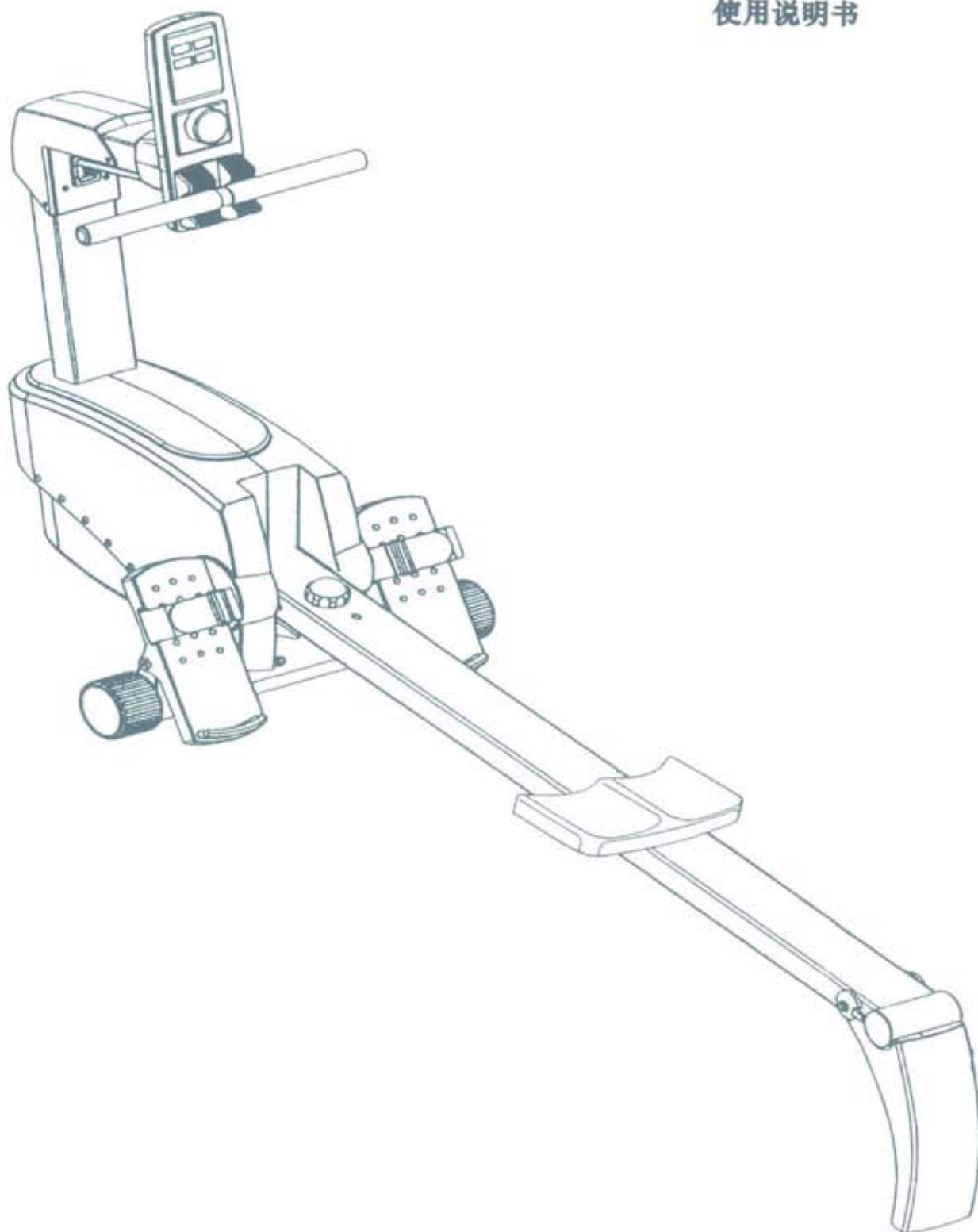


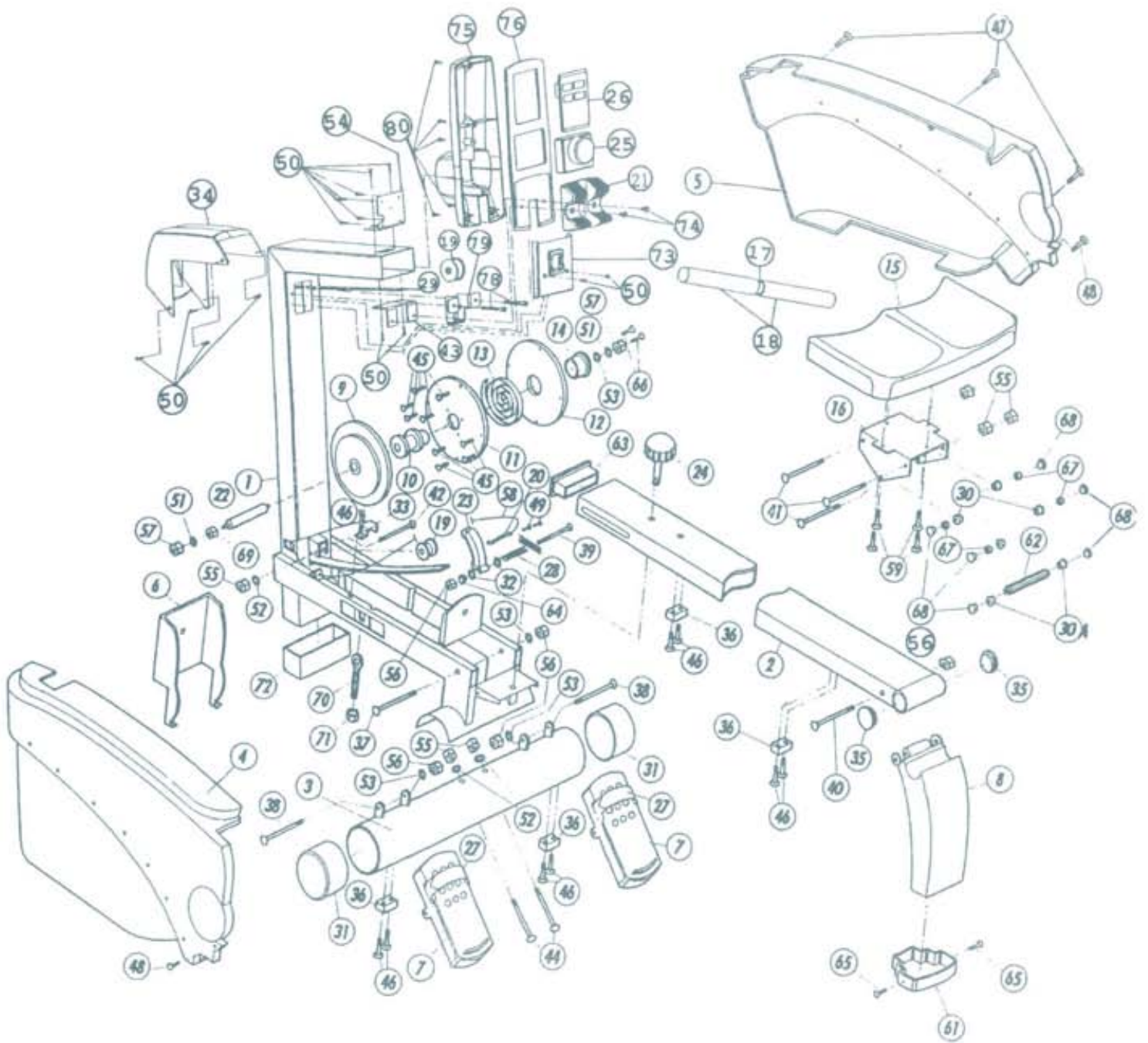
AV 3000

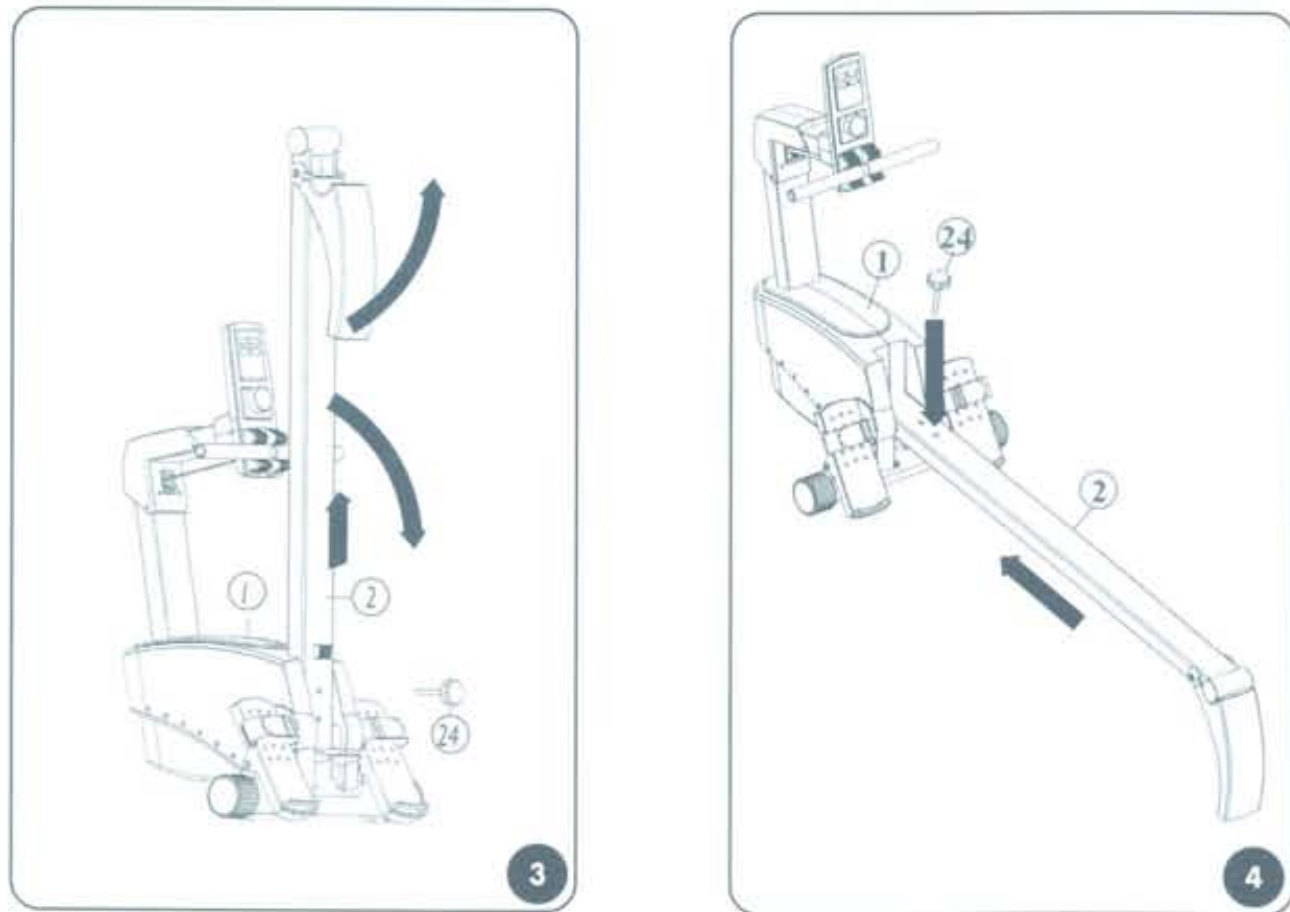
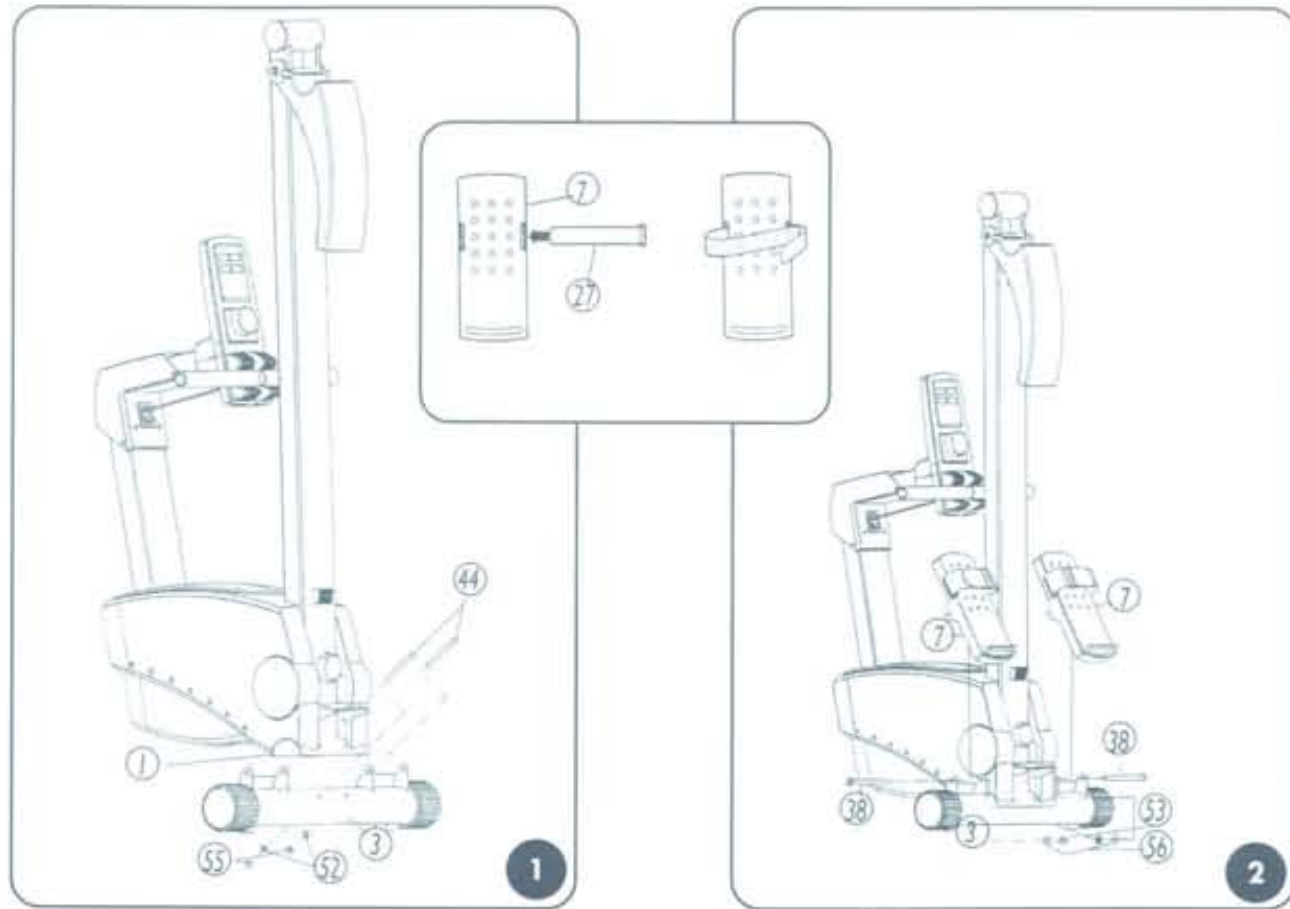
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

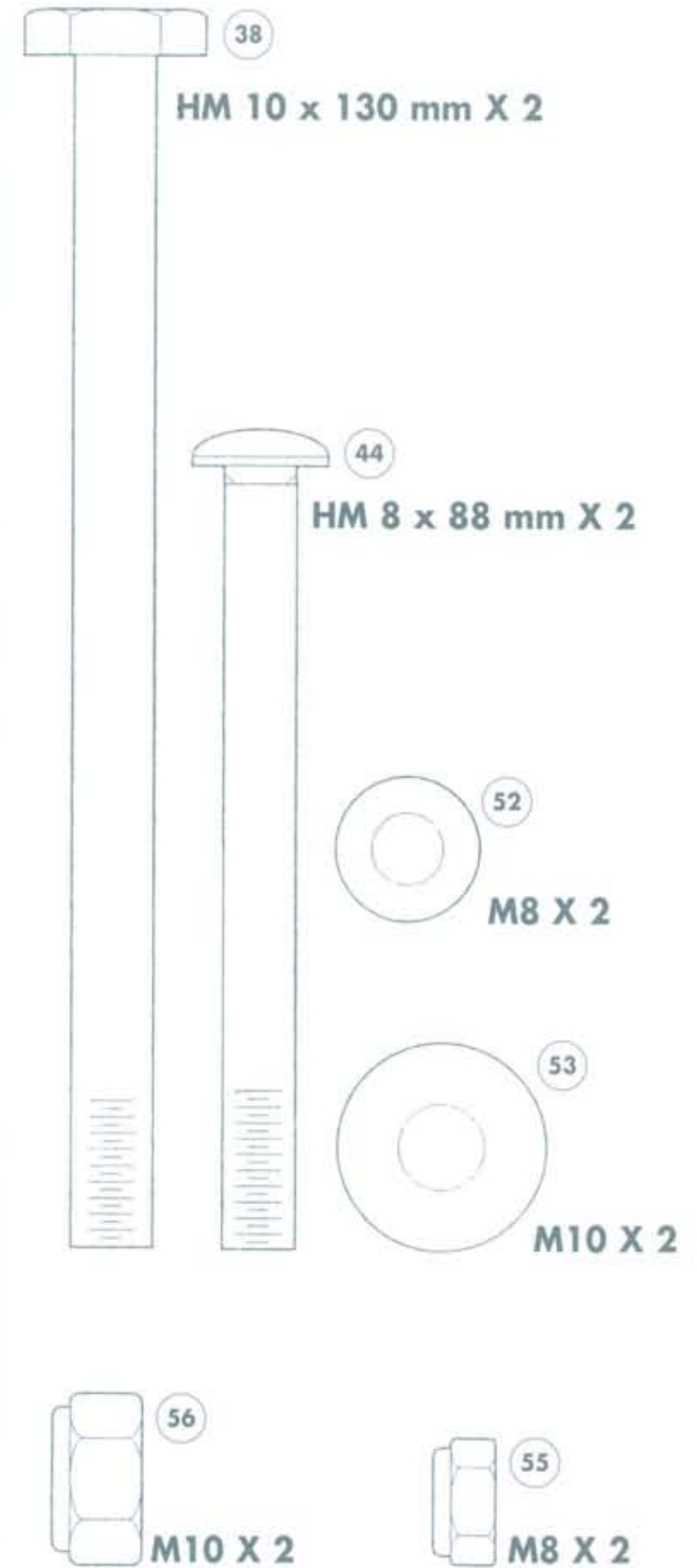
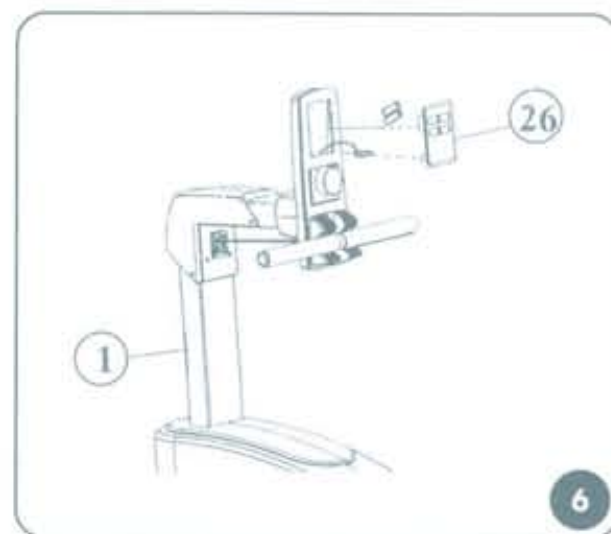
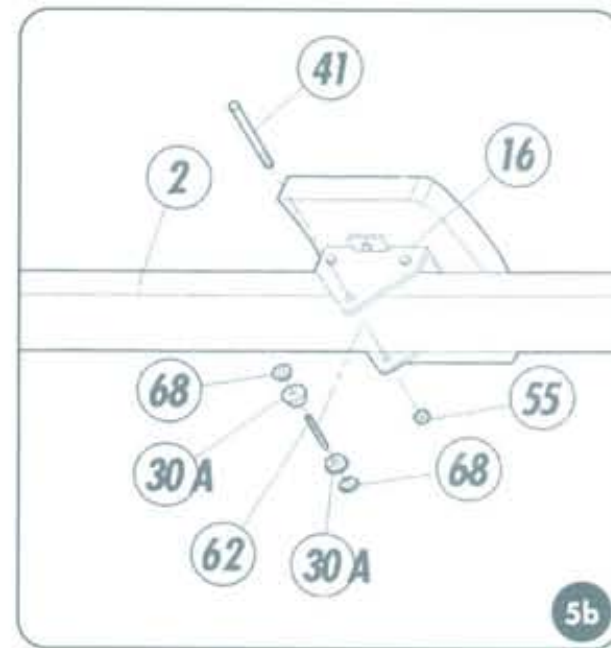
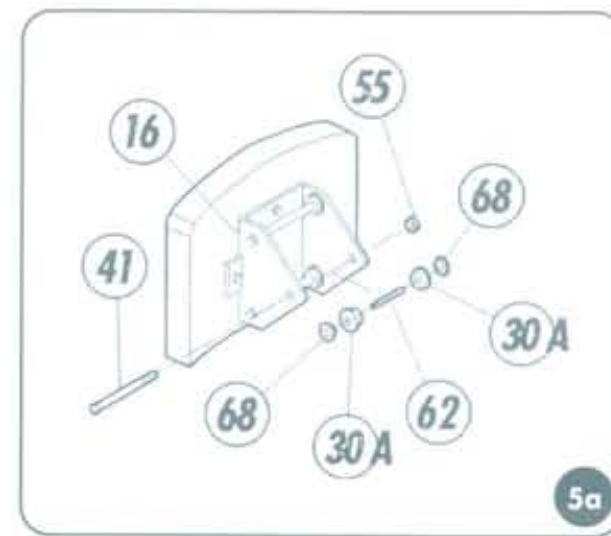
使用说明书







4



5

PRESENTATION

L'AV3000 est un rameur à tirage central à usage domestique. Le rameur est l'appareil de cardio-training le plus complet. Outre les bénéfices cardio-vasculaires et respiratoires de l'exercice, le rameur sollicite environ 80% de votre masse musculaire.

SÉCURITÉ

- Lisez toutes les précautions d'usage sur le produit et dans ce manuel d'instruction avant toute utilisation.
- Gardez ce manuel d'utilisation en référence.
- Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
- Installez votre rameur dans une pièce suffisamment large pour une utilisation en toute sécurité.
- Installez l'AV3000 sur une base solide et avec un nivellement correct du sol.
- Lisez attentivement les recommandations et exercices avant de commencer votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants de moins de 12 ans et animaux de compagnie jouer à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants de moins de 12 ans utiliser cet appareil.
- Cet appareil est conforme à la norme EN-957 classe H relative à l'usage domestique.
- Charge maximale de l'utilisateur : 110 kg.
- Avant de commencer toute activité physique, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indication.
- Pour votre santé, respectez les mouvements et les positions présentés dans le guide d'utilisation.
- Ne vous penchez pas vers l'arrière en fin de mouvement, ne cambrez pas le dos.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez malaise ou douleur.
- Ne pas laisser dépasser les dispositifs de réglage.
- Ne convient pas à des fins thérapeutiques.

ENTRETIEN

Le rameur ne nécessite qu'un minimum d'entretien :

- Nettoyez-le avec une éponge imprégnée d'eau savonneuse et sécher avec un chiffon sec.
- Vérifiez régulièrement tous les serrages et assurez vous qu'aucun dispositif de serrage ne dépasse.
- Vérifiez régulièrement l'état de l'appareil pour détecter tout endommagement ou usure (notamment au niveau de la courroie et des autres éléments de sécurité).
- Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et n'utilisez pas l'appareil avant la fin de la réparation.

REGLAGES DE LA RÉSISTANCE

Vous pouvez durant la séance régler la tension de la manière dont vous le souhaitez en tournant le sélecteur de tension sur le compteur électronique.

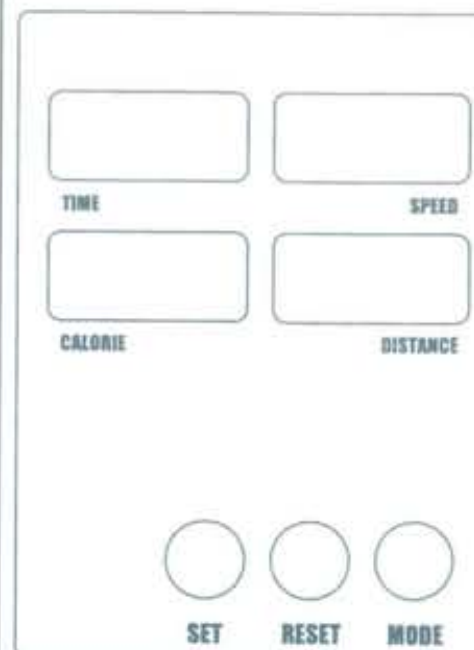
PARTIES DU CORPS TRAVAILLÉES

Par le principe du cardio-training (exercice aérobique), vous améliorez votre endurance (capacité maximale d'absorption d'oxygène) et votre condition physique et vous brûlez des calories (maîtrise et perte de poids en association avec un régime).

Le rameur permet de tonifier les muscles des cuisses, du dos et des bras.

On note également la participation des abdominaux et des épaules lors de l'exercice.

COMPTEUR



MODE :
SET :

FONCTIONS :

pressez pour sélectionner les fonctions.
pressez pour choisir votre temps d'exercice, la distance effectuée et les calories dépensées.
pressez pour remettre à zéro les valeurs durée de l'exercice, distance et calories dépensées.

RESET :

TIME :

Compte : indique la durée totale de l'exercice jusqu'à 00:99:59 mn.
Décompte : décompte la durée de l'exercice à partir de la valeur sélectionnée jusqu'à zéro.

AFFICHAGE :

SPEED :

indique la vitesse instantanée en 0,1 km/h.

DISTANCE :

Compte : indique la distance parcourue jusqu'à 99,99 km.
Décompte : décompte la distance à partir de la valeur sélectionnée jusqu'à zéro par palier de 0,1 km.

CALORIES :

Compte : indique les calories dépensées durant l'exercice jusqu'à la valeur maximale de 999 Calories.
Décompte : décompte les calories à partir de la valeur sélectionnée jusqu'à zéro par palier de 1 calorie.

Attention :

il s'agit d'une estimation et ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.

PILES

Utiliser 2 piles de 1,5 V type AA. Ramener les piles usagées dans un point de collecte.

PRÉCAUTIONS

- Ne pas exposer au soleil.
- Ne pas mettre en contact avec l'eau.

Nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre diététicien pour adapter votre alimentation et vos apports énergétiques à votre condition physique et aux activités sportives que vous projetez de pratiquer.

REPLACEMENT DES PILES

- o Veillez à installer les 2 piles LR6 (AA) 1.5 Volts dans l'emplacement au dos du compteur.
- o Assurez-vous que les piles sont correctement mises en place et respectez les polarités.
- o Si toutefois, l'affichage n'apparaît pas ou partiellement, retirez les piles, attendez 15 secondes et remettez-les en place.
- o Les valeurs d'affichage sont systématiquement remises à zéro si vous enlevez les piles.
- o Si vous n'utilisez pas le compteur pendant une longue période, retirez les piles afin d'éviter une oxydation des contacts préjudiciable au bon fonctionnement de votre appareil.
- o Afin de protéger l'environnement, ramenez les piles usagées et déposez-les dans une borne est prévue à cet effet.

UTILISATION

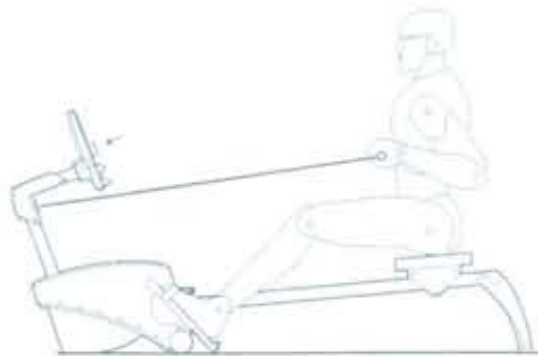
Le mouvement correct d'utilisation du rameur commence en position de départ genoux pliés en position assise.

Étendez vos bras devant vous afin d'attraper la poignée de tirage devant vous.



Dans un mouvement souple poussez sur les jambes et tirez sur les bras afin d'effectuer un déplacement vers l'arrière.

Dans un mouvement souple poussez sur les jambes et tirez sur les bras afin d'effectuer un déplacement vers l'arrière.



Pour éviter toutes blessures évitez de tendre vos genoux au maximum et évitez de revenir trop vite en position de départ.

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobic pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobic pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire. La résistance est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme. Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobic et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE

L'AV3000 est garantie 2 ans et 1 an pour les pièces d'usure et main d'oeuvre. Cette garantie s'applique pour une utilisation normale par un particulier à domicile.

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

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobic (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire : Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :
- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ÊTRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN ÉVEIL DU SYSTÈME MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ÉTIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PRÉPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
- 2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement RÉGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.
• Travail anaérobic pour développer l'endurance.
• Travail aérobic pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

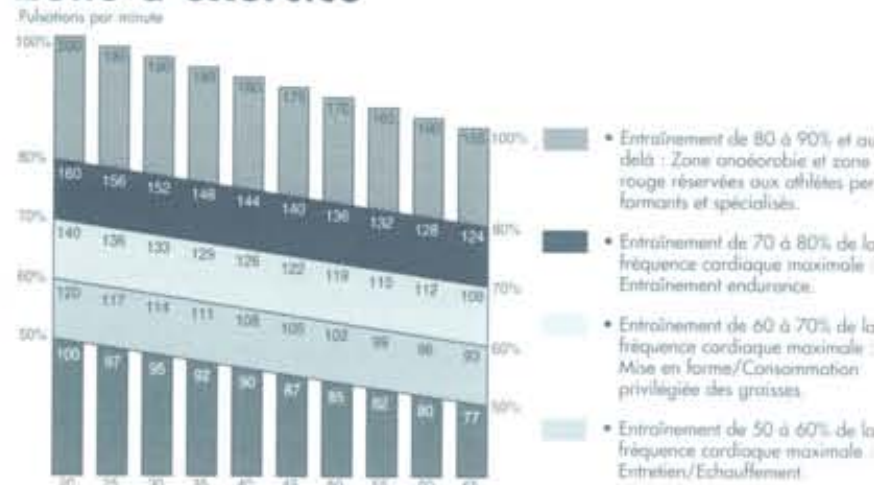
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice



ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MÉDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NÉCESSAIRE DE CONSULTER UN MÉDECIN.