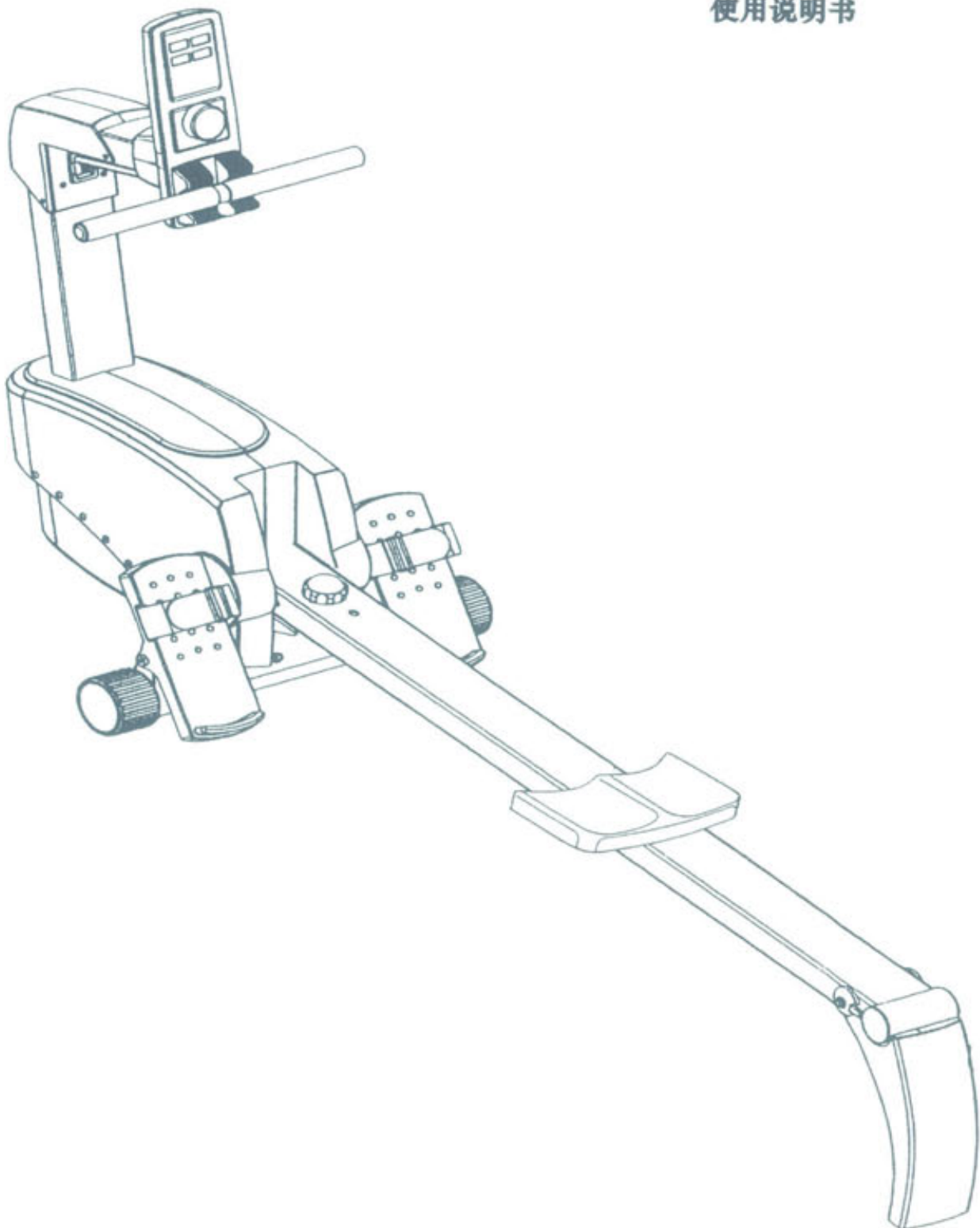


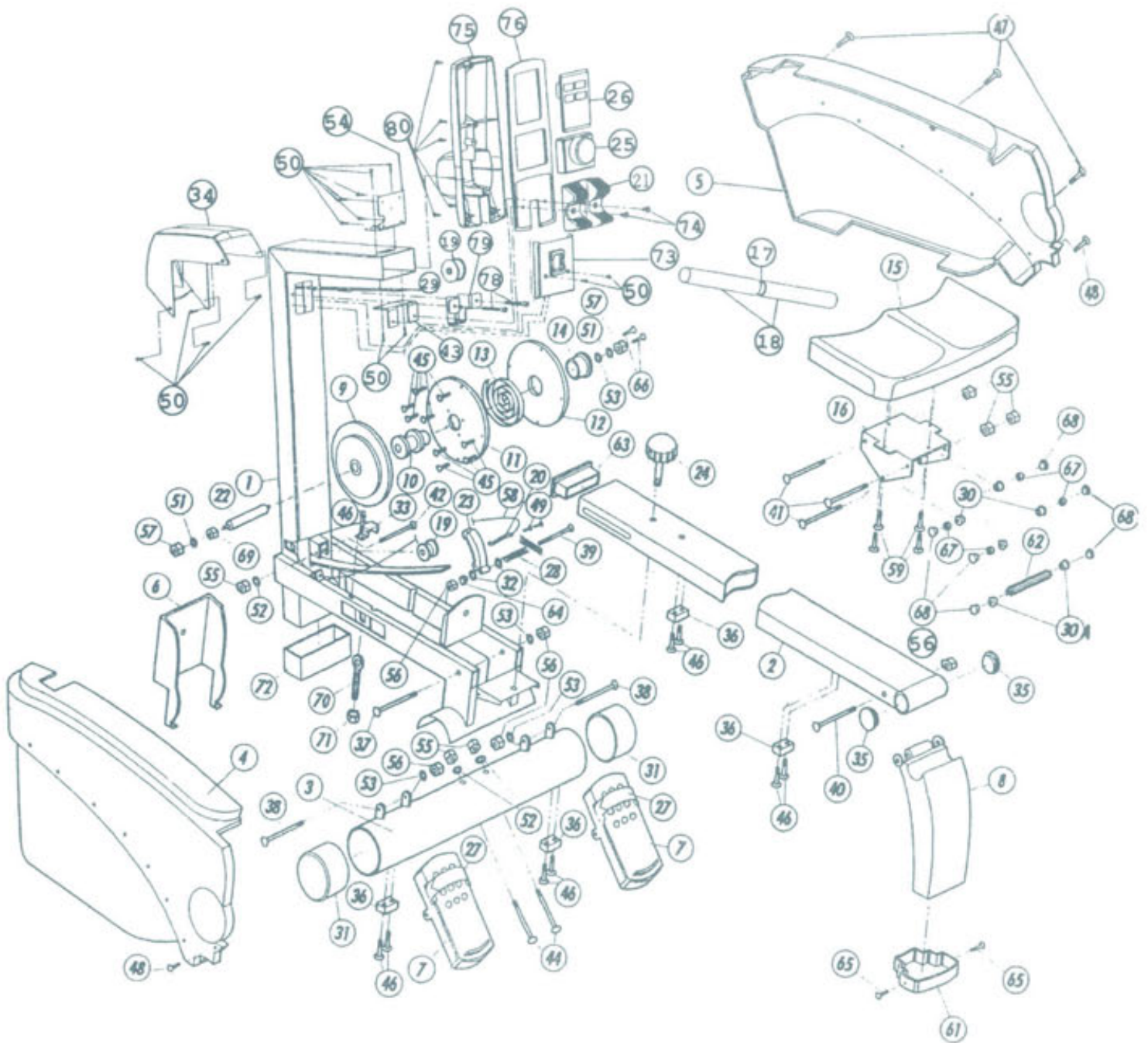
# AV 3000

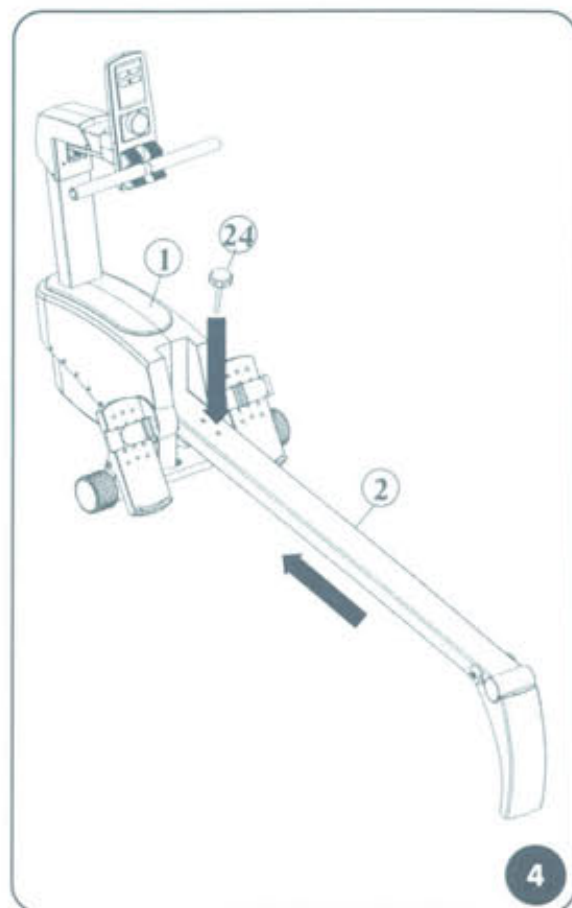
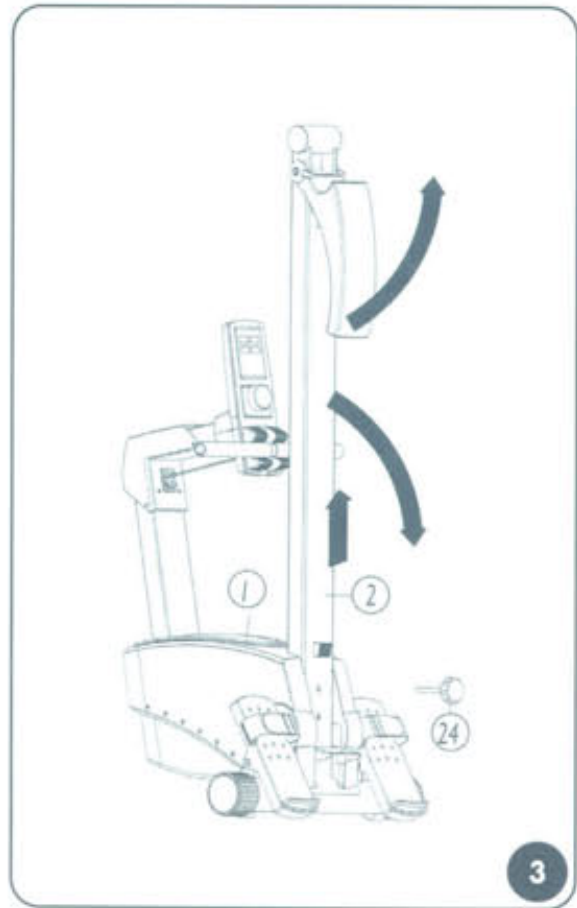
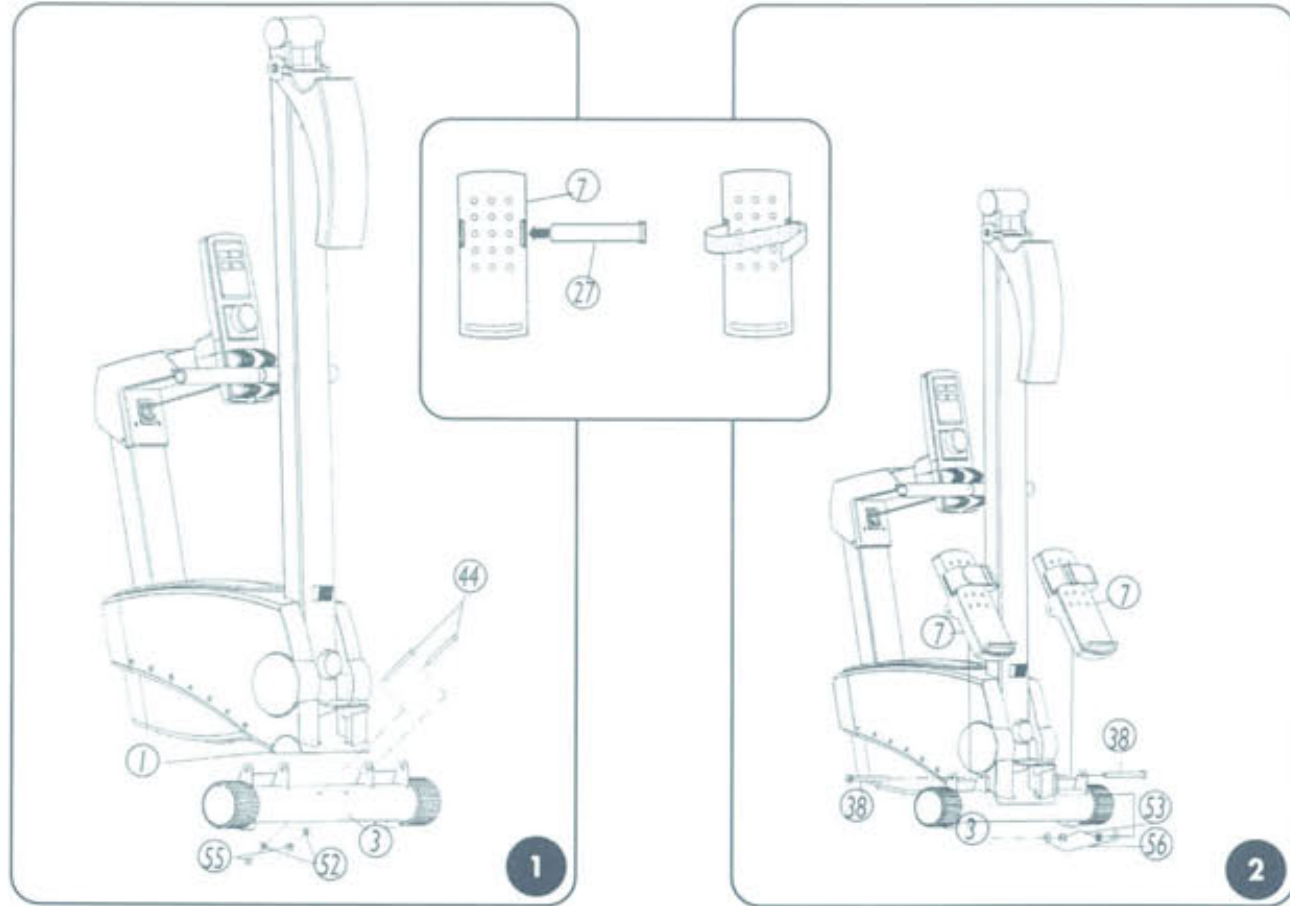
**NOTICE D'UTILISATION**  
**OPERATING INSTRUCTIONS**  
**MODO DE EMPLEO**  
**GEBRAUCHSANWEISUNG**

**ISTRUZIONI PER L'USO**  
**GEBRUIKSHANDLEIDING**  
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

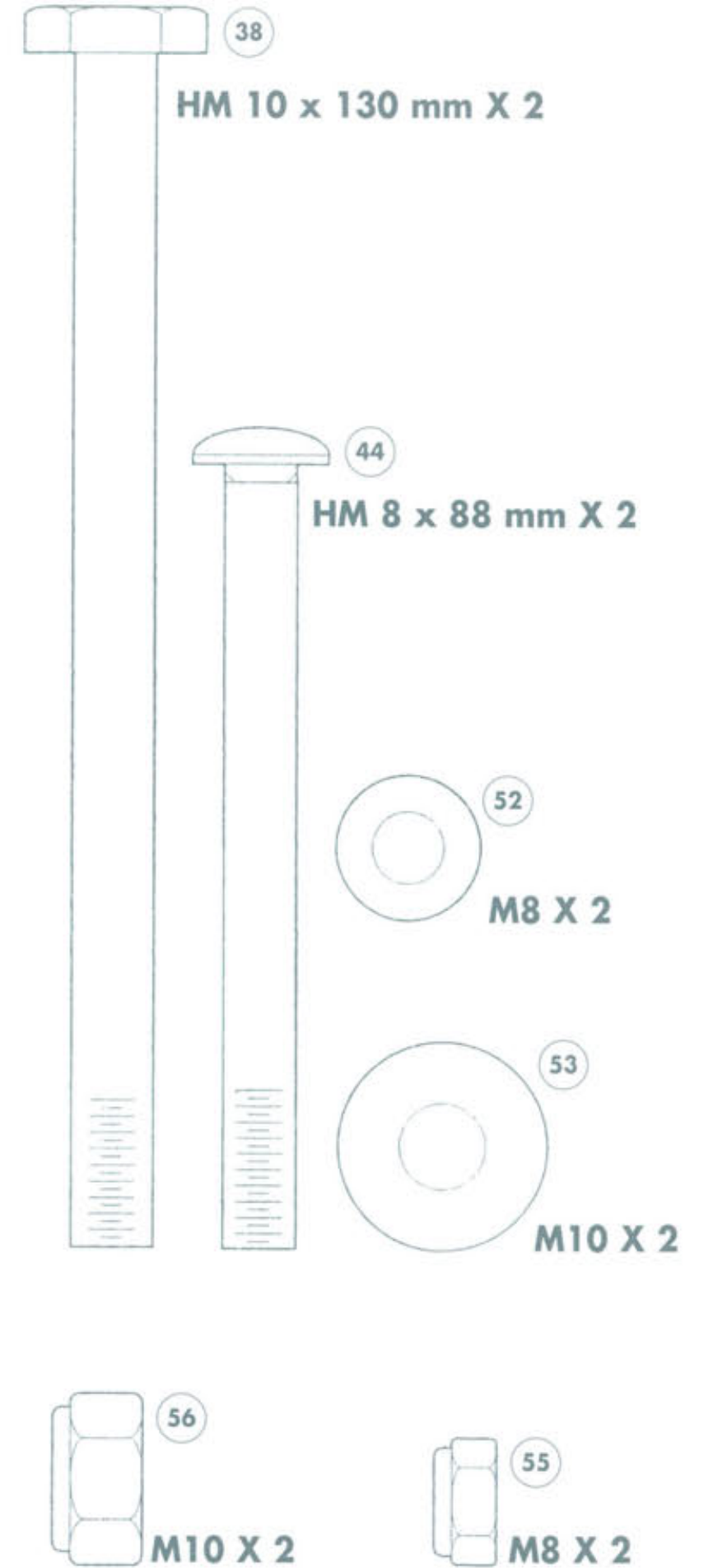
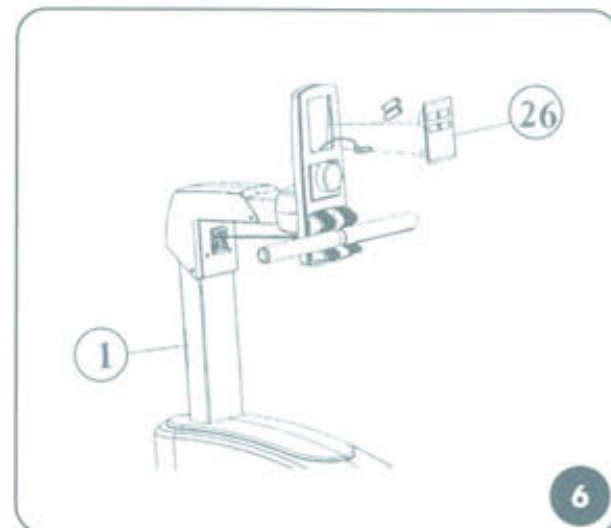
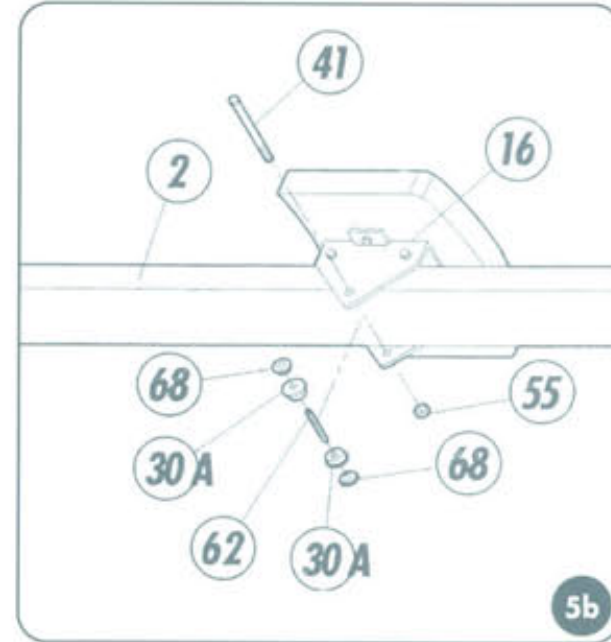
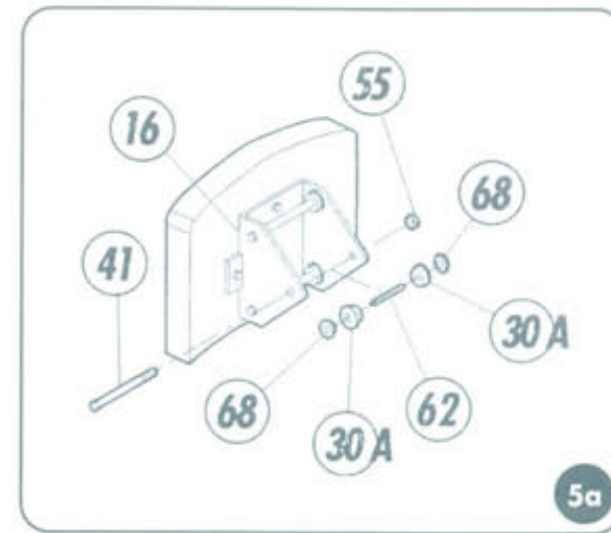
使用说明书







4



5



## UTILIZACIÓN

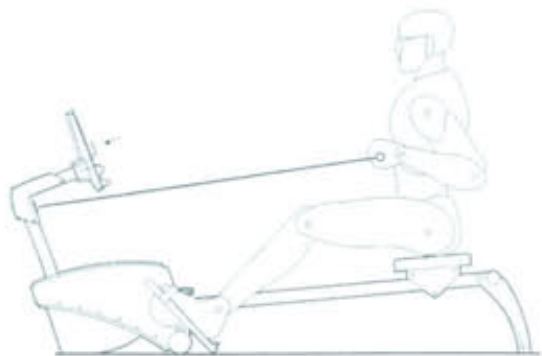
El movimiento correcto de utilización del remo empieza en posición de salida, con las rodillas dobladas en posición sentada.

Extender los brazos por delante para coger la manilla de extensión delante de usted.



En un movimiento flexible, empujar con las piernas y tirar con los brazos para efectuar un desplazamiento hacia atrás.

Para evitar heridas, tratar de no estirar las rodillas al máximo y no volver a la posición de salida demasiado rápido.



Volver a la posición de salida y vuelva a empezar.

Si Usted es principiante, tiene que empezar a entrenarse durante varios días con resistencia baja, sin forzar y descansando cuantas veces sea necesario. Aumentar progresivamente la cantidad o la duración de los ejercicios.

### Entrenamiento/Calentamiento : Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos

Para un trabajo de mantenimiento destinado a mantenerse en forma o a la reeducación, puede entrenarse cada día cerca de diez minutos. Este tipo de ejercicio permite activar sus músculos y articulaciones o se puede utilizar para calentarse antes de una actividad física. Para aumentar la tonicidad de las piernas, escoger una resistencia más alta y aumentar el tiempo del ejercicio. Por supuesto, puede variar la resistencia durante el ejercicio.

### Trabajo aerobio para puesta en forma : Esfuerzo moderado por un tiempo bastante largo (35mn a 1 hora).

Si Usted desea perder peso, este tipo de ejercicio, asociado con régimen, es la única manera de aumentar la cantidad de energía gastada por el organismo. Con este objetivo, es inútil tratar de sobrepasar sus límites. Sólo un entrenamiento regular le permitirá obtener los mejores resultados. Escoger una resistencia bastante baja y efectuar el ejercicio a su ritmo por un tiempo mínimo de 30 minutos. Este ejercicio tiene que provocar una leve transpiración en la piel pero de ninguna manera tiene que sofocarlo. Es la duración del ejercicio a ritmo lento que exige a su organismo extraer su energía de sus grasas siempre y cuando pedalee más de treinta minutos, tres veces por semana como mínimo.

### Entrenamiento anaerobio para resistencia : Esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiene como objetivo reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejorar el trabajo respiratorio. Si aumenta la resistencia para aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que durante el trabajo de puesta en forma. A medida de sus entrenamientos, podrán mantener el esfuerzo por un tiempo más largo, con un mejor ritmo o con una resistencia más alta. Se puede practicar este tipo de entrenamiento por lo menos tres veces por semana.

El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada.

Después de cada entrenamiento, pedalear algunos minutos disminuyendo la velocidad y la resistencia para encontrar de nuevo la calma y descansar el organismo progresivamente.

## GARANTIA

El AV3000 tiene una garantía de 2 años y 1 año para las piezas de desgaste y mano de obra. Esta garantía se aplica para una utilización normal por un particular en su casa...

## CARDIO - TRAINING

### CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar su capacidad cardio-vascular. En concreto, mejorará la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos. El entrenamiento cardio-training transporta el oxígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa el oxígeno a todo el cuerpo y en especial a los músculos que trabajan.

### CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso periódicamente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento. Si no tiene ningún aparato de medida electrónica, le presentamos la forma de hacerlo.

Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel : del cuello, o detrás de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar.

No apriete demasiado : una gran presión disminuye el flujo sanguíneo y puede disminuir el ritmo cardíaco.

Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

Ejemplo : 75 pulsaciones contadas en un espacio de 30 segundos, corresponden a un ritmo cardíaco de 150 pulsaciones/minuto.

### LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

#### A Fase de calentamiento : esfuerzo progresivo.

El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo. Permite que el practicante ESTÉ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS para practicar su deporte favorito. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MÚSCULOS. Presenta dos aspectos : Puesta en forma del sistema muscular, calentamiento global.

1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo : cada grupo muscular que entra en juego, las articulaciones que vas a trabajar.

2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción el sistema cardio-vascular y respiratorio, para permitir una mejor irrigación de los músculos y una adaptación mejor al esfuerzo. Debe ser bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, por las mañanas.

#### B Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de su actividad física. Gracias al entrenamiento regular podrá mejorar su condición física.

- Trabajo anaerobio para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aerobio para desarrollar la resistencia cardio-pulmonar.

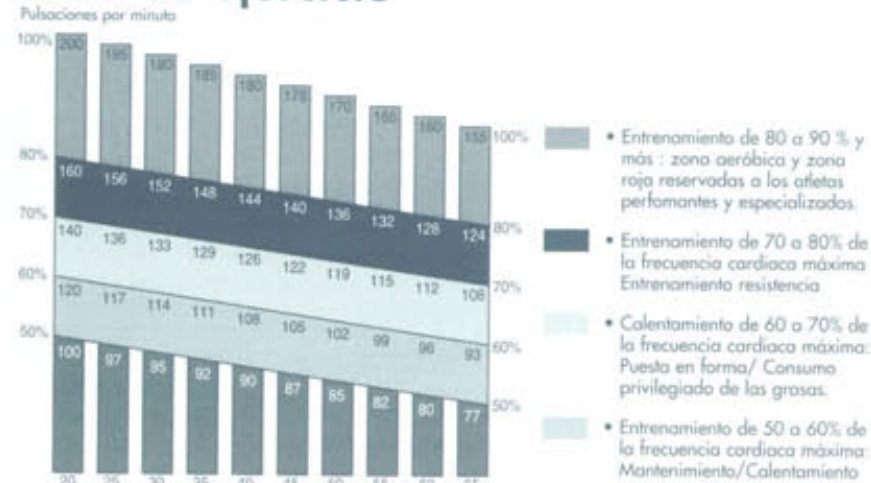
#### C Retorno reposo

Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraesfuerzos de un ejercicio, como los ácidos lácticos cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares, es decir, los tirones y las agujetas).

#### D Estiramiento

El estiramiento debe seguir la fase de vuelta al reposo mientras las articulaciones están calientes, para reducir los riesgos de heridas. Estirarse después del esfuerzo : reduce al mínimo la rigidez muscular provocada por la acumulación de ácidos lácticos, estimula la circulación sanguínea.

### Zona de ejercicio



### AVISO A LOS USARIOS

La búsqueda de la forma siempre debe ser realizada de forma CONTROLADA.

Antes de iniciar una actividad física, no dude en consultar a un MÉDICO, sobre todo si : no ha practicado ningún deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, no está seguro de su estado de salud, está siguiendo un tratamiento médico.

**ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MÉDICO.**



## PRESENTACIÓN

El AV3000 es un remo de tirado central para uso doméstico. El remo es el aparato más completo de cardio-training. Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el remo solicita cerca de 80% de su masa muscular.

## SEGURIDAD

- Lea todas las precauciones de utilización en el producto y en este manual de instrucción antes de cualquier utilización.
- Conserve este manual de utilización como referencia.
- El montaje de este aparato debe ser efectuado por un adulto.
- Instale su remo en una pieza suficientemente grande para una utilización que garantice seguridad total.
- Instale el l'AV3000 sobre una base sólida y con una nivelación correcta del suelo.
- Lea atentamente las recomendaciones y ejercicios antes de empezar su entrenamiento.
- Evite que los niños de menos de 12 años y animales de compañía jueguen cerca del aparato durante su entrenamiento.
- Evite que los niños de menos de 12 años utilicen este aparato.
- Este aparato está conforme a la norma EN-957 clase H relativa al uso doméstico.
- Carga máxima del utilizador: 110 kg.
- Antes de empezar cualquier actividad física, es necesario consultar un médico para asegurarse que no haya contraindicación.
- Para su salud, respete los movimientos y las posiciones presentadas en la guía de utilización.
- No se incline hacia atrás al final del movimiento, no arquee la espalda.
- Lleve ropa y zapatos apropiados.
- Interrumpa inmediatamente el ejercicio si siente un malestar o dolor.
- No deje sobrepasar los dispositivos de reglaje
- No conviene para fines terapéuticos

## MANTENIMIENTO

El remo solo necesita un mínimo de mantenimiento:

- Límpielo con una esponja impregnada de agua jabonosa y séquelo con un trapo seco.
- Verifique regularmente todos los ajustes y asegúrese que ningún dispositivo de ajuste sobrepase.
- Verifique regularmente el estado del aparato para detectar todo daño o desgaste (sobre todo al nivel de la correa y otros elementos de seguridad).
- Reemplace inmediatamente todas las piezas defectuosas y no utilice el aparato antes de finalizar la reparación.

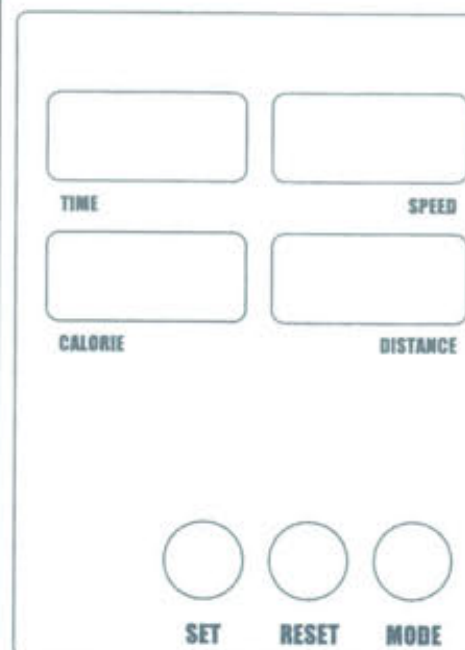
## AJUSTES DE LA RESISTENCIA

Usted puede durante el ejercicio ajustar la tensión como lo desee girando el selector de tensión en el medidor electrónico.

## PARTES DE CUERPO TRABAJADAS

Mediante el principio del cardio-training (ejercicio aerobio), usted mejora su resistencia (capacidad máxima de absorción de oxígeno) y su condición física y quema calorías (control y pérdida de peso asociado con un régimen). El remo permite tonificar los músculos de los muslos, de la espalda y de los brazos. Se nota igualmente la participación de los abdominales y de los hombros durante el ejercicio.

## MEDIDOR



- FUNCIONES:**  
**MODE :** pulse para seleccionar las funciones.  
**SET :** pulse para escoger el tiempo que dura el ejercicio, la distancia efectuada y las calorías gastadas.  
**RESET :** pulse para volver a poner a cero los valores duración del ejercicio, distancia y calorías gastadas.
- INDICADOR :**  
**TIME :**  
**Cuenta :** indica la duración total del ejercicio hasta 00:99:59 mn.  
**Descuento :** descuenta la duración del ejercicio a partir del valor seleccionado hasta cero.  
**SPEED :** indica la velocidad instantánea en 0,1 km/h.  
**DISTANCIA :**  
**Cuenta :** indica la distancia recorrida hasta 99,99 km.  
**Descuento :** descuenta la distancia a partir del valor seleccionado hasta cero por grados de 0,1 km.  
**CALORIAS :**  
**Cuenta :** indica las calorías gastadas durante el ejercicio hasta el valor máximo de 999 Calorías.  
**Descuento :** detalla las calorías a partir del valor seleccionado hasta cero por grados de 1 caloría.

### ¡Ojo!

se trata de una estimación y no se debe tomar de ningún modo como garantía médica.

## PILAS

Utilizar 2 pilas de 1,5 V tipo AA. Dejar las pilas desgastadas en un lugar de recolección.

## PRECAUCIONES

- No exponer al sol.
  - No lo exponga al agua.
- Le recomendamos consultar a un médico o a un especialista en dietética para adaptar su alimentación y sus aportes energéticos a sus condiciones físicas y a sus actividades deportivas que desea practicar.**

## SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

- o Instalar las pilas LR6 (AA) 1.5 Voltios en el alojamiento situado detrás del medidor.
- o Cerciorarse de la colocación correcta de las pilas con el respecto a las polaridades.
- o Pero si no aparece la visualización o sólo parcialmente, sacar las pilas, esperar 15 segundos y colocarla de nuevo en su lugar.
- o Los valores de visualización son puestos sistemáticamente a cero cuando se sacan las pilas.
- o Si no utiliza el medidor por un largo periodo, sacar las pilas para evitar una oxidación de los contactos perjudicial al buen funcionamiento de su aparato.
- o Para la protección del medio ambiente, dejar las pilas desgastadas en un lugar de recolección especial.