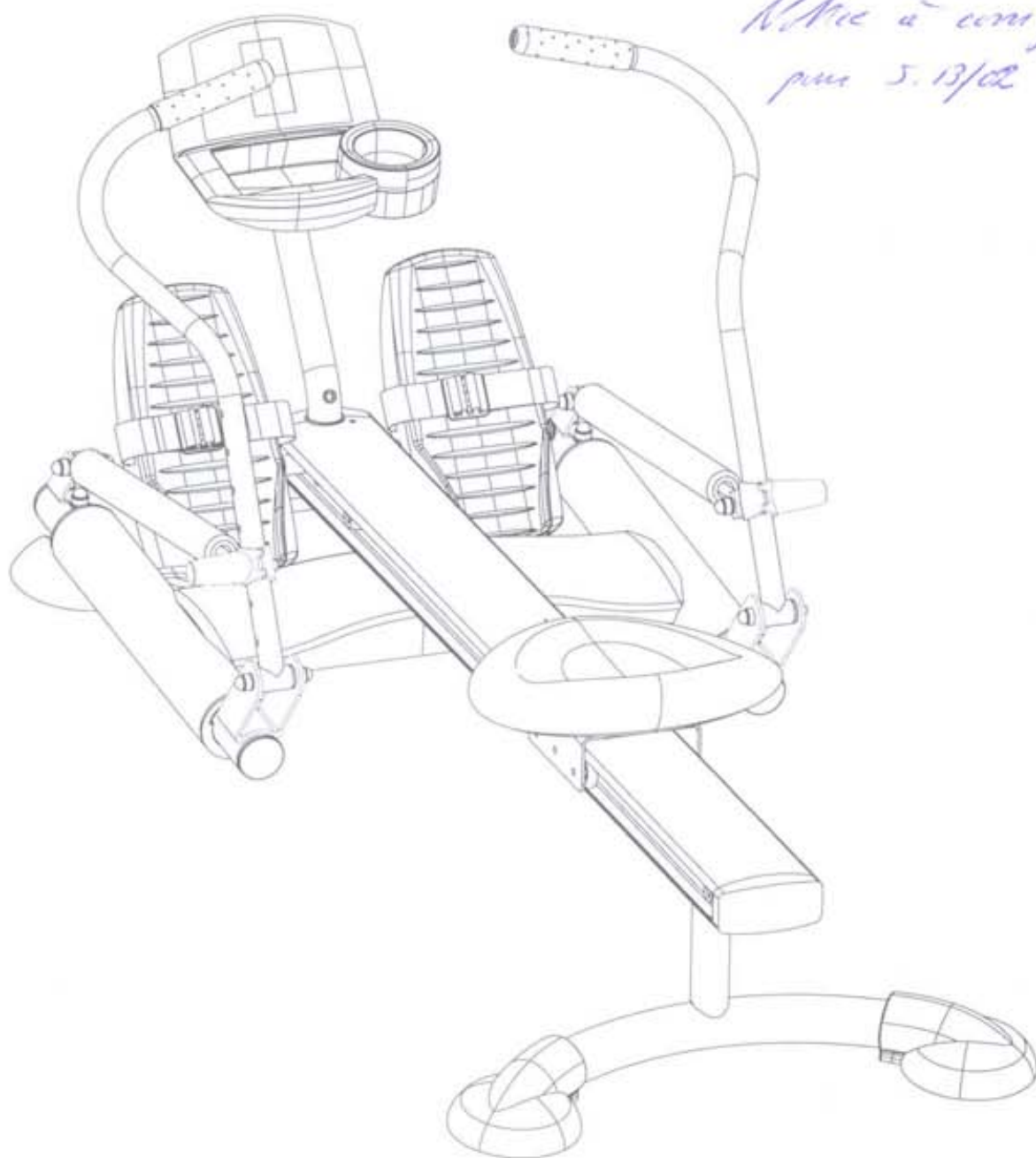


# AV 500

- NOTICE D'UTILISATION
- INSTRUCTIONS OF USE
- MODO DE EMPLEO
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- ISTRUZIONI PER L'USO

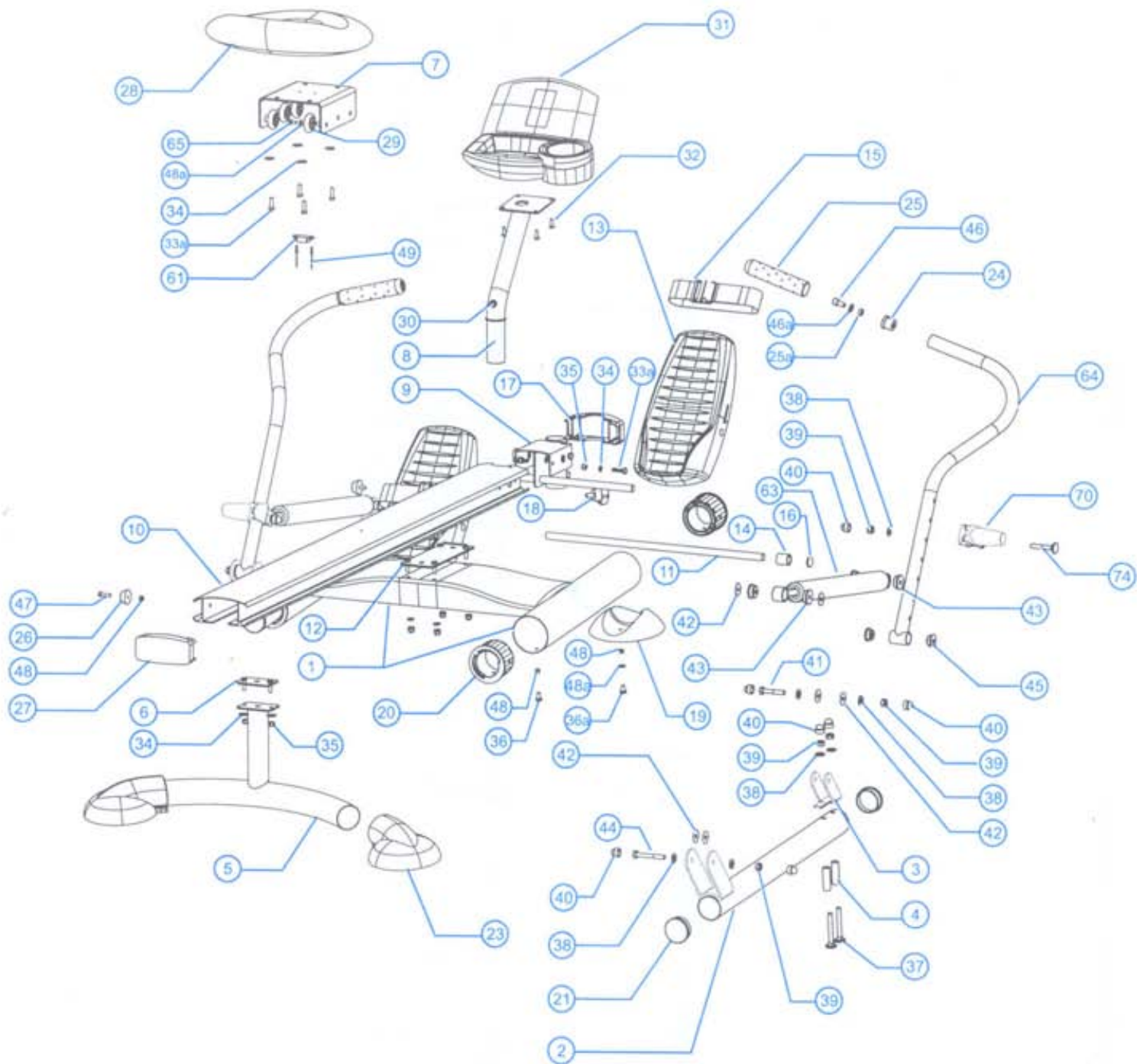
- GEBRUIKSAANWIJZING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

*Leone*  
*Notice à corriger*  
*pour 5.13/02*



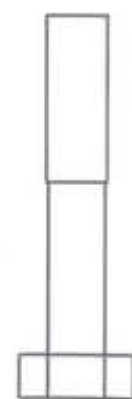
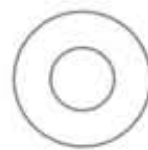
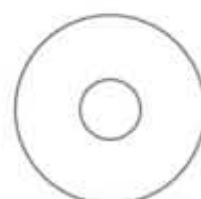
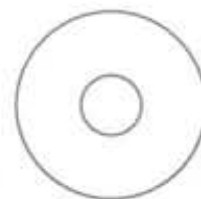
**D O M Y O S**

---



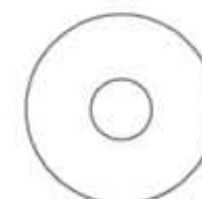
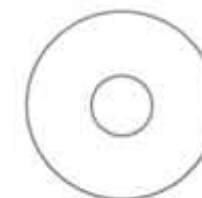
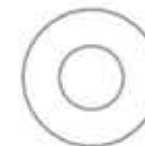
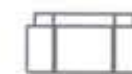
Repère Marker Referenciao Markierung Riferimento Markering Indice Tabellnummer Oznaczenia	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Menge Ilość	Code Item Seria Código articulo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod
1	8/803.366	1
2	8/803.455	2
3	8/803.463	2
4	8/803.471	4
5	7/803.478	1
6	4/803.485	1
7	7/803.486	1
8	8/803.498	1
9	8/803.501	1
10	7/803.508	1
11	0/803.510	1
12	4/803.515	1
13	1/043.587	1
14	7/803.516	1
15	8/192.316	2
16	7/581.599	2
17	0/191.876	1
18	5/263.638	1
19	4/803.523	2
20	8/803.528	4
21	8/803.560	2
23	1/849.840	2
24	7/803.567	2
25	7/803.575	2
25a	7/803.575	2
26	7/581.238	2
27	8/191.875	1
28	7/191.901	1
29	8/649.840	6
30	8/803.579	1
31	7/290.543	1
32	...	4

Repère Marker Referenciao Markierung Riferimento Markering Indice Tabellnummer Oznaczenia	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Menge Ilość	Code Item Seria Código articulo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod
33	...	6
33a	...	8
34	...	16
35	...	10
36	...	2
36a	...	2
37	...	4
38	7/560.842	16
39	4/482.123	10
40	7/581.688	14
41	7/995.032	2
42	1/702.017	12
43	4/193.946	8
44	7/643.640	2
45	7/581.602	4
46	...	2
46a	...	2
47	7/581.246	2
48	7/661.371	6
48a	...	8
49	...	1
49a	...	2
51	...	4
60	7/297.203	1
61	9/570.241	1
62	7/297.203	1
63	7/587.163	1
64	7/803.583	1
65	...	6
70	0/803.588	2
74	...	2
105	1/043.595	1



**A**

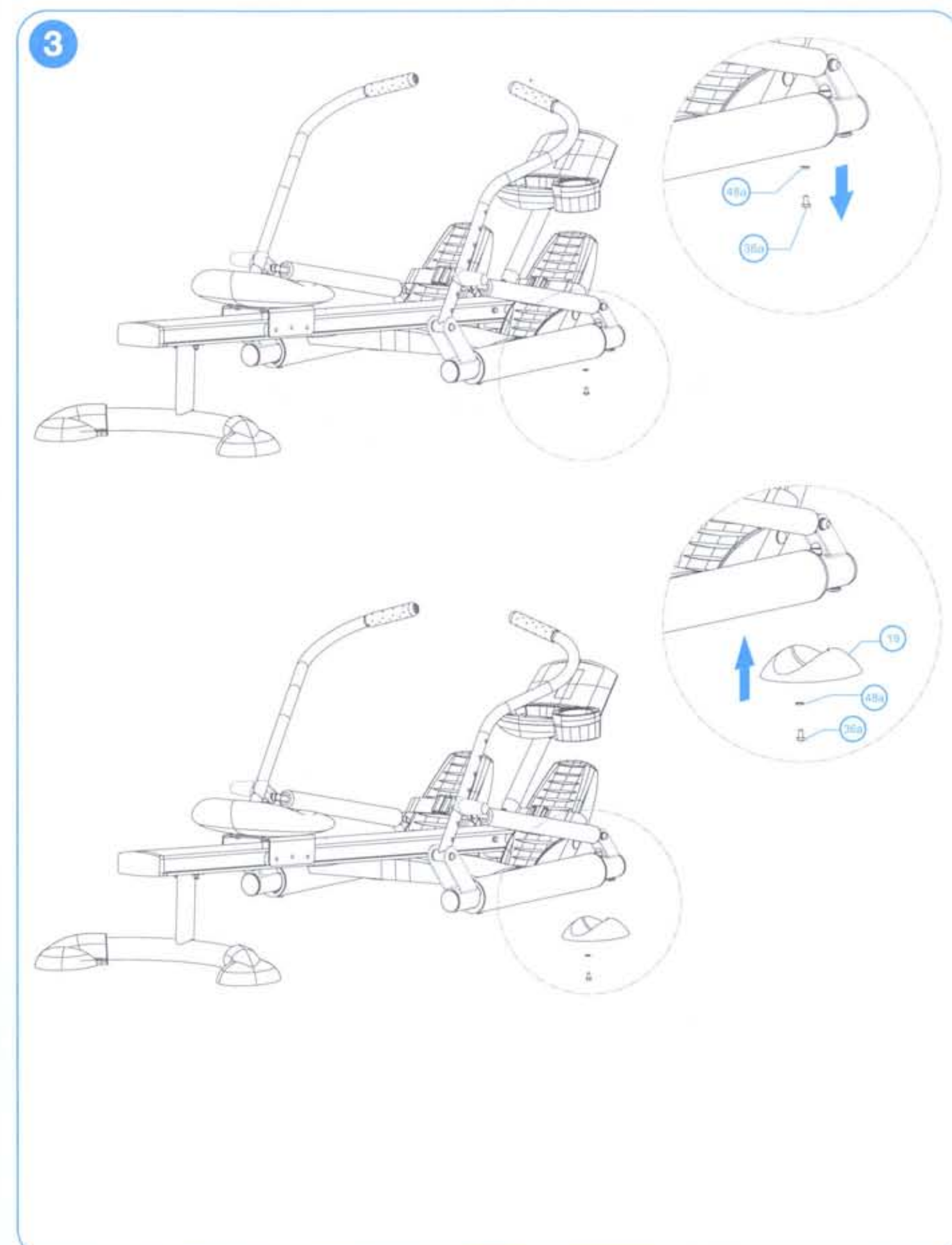
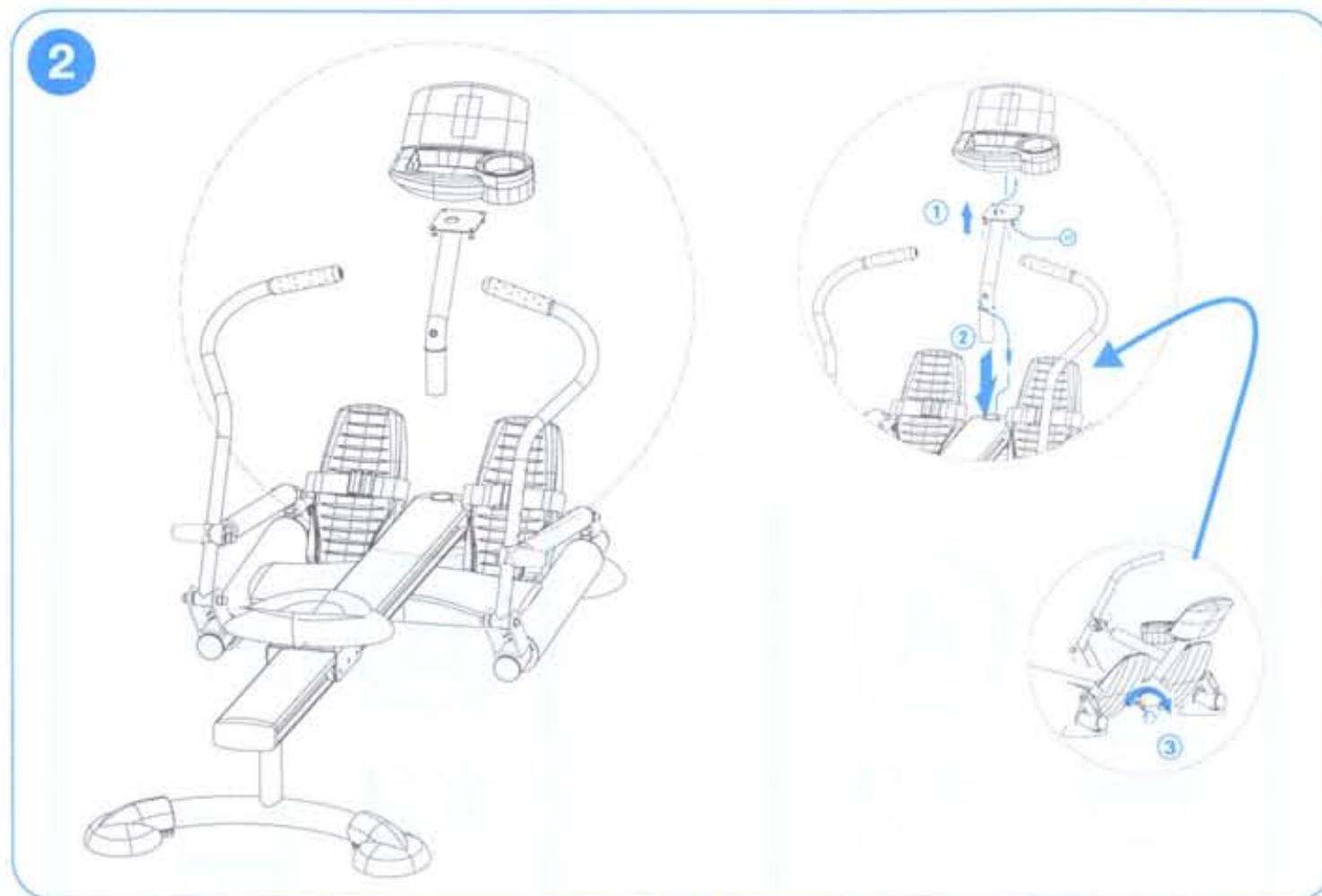
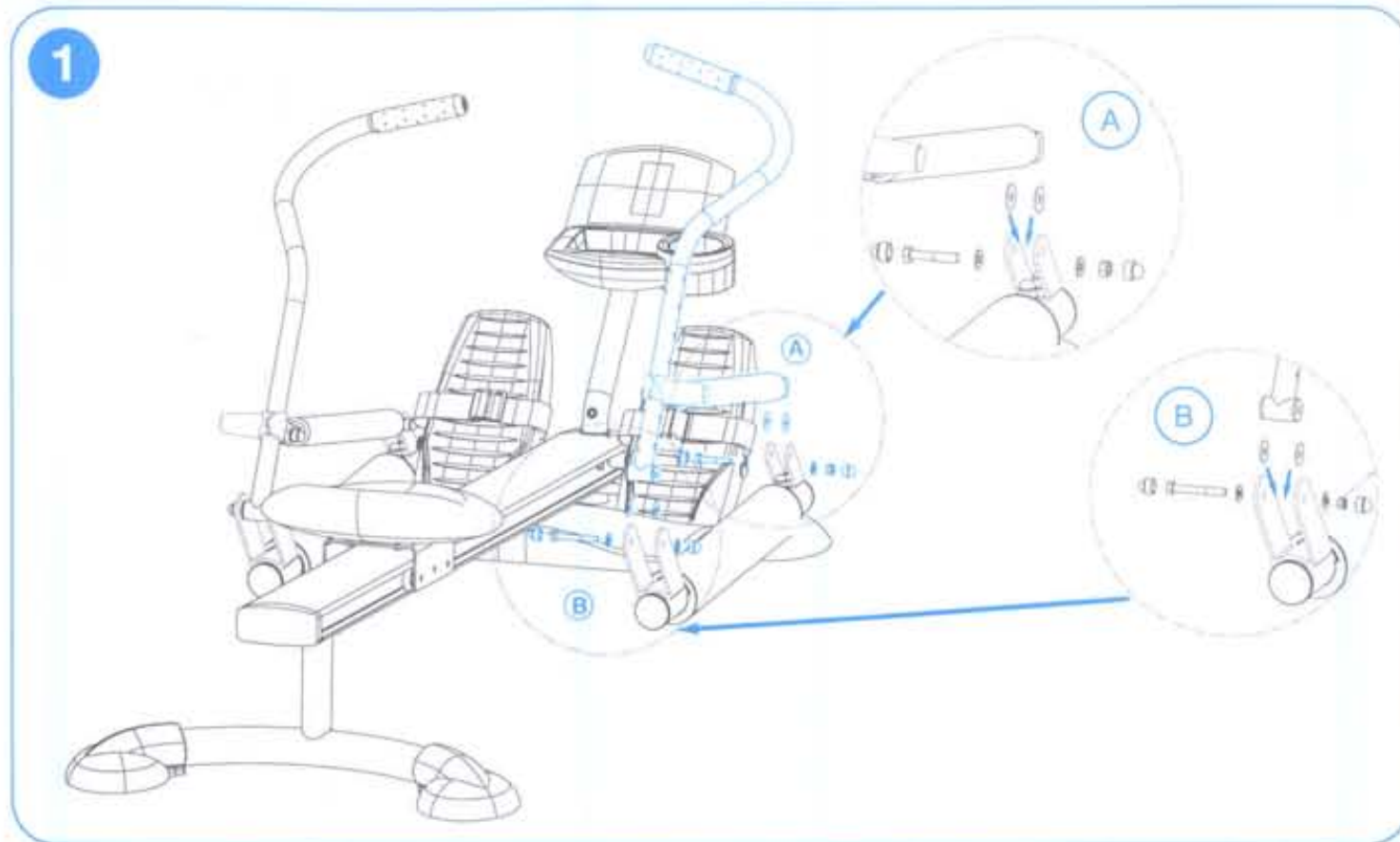
**X2**

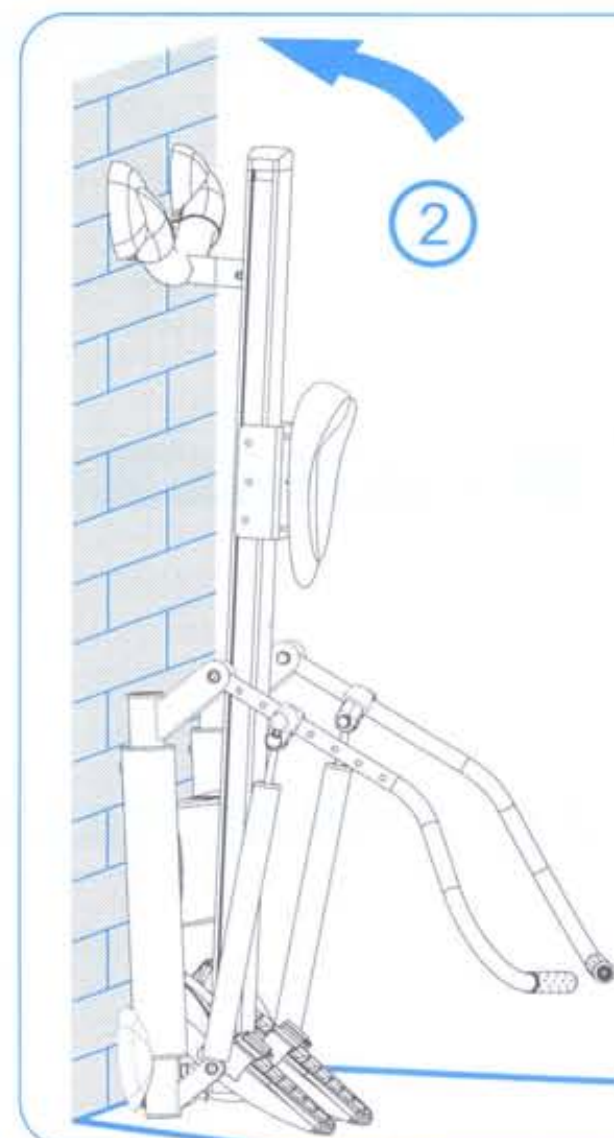
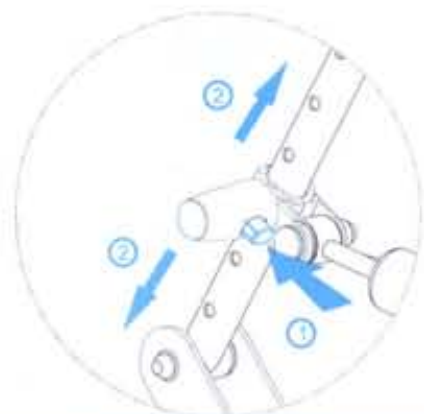
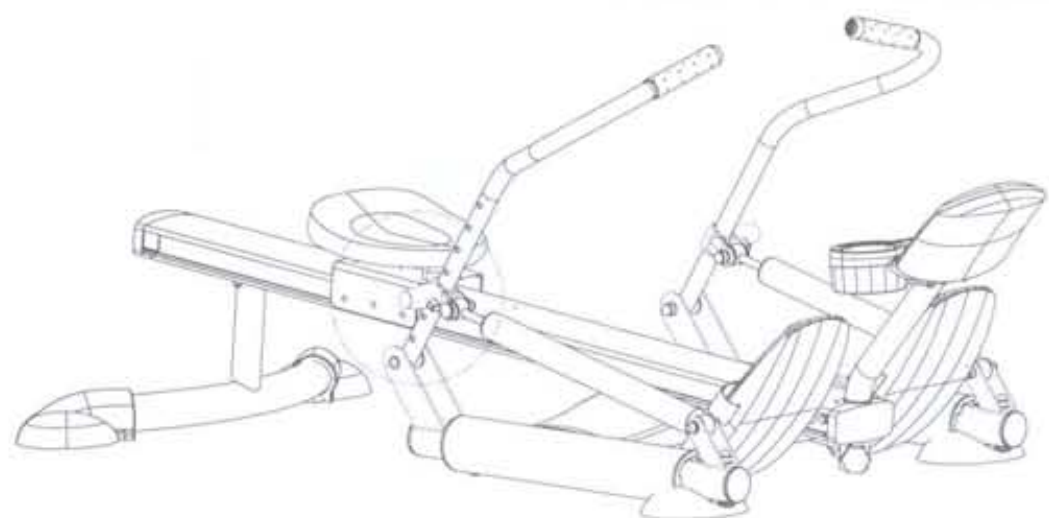
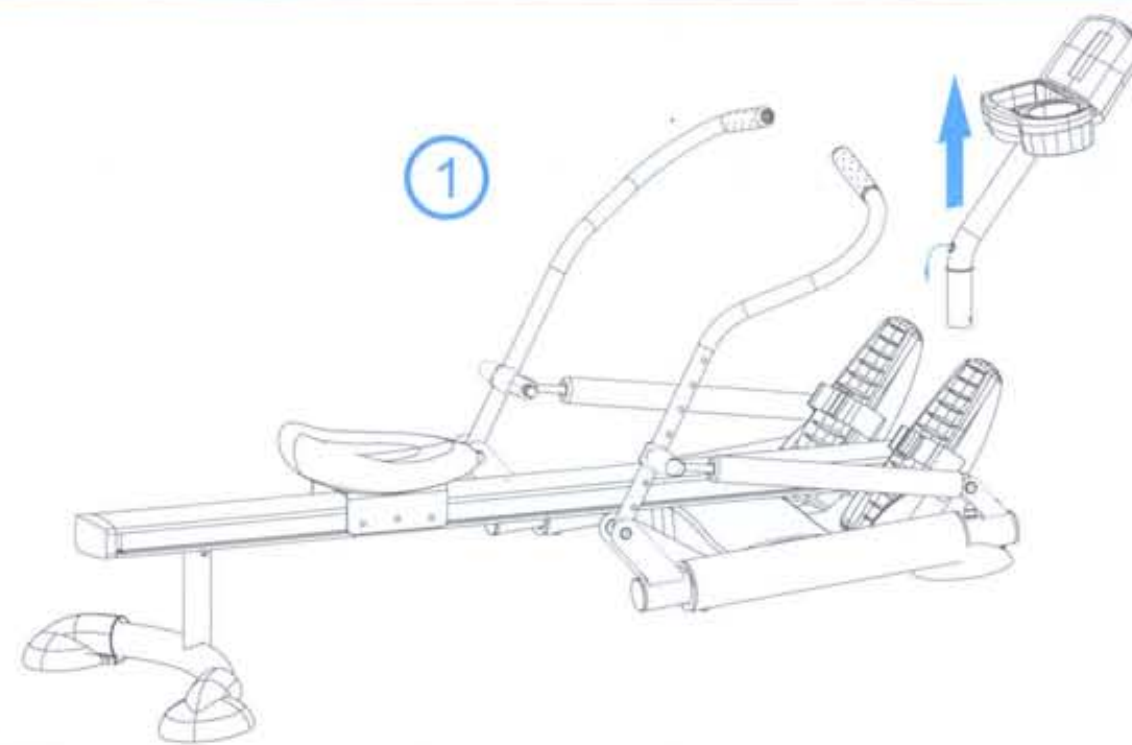
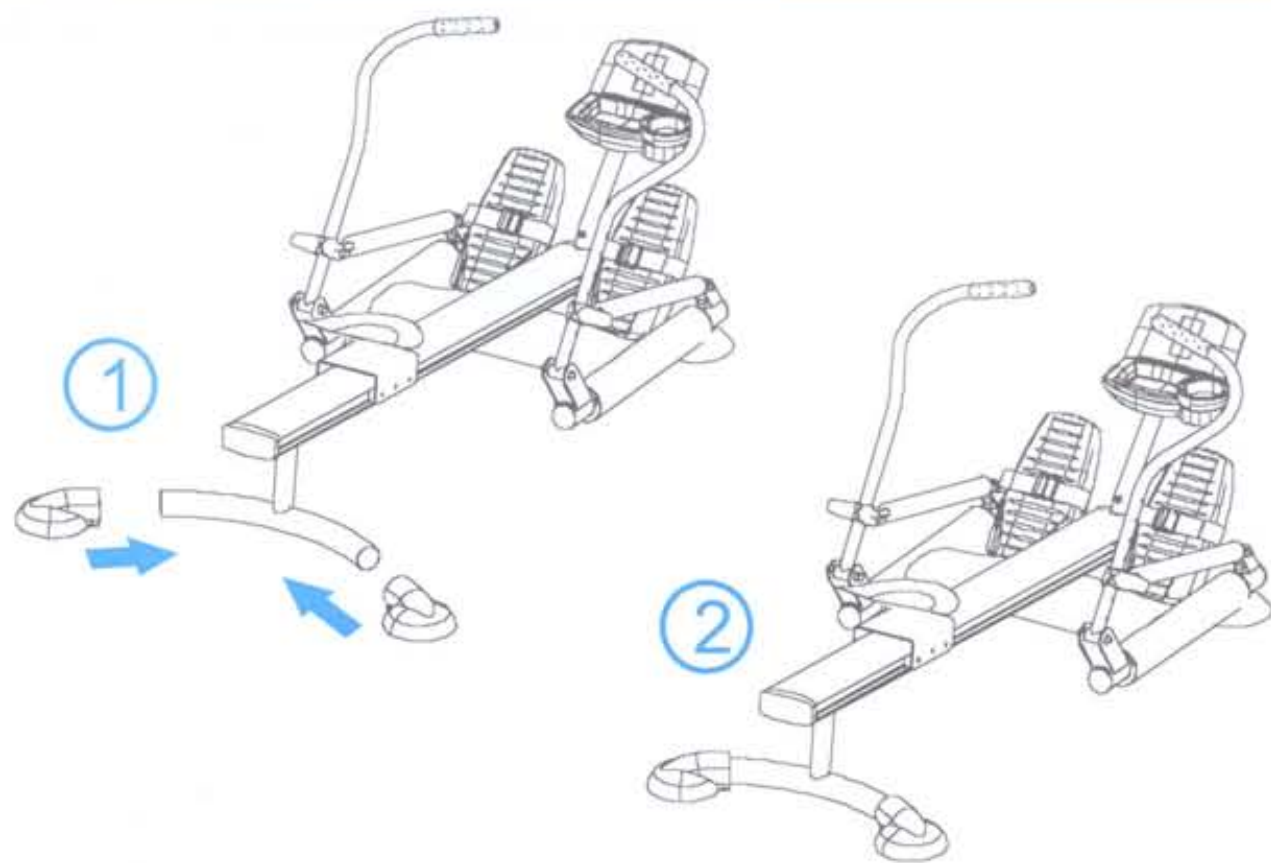


**B**

**X2**









Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS. Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.fr. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

## PRESENTACIÓN

El remero es el aparato de cardio-training más completo.

Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios que brinda el ejercicio, el remero trabaja el 80% de su masa muscular.

### Principio del cardio-training

Gracias al principio del cardio-training (ejercicio de aeróbic) puede Ud. mejorar su resistencia (capacidad máxima de absorción de oxígeno), así como su condición física al mismo tiempo que procede a quemar calorías (control y dominio de su peso y disminución del mismo si se asocia a un régimen).

### Principio de musculación

El remero permite tonificar los músculos de los muslos, de la espalda y de los brazos. Por otra parte, durante el ejercicio, se nota la participación de los abdominales y de los hombros.

## UTILIZACIÓN

- Regular la resistencia de manera idéntica sobre los 2 pistones con la ayuda del asa de reglaje prevista a este efecto.
- Para aumentar la intensidad aeróbica del ejercicio, ajuste los pistones seleccionando una posición más bien baja y efectúe su ejercicio manteniendo un ritmo rápido durante 30 minutos. Para este tipo de ejercicio entréñese 3 veces por semana.
- Para aumentar la tonicidad muscular, ajuste los pistones seleccionando una posición más bien alta y efectúe su ejercicio en dos series entrecortadas con un descanso. Entréñese cada dos días.
- Empiece siempre por un precalentamiento a ritmo lento y baja resistencia durante algunos minutos.

## CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Para efectuar cualquier reglaje (sillin, manillar), es necesario bajarse de la bici.
- No se incline hacia atrás al finalizar el movimiento. Puede inclinarse hacia adelante para alcanzar los remos sin arquear el tronco.
- Impida a los niños jugar cerca del remero cuando lo esté utilizando.
- Durante el entrenamiento, no debe quedar sin aliento.
- Vista y calce de manera adecuada.
- No olvide que los pistones sufrirán un importante aumento de temperatura durante el ejercicio.
- En caso de uso intensivo, algunas partículas (gotas de aceite) pueden escapar de los pistones. Para evitar eventuales deterioros, se aconseja el uso de una protección que colocará debajo del aparato.
- La instalación de este aparato debe ser realizada por un adulto.
- Sitúe su producto en un lugar suficientemente amplio para ser utilizado con toda seguridad y sobre una base estable y nivelada.
- Consulte con su médico antes de emprender este programa de ejercicios.
- No deje que los niños jueguen a proximidad del aparato plegado.

## CUIDADOS Y CONSERVACIÓN

- El remero necesita poco mantenimiento.
- Límpielo con una esponja empapada de agua jabonosa y séquelo con un paño seco.
  - Compruebe regularmente que todos los tornillos se hallan debidamente apretados.
  - El sistema de resistencia depende de la velocidad: cuanto más rápida tira Ud. sobre los remos, más importante es la resistencia.
  - Sustituya inmediatamente todo elemento defectuoso y mantenga el aparato fuera de servicio hasta su reparación.

## GARANTÍA

El remero Domyos, cuenta con una garantía de 5 años que cubre todo problema derivado de un defecto de fabricación o de materiales. Las piezas sometidas a un desgaste normal, tienen una garantía de 2 años (en un remero, las correas de los pedales y la espuma que protege los remos, las ruedecillas del asiento y los pistones son considerados como piezas de desgaste normal). Las pilas eléctricas para el contador, suministradas con el aparato, no tienen de garantía alguna. Esta garantía se aplica en el marco de la clase HC (Uso doméstico).

## EL MOVIMIENTO DE LOS REMOS

El movimiento de los remos puede descomponerse en tres partes: el arranque, su paso por el agua y la salida. Este movimiento se efectúa de manera fluida, con ritmo y sin sacudidas.



• **El arranque.** La posición al empezar el ejercicio debe ser la siguiente: las piernas dobladas, las manos sobre los remos, los brazos hacia delante y los hombros relajados.



• **El paso por el agua.** La persona empuja con las piernas y a medio recorrido tira de los brazos empezando a aspirar.



• **La salida.** Los codos se desplazan hacia atrás, la caja torácica en expansión y continuando la aspiración. Las piernas estiradas pero sin bloquear totalmente los rodillos. La espalda debe mantenerse bien recta (ángulo de 90° con el remero). Ante todo, evite toda inclinación hacia atrás.

El retorno. Para volver a la posición inicial o de ataque, tire de sus piernas y empuje sus brazos simultáneamente expulsando el aire anteriormente spirado. Una vez alcanzada la posición inicial vuelva a empezar todo el ejercicio sin marcar pausa alguna.

## CARDIO - TRAINING

### CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aeróbic (desarrolla 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 electrónico, 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.

- 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.
- 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 lo 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 anaeróbico para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardio-pulmonar.

### C Retorno reposo

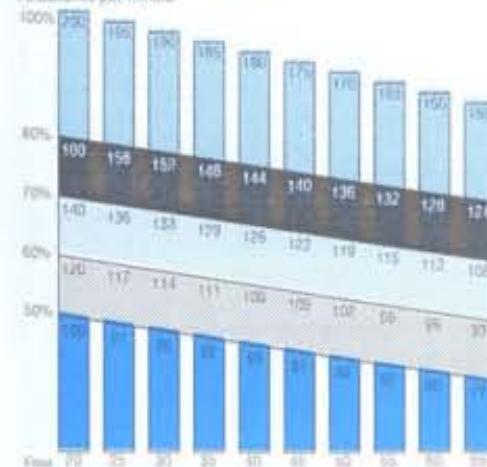
Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contrastes de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

Pulsaciones por minuto



- Entrenamiento de 80 a 90 % y más: zona aeróbica y zona roja reservadas a los atletas performantes y especializados.
- Entrenamiento de 70 a 80% de la frecuencia cardíaca máxima (Entrenamiento resistencia)
- Calentamiento de 60 a 70% de la frecuencia cardíaca máxima (Puesta en forma/ Consumo privilegiado de las grasas)
- Entrenamiento de 50 a 60% de la frecuencia cardíaca máxima (Mantenimiento/Calentamiento)

### 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.**