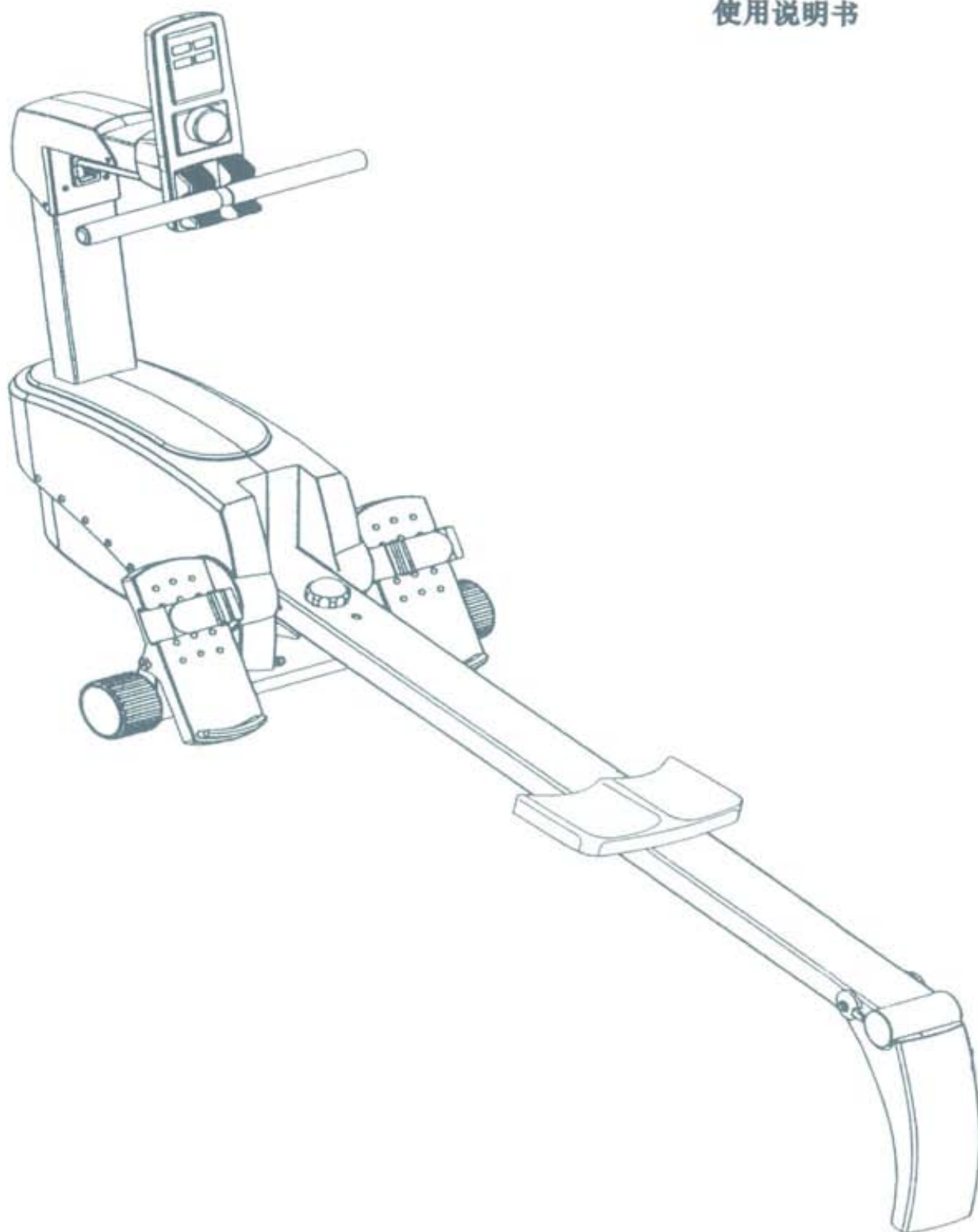


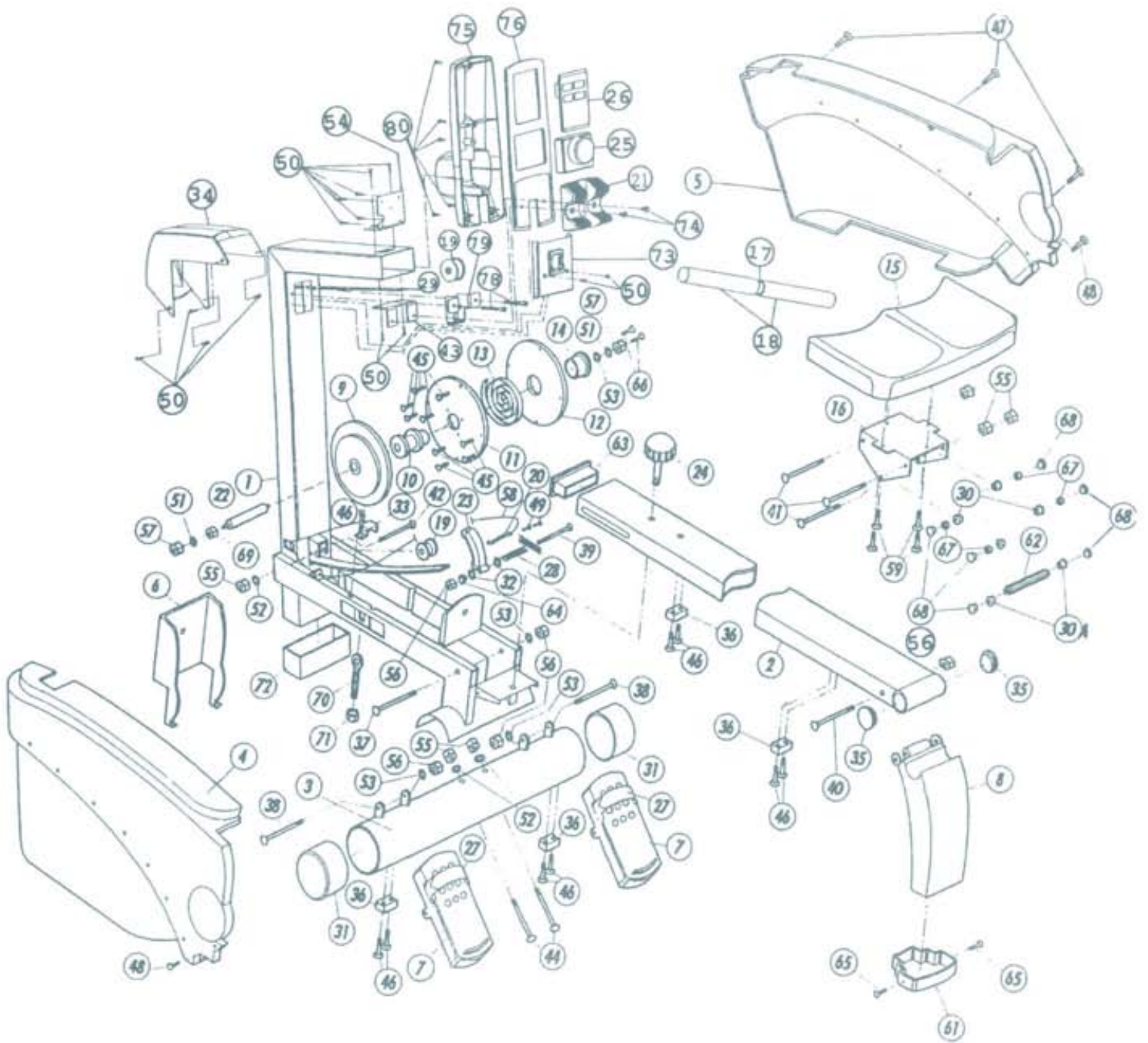
AV 3000

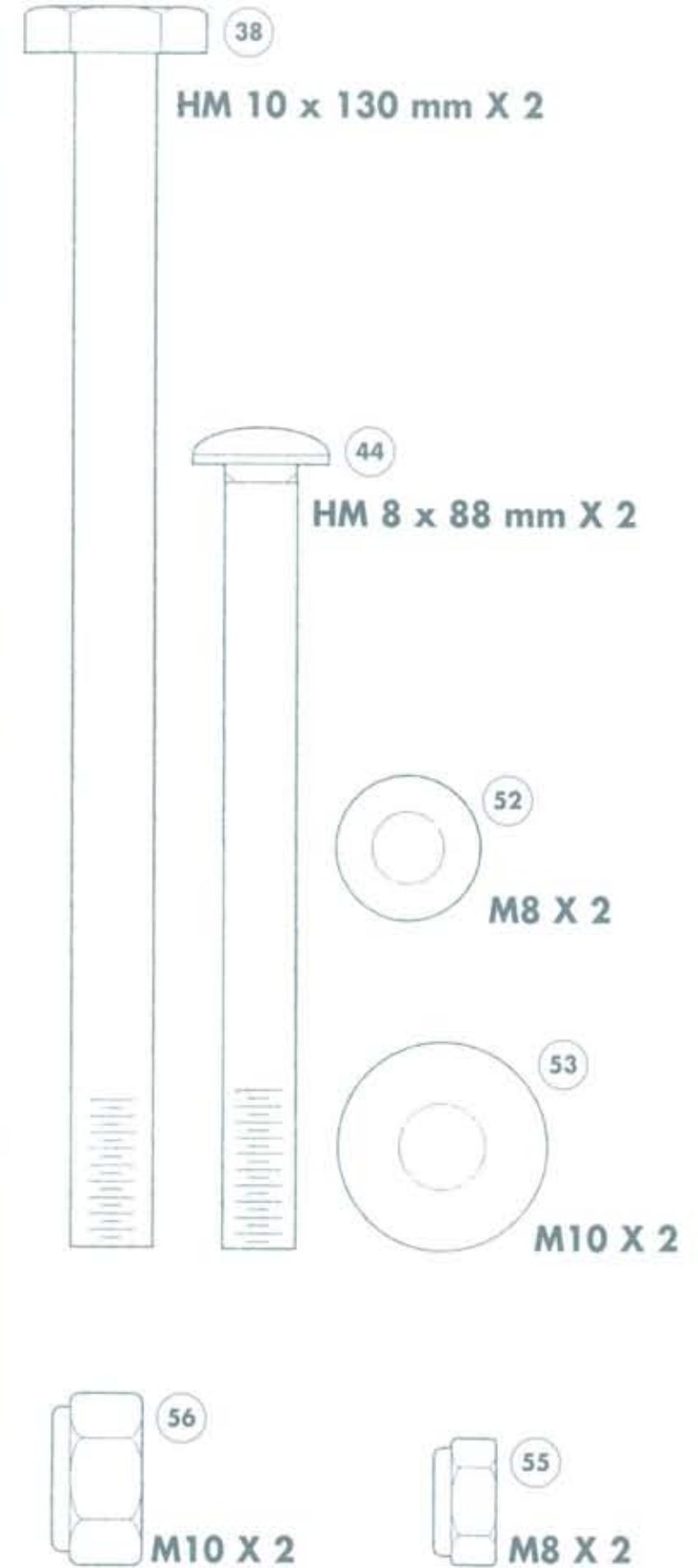
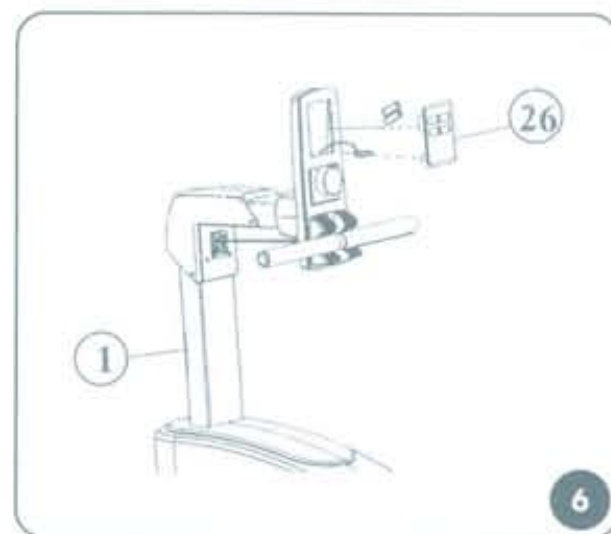
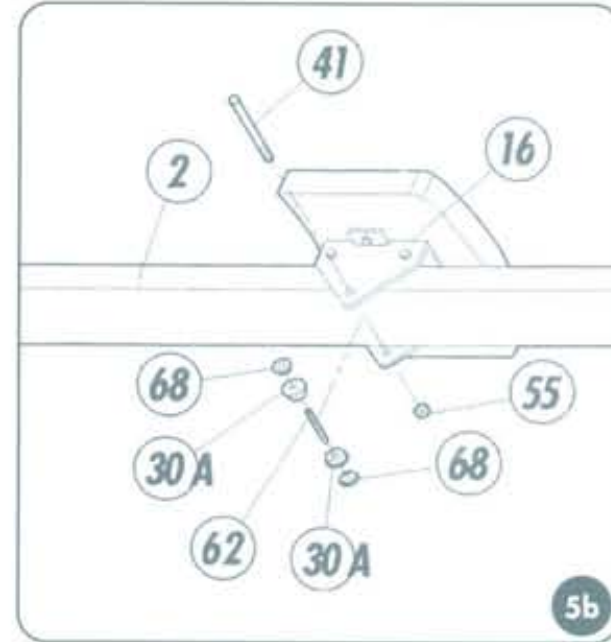
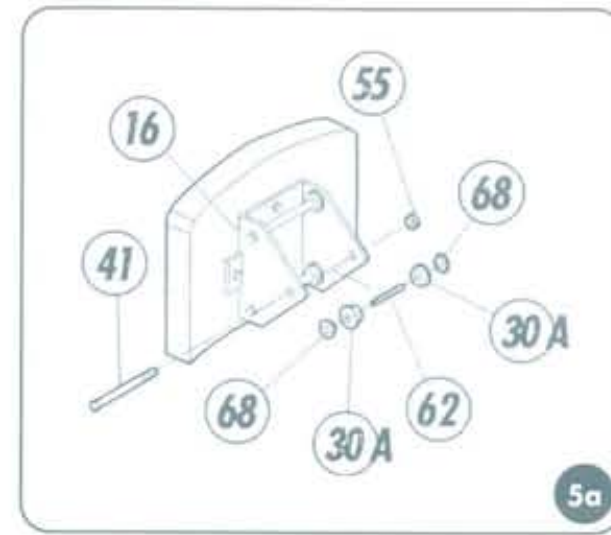
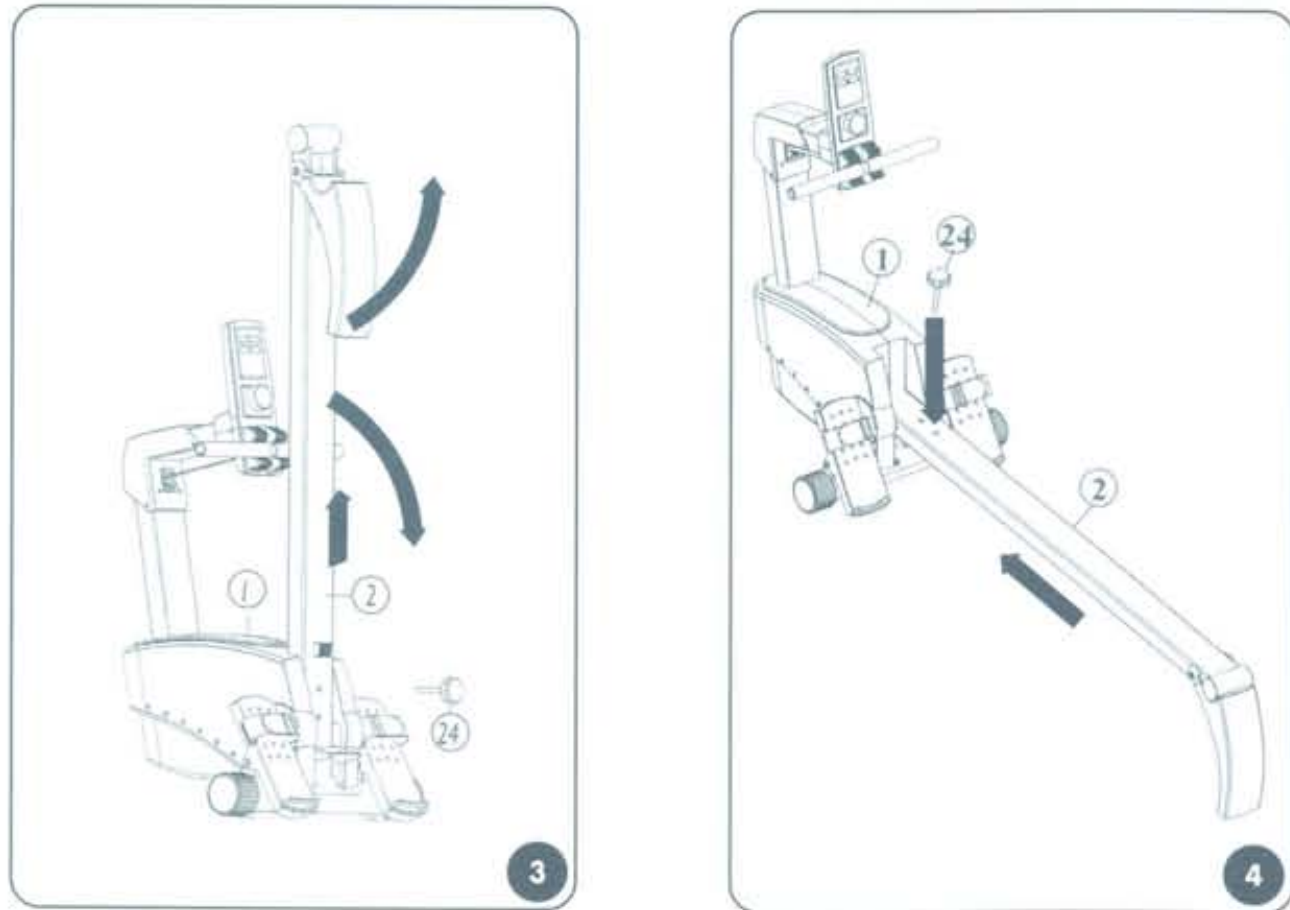
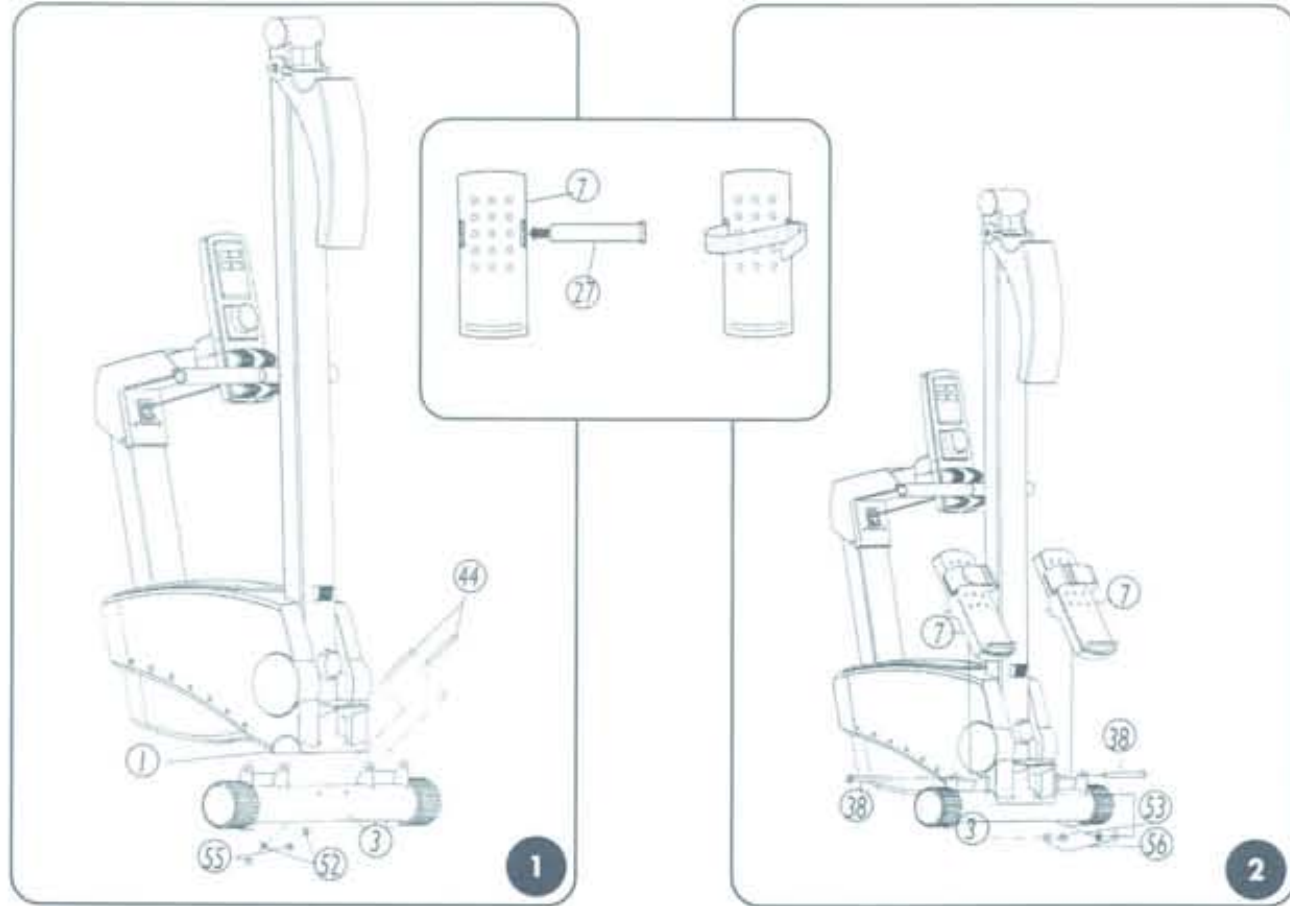
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书







PRESENTATIE

De AV3000 is een roeiapparaat met een centraal treksysteem om thuis te gebruiken. Het roeiapparaat is het meest complete apparaat voor harttraining. Naast de voordelen van de beoefening voor het cardiovasculaire systeem en het ademhalingsproces, stimuleert het roeiapparaat ongeveer 80% van uw spierweefsel.

VEILIGHEID

- Lees alle voorzorgsmaatregelen voor het gebruik door die op het product en in deze handleiding staan voor elk gebruik.
- Bewaar deze handleiding als referentie.
- De montage van dit apparaat moet door een volwassene worden uitgevoerd.
- Installeer uw roeiapparaat in een vertrek dat groot genoeg is om het in alle veiligheid te gebruiken.
- Installeer de AV3000 op een stevige basis en met een goede nivellering van de vloer.
- Lees de aanwijzingen en oefeningen zorgvuldig door voordat u met uw training begint.
- Zorg dat er geen kinderen beneden de 12 jaar en huisdieren in de buurt van het apparaat spelen terwijl u aan het trainen bent.
- Laat geen kinderen beneden de 12 jaar dit apparaat gebruiken.
- Dit apparaat komt overeen met de norm EN-957 klas H betreffende het gebruik thuis.
- Maximale gewicht van de gebruiker: 110 kg.
- Voordat u begint met elke fysieke activiteit, is het raadplegen van een arts noodzakelijk om u ervan te verzekeren dat er geen contra-indicatie bestaat.
- Neem voor uw gezondheid de bewegingen en houdingen in acht die in de handleiding worden aangegeven.
- Buig aan het einde van de beweging niet achterover, maak u rug niet hol.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Staak onmiddellijk de oefening wanneer u een malaise of pijn voelt.
- De instelapparatuur niet laten uitsteken.
- Niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

ONDERHOUD

Het roeiapparaat vereist een minimaal onderhoud :

- Reinig het met een natte ingezepte spons en droog het af met een droge doek.
- Controleer regelmatig alle aandraaggedeelten en verzeker u ervan dat geen enkel aandraaggedeelte uitsteekt.
- Controleer regelmatig de staat van het apparaat voor het opsporen van beschadigingen of slijtage (met name ter hoogte van de riem en andere veiligheidselementen).
- Vervang onmiddellijk ieder beschadigd onderdeel en gebruik het apparaat niet voordat de reparatie beëindigd is.

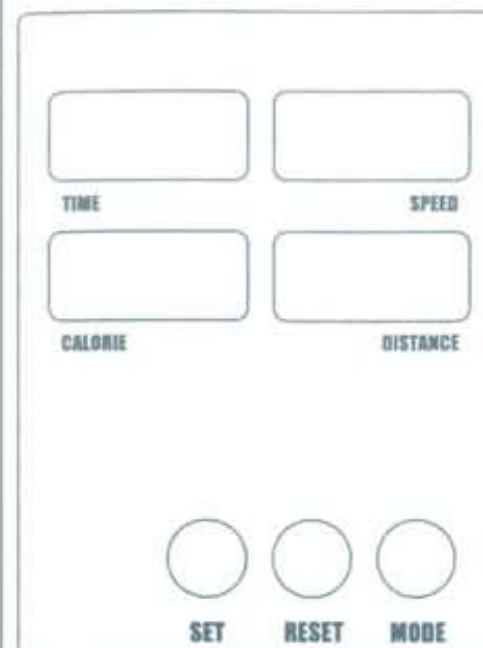
INSTELLINGEN VAN DE WEERSTAND

U kunt tijdens de sessie de spanning regelen in de gewenste stand door de keuzeknop van de spanning op de elektronische teller te draaien.

LICHAAMSDLEN DIE U LAAT WERKEN

Met het principe van de harttraining (aerobic oefening), verbetert u uw uithoudingsvermogen (maximale absorptiecapaciteit van zuurstof) en uw fysieke conditie en u verbrandt calorieën (behoud en verlies van gewicht in combinatie met een dieet). Het roeiapparaat stelt u in staat de spiertonus van de dijen, de rug en de armen te verbeteren. U wordt tevens gewezen op de deelname van de buik- en schouderpijlen tijdens de oefening.

TELLER



MODE :
SET :

RESET :

TIME :

Telling :
Aftelling :

SNELHEID :

AFSTAND :

Telling :
Aftelling :

CALORIEËN :

Telling :
Aftelling :

FUNCTIES :

druk hierop voor het kiezen van de functies.
druk hierop voor het kiezen van de tijdsduur van de oefening, de af te leggen afstand en de te verbruiken calorieën.
druk hierop voor het op nul zetten van de waarden voor de oefeningstijd, de afstand en de verbruikte calorieën.

DISPLAY :

geeft de tijdsduur van de oefening aan tot 00:99:59 min.
telt de tijdsduur af van de oefening vanaf de gekozen waarde tot nul.

geeft de actuele snelheid aan in 0,1 km/h.

geeft de afgelegde afstand aan tot 99,99 km.
telt de afstand af vanaf de gekozen waarde tot nul per 0,1 km eenheid.

geeft de verbruikte calorieën aan tijdens de oefening tot de maximale waarde van 999 Calorieën.

telt de calorieën af vanaf de gekozen waarde tot nul per calorie eenheid.

Attentie :

het gaat om een schatting en dit kan in geen geval als medische indicatie worden gewaarborgd.

BATTERIJEN

Gebruik 2 batterijen van 1,5 V type AA. Verbruikte batterijen naar een verzameladres brengen.

VOORZORGSMAATREGELEN

- Niet aan de zon blootstellen.
- Niet met water in aanraking brengen.

Wij raden u aan uw arts of uw diëtist te raadplegen voor een aanpassing van uw voeding en van uw energiebijdrage voor uw fysieke conditie en sportactiviteiten die u gepland heeft te ondernemen.

VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN

- o Installeer de batterijen LR6 (AA) 1.5 Volts in het vakje achter op de teller.
- o Controleer dat de batterijen op de juiste wijze is geplaatst met inachtneming van de polariteiten.
- o Macht de display toch niet of gedeeltelijk worden afgebeeld, verwijder dan de batterijen, wacht 15 seconden en plaats ze opnieuw.
- o De displaywaarden worden systematisch op nul gezet wanneer uw de batterijen verwijderd.
- o Verwijder wanneer u de teller lange tijd niet gebruikt, de batterijen ter voorkoming van een oxidatie van de contacten hetgeen de goede functionering van uw apparaat kan schaden.
- o Breng voor de milieubescherming de verbruikte batterijen terug en deponeer ze in een container die hiervoor is bestemd.

GEBRUIK

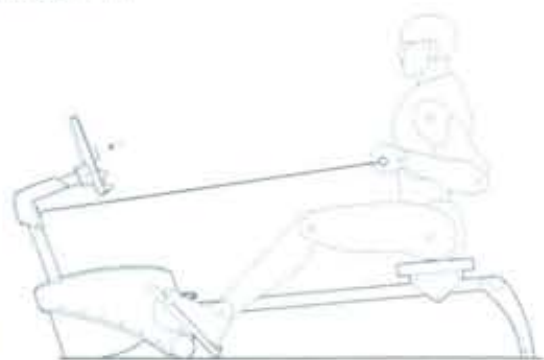
De juiste beweging bij het gebruik van het roeiapparaat start in een beginhouding van gebogen knieën in zithouding.

Strek uw armen naar voren om het trekhandvat voor u vast te pakken.



Zet met een soepele beweging uw benen af en trek aan de armen om u naar achteren te verplaatsen.

Vermijd ter voorkoming van iedere verwonding het maximaal strekken van uw knieën en te snel terugkeren in de beginstand.



Keer terug in de beginstand en herhaal de uitvoering.

Bent u een beginner, vang dan gedurende enige dagen aan te trainen met een lage weerstand, zonder te forceren en indien nodig met rustpauzes. Verhoog op progressieve wijze het aantal sessies of de duur ervan.

Conditie/Warming-up: Progressieve inspanning vanaf 10 minuten.

Voor een conditietraining voor het in conditie blijven of voor een revalidatie, kunt u elke dag trainen gedurende een tiental minuten. Dit oefeningstype is gericht op het stimuleren van uw spieren en gewrichten of kan worden gebruikt voor een warming-up bij een geplande fysieke activiteit.

Kies voor de tonusvergroting van de benen een hogere weerstand en vergroot de oefeningstijd. Het spreekt voor zich dat u de weerstand gedurende de hele oefening kunt variëren.

Aerobic beoefening voor de conditievorming: Gematigde inspanning gedurende een tamelijk lange tijd (35 min. tot 1 uur).

Wanneer u gewicht wilt verliezen, is dit oefeningstype, gecombineerd met een dieet, het enige middel om de hoeveelheid door het organisme verbruikte energie te vergroten. Het heeft hiervoor geen zin te forceren boven deze grenzen. Het is de regelmaat van de training die u in staat stelt betere resultaten te verkrijgen.

Kies een relatief lage weerstand en voer de oefening op uw ritme uit maar gedurende minstens 30 minuten. Deze oefening moet een lichte transpiratie op uw huid geven maar u mag in geen geval buiten adem raken. Het is de duur van de oefening op een langzaam ritme die van uw organisme gaat verlangen om te putten uit de energie in uw vetten, mits u minstens drie keer per week langer dan dertig minuten roeit.

Aerobic training voor het uithoudingsvermogen: Aanhoudende inspanning gedurende 20 tot 40 minuten.

Dit trainingstype is gericht op een beduidende versteviging van de hartspier en verbetert het ademhalingsproces. De weerstand wordt verhoogd om de ademhaling tijdens de oefening te versterken. De inspanning houdt langer aan dan bij de conditietraining. Bij het voortschrijden in uw trainingen, gaat u deze inspanning steeds langer volhouden met een beter ritme of met een hogere weerstand. U kunt minstens drie keer per week trainen voor dit trainingstype.

De training met een meer geforceerd ritme (anaëroobe training en training in de rode zone) is alleen voor atleten bestemd en vereist een geschikte voorbereiding.

Blijf na elke training, enkele minuten doorroeien waarbij u de snelheid en de weerstand vermindert om tot rust te komen en het organisme progressief terug te voeren naar het rustpunt.

GARANTIE

De AV3000 heeft een garantie van 2 jaar en van 1 jaar voor de slijtageonderdelen en arbeidskosten. Deze garantie is van toepassing voor een normaal privé-gebruik thuis.

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

DE CARDIO-TRAINING

De cardio-training is een aëroobe training (ontwikkeling in aanwezigheid van zuurstof) en maakt het mogelijk uw hart- en vaatcapaciteiten te verbeteren. Om preciezer te zijn, verbetert u de tonus van het geheel hart/bloedvaten. De cardio-training brengt de zuurstof van de ingeademde lucht naar de spieren. Het hart stuwt deze zuurstof door het hele lichaam en in het bijzonder naar de spieren die werken.

CONTROLEER UW HARTSLAG

Het is noodzakelijk tijdens de oefeningen regelmatig uw hartslag op te nemen om uw training te controleren. Als u geen elektronisch meet-instrument heeft, kunt u als volgt te werk gaan :

Om uw hartslag op te nemen, plaatst u 2 vingers ter hoogte van : uw nek, of onder uw oor, of aan de binnenkant van uw pols aan de kant van de duim.

Druk niet te hard : een te hoge druk vermindert de bloedsomloop en kan het hartslag ritme verminderen. Nadat u gedurende 30 seconden de hartslagen heeft geteld, vermenigvuldigt u dit met 2 om het aantal hartslagen per minuut te verkrijgen.

Voorbeeld : 75 hartslagen geteld in 30 seconden, betekent een hartslag ritme van 150 hartslagen/minuut.

DE FASEN VAN EEN FYSISCHE ACTIVITEIT

A Opwarmingsfase : geleidelijke inspanning.

De opwarming is de voorbereidende fase van elke inspanning. Ze brengt de sportbeoefenaar IN DE OPTIMALE CONDITIES om zijn sport aan te vangen. Het is een middel om PEES-EN SPIERONGEVALLLEN TE VOORKOMEN. Ze omvat twee aspecten : HET OPWEKKEN VAN HET SPIERSTELSEL, ALGEMENE OPWARMING.

1) Het opwekken van het spierstelsel wordt uitgevoerd tijdens een SPECIEKE UITREKKINGSOEFENING die de INSPANNING moet VOORBEREIDEN : Elke spiergroep is erbij betrokken. De gewrichten worden geprikkeld.

2) De algemene opwarming brengt langzamerhand het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsstelsel op gang, zodat de spieren beter bevoeid worden en men beter aangepast is aan de sport. De opwarming moet voldoende lang zijn : 10 min voor vrijetijdssport, 10 voor competitie sport. Bovendien moet die nog langer zijn : boven de 55 jaar.

B Training

De TRAINING is de voornaamste fase van uw sportactiviteit. Dankzij een REGELMATIGE training, kunt u uw fysieke conditie verbeteren.

- Anaëroobe oefeningen om het uithoudingsvermogen te ontwikkelen.
- Aëroobe oefeningen om de hart- en longweerstand te ontwikkelen.

C Totrustkoming

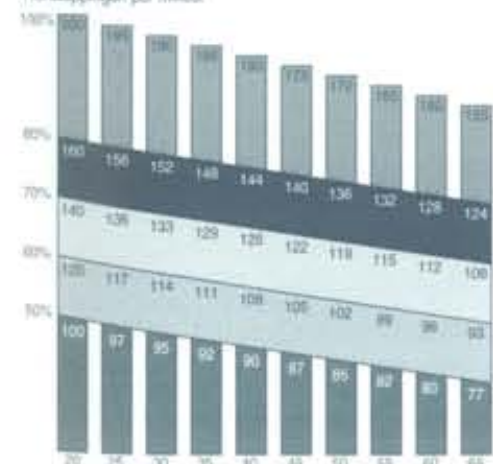
Die stemt overeen met een rustigere activiteit, het is de progressieve rust-fase. De TOTRUSTKOMING brengt het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsstelsel weer op normaal, alsook de bloedsomloop en de spieren (wat de neveneffecten van een oefening kan vermijden, zoals de melkzuren die bij opeenstapeling heel vaak spierpijn veroorzaken, nl. krampen en oververmoeidheid).

D Uitrekking

De UITREKKING moet de totrustkoming opvolgen terwijl de gewrichten opgewarmd zijn, om het risico op kwetsuren te verminderen. Zich na de inspanning uitrekken : Vermindert de SPIERSTUFHEID die te wijten is aan de opeenstapeling van de MELKZUREN. Stimuleert de BLOEDSOMLOOP.

Oefeningszone

Hartslaggingen per minuut



- Training op 80 tot 90% en hoger : anaëroobische zone en rode zone gereserveerd aan goede atleten en specialisten.
- Training op 70 tot 80% van de maximale hartfrequentie : Uithoudingsvermogen training.
- Training op 60 tot 70% van de maximale hartfrequentie : Conditie/ Bevoordeelt verbruik van de vetten.
- Training op 50 tot 60% van de maximale hartfrequentie : Onderhoud/ Opwarming.

OPGELET, WAARSCHUWING VOOR DE GEBRUIKERS

Her nastreven van de goede conditie moet uitgedaagd worden onder CONTROLE. Alvorens een fysieke activiteit aan te vangen, aarzel niet een DOKTER te RAADPLEGEN, vooral indien : U de laatste jaren geen sport heeft beoefend, U ouder bent dan 35 jaar, U niet zeker bent van uw gezondheid, U een medische behandeling volgt.

ALVORENS AAN SPORT TE DOEN IS HET NOODZAKELIJK EEN ARTS TE RAADPLEGEN.