔直(与划桨机成90度角)。不要向后倚靠。

复位 通过腿部和胳膊拉伸并呼气回到起始位置。使用者发现其回到就位姿势，并可不停顿地再次开始练习。

几个练习：

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。每次练习结束时都要做一些伸展运动。

热身：15分钟的渐进式热身：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。

必须正确完成，持续时间在10到15分钟之间。为此，请坐在划桨机上，以线性方式划船(均匀地)

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。

-拉伸和水分补充：

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。

商业保修

DOMYOS保证在正常使用情况下，自产品购买之日起，对主体结构提供5年保修，对其它零件和人工服务提供2年保修。DOMYOS的保修义务仅限于由其自行决定对产品产品进行更换或修理。以下情况不在保修范围之内：

- 运输途中造成的损坏
- 在室外或潮湿的环境中使用和/或储存。
- 不正确的组装/维修
- 误用或不正常使用
- 由未经Domyos授权的技术人员进行的维修
- 家用设置以外的应用

本商业保修并不排除购买国适用的法定保修。如欲使产品享有保修，请参阅使用说明书最后一页上的表格。

- 售后服务
- 需要帮助吗?

在www.supportdecathlon.com网站上找到我们(互联网连接的费用)，或带着购买证明联系客户关系中心，电话:0800710071(从法国本土的固定电话免费拨打)。

妥善　　保管这些指导说明

JA

紹介

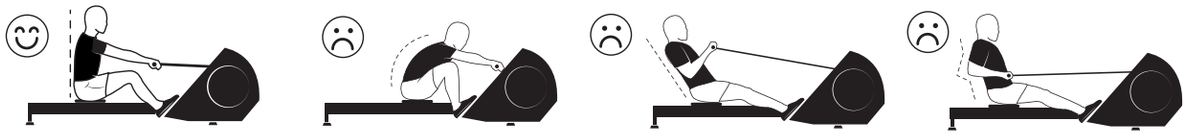
ローイングマシーンは、最高の総合的な有酸素運動マシーンです。運動による心臓血管と呼吸器のメリットがあるだけでなく、ローイングマシーンでは筋肉量の大半 (筋肉の約90%) を使用することができます。有酸素運動 : 練習を通じて、耐久性とフィットネスを向上させることができます。また最大限の カロリーも燃焼し、急速な体重減少を促進します。 (燃焼カロリー数は、人によって異なりますが、セッションが激しくなるほど、燃焼カロリーは高くなります。平均して、通常の強度では、約70Kgの人では30分間で260カロリー燃焼します。強度がより高くても、同一人物での燃焼率は最大315カロリーとなります。)身体トレーニング : ローイングマシーンは、太腿、背中、腕の筋肉を整える上で役立ちます。

一般的な推薦事項

- 注意 : 制御された形でこの運動マシーンを使用してください 。エクササイズを始める前に医師にご相談ください。35歳以上の人や以前に健康の問題があった人にとって非常に重要なことです何年もスポーツをしてこなかった場合も同様です。ご使用の前に説明書をすべてお読みください。
- このマシーンは、子供を含め、身体的、感覚的、精神的な能力が限られている人、経験や知識に欠けている人には向いていません。ただし、安全を保証する責任者のもとでの監督やマシーンの事前説明を受けた場合は使用できます。
- この商品の正しくない使用は重い怪我を引き起こす場合があります。DOMYOSは、購入者または他の人によるこの商品の悪い使用方法に伴った怪我または財産への損害に対するクレームのいかなる責任を負いません。
- Hクラス : この商品の使用は家の中に限ります。本製品の商業的利用 (レンタルあるいは施設でのご利用) はしないでください。
- 安全を保障するために、摩耗する可能性のあるねじなどのすべての部品を毎回使用前に検査してください。製品の組み立てあるいは分解は、注意深く行うことが必要です。
- 足を保護するために、エクササイズ中は必ずスポーツシューズを履いてください。マシーンに巻き込まれる可能性のあるゆったりとした服装や垂れている服装を着ないでください。アクセサリーをつけた状態で使用しないでください。エクササイズの邪魔にならないように、髪を束ねるなどしてください。
- 装置は平らで安定した場所に設置してください。
- タグに傷があったり、読めなかったり、欠けている場合は、タグを交換してください。
- 重要事項 : 漕手の使用や運搬の前に固定取っ手がしっかりしまっているか確認してください

使用上の注意

開始時は、常に数分間ゆっくりしたペースでウォーミングアップします。



位置: 座って、背筋を伸ばしてください。絶対に体をそらせないでください。負傷しないよう、および運動が効果的にできるように、背中の位置は重要です。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、休息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、ローイングマシーンを設置した部屋の換気をしてください。

ローイングマシーンの使用

開始位置: 攻撃。スタートポジションでは、脚は曲がった状態で、手を引っ張りの取っ手を持ち、腕を前に伸ばして、肩の力を抜く。

"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。

ひじの「出口」ポジションは後ろに持っていき、息を吸いながら胸郭を開きます。脚は伸ばしていますが、ひざは完全に固定されていません。背筋を伸ばす (漕手に対して直角) 。後ろにもたれないでください。

リターン。スタートポジションでのリターンは、息を吐きだしながら、足を引くと同時に腕を押します。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。

練習例 :

リマインダー: ローイングマシーンは、以下の点を考慮すべき有酸素トレーニングマシーンです。:

- 歩調 (1分間のストローク)
- 作業負荷 (ワークアウト時間、セット)
- 強度 (心拍数)
- 抵抗力 (大きければ大きいほどリズムが安定します)

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。練習後はストレッチを何種類か必ず行ってください。

ウォーミングアップ: 15分までは運動力を徐々に上げる: 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分間で正しく行ってください。そのためには漕手に座って線形に漕いでください (不規則な動きをしない)

エアロビクス 運動: 1分間に約18ストロークでローイングをし、 最大心拍数を75%にして、30分間セッションを3x5 分行います。次に、集中的なエアロビクスセッションをします。: 1分間24ストロークで、最大心拍数を85 %にし、10分間セッションで 2x4分行います。

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。次に通常の速度で24ストロークを3分間行い、その後さらに速い速度で、同じ内容を3分間行ないます。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 :

筋肉をほぐして回復を促進するために、各セッション後にはストレッチと水分補給を行うことをお勧めします。

商品保証

DOMYOSは本製品が正常に使用された場合、本体に関しては保証書に記載された日付から5年間、その他の部品に関しては2年間、保証いたします。製品の保証に関するDOMYOSの義務は製品のお取替えまたは製品の修理に限るものとし、DOMYOSの裁量によるものとします。以下に該当する場合は保証いたしかねます:

- 運搬中の損傷
- 悪い使用法または異常な使用法
- 外部または湿度の高い環境での使用および保管。
- DOMYOSに承認されていない技師による修理
- 悪い組み立て/悪いメンテナンス
- 屋内以外の環境における使用

本製品は購入した国における法的保証を無効にするものではありません。お買い上げの製品の保証を受けるにあたっては、説明書の最終ページの表をご覧ください。

- アフターセールスサービス
- ヘルプ?

弊社サイトwww.supportdecathlon.comをご覧になるか (インターネット接続料金) または、レシートを持参してカスタマーサポートセンターの0800 71 00 71にお電話ください (フランス本土の固定電話からの通話は無料) 。

保管すべきユーザーマニュアル原本

產品簡介

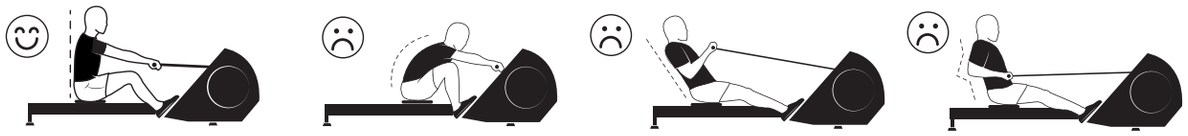
划船器是最好的全能心肺運動器材。除了鍛煉心肺功能之外，划船器還可鍛煉約達9成的肌肉。心臟運動訓練：心臟運動不但可提高耐力和體能，。還可燃燒多達 卡路里的熱量、促進快速減重（卡路里消耗量個人差異甚大，但運動越劇烈消耗量一定越大。平均來說，中等強度的運動，可使體重70公斤左右的人，在30分鐘內燃燒260卡路里熱量。在較高的強度下則可達315卡路里。）身體訓練：划船器有助於大腿、背部和臂部肌肉。

一般建議

- 注意事項：健身鍛鍊應在監督之下進行。於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。對於35歲以上或之前曾有健康問題之人士，這點尤為重要，且若您已經數年未運動。使用前，請詳閱產品使用說明。
- 本裝置不適合身體、感官及心智方面有障礙之人士（包括孩童）使用，亦不適合缺乏經驗或知識者，除非上述人士能獲得為其安全負起責任者協助或監督，或事先獲得關於使用本裝置之說明指示。
- 不符合本產品規定之使用方式可能導致嚴重傷害。若購買者或任何其他人因錯誤使用本產品，而導致受傷或造成任何人或任何資產之損害，DOMYOS將不會為相關投訴負起責任。
- 分類H：本產品僅限居家使用。請勿在營業、租賃或研究機構場所使用本產品。
- 為保障您的安全，請您務必在每次使用本產品前檢查所有零件，重新鎖緊可能磨損的螺絲。產品的任何組裝或拆解都應謹慎進行。
- 於鍛鍊期間，請穿著運動鞋保護雙腳。請勿穿著寬鬆衣物或長褲，以免被機器捲入。請取下所有的飾品。請束緊頭髮，以免在鍛鍊期間受干擾。
- 請將本設備放置於平坦的平面上，使其保持穩定。
- 若標籤受損、無法閱讀或遺失，請予以更換。
- 重要事項：在使用及搬運划船機前，請確認握把已確實收起

使用注意事項

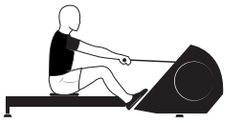
請先做幾分鐘節奏緩和的暖身運動。



位置：坐下，背部打直，小心絕對不要把腰挺出來。背部的位置具有關鍵的影響，因此才不會使自己受傷，並有效的運動。將腳放在踏板上。你的腳應該有很好的支撐，請將繫帶繞緊在腳掌中間。

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

使用划船器



起漿位置：起始位置為腳彎曲，手扣住拉桿，手臂往前伸直，肩膀放鬆。

「水下」位置：蹬腿、到一半的位置時首臂、吸氣。

「離開」位置為吸氣時手肘帶到後方、胸腔撐開。腳伸直但膝蓋並未完全鎖死。背部應保持打直（跟划船機保持90度）。不要向後靠。

吐氣時腳拉起並同時將手臂前推，回到起始位置。回到起漿位置後，繼續第二次出漿。

提供您幾套練習：

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。結束訓練後，請做一些伸展運動。

暖身：漸進式施力，長度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。

請以正確方式進行，並做滿10至15分鐘的時間長度。暖身時，請坐上划船機，以規律漸進方式划動（不要突然增速）

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。

- 伸展及水分補充：

請在每回合後舒緩和飲水，以放鬆肌肉恢復正常。

銷售保固

動悅適提供本產品保固服務，在正常使用條件下，結構方面為期5年；其他零件和人工費用為期2年，自購買日起算，以發票上所註明之日期為依據。在本保固效期內，動悅適DOMYOS的義務僅限於本產品之更換或維修，由動悅適DOMYOS判定。本保固不適用於以下情況：

- 搬運途中導致之損壞
- 在戶外或於潮濕環境中使用及 / 或存放。
- 組裝不當 / 保養不當
- 錯誤或不正常之使用
- 由未經過DOMYOS認可之技術人員進行維修
- 不在家裡使用

本商品保固不會排除購買國家適用的法定保固服務。若要享有產品保固服務權益，請查詢使用手冊最後一頁的名單。

- 售後服務
- 需要協助嗎？

請備妥您的購買證明，上我們的網站www.supportdecathlon.com（只需要花費連上網路的成本）或洽詢客服中心0800 71 00 71（法國本地室內電話撥打免費）。

請留存這些說明書

รูปลักษณ์

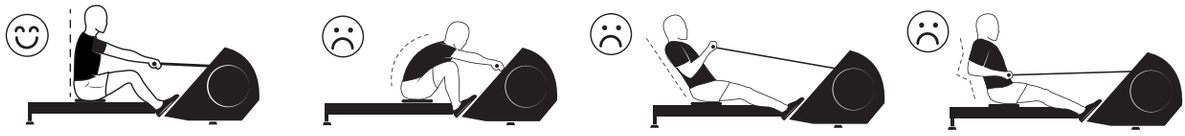
อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกเป็นเครื่องออกกำลังกายคาร์ดิโอที่ดีที่สุดในกลุ่มนอกจากประโยชน์จากการออกกำลังกายจะช่วยในเรื่องระบบหัวใจและหลอดเลือดแล้ว อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกยังทำให้คุณได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ (ประมาณ 90% ของกล้ามเนื้อ) อีกด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ : การออกกำลังกายฝน ช่วยเพิ่มความอดทนและการออกกำลังกายของคุณนอกจากนี้ คุณยังสามารถเผาผลาญสูงสุด แคลอรีได้อย่างรวดเร็ว ช่วยให้น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว (จำนวนแคลอรีที่ถูกเผาผลาญจะแตกต่างระหว่างบุคคล แต่พึงตระหนักว่าหากออกกำลังกายด้วยจำนวนเซสชันมากขึ้น ก็จะเผาผลาญแคลอรี่มากขึ้น โดยเฉลี่ยที่ระดับความเข้มข้นการออกกำลังกายปานกลาง คนที่มีน้ำหนักประมาณ 70 กิโลกรัมจะเผาผลาญ 260 แคลอรีในเวลา 30 นาที ที่ระดับความเข้มการออกกำลังกายสูงขึ้น ในคนเดียวกันอาจเผาผลาญได้ถึง 315 แคลอรี่)
การออกกำลังกายแบบใช้ร่างกาย : อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกช่วยให้ต้นขา ต้นขาหลังและแขนกล้ามเนื้อ

คำแนะนำทั่วไป

- คำเตือน: ความฟิตที่ต้องซ้อมควรอยู่ในลักษณะที่สามารถควบคุมได้ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนสิ่งนี้เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีหรือเคยมีปัญหาสุขภาพมาก่อนและหากคุณไม่ได้เล่นกีฬามาเป็นเวลาหลายปีอ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน
- อุปกรณ์นี้ไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานโดยบุคคลรวมถึงเด็กที่มีความสามารถทางร่างกายมประสาทสัมผัสหรือจิตใจบกพร่องหรือบุคคลที่ไม่มีประสบการณ์หรือความรู้นอกเสียจากว่าพวกเขาได้รับคำแนะนำโดยคนกลางที่เป็นผู้รับผิดชอบด้านความปลอดภัย,การเฝ้าระวังหรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ล่วงหน้า
- การใช้ผลิตภัณฑ์นี้อย่างไม่เหมาะสมอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสDOMYOS ขอปฏิเสธความรับผิดทั้งหมดในกรณีที่มีการเรียกร้องจากการบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อบุคคลหรือทรัพย์สิน อันเนื่องมาจากการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้โดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่นโดยไม่เหมาะสม
- คลาส H : ผลิตภัณฑ์นี้มีไว้สำหรับใช้ภายในบ้านเท่านั้น ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ เพื่อให้เช่า หรือเพื่อองค์กร
- เพื่อความปลอดภัยของคุณ,คุณต้องรับผิดชอบในการตรวจสอบชิ้นส่วนทั้งหมดก่อนใช้งานผลิตภัณฑ์แต่ละครั้งโดยการขันสกรูให้แน่นการประกอบหรือออดประกอบผลิตภัณฑ์นี้จะต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง
- เพื่อปกป้องเท้าของคุณในขณะที่การออกกำลังกายสวมรองเท้ากีฬาอย่าสวมเสื้อผ้าที่หลวมหรือย้อยซึ่งอาจจะทำให้ติดเข้าไปในเครื่องถอดเครื่องประดับทั้งหมดผูกผมให้เรียบร้อยเพื่อไม่สร้างความรำคาญในขณะออกกำลังกาย
- อุปกรณ์จะต้องวางบนพื้นผิวเรียบที่มีความมั่นคง
- คุณจะต้องเปลี่ยนฉลากถ้ามันเสียหาย, อ่านไม่ออกหรือหายไป
- ข้อสำคัญ: คุณต้องตรวจสอบว่าด้ามจับนั้นล็อคอย่างดีก่อนใช้งานและขนย้ายใบพาย

ข้อควรระวังสำหรับการใช้งาน

เริ่มต้นอบอุ่นร่างกายอย่างช้า ๆ เป็นเวลาหลายนาที



ตำแหน่ง: นั่ง,หลังตรง,อย่าโค้งตัวตำแหน่งของแผ่นหลังของคุณสำคัญมาก เพื่อไม่ให้คุณได้รับบาดเจ็บและเพื่อการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพวางเท้าของคุณในที่เหยียบเท้าของคุณต้องมีสายรัดแน่นอยู่กลางฝ่าเท้า

หากคุณเป็นผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย ให้เริ่มการออกกำลังกายเป็นเวลาหลายวันในลักษณะก้าวจังหวะช้าๆและใช้แรงต้านช้า อย่าเร่งรีบใช้เวลาพัก หากจำเป็นค่อยๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาของขั้นตอนการออกกำลังกายและอย่าลืมพักเพื่อให้ร่างกายมีความชุ่มชื้น ในระหว่างการออกกำลังกาย ให้แน่ใจว่าได้ในห้องที่มีอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกมีระบบระบายอากาศที่ดี

การใช้อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบก

ตำแหน่งเริ่มต้น: การออกกำลังการเริ่มจาก ตำแหน่งเริ่มต้นคือขางอ, มือจับที่ด้วยึด,ยึดแขนออกไปข้างหน้าและผ่อนคลายหัวใหล่

ตำแหน่ง ⓶ในน้ำ②: ต้นขาที่ระยะครึ่งทาง ดึงตรงกลางแขนและเริ่มหายใจเข้า

ตำแหน่งของ ⓷ทางออก③ ข้อศอกของคุณจะถูกดึงกลับมาด้านหลังและกระดูกชิ้โครงของคุณจะขยายตัวขณะหายใจออกขาของคุณเตียง แต่หัวเข่าของคุณไม่ได้ล็อคอย่างสมบูรณ์ หลังของคุณควรตั้งตรง (90 °ถึงใบพาย) อย่าพิงหลัง

การกลับไปที่ตำแหน่งเริ่มต้นนั้นจะดำเนินการพร้อมกันโดยการดึงขาและผลักแขนออกไปในขณะที่หายใจออกผู้ใช้พบว่าตัวเองกลับมาอยู่ในตำแหน่งการจับและเริ่มท่างานอีกครั้ง โดยไม่หยุด

การออกกำลังกายบางส่วน:

การแจ้งเตือน: อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายแบบกรรเชียงบกเป็นเครื่องออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ต้องคำนึงถึง:

- การก้าว (จังหวะต่อนาที)
- ความเข้ม (อัตราการเต้นของหัวใจ)
- ช่วงการออกกำลังกาย (เวลาออกกำลังกาย, ระดับการออกกำลังกาย)
- แรงต้าน (ยิ่งสูงขึ้นก็จะก้าวช้าลง)

เริ่มออกกำลังกายของคุณอย่างช้าๆ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 10 นาทีและค่อยๆเพิ่มระยะเวลาและความเข้มจนเซสชั่นของคุณด้วยการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อ

การอบอุ่นร่างกาย: ความพยายามขั้นสูงสุดสุดเป็นเวลา 15 นาที: การอบอุ่นร่างกายไม่เพียง แต่ช่วยให้ร่างกายพร้อมสำหรับการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังช่วยให้การออกกำลังกายและผลลัพธ์ที่ตรงตามความคาดหวังของคุณได้ดียิ่งขึ้น

จะต้องท่าอย่างถูกต้อง, โดยเคารพช่วงให้อยู่ในช่วงเวลาระหว่าง 10 ถึง 15 นาทีด้วยเหตุนี้, ให้นั่งบนเรือพายและพายในแบบเส้นตรง (โดยไม่ต้องโค้ง)

การออกกำลังกายแอโรบิค : ท่าที่ 18 จังหวะต่อนาทีและ ที่ 75% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ, 3x5 นาทีสำหรับช่วง 30 นาที จากนั้นท่าขั้นตอนแอโรบิคแบบเข้มข้น: 24 จังหวะต่อนาทีที่ 85% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณนาทีที่ 2x4 สำหรับช่วง 10 นาที

การออกกำลังกายช่วยเรื่องหัวใจ:

ท่าที่ 22 ถึง 24 จังหวะต่อนาที สำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ภายใน 4 นาที สำหรับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ให้ทำ 2 ส่วน ภายในช่วงเวลา 8 นาที

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลัง:

การออกกำลังกายนี้จะช่วยให้คุณเจังหวะก้าวและพลังของการออกกำลังกายเริ่มต้นด้วย 3 นาที ที่ 20-22 จังหวะต่อนาทีจากนั้น 3 นาทีด้วยจังหวะก้าว 22-24 จังหวะต่อนาทีจากนั้นเลื่อนไปเป็น 3 นาที ที่ 24 จังหวะ ด้วยความเร็วปานกลางจากนั้น 3 นาทีในเวลาเดียวกัน แต่ใช้ความเร็วได้เร็วขึ้นใช้เวลาสักครู่เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวระหว่างช่วงขั้นตอน

- การยืดและความชุ่มชื้น:

เราขอแนะนำให้คุณยืดกล้ามเนื่อและสร้างความชุ่มชื้นให้กับร่างกายหลังจากการออกกำลังกายแต่ละขั้นตอน เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อของคุณและส่งเสริมการฟื้นตัวของคุณ

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DOMYOS รับประกันผลิตภัณฑ์นี้ภายใต้เงื่อนไขการใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับอุปกรณ์โครงสร้างและ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่น ๆ และแรงงานจากวันที่ซื้อวันที่ในใบเสร็จรับเงินแท้ภาระผูกพันของ DOMYOS ภายใต้การรับประกันนี้จะถูก จำกัด การเปลี่ยนหรือซ่อมแซมของสินค้าขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของ DOMYOSการรับประกันนี้ใช้ไม่ได้ในกรณีต่อไปนี้:

- ความเสียหายที่เกิดขึ้นระหว่างการขนส่ง
- ใช้และ / หรือ จัดเก็บอุปกรณ์ไว้กลางแจ้งหรือในสภาพแวดล้อมที่อับชื้น
- การประกอบที่ไม่ดี / การบำรุงรักษาไม่ดี
- ใช้ผิดประเภทหรือการใช้อย่างผิดปกติ
- การซ่อมแซมที่ดำเนินการโดยช่างที่ไม่ได้รับอนุญาตจาก Domyos
- การใช้งานที่ติดตั้งนอกตัวอาคาร

การรับประกันเชิงพาณิชย์นี้ไม่รวมการรับประกันทางกฎหมายที่บังคับใช้ในประเทศที่ซื้อเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการขอรับบริการการรับประกันเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณดูที่ตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือผู้ใช้ของคุณ

- บริการหลังการขาย
- ต้องการความช่วยเหลือ?

ค้นหาเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (มีค่าเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือติดต่อศูนย์บริการลูกค้าพร้อมหลักฐานการซื้อที่หมายเลข 0800 71 00 71 (โทรฟรีจากโทรศัพท์พื้นฐานในฝรั่งเศส) เมืองหลวงฝรั่งเศสและปริมณฑล)

คำแนะนำเดิมเพื่อการรักษา

프레젠테이션

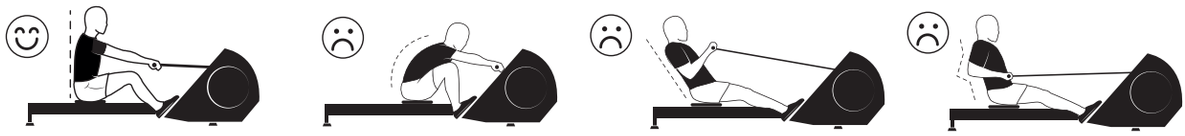
로윙 머신은 심장 강화에 가장 적합한 운동기구입니다.로윙 머신의 경우 운동에 의한 심장 혈관과 호흡기 개선 효과 외에 대부분의 근육량(근육의 약 90%)을 사용합니다.심장 강화 운동: 운동을 통해 지구력과 체형을 개선할 수 있습니다.또한 최대 칼로리를 소모함으로써 빠른 체중 감소를 촉진합니다. (칼로리 소모량은 개인마다 다를 수 있으나 운동 강도가 높을수록 그만큼 칼로리 소모량이 커집니다.약 70 kg의 사람이 중간 정도의 운동 강도로 30분 동안 운동할 경우 평균적으로 260 칼로리를 소모합니다. 운동 강도를 높일 경우 동일한 사람이 최대 315 칼로리까지 소모합니다.)바디 트레이닝 운동: 로윙 머신은 대퇴부, 등 및 팔의 근육을 강화하는 데 도움이 됩니다.

일반적인 권장사항

- 주의 사항: 피트니스는 통제된 방식으로 실시해야 합니다.운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오.35세 이상이거나, 건강상 문제가 있거나, 몇 년 동안 운동을 하지 않은 경우, 반드시이와 같은 상담을 받는 게 중요합니다.사용하기 전에 이 설명서를 빠짐없이 읽으십시오.
- 이 운동 기구는 어린이를 포함하여, 신체적, 감각적 또는 정신적 능력이 떨어지거나, 경험 또는 지식이 부족한 사람이 안전 또는 감독을 책임진 사람의 도움을 받지 않거나 기구 사용에 대한 사전 교육을 받지 않은 상태에서 혼자 사용할 수 있도록 고안되지 않았습니다.
- 지침을 준수하지 않고 이 제품을 사용할 경우 중상을 입을 수 있습니다.DOMYOS는 구매자 또는 다른 사람이 이 제품을 잘못 사용함으로써 입은 부상 또는 재산상 손해에 대해 청구가 제기되더라도 이에 대한 어떠한 책임도 지지 않습니다.
- H 등급: 이 제품은 가정용으로만 사용할 수 있습니다.본 제품을 상용, 임대 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.
- 안전을 위해 제품을 사용하기 전에 풀리기 쉬운 나사를 조이는 등 모든 부품을 점검해야 합니다.제품을 조립하거나 분해할 때는 항상 주의를 기울여야 합니다.
- 운동 시 발을 보호하기 위해 반드시 운동화를 착용하십시오.기계에 끼일 수 있는 느슨하거나 늘어진 옷을 입지 마십시오.보석류를 착용하지 마십시오.긴 머리는 운동 방해가 되지 않도록 묶으십시오.
- 이 기구는 평평한 곳에서 사용해야 안정적입니다.
- 라벨이 손상되거나 읽을 수 없게 된 경우 라벨을 교체해야 합니다.
- 중요: 로워를 사용하거나 운반하기 전에 잠금 손잡이가 잘 접혔는지 확인해야 합니다

사용 시 주의사항

항상 몇 분 동안 느린 속도로 워밍업하면서 시작하십시오.



자세: 등을 똑바로 펴고 앉아 특히 구부정한 자세가 되지 않도록 하십시오.다치지 않거나 운동의 효과를 높이려면 등의 자세가 매우 중요합니다.발을 페달에 올려놓으십시오.발의 중간에 걸쳐 끈을 조여 발을 잘 지지해야 합니다.

초보자의 경우 며칠 동안은 무리하지 말고 느린 보속과 낮은 저항으로 운동을 시작하십시오.필요하면 휴식을 취하십시오.운동 횟수 또는 시간을 점진적으로 늘려나가고 운동 중 수분을 충분히 섭취하십시오. 운동 중 로윙 머신이 설치된 룸을 환기하십시오.

로윙 머신 사용법

시작 자세: 스크로크 시작 위치의 경우, 다리를 구부리고 손잡이를 잡아 당기며, 팔을 앞으로 뻗고 어깨는 힘을 뺍니다.

"수중" 자세: 다리를 밀고 중간 즈음에서 팔을 당기면서 숨을 들이쉬기 시작하십시오.

□런칭□ 위치에서는 팔꿈치가 되돌아오고 갈비뼈 부위가 팽창하면서 숨을 들이쉽니다.다리가 긴장되지만 무릎을 완전히 굽히지 않아야 합니다.등은 똑바로 펴야 합니다(로워에 대해 90°를 이룸). 등을 기대지 마십시오.

복귀 시작 위치로 복귀 시에는 다리를 당기는 동시에 팔을 밀면서 숨을 내쉽니다.사용자는 다시 캐치 자세로 돌아가 중지하지 않고 다시 시작합니다.

일부 운동:

미리 알림: 로윙 머신은 다음을 고려해야 하는 심장 강화 운동 기구입니다:

- 보속(분당 스트로크 수)
- 운동 부하(운동 시간, 세트)
- 운동 강도(심박수)
- 저항(저항이 높을수록 보속이 그만큼 느려짐)

주당 1 내지 2회 10분씩 가볍게 운동을 시작하여 운동 시간과 강도를 점진적으로 늘려나가십시오.세션을 마칠 때는 반드시 스트레칭 운동으로 마무리하십시오.

워밍업: 최대 15분까지 천천히 강도를 높이십시오: 워밍업은 몸을 푸는 준비 운동일 뿐만 아니라 운동 효과를 높여 목표를 달성하는 데 도움이 됩니다.

10분에서 15분 사이의 지속 시간을 고려하면서 올바르게 워밍업을 수행해야 합니다.이를 위해 로워에 앉아 선형으로 노를 저으십시오(발을 끼우지 않은 채로)

유산소 운동: 분당 약 18번의 스트로크로 최대 심박수의 75%로 30분의 운동 시간에서 5분씩 3회 노를 저으십시오. 그러고서 강도 높은 유산소 운동으로 전환하십시오: 분당 24번의 스트로크로 최대 심박수의 85%로 10분의 운동 시간에서 4분씩 2회 노를 저으십시오.

심장 강화 운동:

분당 22 내지 24번의 스트로크로 노를 저으십시오. 초보자의 경우 이 심장 강화 운동을 4분씩 2회로 나누어 실시할 수 있습니다. 숙련된 운동선수의 경우 8분씩 2회 실시하십시오.

파워 강화 운동:

이 운동은 운동의 보속과 파워를 강화하는 데 도움이 됩니다.분당 20-22번의 스트로크로 3분 동안 시작한 후 분당 22 - 24번의 스트로크 보속으로 3분 동안 실시하십시오.그러고서 중간 속도로 24번의 스트로크로 3분 동안 실시한 후 스트로크 수는 동일하되 속도를 높여 3분 동안 실시하십시오.시간을 내서 세션 사이에 휴식을 취하십시오.

-스트레칭 및 수분 섭취:

세션이 끝날 때마다 스트레칭을 하고 운동 시간이 끝날 때마다 수분을 섭취하여 근육을 풀어주고 회복을 촉진할 것을 권장합니다.

보증

DOMYOS은 정상적인 사용 조건 하에서 본 제품을 사용할 경우 구조에 대해서는 영수증에 기재된 구입일로부터 5년 동안, 기타 부품에 대해서는 2년 동안 결함이 없음을 보증합니다.본 보증에 대한 DOMYOS의 책임은 DOMYOS의 재량에 따른 제품의 교환 또는 수리로 제한됩니다. 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.

- 운송 중 발생한 손상
- 잘못되거나 비정상적인 사용
- 실외 또는 습한 환경에서 사용 및/또는 보관한 경우.
- Domyos에서 승인하지 않은 기술자가 수리를 수행한 경우
- 잘못된 조립/관리
- 가정용이 아닌 환경에서 사용

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다.귀하의 제품 보증을 신청하려면 사용 설명서의 끝에 있는 표를 참조하십시오.

- 애프터서비스
- 도움이 필요하십니까?

웹 사이트 www.supportdecathlon.com(인터넷 접속 비용 발생)을 이용하거나 0800 71 00 71(프랑스 수도권 유선 전화의 경우 무료 통화)를 통해 고객 서비스 센터에 문의하십시오(이 경우 구매 증명을 제시해야 함).

설명서 원본을 잘 보관하십시오

បទបង្ហាញ

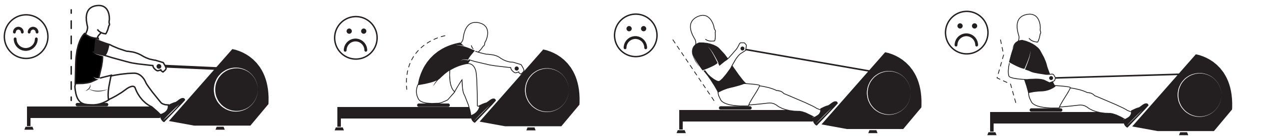
ខ្សែទាញម៉ាស៊ីននេះគឺជាឧបករណ៍ហ្វឹកហាត់បេះដូងពេញលេញបំផុត។ក្រៅពីផលប្រយោជន៍សរសៃឈាមបេះដូង និងប្រព័ន្ធដង្ហើមនៃលំហាត់ប្រាណ ខ្សែទាញម៉ាស៊ីនស្ទើរឱ្យមានធ្វើការសាច់ដុំភាគច្រើនរបស់អ្នក (ប្រហែល 90% នៃសាច់ដុំរបស់អ្នក) ។លំហាត់ប្រាណហ្វឹកហាត់បេះដូង៖ តាមរយៈការអនុវត្ត អ្នកនឹងមានភាពប្រសើរឡើងផ្នែកតស៊ូរ និងលក្ខខណ្ឌរាងកាយរបស់អ្នក។អ្នកដុតបំផ្លាញកាឡូរីអតិបរមា ដូច្នេះជួយសម្រកទម្ងន់បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស (ចំនួនកាឡូរីដែលបានចំណាយនេះគឺខុសគ្នាទាំងស្រុងពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលទៀត ប៉ុន្តែគួរដឹងថាវគ្គហ្វឹកហាត់របស់អ្នកនឹងខ្លាំងបន្ថែមទៀត នៅពេលដែលអ្នកដុតបំផ្លាញកាឡូរីកាន់តែច្រើន។ជាកម្រិតមធ្យម នៅអាំងតង់ស៊ីតេមធ្យម មនុស្សដែលមានទម្ងន់ប្រហែល 70 គីឡូក្រាមបាត់បង់ 260 កាឡូរីក្នុងរយៈពេល 30 នាទី។ នៅអាំងតង់ស៊ីតេខ្ពស់ជាងនេះ វាអាចបាត់បង់រហូតដល់ទៅ 315 កាឡូរី) ។លំហាត់ប្រាណហ្វឹកហាត់រាងកាយ៖ ខ្សែទាញម៉ាស៊ីនអាចជួយឱ្យតឹងសាច់ដុំភ្លៅ ខ្នង នឹងដៃ។

អនុសាសន៍ទូទៅ

- នមាញ្ញីកចស ៖យកាងវាំមាងឹរពតា តហាក្វឹហរកានមាតវ៉ែ្តដ ្ ៈណ្ហុកលង្កក្ក លងគ់ប្រគរុកានមាលដ ៗណាណបាំត្រហាំល្អគ់វតហាលពនេ្មម យ្ឃម,់ លប់យាៈគាព្រែមូស ត្តិណាប្ុៈជវយ្ហូមជា ក្ខអកលាស់េបរ ៗនខាំសៈវសានមាៈន សសពិេជា ុយអានមាលដក្កែអបមាស្រ ពសីល 35ំ ឆា ប្ត ពភាខុស្ខពាបនមាលដក្កែអ លពនេ្មម ងីន្ន បនិេសបទ្រឡីកតហាក្វឹហនបានិមក្ខអកលា ៈនាយេីហកេ្ខំឆានីចជ្រោលពៈយរង្ក ៗលពនេ្មសអង៉ទាំនាណរេកានអារូច ៗសបាប្រ្រ
- ៈន់ណេរកបខ ងីឡូត្គៀងបេនាចនេបាវូតន្រិម់ សបាីប្រប្រែមាស្រ លូ្ឃកុបយដា ងំទាម្ហូរ រមាុក នមាលដ ពភា្តមសតិមក្រ យកាងរាក្ខជ ណ្ណពារិក្ខជ ប្ត្ត តិច្ចូរជ ៈុចយថមថ ប្ត លូ្ឃគុបយដា នេជសាតិពេទ័ប់ៈខលជ ប្ត ងីដៈណចេ តងែលកេីល គក្អេប វ្វូតស្រុខលីមរេកានមា ប្ត នុមជាំនាណរេកា ៈនេណរកិបខ់សបាីប្រវ្រកាំពែអ ល្អគុប់កណាំសីព វ្វូតស្រុខល្ហទទលដ ពភ្លាត់វុស៊ីលគក្អេប់សបរ ៗ
- ៗរជ់នូធស្តូបរនេមាព្យឱ្កងបចអាលផតិលផមតាបសម្រេសនិមលដ់សេបាីប្រវ្រកា់លាDOMYOS វ្វូតស្រុខលូទទនិម យ្ឃមណារទាមទាគ្នីណបីលេ ម្ពសាស្ហូបរៈពាំចេ ប្ត ម្ពសាស្ហូបរ លូ្ឃកបីលទោ ប្ត្យពទន្រេលចអ តៀទងេ្យផ ពញេចតេីកលេដ វ្វូតម្រឹតន្របានីមៈនលេផ់តិលផ់សបាីប្រវ្រកា ញិទក្ខអំកណាំសីព ប្ត តៀទងេ្យផ់ក្កេមាណាល្អគុប់កណាំសីព ទៈនោ ៗ
- ់ក្កចាំតណាំច H ៖ ៈនលេផតិលផ ងីឡូត្គៀងបេនាចនេបាវូត ្ តហាក្វឹហរកាប់មាស្រ ្ធផមតានា ៗសបាីប្រកំ្រេមូស ៈនលេផតិលផ្ឋ មកវីដអ្វិជបេមាស្រ លូដ ន្តុ្ទសាទបិរបង្កុកប្ត ៗ.
- ពភ្ពិតវុសេន្ថមាព្យឱនាជីប្រមីដេ ក្ខអកលាំលេដ វ្វូតស្រុខលូទទរកាជាវា ក្ខអកលាស់េបរ លីមប្រតិនិពរកាង្ក់ សអង៉ទាក្ខជលៃរីលេ ៈនលេផតិលផ់សបាីប្រលេពនេ្មម ខាង្គើនបតរកាេីធយេដា ង៉ុលរ្រូធលដ ៗង្កីមតេរកាតបតបព្រេរា ្ធតំយបង្ក្រុបក្រុកានមាយដាងើឡូប្រ៉ិតូតេប្រលិផតិលផៈដាងេិន
- ណបាំត្រហាលពនោក្កេអ់សបរងីជរពោរការកាប់មាស្រ ៗឡ្វើកងីជក្កេស្រេកេពាមូសវអាខាកេពាក្លិសរំកេមូស ងុលរូធ លុច់សលារចអាលដ នេបានីស់មាង្កកទា ៗ ៗញិចរេកាង់លអង្សិគប្រះដាម្ហេស ៗណបាំត្រហាលពនោក្កេអនខាំ្យុជិក្ខឹមដក្កេអ់សប់រកសង់ចមូស
- ្ខរកាំរប់ កដារូតុ ្ធ សេបេញផ់លេនោ ងីនំលនមា ៗ
- ្ធ៉ផពាសុ្កសារូដមូស តខាចូខរកាងរាំបនេិសប ្ ចដាងលលីមេ ប្ត ង់បតបា ៗ
- ់នខាំសចុណាំច ៖ ថាដកបាញ្ហូតុ ្ ដន្តែងាបរសាំកេចារកាំ ្ធភាទិបនបាវូតុ ្ វូតម្រឹតង្ហ្រយា់ សបាីប្រលេពនេ្មម ន្ធពាជក៏ដង៉ិនំ អនីស់មា ៗ

ការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើ

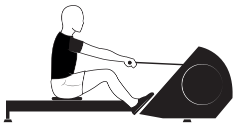
ចាប់ផ្តើមជានិច្ចជាមួយការកម្តៅសាច់ដុំតិចៗនៅក្នុងល្បឿនយឺតៗសម្រាប់រយៈពេលច្រើននាទី។



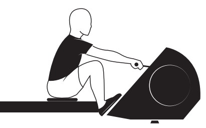
ទីតាំង៖ ដោយអង្គុយដាក់ខ្នងឱ្យត្រង់ ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកមិនចំកោងខ្នង ។ទីតាំងខ្នងចម្បង មិនបង្ករបួសដល់អ្នក និងធ្វើឱ្យលំហាត់ប្រាណមានប្រសិទ្ធិភាព។ដាក់ជើងរបស់អ្នកនៅលើឈ្នាន់ទាំងនេះ។ជើងគួរតែត្រូវបានភ្ជាប់ជាមួយខ្សែរឹតតឹងនៅកណ្តាលជើង។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានចាប់ផ្តើមចេញ ចាប់ផ្តើមដោយអនុវត្តជាច្រើនថ្ងៃ នៅក្នុងសង្វាក់ និងភាពតស៊ូទាបដោយគ្មានការបង្ខំ។យកពេលឈប់សម្រាកប្រសិនបើចាំបាច់។បន្តិចម្តងៗបង្កើនចំនួន ឬរយៈពេលនៃវគ្គហ្វឹកហាត់ និងគិតថាខ្លួនអ្នកមានជាតិសំណើម ។ ក្នុងអំឡុងពេលលំហាត់ប្រាណហ្វឹកហាត់របស់អ្នក សូមគិតដល់ការដាក់ខ្យល់ក្នុងបន្ទប់ដែលមានខ្សែទាញម៉ាស៊ីន។

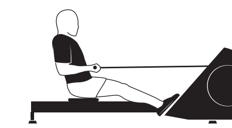
ការប្រើប្រាស់ខ្សែទាញម៉ាស៊ីន



៖ម្ហីផ់បេចាង៉តីទ រហាបប្រយោវកា ៖ ម្ហីផ់បេចារហាំជ ជាឹត ងីផ់តេបរកា ដ ៉ លនោ ញទាំបមាស្រដន្តែងាប ខុម់ទាញេ្រដ ដសែអ្សិលាយដា ងីន្ឋ សា កមាស្រនា ងីប់ច្របានិមយដា ។



ង៉តីទ ▯កឹទង្កកនាៈនេយកាព្រុង▯៖ រីពង៉ទាងីជីលេនោញេ្រ ុ្តណាក់កពានាងើន ៗម្ហីងដេកដម្ហីផ់បេចាយដាដេនោញេ្រទា



រហាំជង្ក ▯ញចកេចា▯ ដង៉ែក ក្ខអកលាស់េបរ យកាក្រេមញទានបាវូតុ ្ យីហា ីនំជង្កីឆងគា្រ ក្ខអកលាស់េបរំ ជគិ លូចម្ហីងដេកដលព៉ៈណខ ៗងីជ ក្ខអកលាស់េបរ ុតនាពលានបាវូតុ ្ នប់េ ់ង្ហឹងជ ក្ខអកលាស់េបរ នបាវូតន្រិម ម្ហូឱ្ខិកដា ទៈនោងេុសង៉ំទាង្គុនកេងីនំនា ៗក្ខអកលាស់េបរង្កខ ់ង៉តន្រាត្តេិសវូតុ ្ (មង្កក 90▯ុំ អនីស់មាព) ៗយកាក្រេមង្កខងកាវូតន្រិមសសិពេជា

ការត្រឡប់ ៖ ការត្រឡប់ទៅ ជំហរចាប់ផ្តើម ត្រូវធ្វើឡើង ដំណាលគ្នា ដោយទាញជើង របស់លោកអ្នក និង រុញដៃ របស់លោកអ្នក ទៅមុខ ខណៈពេលដកដង្ហើមចូល ។អ្នកប្រើស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងហ្វឹកហាត់សម្រុក និងចាប់ផ្តើមឡើងវិញដោយគ្មានកំណត់ពេលឈប់។

លំហាត់ប្រាណ មួយចំនួន ៖

រំលឹក៖ ខ្សែទាញម៉ាស៊ីនគឺជាឧបករណ៍ហ្វឹកហាត់បេះដូងដែលរួមបញ្ចូល៖

- ់ក្ងាស (ទៃនាយ្ហមង្កកនាលច)
- ញលញេ្រពាំតេហាក្វឹហ (ង្ហដៈប់ក្រេងាច)
- រងារកាំហាំទ (ងបង្រើបំខុលារលេពរិវេស)
- ៉ូសតរកា (ង្ហំខាតនៃកា្វសតរកាលព ចិតតនៃកាងីន់ក្វងសៈនា)

សូមចាប់ផ្តើមការអនុវត្តន៍របស់អ្នកបន្តិចៗ ពីរវគ្គហ្វឹកហាត់ 1 ទៅ 2 ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមួយវគ្គហ្វឹកហាត់សម្រាប់ 10 នាទី និងបង្កើនពេលវេលា និងបន្ថែមអាំងតង់ស៊ីតេជាបន្តបន្ទាប់។សូមបញ្ចប់ វគ្គហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ដោយមានលំហាត់ប្រាណពត់រាងកាយ មួយចំនួន ជានិច្ច ។

ការកម្តៅសាច់ដុំ៖ កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែង ជាបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់រយៈពេល 15 នាទី ៖ ការកម្តៅសាច់ដុំមិនត្រឹមតែអនុញ្ញាតឱ្យរាងកាយត្រៀមខ្លួនសម្រាប់លំហាត់ប្រាណនោះទេ វាក៏ជានាការហ្វឹកហាត់ទទួលបានជោគជ័យបន្ថែមទៀត និងលទ្ធផលស្មើនឹងការរំពឹងទុករបស់អ្នក។

ត្រូវធ្វើឡើង ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយមានកំឡុងពេល ចន្លោះពី 10 ទៅ 15 នាទី ។សូមអង្គុយ លើម៉ាស៊ីនអុំ របស់លោកអ្នក និងឈ្នាន់ជាក់ ក្នុងលក្ខណៈ ជាខ្សែបន្ទាត់ (ដោយគ្មានការបុកទង្គិចភ្លាមៗ នោះទេ)

លំហាត់ប្រាណដើម្បីធ្វើការ អារ៉ូប៊ីរបស់អ្នក៖ ទាញប្រហែល 18 ចលនានៅក្នុងមួយនាទី និង នៅ 75% នៃចង្វាក់បេះដូងអតិបរមារបស់អ្នក ចំនួន 3x5 នាទីសម្រាប់វគ្គហ្វឹកហាត់ចំនួន 30 នាទី។ បន្ទាប់មក វគ្គហ្វឹកហាត់អារ៉ូប៊ីកម្រិតខ្ពស់៖ ចំនួន 24 ចលនាក្នុងមួយនាទី នៅ 85% នៃចង្វាក់បេះដូងអតិបរមារបស់អ្នក ចំនួន 2x4 នាទីសម្រាប់វគ្គហ្វឹកហាត់ចំនួន 10 នាទី។

លំហាត់ប្រាណដើម្បីឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកធ្វើការ៖

អនុវត្តចលនាចង្កូតចំនួន 22 ទៅ 24 នាទី។ សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង លំហាត់ប្រាណបេះដូងអាចត្រូវបានបែងចែកជាពីរផ្នែកនៃចំនួន 4 នាទី។ សម្រាប់អត្តពលិកកម្រិតខ្ពស់ សម្រេចរយៈពេលពីរនៃចំនួន 8 នាទី។

លំហាត់ប្រាណដើម្បីឱ្យថាមពលរបស់អ្នកធ្វើការ៖

លំហាត់ប្រាណនេះនឹងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបង្កើនសង្វាក់ និងថាមពលនៃការខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នក។ចាប់ផ្តើមជាមួយរយៈពេល 3 នាទីនៃចំនួន 20-22 ចលនាទាញក្នុងមួយនាទី បន្ទាប់មកចំនួន 3 នាទីនៅសង្វាក់ចំនួន 22-24 ចលនាទាញក្នុងមួយនាទី។បន្ទាប់មកហាត់ចំនួន 3 នាទីជាមួយចលនាទាញចំនួន 24 ជាមួយល្បឿនកម្រិតមធ្យម បន្ទាប់មកចំនួន 3 នាទីដូចគ្នា ប៉ុន្តែជាមួយនឹងល្បឿនលឿនជាងមុន។ចំណាយពេលមួយនាទីដើម្បីយកថាមពលនៅចន្លោះវគ្គហ្វឹកហាត់។

ការពត់រាងកាយ និង ការទទួលទានទឹក ៖

យើងសូមផ្តល់អនុសាសន៍ដល់អ្នកពត់ខ្លួន និងផ្តល់សំណើមបានដោយខ្លួនឯងបន្ទាប់ពីវគ្គហ្វឹកហាត់នីមួយដើម្បីបន្ធូរសាច់ដុំរបស់អ្នក និងសម្រួលការស្រូបថាមពលឡើងវិញរបស់អ្នក។

កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម

DOMYOS ផ្តល់កិច្ចធានា លើផលិតផលនេះ ក្រោមស្ថានភាពប្រើប្រាស់ធម្មតា ក្នុងរយៈពេល 5 ឆ្នាំ សម្រាប់រចនាសម្ព័ន្ធ និង ក្នុងរយៈពេល 2 ឆ្នាំ សម្រាប់ផ្នែកផ្សេងៗ ទៀត ព្រមទាំង កម្លាំងពលកម្ម ពីកាលបរិច្ឆេទទិញតទៅ ដែលជាកាលបរិច្ឆេទ មានបង្ហាញ នៅលើវិក្កយបត្រ ។កាតព្វកិច្ច របស់ DOMYOS ក្រោមកិច្ចធានានេះ មានកម្រិតត្រឹម ការប្តូរផលិតផលថ្មី ឬ ការជួសជុល តាមការសម្រេច របស់ DOMYOS ។ការធានានេះមិនអនុវត្តបាននៅក្នុងករណី៖

- តខាចូខរកា ងីឡូរ្គងបលដ ន្ធពាជក៏ដលពងេឡាំកង្កក
- ់សបាីប្រវ្រកា ងីន/ប្ត កុទ្យាករកា រគាអាកាព្រនោ ប្ត កុទ្យាករកា មីណាំសេនមាង្គនកេនា
- វូតម្រឹតន្រិមង្កឹមតេរកា / វូតម្រឹតន្រិម្យាករថរែកា
- វូតម្រឹតន្រិម់សបាីប្រវ្រកា ីតកប្រន្រិមប្ត
- លុជស្ហជរកា យដាងើឡូជែលេដ សេទក្វេចបេក្ខអ្ត ្ក្ខពាុនអរកាន្ទគាលដ ីព Domyos
- ់សបាីប្រម្ហូស កាព្រនោ នេជកឯទបិរប

កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្មនេះ មិនរាប់បញ្ចូល កិច្ចធានា ផ្លូវច្បាប់ ដែលមានអនុវត្ត នៅក្នុងប្រទេស ដែលធ្វើការទិញនោះទេ ។ដើម្បីទទួលបាន កិច្ចធានា លើផលិតផល របស់លោកអ្នក សូមអានតារាង នៅទំព័រចុងក្រោយគេ នៃ សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ របស់លោកអ្នក ។

- ់កលលពយេកាព្រោសេ
- យ្ហូនំជរការូតុ?

សូមស្វែងរកយើងខ្ញុំ នៅលើគេហទំព័រ របស់យើងខ្ញុំ www.supportdecathlon.com (ត្រូវមានចំណាយថ្លៃភ្ជាប់អ៊ីនធឺណែត) ឬ ទំនាក់ទំនង មជ្ឈមណ្ឌលសេវាអតិថិជន ដោយមានលិខិតសំអាងការទិញ របស់លោកអ្នក តាមរយៈលេខ 0800 71 00 71 (ការហៅចូល ដោយឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់ទូរសព្ទលើតុ នៅតាមទីកណ្តាលក្រុង ប្រទេសបារាំង) ។

កំណត់សម្គាល់ដើម ដែលត្រូវរក្សាទុក

تقديم

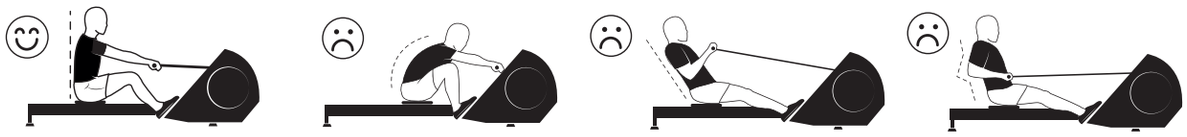
بسرعة وزنك ستفقد وكذلك المُعزّزة، الحرارية السعرات من أقصى بحد أيضًا تحرق سوف,البدنية ولياقتك التحمل على قدرتك تتحسن سوف الممارسة، مع : القلب تمارين.(عضلاتك من 90% حوالي) الجسم عضلات من قدر بأكبر بتحريك التنفسي، والجهاز الدمويّة والأوعيةَ القلب تمرين مزايا على علاوة الشد، جهاز يقوم,القلب لتدريبات المثالي الجهاز هو الشد جهاز الشد جهاز يتيح : الجسم تدريبات(,حراري سُعر 315 حتى يفقد أن يمكن العالي، التكثيف حالةَ في ,دقيقةً 30 في حراري سعر 260 كجم 70 حوالي يزن الذي الشخص يفقد المعتدل، التكثيف حالةَ في المتوسط، في,أكثر سعرات بحرق قمت كلما التمرين، جلسات بتكثيف قمت كلما أن جيدًا اعلم ولكن لآخر، شخص من تمامًا يختلف المفقودة الحراريّة السعرات عدد إن) .والذراعين والظهر الفخذين عضلات تقوية

توصيات عامة

- تحذير :يجب استعمال هذا الجهاز للياقة البدنية تحت الملاحظة.قبل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب.هام خاصة للأشخاص فوق 35 سنة أو هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية موجودة من قبل وإذاكنت لم تمارس أي رياضة لعدة سنوات.يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.
- هذا الجهاز غير مخصّص للاستخدام بواسطة أشخاص قدراتهم البدنية أو الحسية أو العقلية منخفضة، بما يشمل الأطفال، أو أشخاص يفتقرون إلى الخبرة أو المعرفة، إلا إذا تمت مراقبتهم أو إعطاؤهم تعليمات مسبقة بخصوص استخدام الجهاز بواسطة شخص مسؤول عن تأمينهم.
- أي استخدام غير صحيح لهذا المنتج يمكن أن يسبب إصابات خطيرة.لا تتحمل DOMYOS أي مسؤولية عن أي مطالبة بالتعويض عن إصابة أو ضرر للأشخاص أو الممتلكات ناتجة عن الاستخدام غير السليم لهذا المنتج من قبل المشتري أو أي شخص آخر.
- بند : H هذا المنتج مخصص للاستخدام المنزلي فقط.لا تستخدم المنتج في أي سياق تجاري، تأجيري، أو مؤسسي.
- لضمان سلامتك الشخصية، تقع على عاتقك مسئولية فحص كافة الأجزاء قبل كل استخدام للمنتج من خلال إحكام ربط البراغي الأكثر عرضة للتآكل.يجب أن تتم أي عملية تجميع أو فك للمنتج بحرص وعناية.
- لحماية قدميك أثناء التمارين، قم بارتداء أحذية رياضية.لا ترتدي ملابس فضفاضة أو قلادات يمكن أن تعلق في الجهاز.قُومي بنزع جميع مجوهراتك.قُومي بربط شعرك الطويل حتى لا يُضايقك أثناء ممارسة التمرين.
- يجب وضع المعدة على سطح مستوٍ وثابت.
- يجب عليك استبدال الملصق إذا كان تالفا، أو غير واضح أو مفقودا.
- هام :يجب عليك التحقق أن مقبض القفل مغلق قبل استخدام ونقل جهاز التجديف

احتياطات الاستخدام

ابدأ بالإحماء دائماً على وتيرة بطيئة لعدة دقائق.



الوضعية :جالسا مع استقامة ظهرك، وتأكد 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 لعدة أيام بوتيرة وإيقاع بسيط، دون أن تقسو على نفسك.إذا لزم الأمر، خذ فترات استراحة.قم بزيادة عدد ومدة الجلسات بصورة تدريجية واحرص جيدًا على ترطيب نفسك .أثناء التدريب، احرص على تهوية القطعة التي يقع بها جهاز الشد.

دشلا زاهج مادختسا

وضعية » الخروج « أرجع مرفقيك إلى الخلف وقفصك الصدري متمدد، مع استنشاق الهواء.ساقاك مشدودتان لكن ركبتاك ليستا مُقفولتين بصورة كاملة.يجب أن يظل ظهرك مستقيمًا تماما) بزاوية 90 درجة بالنسبة لجهاز الشد .(وبخاصة لا تقم بالميل إلى الخلف.

وضعية» الانتقال في المياه :«اضغط على الساقين مع عَدو بسيط واسحب إلى الذراعين مع البدء في الدفع.

وضعية الانطلاق :الهجوم في وضعية الانطلاق، تكون الساقان مثنيتان، واليدان على مقبض الشد، والذراعان ممتدان للأمام والأكتاف مرخية.

العودة يتم تنفيذ العودة إلى وضعية الانطلاق في آنٍ واحد مع سحب الساقين ودفع الذراعين، مع الزفير.يرجع المستخدم إلى وضعية الهجوم وينطلق من جديد دون تسجيل وقت التوقف.

:نيرامتلا ضبع

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

- الوتيرة) الضربات بالدقيقة(
- الكثافة) معدل ضربات القلب(
- حجم العمل) وقت الجهد المبذول، عدد مرات التكرار(
- المقاومة) بقدر ما ستكون هامة، بقدر ما ستكون الوتيرة مدعومة(

ابدأ تمرينك وثيقة 1 إلى 2 جلسة أسبوعيًا وذلك لمدة 10 دقائق، وقم بزيادة المدة والكثافة بصورة تدريجية.قم بانهاء جلستك دائمًا ببعض تمارين الإطالة.

التحمية :مجهود تدريجي حتى 15 دقيقة :ليس فحسب تتيح التحمية للجسم أن يتجهز ويكون في وضعية التمرين، بل تضمن أيضًا أن يصل التدريب إلى أعلى النتائج التي تروق توقعاتك.

يجب تنفيذ ذلك بطريقة صحيحة، مع الالتزام بمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة.للقيام بذلك ، اجلس على جهاز التجديف وجدِّف بطريقة خطية) بدون صدمات(

تمرين لعمل حرق الدهون :قم بالتجديف إلى حوالي 18 ضربة في الدقيقة، و إلى 75% من معدل ضربات قلبك بحد أقصى، 3 في 5 دقائق للجلسة التي مدتها 30 دقيقة .ثم قم بعمل جلسة عالية لحرق الدهون 24 :ضربة في الدقيقة، إلى 85% من معدل ضربات قلبك بحد أقصى، 2 في 4 دقائق للجلسة التي مدتها 10 دقائق.

: بلقلا تابيردتل نيرمت

قم بإجراء من 22 إلى 24 ضربة للدقة في الدقيقة .بالنسبة للمبتدئين، يمكن تقسيم تمرين القلب هذا إلى جزئين من 4 دقائق .بالنسبة للرياضيين من ذوي الخبرة، قم بإنجاز التمرين في فترتين من 8 دقائق.

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.

.عمليات إطالة وترطيب:

ننصح بالتمدد والترطيب مع كل جلسة من أجل استرخاء عضلاتك والمساعدة في استنافك للجلسات.

الضمان التجاري

تضمن DOMYOSهذا المنتج في ظل الظروف العادية للاستخدام لمدة 5 سنوات بالنسبة للهيكل و عامان للأجزاء الأخرى والأيدي العاملة من تاريخ الشراء، وتاريخ استلام قسيمة الشراء من الخزنة.يقتصر التزام شركةDOMYOS ، بموجب هذا الضمان، على استبدال المنتج أو إصلاحه، وفقًا لتقدير شركة.DOMYOS لا يسري هذا الضمان في حالة:

- التلف الناجم عن النقل
- الاستخدام و/أو التخزين في الهواء الطلق أو في بيئة رطبة.
- تركيب غير صحيح /صيانة غير سليمة
- سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي
- الإصلاحات التي يقوم بها فنيون غير معتمدين من قبل شركةDomyos
- الاستخدام للأغراض غير الشخصية
- لا يبطل هذا الضمان التجاري الضمان القانوني الساري في بلد الشراء.للاستفادة من الضمان على هذا المنتج، راجع الجدول في آخر صفحة بدليل الاستخدام.
- خدمة ما بعد البيع
- هل أنت بحاجة إلى المساعدة ؟

يمكنك زيارتنا على الموقع الإلكتروني) www.supportdecathlon.com تكلفة الاتصال بالإنترنت (أو اتصل بمركز خدمة العملاء، مع الاحتفاظ بإثبات الشراء ، على رقم) 71 00 71 0800 مكالمة مجانية من أي خط أرضي في فرنسا.(

احتفظ بهذه التعليمات

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - 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 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

UK

Do you need assistance?

Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier
di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702
(al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

Besoin d'assistance?

Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).

NEDERLAND

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).

PORTUGAL

Necessita de assitência?
Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com
ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen
unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900
Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

BELGIË

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).

中国

你需要帮助吗？
请访问我们的网站
http://supportdecathlon.com
或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前,
请找到您的购物凭证。

EN - OTHER COUNTRIES

Need help?

Find us on our website

www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

FR - AUTRES PAYS

Besoin d'assistance?

Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

ES - OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?

Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

DE - ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?

Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

IT - ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?

Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

NL - ANDERE LANDEN

Hulp nodig?

Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.

PT - OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?

Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

PL - INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?

Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

HU - MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?

Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

RO - ALTE ŢĂRI

Aveți nevoie de asistență?

Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

SK - OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete asisteciu?

Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

CS - OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?

Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

SV - ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?

Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?

Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе сидокумент, доказващнаправената покупка.

HR - OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?

Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

SL - DRUGE DRŽAVE

DRUGE DRŽAVE

Potrebujete pomoč?

Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

Χρειάζεστε βοήθεια;

Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.

TR - DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?

www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?

Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

VI - QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?

Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.

ID - NEGARA LAIN

Perlu bantuan?

Kunjungilah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.

ZH - 其他国家

需要帮助？

请登陆 http://supportdecathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

JA - その他の国

ヘルプが必要ですか？

サイトwww.supportdecathlon.comをご覧ください(インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

ZT - 其他國家

需要幫助？

請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

TH - ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?

แพบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가

도움이 필요하십니까?

당사의 웹사이트www.supportdecathlon.com을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.

KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត

ស្វែងរកយើងនៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណេត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងភស្តុតាងនៃការទិញ។

AR - دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟

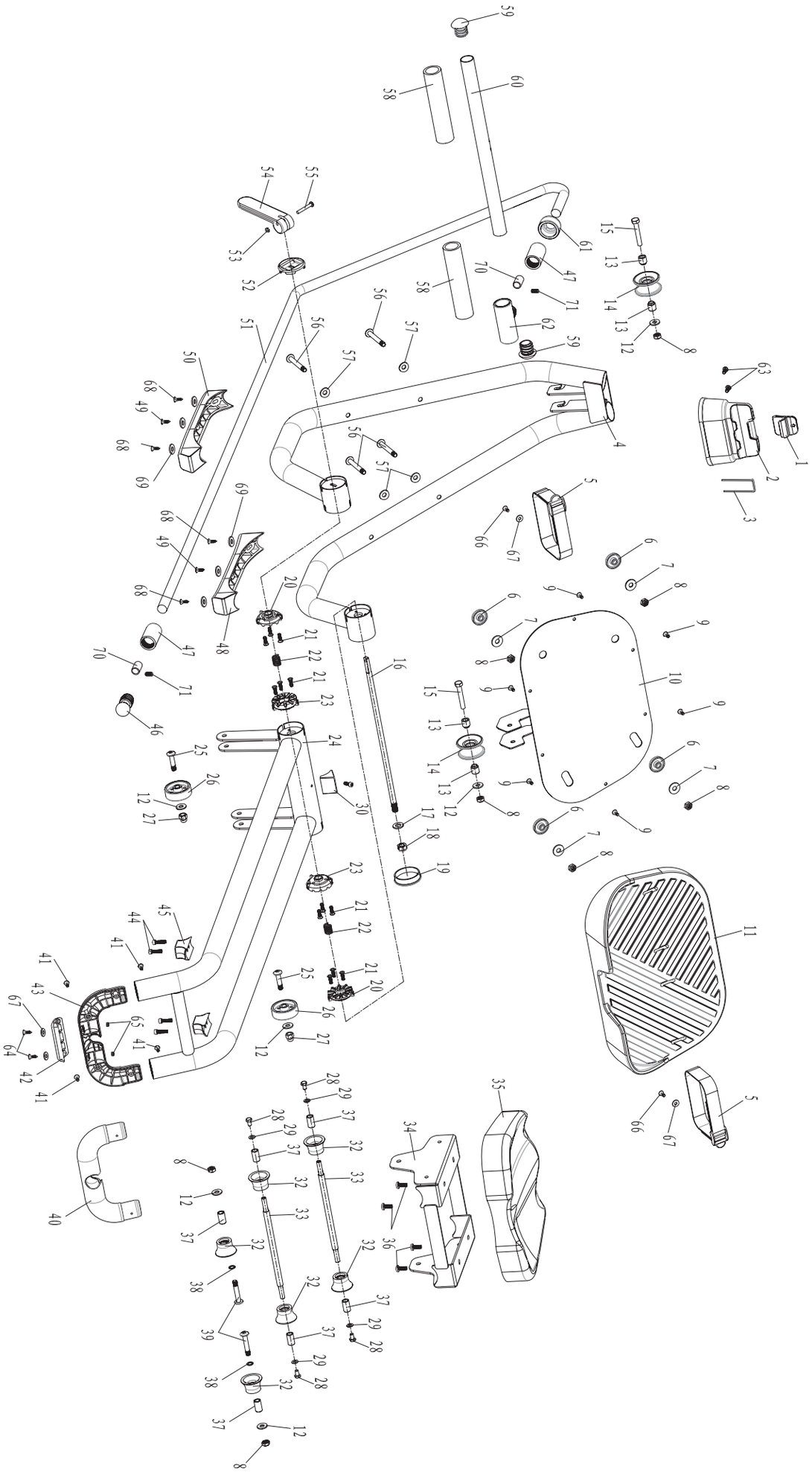
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com (اتصال تكلفة بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، وأحرص على تقديم إثبات الشراء

FA - سایر کشورها

به کمک نیاز دارید؟

تنها با هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت www.supportdecathlon.com ما با ما در 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.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



DOMYOS R100

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

Informaţii originale care trebuie păstrate

Originál návod uchovať

Originální návod uschovejte

Originalbipacksedel att spara

Запазете оригиналното упътване

Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu

Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila

Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης

Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu

Petunjuk asli untuk disimpan

请保留说明书

大切に保管してください

請保留原始說明書

โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน

보관해야 할 사용설명서 원본

សេចក្តីណែនាំដើមត្រូវរក្សាទុក

النشر بهذه الاحتفاظ يرجى

کنید نگهداری را اصلی های دستورالعمل

5 YEARS WARRANTY
ON METALLIC STRUCTURES

2 YEARS WARRANTY
ON OTHER PARTS & MOTORS

domyos.com
DEDICATED DECATHLON TEAM
AT YOUR SERVICE

DECATHLON

Pack Ref: 4109353

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE
JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン - 製造国　中国 - ローイングマシン 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2二层幢西北侧邮编: 201204 - 执行标准： - Q31/0115000099C006-2018 弹力带 - GB 17498.10-2008 固定式健身器材 第10部分:带有固定轮或无飞轮的健身车 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.1-2008 固定式健身器材 第1部分:通用安全要求和试验方法 - GB 17498.2-2008 固定式健身器材 第2部分:力量型训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.4-2008 固定式健身器材 第4部分:力量型训练长凳 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.5-2008 固定式健身器材 第5部分:曲柄踏板类训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.6-2008 固定式健身器材 第6部分:跑步机 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.7-2008 固定式健身器材 第7部分:划船器 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.8-2008 固定式健身器材 第8部分:踏步机、阶梯机和登山器 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.9-2008 固定式健身器材 第9部分:椭圆训练机 附加的特殊安全要求和试验方法 - Q31/0115000099C006-2018 训练带 - 等级：合格品 - 质检证明：合格 - 中国 制造 - 主要材料：金属 RUS Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТП3 «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - RU Произведено в Китае - Гребной тренажер - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подстверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : металл TWN 划槳機 - 中國 製造 - 進口/委製商 台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA/EM CHINA THA เครื่องกรรเชียงบก - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัทดีแคทลอน(ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนน เทพรัตน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในจีน EGY التجديف آلة - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt MEX Importado por Avenida Ejército Nacional 826,

61995

EN ISO 20957-7 2005
EN ISO 20957-1 2013
GB 17498.1-2008
GB 17498.7-2008
ASTM 2276-10 (2015)

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na/em China - İmal edildiği yer Çin - Származási hely Kína - صنع في الصين
by Arcang, NO. 618 XINXING AVENUE, ZONGHAN STREET, EMERGING INDUSTRIAL AREA, CIXI, ZHEJIANG, CHINA 315301
Polanco II Seccion, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, Mexico R.F.C ADD 150727S34 - Remo fitness - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal : Metal - Hecho en China VNM Máy chèo thuyền - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP : Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - Mesin dayung CHL IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 GRC Κωπηλατική KOR 제조자 : Decathlon SA - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수동 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명 : 로잉 머신 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지 : 중국 - 어린이를 위한 보호 조치 - KC마크는 이 제품이 공통안전기준에 적합하였음을 의미합니다 PHL Decathlon Philippines Inc, L2-2093,1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com ROU aparat de vâslit - Fabricat în China
EN Main material : Metal - **FR** Matériau principal : Métal - **ES** Material principal : Metal - **DE** Hauptmaterial : Metall - **IT** Materiale principale : Metallo - **NL** Hoofdmateriaal : Metaal - **PT** Material principal : Metal - **PL** Główny materiał : Metal - **HU** Fő anyag : Fém - **RO** Material principal : Metal - **SK** Hlavný materiál : Kov - **CS** Hlavní materiál : Kov - **SV** Huvudsakligt material : Metall - **HR** Glavni materijal : Metal - **SL** Osnovni material : Kovina - **TR** Ana malzeme : Metal - **EL** Κύριο υλικό : Μέταλλο - **BG** Основен материал : Метал - **VI** Vật liệu chính : Logam - **ID** Bahan utama : Logam - **JA** 主要素材 : 金属 - **ZT** 主要材質 : 金屬 - **TH** วัสดุหลัก : โลหะ - **KO** 주요 재질 : 금속 - **KM** សម្ភារៈសំខាន់ : លោហជាតុ - **AR** مادة أساسية:معدن

Pack Ref: 4122726

DOMYOS