

PORTUGUÊS

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este aparelho é criado por desportistas para desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS. Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS. Pode também encontrar-nos em www.DOMYOS.com Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

O remador é o aparelho de cardio-training mais completo. Além dos benefícios cardiovasculares e respiratórias do exercício, o remador trabalha uma grande parte da sua massa muscular.

• Princípio do cardio-training •

Com base neste princípio do cardio-training, a sua resistência é melhorada e o seu estado físico ressent-se de forma extremamente positiva. Ao queimar calorias, favorece uma perda de peso da sua massa gorda.

• Princípio do tonificação muscular •

O remador permite tonificar os músculos das coxas, das costas e dos braços. Nota-se igualmente a participação dos abdominais e dos ombros no decorrer do exercício.

ADVERTÊNCIAS

Advertência: para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as precauções de emprego importantes abaixo antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho.
 2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
 3. A Domyos isenta-se de todas as responsabilidades referentes a queixas por ferimentos ou por danos infligidos a qualquer pessoa ou bem que tenham tido por origem a utilização incorrecta deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
 4. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
 5. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida, e num local suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para o acesso à volta do produto em total segurança. Para proteger o solo, colocar um tapete por baixo do aparelho.
 6. É da responsabilidade do utilizador assegurar-se da boa manutenção do aparelho. Após a montagem do aparelho e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e não estão salientes. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.
 7. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.
 8. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...)
 9. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.
 10. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
 11. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.
 12. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
 13. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para certificar-se de que não existem contra-indicações; e sobretudo se não praticar desporto há já muitos anos.
 14. Não repare o seu aparelho.
 15. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras
 16. Não se incline para trás no fim do movimento. Não arqueie as costas.
 17. É normal que os êmbolos fiquem extremamente quentes no decorrer do exercício.
- No caso de uma utilização intensiva, podem escorrer partículas (gotas de óleo) dos êmbolos. Por isso é que se mostra preferível prever uma protecção por debaixo do remador.

MANUTENÇÃO

- O remador implica somente um mínimo de manutenção.
- Limpe-o com uma esponja impregnada de água com sabão e seque com um pano seco.
 - Verifique regularmente o aperto de todos os parafusos.
 - O sistema de resistência depende da velocidade: quanto mais rápido for a puxar os remos, mais significativa será a resistência.
 - Substitua imediatamente qualquer peça defeituosa e não utilize o aparelho antes da reparação estar concluída.

UTILIZAÇÃO

- Para aumentar a intensidade aeróbica do exercício, regule os êmbolos para uma posição mais fraca mas efectue o exercício a um ritmo rápido durante pelo menos 30 minutos. Para este tipo de exercício, treine 3 vezes por semana.
- Para aumentar a tonicidade muscular, regule os êmbolos para uma posição mais dura e efectue o exercício em séries, entrecortadas com momentos de descanso, treinando em dias alternados.
- Comece sempre por um aquecimento a um ritmo lento e uma resistência fraca durante vários minutos.

O MOVIMENTO DO REMADOR

O movimento do remador pode desdobrar-se em três partes: o ataque, a passagem pela água e a saída. Este movimento é efectuado de forma fluida e ritmada, sem golpes.

1 O ataque: a posição inicial é pernas flectidas, mãos nos remos, braços esticados para a frente e ombros descontraídos.



2 A passagem pela água: O utilizador empurra as pernas e, a meio, puxa os braços, começando a inspirar



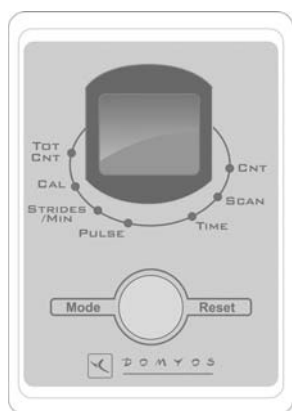
3 A saída: os cotovelos são levados para trás, a caixa torácica em expansão enquanto inspira. As pernas são esticadas mas os joelhos ficam ligeiramente dobrados. As costas devem ficar bastante direitas (90° relativamente ao remador). Acima de tudo, não se incline para trás.



O retorno: o retorno para a posição inicial efectua-se simultaneamente puxando as pernas e empurrando os braços enquanto expira. O utilizador volta à posição de ataque e reinicia o exercício sem tempo de paragem.

CONSOLA MULTI-FUNÇÕES

FUNÇÕES



CAL: estimativa das calorias gastas (Cal).

PULSE: frequência cardíaca (Bp/min).

STRIDES/MIN: número de repetições por minuto.

CNT: número de repetições.

TIME: duração do exercício (minutos).

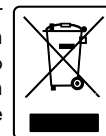
SCAN: exibição das informações alternadamente.

Botão MODE/RESET: permite passar de uma função para outra no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

Uma pressão longa (6-7 s) permite reinicializar o contador.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS NA CONSOLA

1. Retire a consola do respectivo suporte, remova a tampa das pilhas situada na parte de trás do aparelho e coloque duas pilhas do tipo AA ou UM-3 no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã.
 2. Certifique-se de que as pilhas são correctamente colocadas e ficam em contacto perfeito com as molas.
 3. Volte a colocar a tampa das pilhas e a consola certificando-se da sua fixação adequada.
 4. Se a leitura for ilegível ou parcial, retire as pilhas, aguarde 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.
 5. Se retirar as pilhas, a memória da consola apaga-se.
- RECICLAGEM : O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Coloque as pilhas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.



CINTO CARDIOFREQUÊNCÍMETRO

1. Peças e componentes



Emissor



Cinto elástico



Pilha Lithium CR2032 - 3V



Junta de estanquicidade



Tampa de fecho da pilha

2. Instalação da pilha

- Insira a pilha CR2032 fornecida conforme ilustrado abaixo.



- Insira primeiro a pilha com o pólo + para cima.



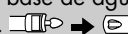

- Coloque a junta e de seguida a tampa de fecho com os dois pequenos pontos alinhados. Aperte com uma moeda.



Importante!

Certifique-se que a tampa de fecho está bem apertada (cerca de 1/2 volta) para evitar a entrada de transpiração ou água.

3. Utilização do cinto

- Antes de colocar o emissor no peito, humedeça os dois eléctrodos com água ou um gel à base de água para garantir a boa transmissão do sinal. 
- Centre o cinto cardiofrequencímetro sobre o peito ou os músculos peitorais, logo por cima do esterno, com a tampa das pilhas orientada para o interior. 
- Regule o cinto de modo a que o emissor mantenha sempre bom contacto com a pele. Não aperte demasiado para evitar dificuldades de respiração.
- Se o cinto cardiofrequencímetro estiver desapertado ou mal colocado, arrisca-se a obter uma leitura errada ou irregular.

PORTUGUÊS

CARDIO-TRAINING

O EXERCÍCIO CARDIO-TRAINING

O exercício cardio-training é do tipo aeróbico (desenvolvimento na presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais precisamente, melhora a tonicidade do músculo cardíaco/vasos sanguíneos. O exercício cardio-training transporta oxigénio do ar respirado para os músculos. É o coração que bombeia este oxigénio para todo o corpo e, mais particularmente, para os músculos que trabalham.

MEÇA AS SUAS PULSAÇÕES

Medir regularmente o seu pulso durante o exercício é indispensável para controlar o treino. Caso não possua um instrumento de medição electrónica, proceda do modo de seguida indicado:

Para medir o seu pulso, coloque 2 dedos a nível:

- do pescoço, por debaixo da orelha ou no interior do punho ao lado do polegar

Não carregue demasiado: uma pressão demasiado grande diminui o fluxo sanguíneo e pode diminuir o ritmo cardíaco.

Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por 2 de modo a obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo: 75 pulsações contadas 150 pulsações/minuto

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A - Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES IDEAIS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) A activação do sistema muscular efectua-se aquando de uma SESSÃO DE ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado e as articulações são trabalhadas.

2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para uma melhor irrigação dos músculos e uma melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 min. para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 min. para uma actividade de desporto de competição. Deve ser salientado que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos e durante a manhã.

B - Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física.

Graças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física.

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

C - Regresso à calma

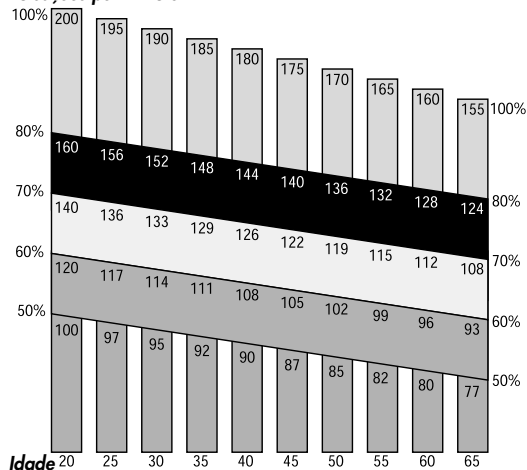
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado "normal" (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das câibras e das dores).

D - Alongamento

O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício

Pulsações por minuto



- Treino de 80 a 90% e superior da frequência cardíaca máxima: zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas performantes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino de resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Manutenção da forma/consumo privilegiado de gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/aquecimento.

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA PARA OS UTILIZADORES

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO.

Antes de começar a actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO, sobretudo se: não tiver praticado qualquer desporto nos últimos anos, se tiver mais de 35 anos de idade, se tiver dúvidas acerca da sua saúde, se estiver a seguir um tratamento médico.

ANTES DE COMEÇAR A ACTIVIDADE FÍSICA, NÃO HESITE EM CONSULTAR UM MÉDICO

GARANTIA

A DECATHLON garante este aparelho, peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do aparelho, à discricção da DECATHLON.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais.

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France