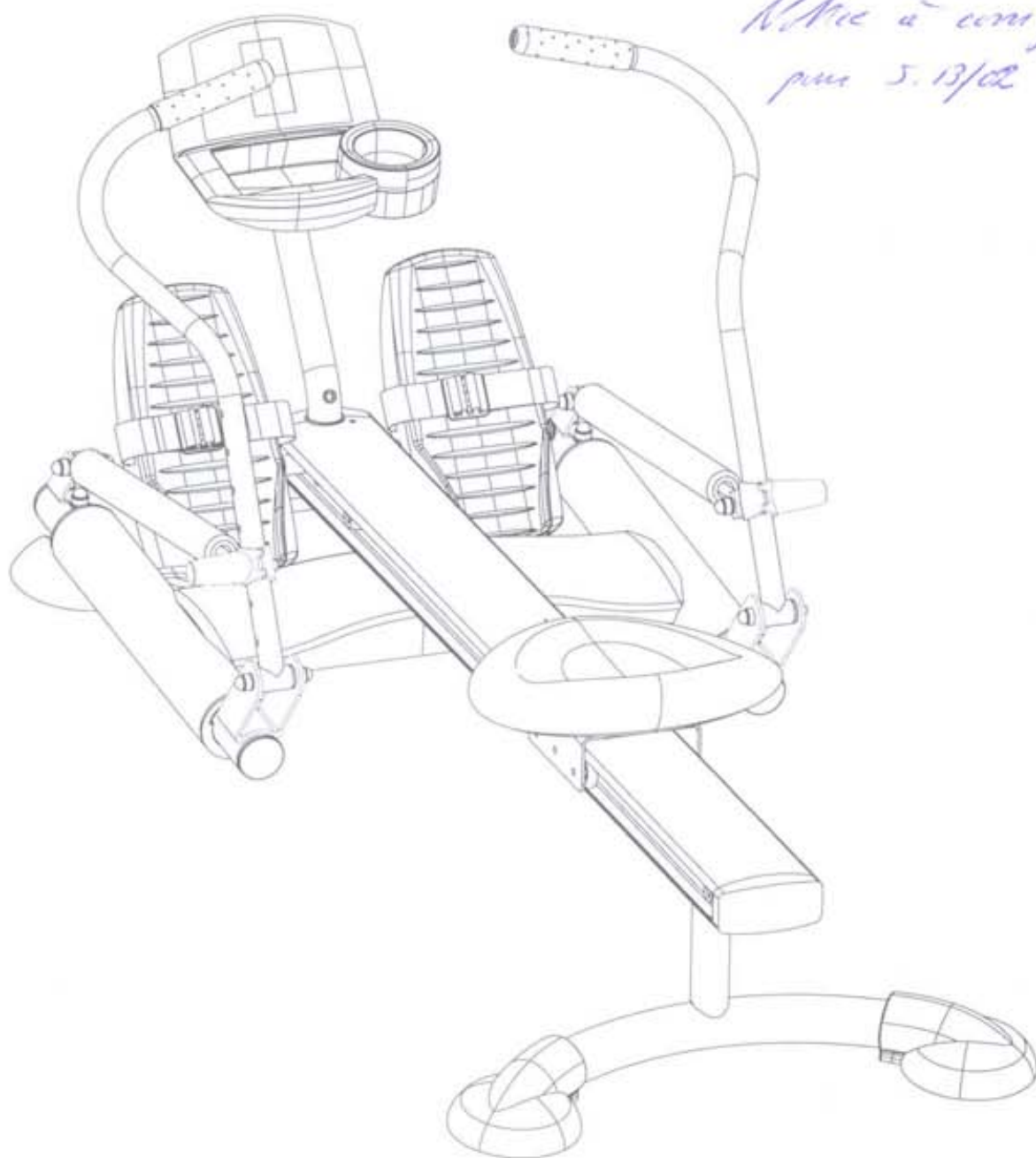


# AV 500

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

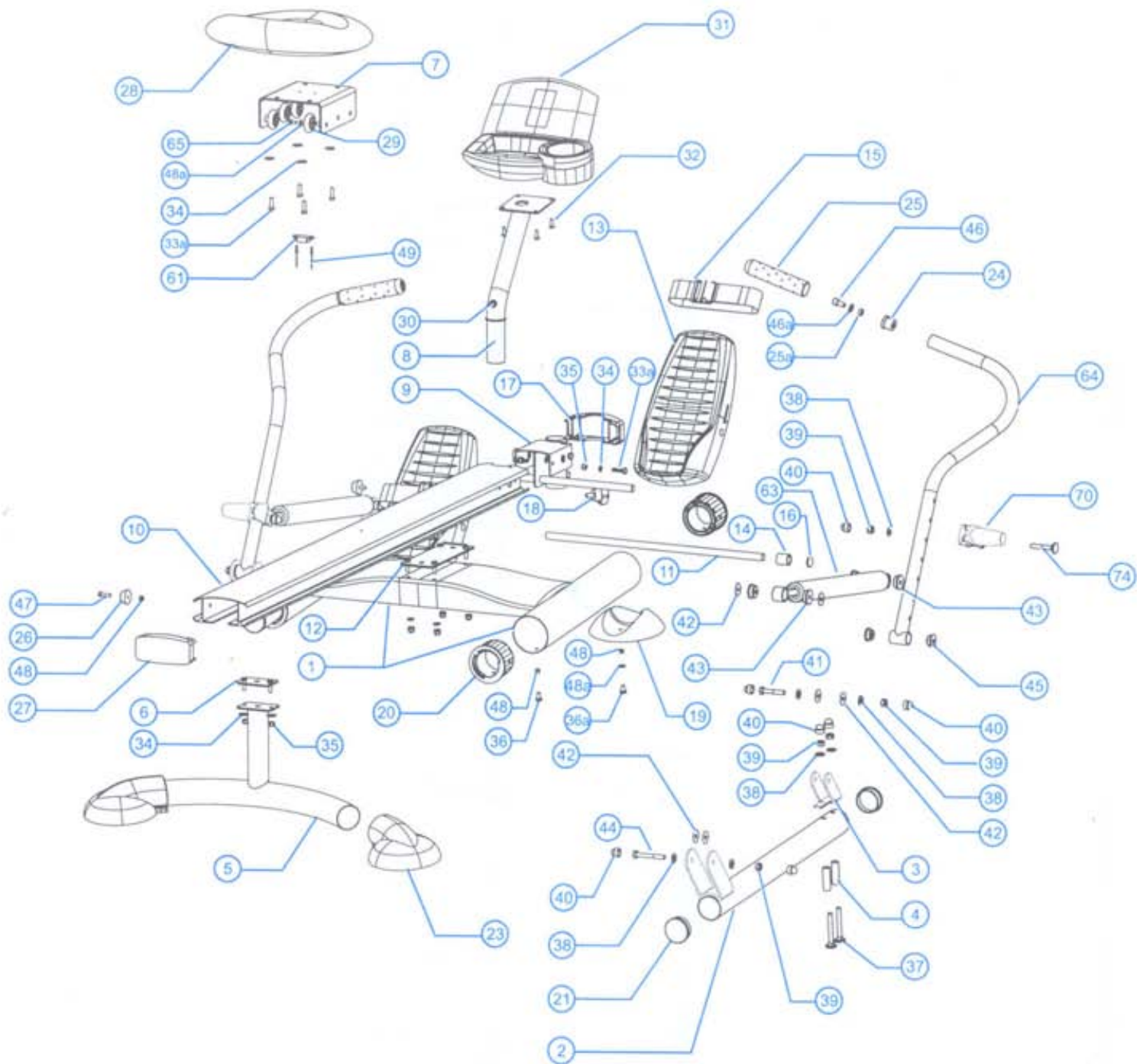
- GEBRUIKSAANWIJZING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

*Leve  
Notice à corriger  
pour 5.13/02*



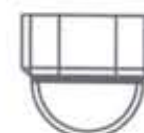
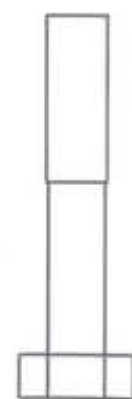
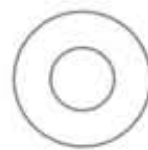
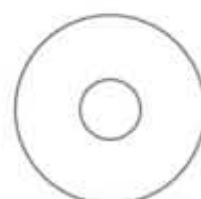
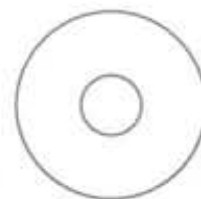
**D O M Y O S**

---



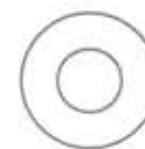
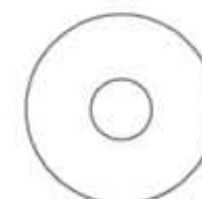
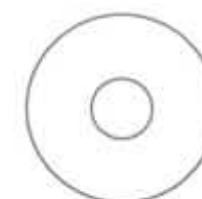
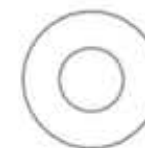
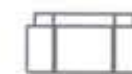
Repère Marker Referenciao Markierung Riferimento Markering Indice Tabellnummer Oznaczenia	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Menge Ilość	Code Item Seria Código articulo Warencode Codice articolo Artikelcode Código Kode Kod
1	8/803.366	1
2	8/803.455	2
3	8/803.463	2
4	8/803.471	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**

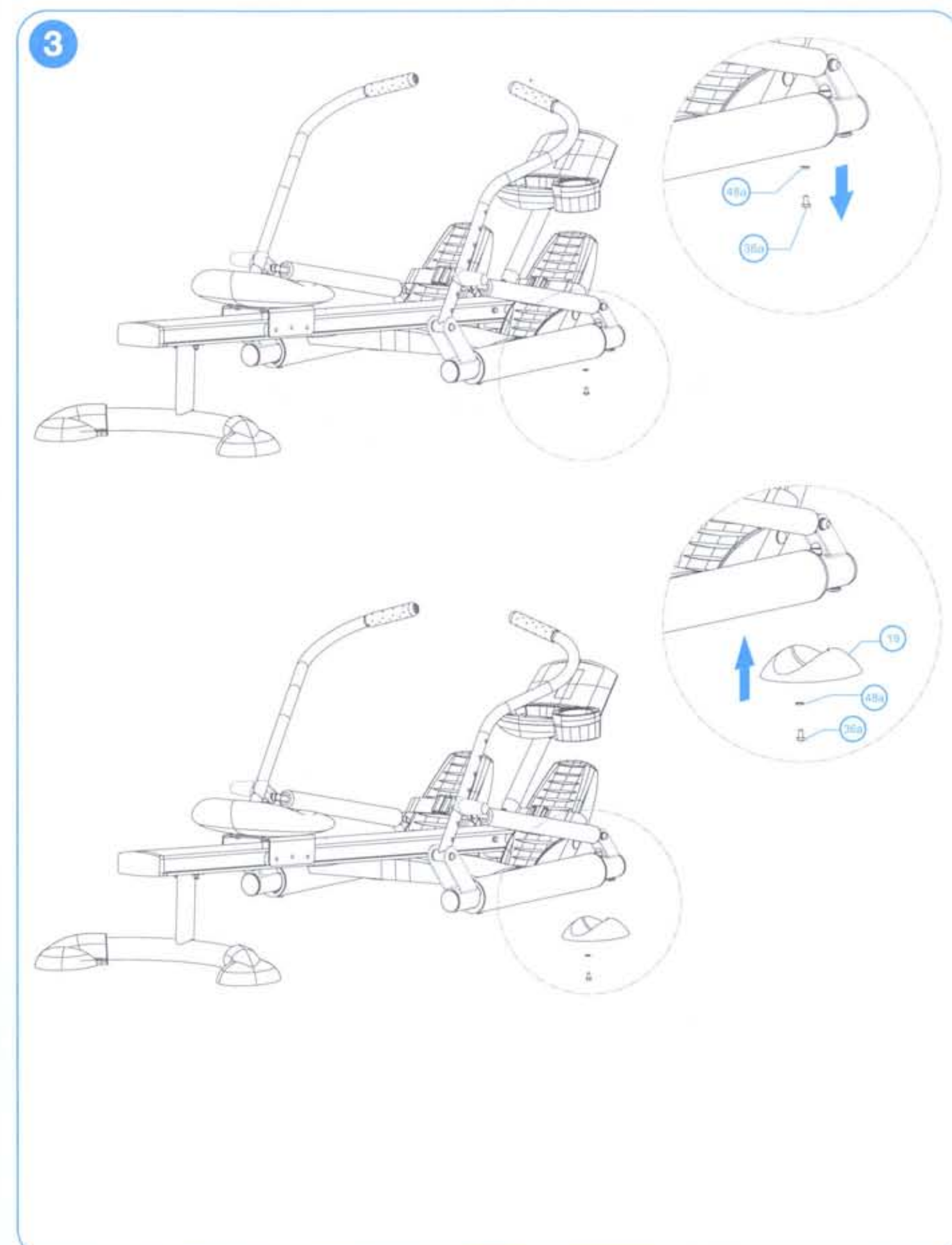
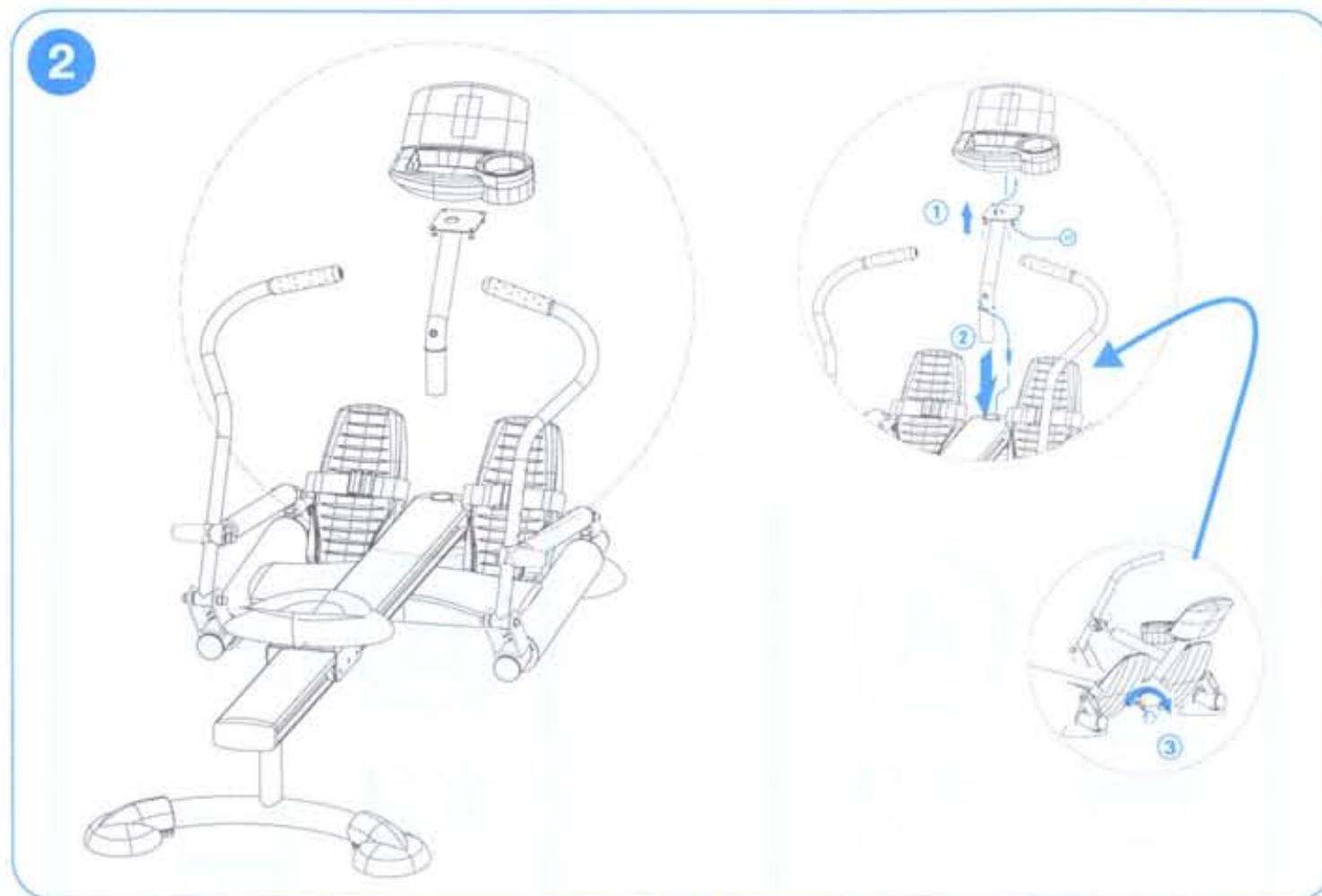
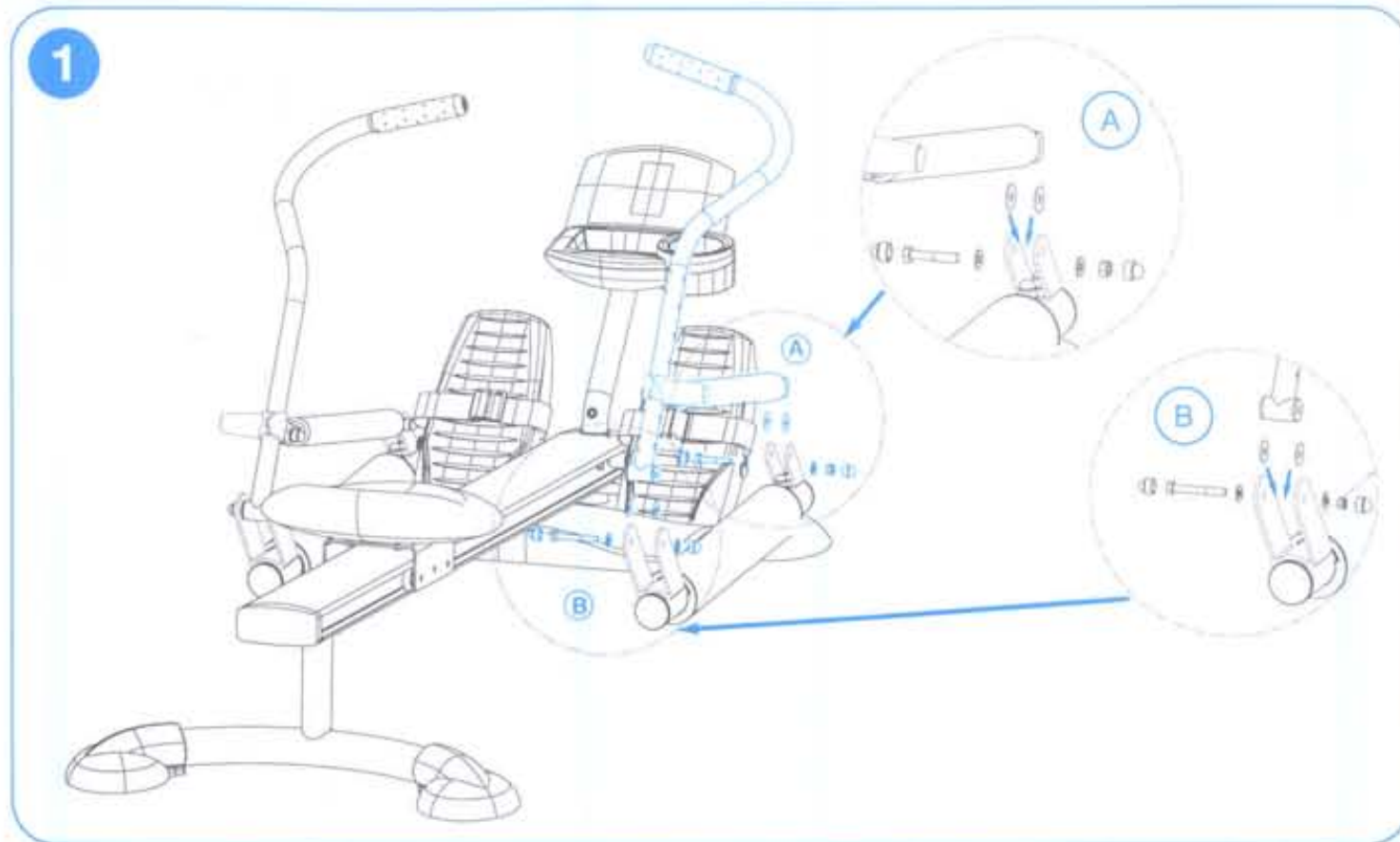
**X2**

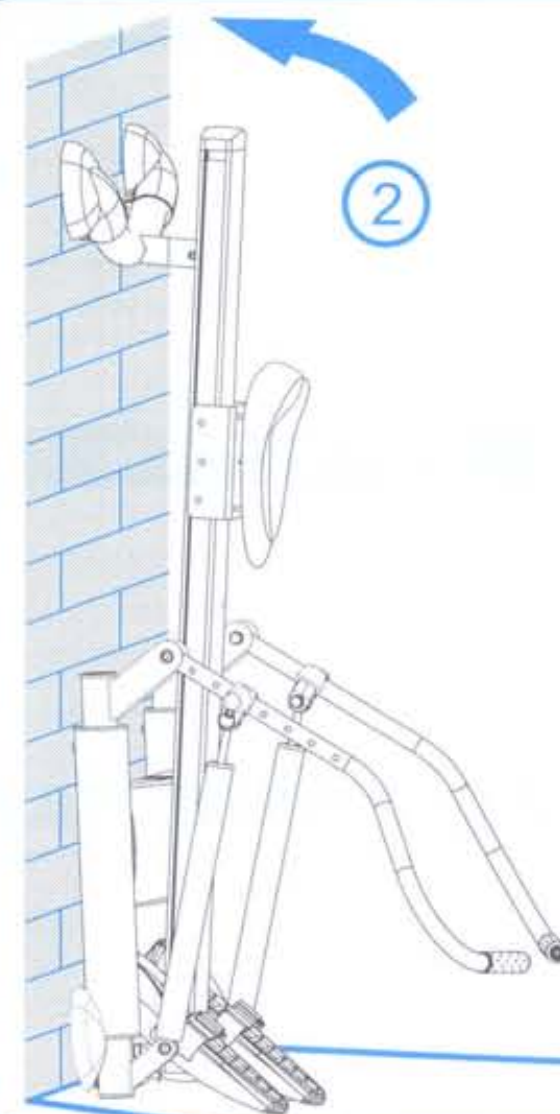
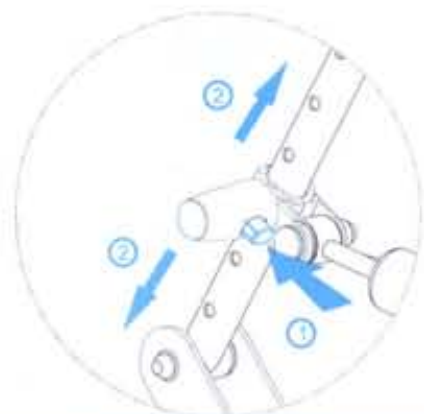
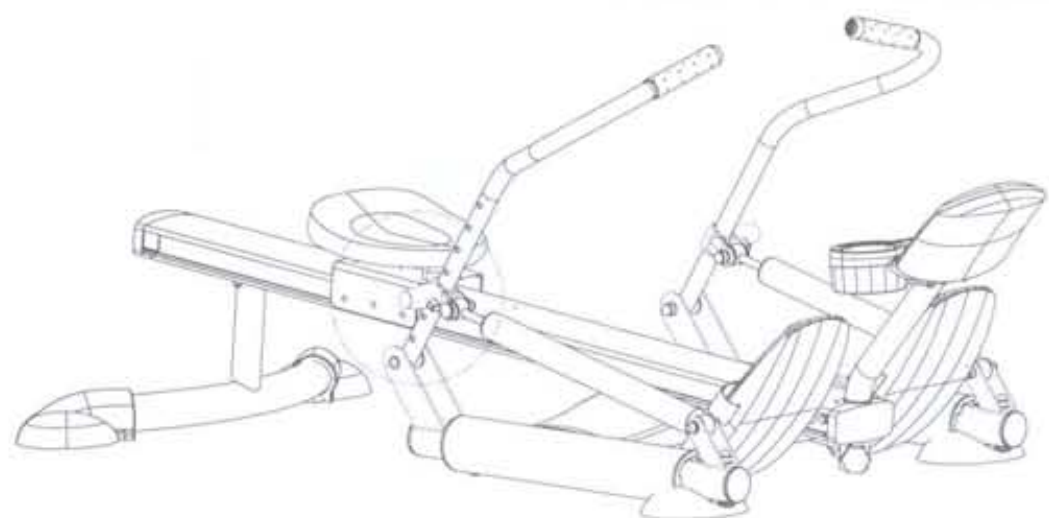
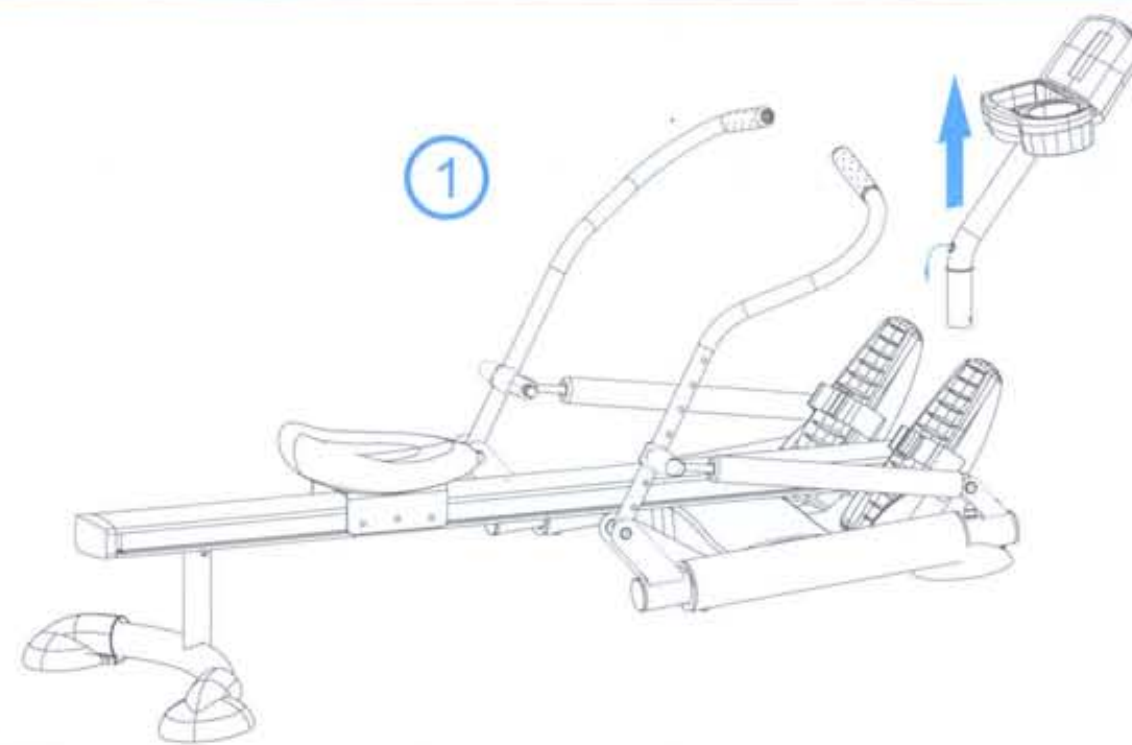
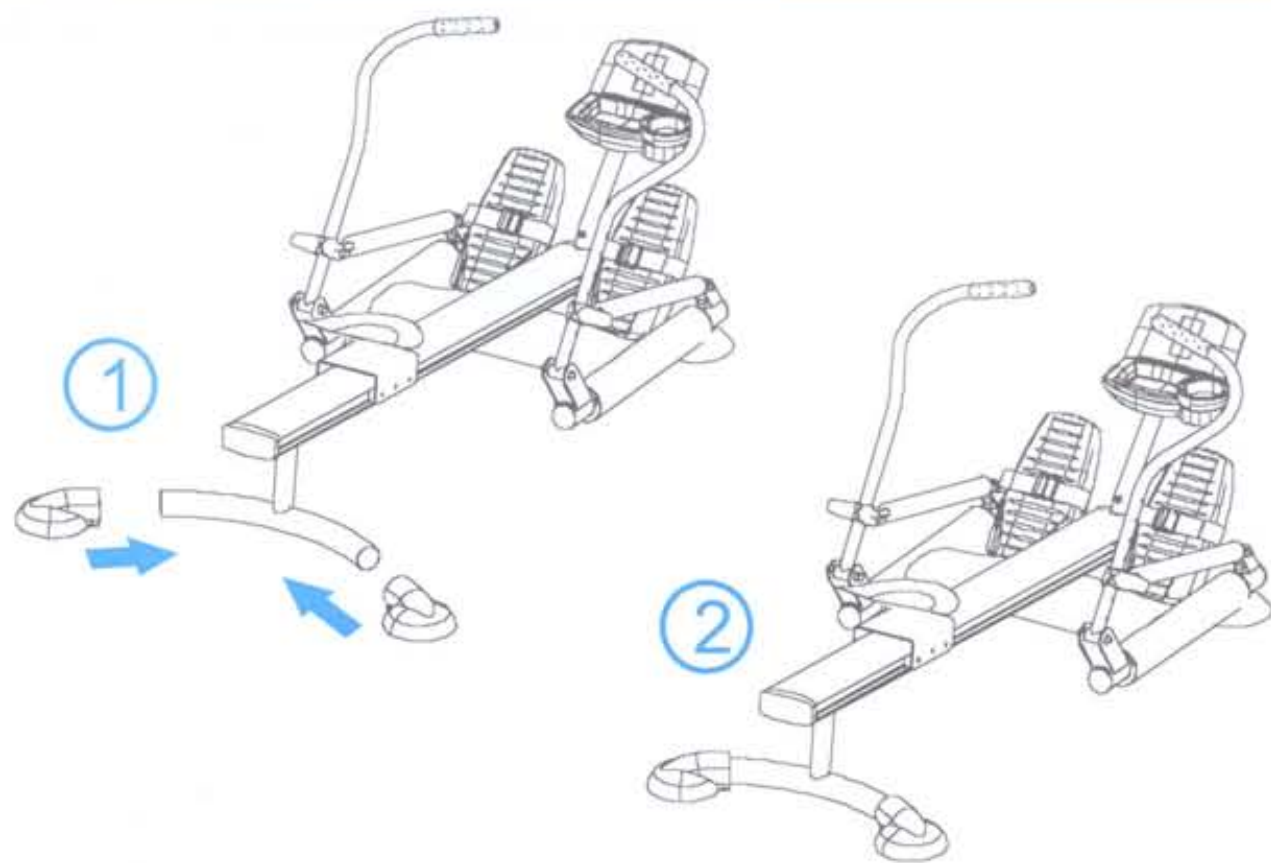


**B**

**X2**









Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.fr. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

## A P R E S E N T A Ç Ã O

O remador é o aparelho de cardio-training mais completo.

Além dos benefícios cardiovasculares e respiratórios do exercício, o remador solicita cerca de 80% da sua massa muscular.

### • Princípio cardio-training •

Pelo princípio do cardio-training (exercício aeróbico), melhora a sua resistência (capacidade máxima de absorção de oxigénio) e a sua condição física e queima calorias (controlo e perda de peso em associação com um regime).

### • Princípio de musculação •

O remador permite tonificar os músculos das coxas, das costas e dos braços. Também se deve salientar a participação dos abdominais e dos ombros durante o exercício.

## UTILIZAÇÃO

- Ajustar a resistência de forma idêntica nos 2 pistões com a ajuda do punho previsto para esse efeito.
- Para aumentar a intensidade aeróbica do exercício, regule os pistões numa posição de preferência baixa, mas efectue o exercício a um ritmo rápido no mínimo 30 minutos. Para este tipo de exercício, treine 3 vezes por semana.
- Para aumentar a tonicidade muscular, regule os pistões numa posição de preferência dura e efectue o exercício com séries, separadas por tempos de repouso, treinando dia sim dia não.
- Comece sempre por um aquecimento a ritmo lento e uma resistência baixa durante vários minutos.

## CONSELHOS DE SEGURANÇA

- É necessário descer da bicicleta a fim de proceder a todas as regulações (selim, guidar).
- Não se incline para trás no fim do movimento. Pode inclinar-se para a frente para ir apanhar os remos longe à frente sem arquear as costas.
- Não deixe as crianças brincar próximo do remador quando utiliza o aparelho.
- Durante o treino, não deve ficar com falta de fôlego.
- Use roupas e calçado apropriados.
- Observe que os pistões vão ficar muito quentes durante os exercícios.
- No caso de uso intensivo, podem escorrer partículas (gotas de óleo) dos pistões. Para evitar qualquer estrago, é aconselhável prever uma protecção debaixo do aparelho.
- A montagem deste aparelho deve ser efectuada por um adulto.
- Instale o seu aparelho numa sala suficientemente grande e numa base sólida com um nivelamento do pavimento correcto.
- Consulte o seu médico antes de iniciar este programa de exercícios.
- Não deixe as crianças brincarem perto do aparelho quando está dobrado.

## MANUTENÇÃO

- O remador requer apenas o mínimo de manutenção.
- Limpar com uma esponja embebida com água e sabão e secar com um pano.
- Verificar regularmente o aperto de todos os parafusos.
- O sistema de resistência depende da velocidade: quanto mais puxar os remos, maior será a resistência.
- Substitua imediatamente qualquer peça defeituosa e não utilize o aparelho antes do fim da reparação.

## GARANTIA

O remador Domyos é garantido 5 anos contra qualquer vício que possa resultar de um defeito de fabricação ou de matéria. As peças de desgaste normal são garantidas 2 anos (no remador, as correias dos pedais e a esponja de protecção dos remos, as rodas do assento e os pistões são considerados como peças de desgaste normal). As pilhas do contador são fornecidas com o aparelho mas não estão cobertas pela garantia (se contador fornecido). Esta garantia aplica-se no âmbito da classe HC (uso doméstico).

## O MOVIMENTO DO REMO

O movimento do remo pode decompor-se em três partes: o ataque, a passagem na água e a saída. Este movimento efectua-se de modo fluido e ritmado, sem estíques.



**O Ataque:** A posição inicial é com as pernas flexidas, as mãos nos remos, os braços estendidos para a frente e os ombros distendidos.



**A Passagem na água:** o utilizador empurra nas pernas e a meio-curso puxa pelos braços começando a inspirar.



**La Saída:** os cotovelos ficam para trás, a caixa torácica em expansão, inspirando. As pernas estão estendidas mas os joelhos não estão totalmente bloqueados. As costas devem ficar bem direitas (90° em relação ao remador). Sobre tudo não se inclinar para trás.

O retorno: o retorno à posição inicial efectua-se simultaneamente, puxando pelas pernas e empurrando nos braços, expirando. O utilizador encontra-se em posição de ataque e recomeça sem marcar uma pausa.

## C A R D I O - T R A I N I N G

### O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular.

Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos.

O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

### CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispensável para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrónico, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo: 75 pulsações contadas.

## AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

### A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES ÓPTIMAS para abordar o desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

- 1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.
- 2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação das células e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 35 anos e de manhã.

### B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física:

- Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

### C Retorno ao calmo

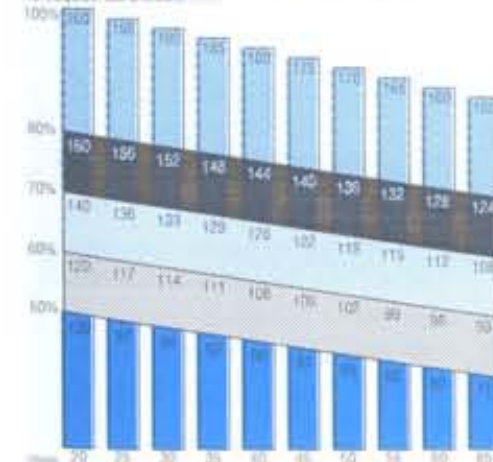
Correspondente ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer os câmbios e os grandes cansaços).

### D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

## Zona de exercício

Pulsações cardíacas/min



- Treino de 80 a 90% e acima: Zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado dos gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/Aquecimento.

### ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

**ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.**