

GYM@HOME



COACH 2 | 07975-300
COACH H₂O | 07975-500

1

2

3

Computer-/Træningsvejledning, betjening, biomekanik

DANSK

2

Instruções de utilização do computador/de treino, comando, biomecânica

PORTUGUÊS

16

Instrukcja obsługi komputera treningowego/instrukcja treningu, obsługa, biomechanika

POLSKI

30

Návod k použití počítače/návod k tréninku, ovládání, biomechanika

ČEŠTINA

44

Руководство по использованию компьютера, управлению, биомеханике

РУССКИЙ

58

Update:

www.software.kettler.net

تعليمات التمرين / الحاسب الآلي، الاستخدام، الميكانيكا الحيوية

العربية

72

INDHOLD

VELKOMMEN	3
GRUNDLÆGGENDE OM BETJENINGEN	4
TRÆNINGSNAVIGATION	5
FORKLARING PÅ TRÆNINGSPARAMETREN	6
JUSTER ENHEDERNE	7
BLUETOOTH-FUNKTIONER	7
NETBASERET TRÆNING	8
FYLDNING AF VANDTANK (KUN COACH H ₂ O)	8
PLACERING AF MASKINEN	9
COCKPITINDSTILLING	9
OPSÆTNING OG FLYTNING AF ENHEDEN	10
MULTI MOVE-GREB (KUN COACH H ₂ O)	10
TRÆNINGSGVEJLEDNING	11
BIOMEKANIK	14



VELKOMMEN

En rigtig god beslutning!

Du har gjort et godt valg. Denne overbevisning er repræsenteret af vores eksperter i Sport-teamet, og for alle KETTLER-kvalitetsprodukter. Det ligger selvfølgelig i i tingenes natur, og sådan skal det være, men frem for alt er der forsvarlige grunde: fordi vores Standing på KETTLER produkter er baseret på et solidt fundament:

- næsten 70 års erfaring inden for aluminiums- og plastproduktion
- eget design og udvikling
- egen produktion og kvalitetssikring
- nøje udvalgte og kvalitetsprøvede materialer
- netværksbaseret forskning i samarbejde med anerkendte institutter

Mange af vores produkter fremstilles internt fra begyndelsen til slutningen af en produktionskæde. Medarbejderne på fabrikkerne har ofte været på teamet i mange år. De har faglig erfaring og er uddannede til at kontrollere og styre deres egne produktionstrin.

Nu siger vi – Kom i gang, bliv fan af KETTLER og nå hurtigt dine sportsmål!

Det ønsker vi dig helhjertet

Dit KETTLER Sports-team



DA

GRUNDLÆGGENDE OM BETJENINGEN

1 Aktivering af træningscomputeren

Træningscomputeren kræver 2 x 1,5V AA-batterier til strøm. Disse er beskyttet med en folie. Åbn batterirummet og træk folien ud. Træningscomputeren kan derefter startes enten ved at trykke på nulstillingsknappen eller ved at trække i åre-snoeren.

2 Generelt

Din romaskine er overskuelig og nem at bruge. Der er en central træningstilstand, hvor du tydeligt kan starte din træning og uden menunavigation.

Anvend f.eks. en Bluetooth-hjertefrekvenssensor til måling af din puls eller tilslutning til en smartphone/tablet, for at få yderligere indhold via en fitness-app.

Yderligere oplysninger findes i manualens underpunkter.



TRÆNINGSNAVIGATION

Efter tænding vises velkomstskærmen. Denne vil automatisk omdirigere dig til træningstilstanden, hvor du kan starte din træning efter tre sekunder.

1 Start på træningen

Du står umiddelbart før træningen. Displayet viser alle træningsdata. Alle værdier, bortset fra modstandsniveaueet og pulsvisningen, starter ved nul. Så snart det første årtag er registreret, begynder træningen og træningstiden starter. Du kan ændre modstanden manuelt ved hjælp af håndknappen.

Bestem om du vil oprette forbindelse til computeren via Bluetooth, eller hvis du vil udføre en fri træning. Se under Bluetooth-funktioner, for at få flere oplysninger om Bluetooth-forbindelsen.



2 Træning

Træningstilstanden giver dig et overblik over alle nødvendige træningsdata. Stopper du træningen, befinder du dig i pausetilstand. Træningen afsluttes med et kort tryk på nulstillingsknappen. Dette vil tage dig tilbage til starten af træningen.

Hvis du bærer en brystrem til Bluetooth eller pulsføler, forbinder træningscomputeren sig automatisk til sensoren. Yderligere oplysninger finder du under Bluetooth-funktioner nedenfor.



3 Pause

Så snart romaskinen ikke registrerer årtag under træningen, befinder du dig i pausetilstand, og gennemsnitsværdier for 500m-tiden, antal årtag pr. minut og træningsaktivitet vises. Træningsdataene for energiforbruget, den tilbagelagte afstand, modstandsniveaueet og tiden forbliver. Pulsvisningen viser konstant den aktuelle træningspuls. Fortsæt din træning med et årtag.



4 Standby

Et langt tryk på nulstillingsknappen slukker træningscomputeren. Efter mere end 4 minutter uden brug af træningsprogrammet slukkes den også automatisk. Væk displayet ved igen at trykke på nulstillingsknappen.



Bemærk: Efter en pause på mere end 4 minutter starter træningsværdierne ved nul. Hvis pausen er kortere, fortsætter dataene fra den foregående træning.

FORKLARING PÅ TRÆNINGSPARAMETRENE

I træningsvisningen kan træningsværdierne aflæses under roningen. I det følgende findes en kort forklaring:

1 500m

I det markerede felt på displayet ses den tid, du har brugt til 500m. Det tjener som reference for din hastighed.



2 BPM og SPM

BPM-værdien giver dig antallet af pulsslæg pr. minut, og SPM er antallet af åretag pr. minut.



Advarsel: Hjerterefrekvensovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlig skade eller død. Hvis du føler du er tæt på at besvime, skal træningen straks standses.



3 Activity

Feltet indikerer en gennemsnitlig aktivitet pr. slag. Dette afhænger blandt andet af hyppigheden af dine åretag og bremsemodstanden og fungerer som en sammenligning mellem tagene.



4 KJ/ Kcal

Værdien „kJ” eller „kCal” informerer dig om det kumulative energiforbrug af den aktuelle træning.



JUSTER ENHEDERNE

På displayets bagside findes der to glidekontakter, hvor du kan indstille din foretrukne længde og energienhed. Hvis du skubber kontakten til højre, viser displayet kilometer som længdeenhed og kilokalorier som energienhed. Kontaktens venstre position viser dig energien i kilojoule og længden i mil.



BLUETOOTH-FUNKTIONER

KETTLER-romaskiner kan parres med en brystrem, som understøtter Bluetooth® lavenergiteknologi til hjertefrekvensovervågning. Derudover kan KETTLER-romaskinen tilsluttes smartphones, tablets eller PC'er fra Bluetooth v4.0, som muliggør træning med en række fitnessapplikationer eller PC-software. Kun en af de to tilstande kan vælges ad gangen.

1 Anvendelse af APP-tilstanden

Bluetooth-symbolet blinker før træning. Hvis du vil parre din træningscomputer med en smartphone og tilsvarende app, skal du kigge efter romaskinen i smartphonen/ tabletten, før du starter træningen. Så snart der er oprettet en forbindelse lyser også Bluetooth-symbolet og APP-symbolet konstant. Din træning kan starte i APP-tilstanden.

Hvis du er i APP-tilstand, kan en Bluetooth-pulsføler ikke samtidigt tilsluttes via træningscomputeren.

TIP: Men hvis du ikke vil opgave din hjertefrekvensvisning, kan du parre din sensor direkte med din smartphone eller tablet.



Anvendelse af Puls-tilstand (HR Sensor)

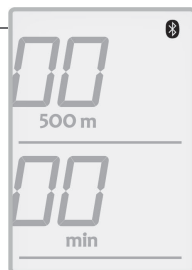
Hvis du vil tilslutte en pulsføler til træningscomputeren, skal du starte din træning som beskrevet i de første trin og vente, indtil det tilsvarende hjertesignal er synligt i træningsvisningen. Denne proces kan tage flere sekunder.

Sørg for at din pulsføler er aktiv, og at du bærer den på kroppen som foreskrevet.

Træningscomputeren søger efter din sensor i dens umiddelbare nærhed og forbinder automatisk til den. Hvis dit signal går tabt, vil enheder blive søgt og tilsluttet igen efter et par minutter.

Gentag denne proces ved en ny træning.

TIP: Din pulsføler vil kun blive fundet og tilsluttet automatisk under træningen.

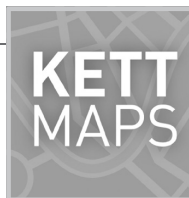


NETBASERET TRÆNING

For alle, der søger en særlig træningsmotivation.

Brug af KETTMAPS APP

Med KETTMAPS kan du indlæse mange video-realistiske ruter på din smartphone eller tablet som træningsmotivering. Allerede i den gratis basisversion er der flere ruter til rådighed. For et lille månedligt gebyr har du fuld adgang til databasen med flere tusinde ruter. Også egne rute-videoer kan uploades og føjes til databasen. Forbindelsen sker enten via Bluetooth eller via frontkameraet på din smartphone eller tablet, som kan aflæse din hastighed. Du kan finde appen i Apple Store eller i Google Play Butik under KETTMAPS.

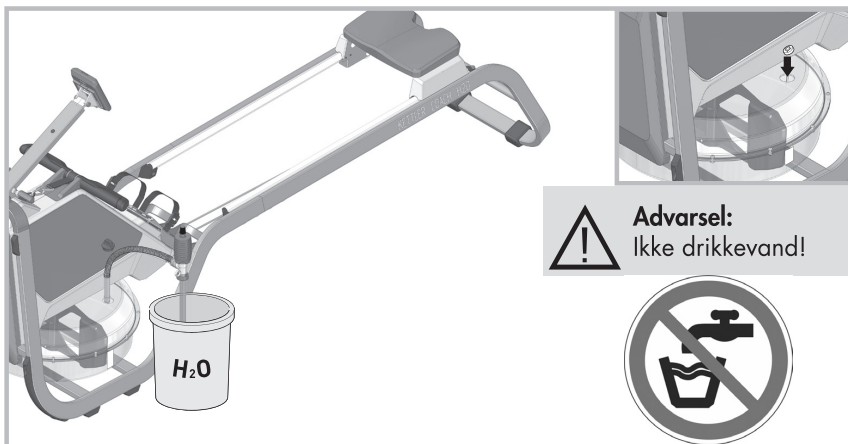


Så snart andre apps er kompatible med din KETTLER-romaskine, vil du blive informeret på software.kettler.net.

FYLDNING AF VANDTANK (KUN COACH H₂O)

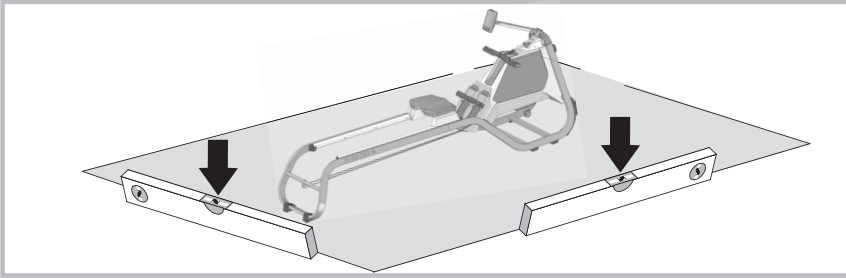
Til fyldning og tømning af vandtanken skal du bruge den medfølgende pumpe. Tanken skal ideelt set fyldes med destilleret vand (alternativ: ledningsvand) og vandstanden skal være inden for den markerede skala. For at gøre dette skal du trække proppen ud af tankoverfladen, føre pumpen gennem åbningen og pumpe vand fra en anden beholder ind i din romaskine. Du kan altid opløse en klortablet i vandet, for at beskytte enheden mod bakterier, alger eller lignende, når du bruger ledningsvand. Det anbefales at erstatte klorvand med nyt vand hver 3 til 6 måneder. Hvis vandet alligevel misfarves, skal det straks udskiftes.

DA



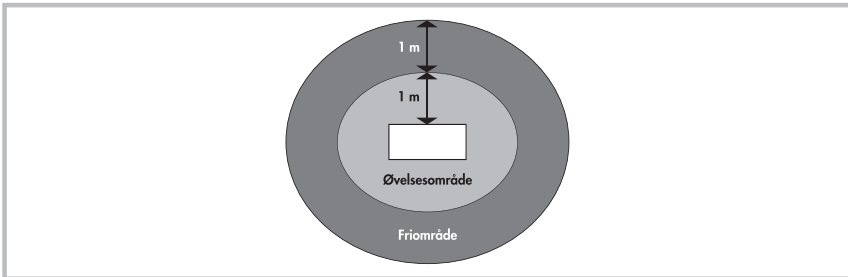
PLACERING AF MASKINEN

Rommaskinen skal placeres på en plan og vandret overflade.



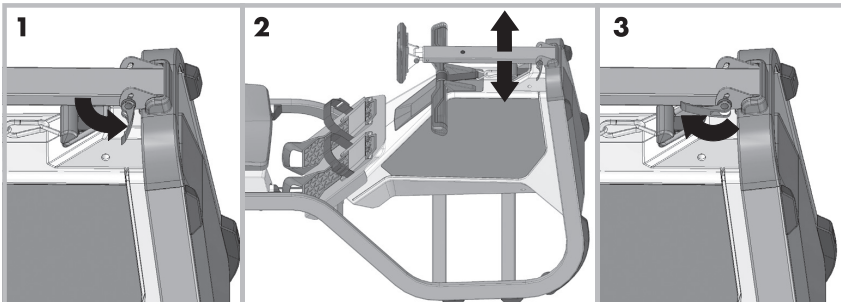
Maskinens placering skal vælges sådan at det sikre tilstrækkelige sikkerhedsafstande til forhindringer. Opstilling bør undgås i umiddelbar nærhed af hovedpassager. Det frie område skal være mindst 1 meter større end træningsområdet.

Sørg for at ingen, ud over den der træner, er i friområdet når maskinen er i bevægelse.



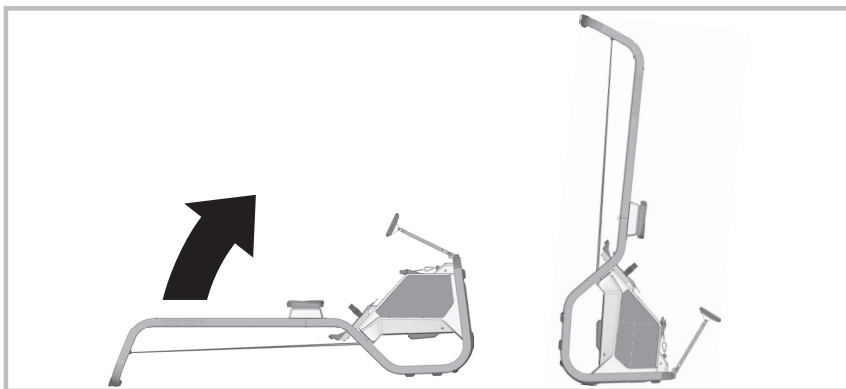
COCKPITINDSTILLING

Løsn hurtigudløseren (1) for at justere cockpittet til den ønskede højde (2). Lås derefter hurtigudløseren igen (3).

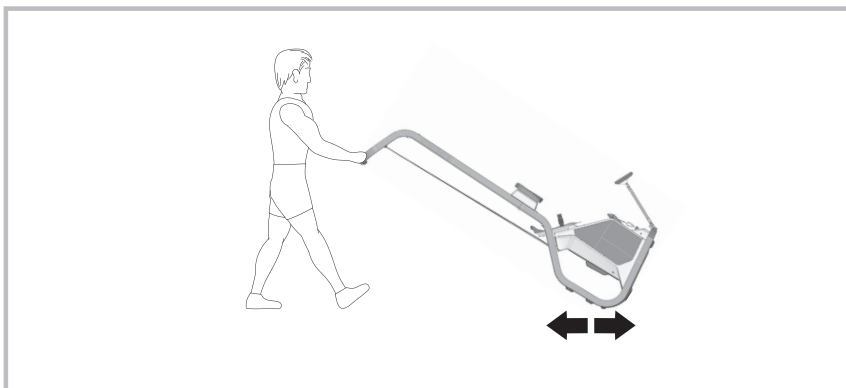


OPSÆTNING OG FLYTNING AF ENHEDEN

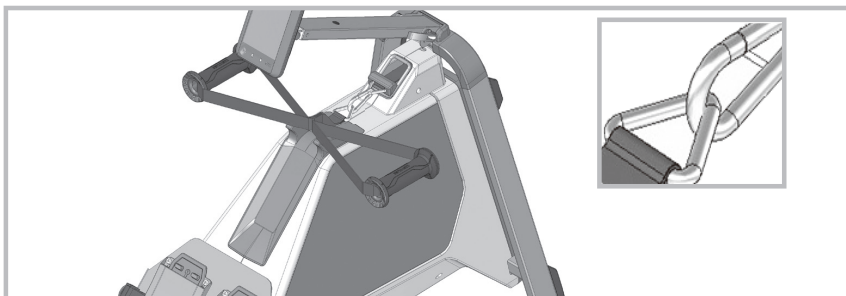
1 Opsætning



2 Flytning



MULTI MOVE-GREB (KUN COACH H₂O)



TRÆNINGSVEJLEDNING

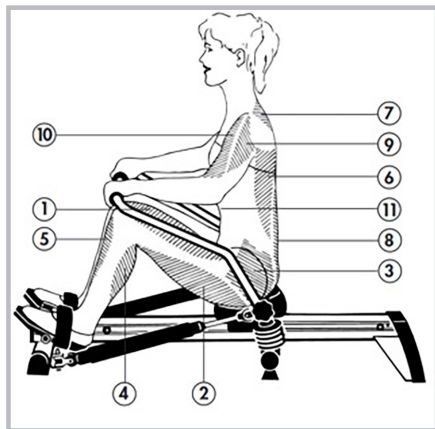
Fordele ved rotræning

Roning øger det kardiovaskulære systems kapacitet og forbedrer også kroppens evne til iltabsorbering. Det er også muligt at opnå en fedtreduktion, da udholdenhedstræning øger brugen af fedtsyrer til at give energi. En anden fordel ved roning er, at alle de store muskelgrupper i kroppen styrkes. Ud fra et ortopædisk synspunkt kan styrkelsen af ryg- og skuldermusklerne fra ro-træningen nævnes som særligt værdifuld. Styrkelse af rygmusklerne modvirker især ortopædiske problemer i dette område, som er almindelige i dag. Træning med romaskinen svarer således til en omfattende fitness-træning. Det øger udholdenhed og styrke og skåner leddene.

Hvilke muskler bruges?

Ro-bevægelsen belaster hele kroppens muskulatur. Nogle muskelgrupper bliver dog specielt trænet. De er vist på billedet.

Som figuren viser aktiveres over- og underkroppen under roning. Inden for benmuskulaturen belaster roning især benstrækkeren (1), benbøjnerne (2) samt skinnebens- og lægmusklerne (5, 4). På grund af hoftestrækningsbevægelsen belastes også sædemuskulaturen (3) under roning. I området omkring sædemuskulaturen påvirker roning primært den brede rygmuskel (6) og rygstrækkeren (8). Desuden træner du trapez-musklerne (7), deltamusklen (9), armbøjneren (10) og bugmuskulaturen (11). Gennem specielle øvelser kan du bruge romaskinen til at belaste andre muskelgrupper, hvilket vil blive demonstreret i et andet afsnit.



Planlægning og styring af din rotræning

Grundlaget for træningsplanlægning er din nuværende fysiske ydeevne. Med en belastningstest kan din læge diagnosticere din personlige præstation, som er grundlaget for din træningsplanlægning. Hvis du ikke har gennemført en belastningstest, bør du altid undgå høj træningsbelastning. Følgende princip skal huskes for planlægningen: Udholdenhedstræning styres af både træningsomfang og træningsniveau/-intensitet.

Til træningsintensitet

Træningsintensitet kan kontrolleres under rotræningen via hjertets pulsfrekvens. Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til en puls på forskellen mellem 220 og alderen. Du bør aldrig overskride denne puls under din træning.

Træningsanbefaling

For optimal træningskontrol anbefales træning i følgende pulszoner:

60–70 % af den maksimale hjertefrekvens

- Forøgelse af grundlæggende udholdenhed og regenerering
- Ved denne belastning får kroppen den største andel af den energi, der er nødvendig fra fedtforbrænding
- Behagelig, rolig vejrtrækning, lav muskelbelastning, svag svedtendens
- Anbefales til alle

80–90 % af den maksimale hjertefrekvens

- Forøgelse af maksimal effektivitet
- Muskeltræthed og høj åndedræts-hastighed
- Kroppen kan ikke længere opfylde iltbehovet, der passer til meget veltrænede personer og korte træningssessioner.

Intensiteten reguleres under træning på romaskinen på den ene side med rohastigheden og på den anden side med kablets modstand. Når antallet af åretag øges, øges også træningens intensitet. Den øges også, da modstanden øges. Som nybegynder skal du altid vælge en lav intensitet, dvs. rofrekvensen skal være under 20 slag pr. minut, og modstanden bør indstilles lavt. Undgå for højt en rohastighed eller en træning med for meget modstand som begynder. Prøv at matche din individuelle rohastighed og den optimale modstand af ro-kablet med den anbefalede pulsfrekvens.

Bemærkninger til manuel pulsmåling

Hvis du træner uden elektronisk pulsmåling, skal du kontrollere din puls tre gange under træningen. Før træning, bestemmes hvilepuls-frekvensen. Under træningen (ca. 10 minutter efter træningens begyndelse) kontrolleres belastningspuls-en, som ligger tæt på træningsanbefalingerne til den rigtige træningsintensitet. Et minut efter afslutningen af træningen måler du den såkaldte genoprettning-puls. De tre værdier er angivet i den relevante tabel. Regelmæssig træning fører til et fald i hvile- og belastnings-puls-en. Dette er en af de mange positive effekter af udholdenheds-træning. Da hjertet slår langsommere, er der mere tid til fyldning af hjertekamrene og cirkulationen af hjertemuskulaturen (gennem koronararterierne). Find din puls ved halspulsåren eller ved håndledet i forlængelse af tommelfingeren. Tæl din puls i 10 sekunder og gang denne værdi med en faktor på 6, så får du pulsfrekvensen pr. minut.

Mål din puls på tre tidspunkter:

1. Før træning = hvilepuls
2. 10 minutter efter træningens start = trænings- eller belastningspuls
3. Et minut efter træningen = genoprettelses-puls

Ved regelmæssig træning opdager du, at din genoprettelses-puls ligger godt under stresspuls-en. Dette er en indikator for god kardiovaskulær fitness.

Til belastningsomfanget

Belastningsomfanget refererer til varigheden af en træningssession og dens frekvens pr. uge. Som træningseffektiv betragtes sportsmedicin overvejer følgende belastningsmængder:

Træningshyppighed	Træningsvarighed
daglig	10 minutter
2 – 3 x ugentligt	30 minutter
1 – 2 x ugentligt	60 minutter

Øvelser på 20 - 30 minutter er ikke egnede til begyndere. Begynderen øger gradvist belastningen af sin træning. Gør de første træningssessioner relativt korte. Intervaltræning betragtes som en gunstig variant af begyndertræningen. Begyndertræningen kan udformes som følger for de første 4 uger:

<p>1.-2. uge Træningsfrekvens 3 x ugentligt</p>	<p>Omfanget af en træningssession 3-minutters roning 1 minuts pause 3-minutters roning 1 minuts pause 3-minutters roning</p>
<p>3.-4. uge Træningsfrekvens 4 x ugentligt</p>	<p>Omfanget af en træningssession 5-minutters roning 1 minuts pause 5-minutters roning</p>

Efter denne 4-ugers begyndertræning kan du træne 10 minutter dagligt uden pause med ro-maskinen. Hvis du senere foretrækker den 3 x ugentlige træning på 20–30 minutter, bør en træningsfri dag planlægges mellem to træningsdage.

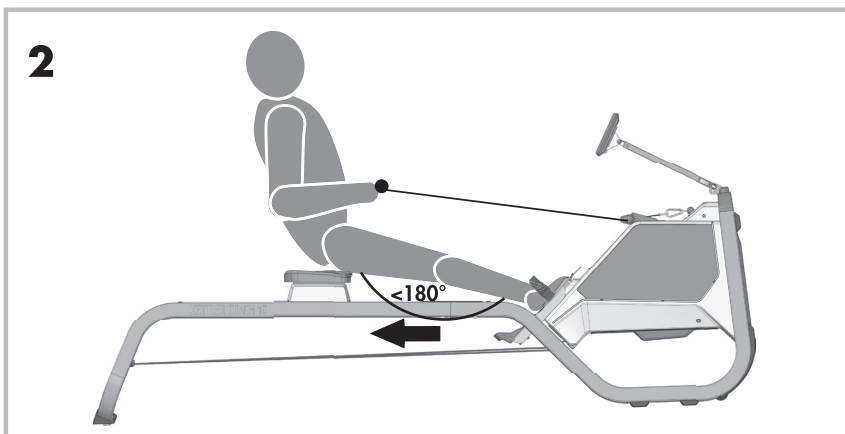
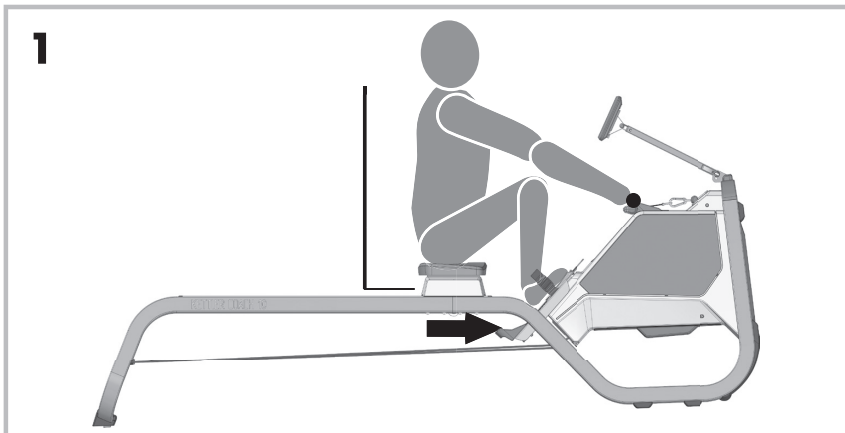
Træningsledsagende gymnastik

En optimal tilføjelse til ro-træningen ses i gymnastiksalen. Start altid træningen med en opvarmingsfase.

Aktivér dit kredsløb i et par minutter med lette ro-øvelser (10–15 slag pr. minut). Start derefter med strækøvelser. Så følger den faktiske ro-træning. Træningen afsluttes også af lette ro-øvelser. Strækøvelser fuldender opvarmingsfasen.

BIOMEKANIK

For at sikre en effektiv og sund træning er den korrekte position på apparatet uundværlig. Derfor skal du sørge for at fuldføre din træning som vist i det følgende diagram.



For at undgå rygproblemer, skal du sørge for, at ryggen hverken er bøjet eller overstrukket på noget tidspunkt. Også dine knæ bør ikke stikke ud over det midterste af din fod, og dine ben bør ikke være overstrukne.

CONTEÚDO

BEM-VINDO	17
BASES PARA A OPERAÇÃO.....	18
NAVEGAÇÃO DE TREINO.....	19
EXPLICAÇÃO DOS PARÂMETROS DE TREINO	20
AJUSTE DAS UNIDADES.....	21
FUNÇÕES BLUETOOTH	21
TREINO EM REDE	22
ENCHIMENTO DO DEPÓSITO DE ÁGUA (APENAS COACH H ₂ O).....	22
LOCALIZAÇÃO DO APARELHO.....	23
AJUSTE DO CENTRO DE COMANDO	23
INSTALAÇÃO E MOVIMENTAÇÃO DO APARELHO.....	24
PUXADOR MULTIPOSIÇÃO (APENAS COACH H ₂ O)	24
INSTRUÇÕES DE TREINO	25
BIOMECÂNICA.....	28



BEM-VINDO

Uma excelente decisão!

Fez uma boa escolha. Esta convicção é partilhada por todos os nossos especialistas da equipa de desporto para todos os produtos de qualidade da KETTLER. Isto deve-se, obviamente, à natureza dos produtos, e é assim que deve ser, mas temos motivos sólido para tal: a nossa defesa pelos produtos KETTLER baseia-se numa base estável composta por:

- quase 70 anos de experiência nas áreas de produção de alumínio e plástico
- construção e desenvolvimento próprios
- produção e controlo de qualidade próprios
- materiais criteriosamente selecionados e submetidos a controlo de qualidade
- uma investigação interligada em colaboração com institutos de renome

Muitos dos nossos produtos são produzidos nas nossas unidades desde o início até ao fim da cadeia de produção. Os funcionários nas nossas unidades mantêm-se muitas vezes ao longo de vários anos na equipa. Dispõem dos conhecimentos técnicos necessários e estão formados para verificar e controlarem a sua própria fase de produção.

Agora resta-lhe iniciar-se nesta paixão pelos produtos KETTLER e atingir, a curto prazo, os objetivos desportivos! São os votos sinceros da sua

Equipa desportiva da KETTLER



BASES PARA A OPERAÇÃO

1 Ativação do computador de treino

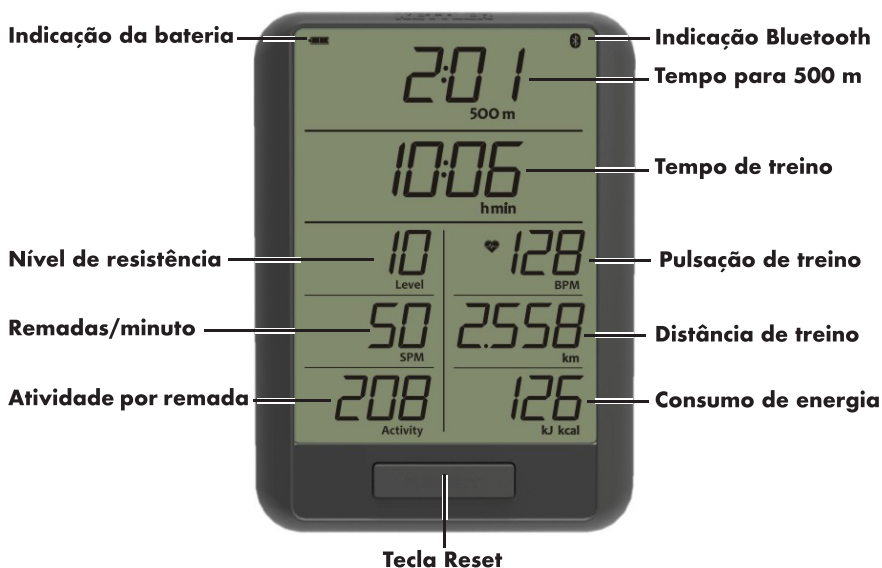
Para a alimentação de tensão, o computador de treino necessita de 2 pilhas AA de 1,5 V. O computador está protegido por uma película. Abra o compartimento das pilhas e puxe a película. O computador de treino pode ser iniciado premindo a tecla Reset ou puxando o cabo do remo.

2 Geral

A máquina de remar é simples e fácil de utilizar. Existe um modo de treino central que lhe permite iniciar o seu treino de forma simples e sem navegação por menus.

Utilize, por exemplo, um sensor de ritmo cardíaco por Bluetooth para medir a sua pulsação ou ligue-se através de smartphone/tablet para receber conteúdos adicionais através de uma aplicação de fitness.

Para mais informações consulte os vários capítulos destas instruções.



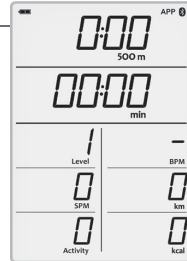
NAVEGAÇÃO DE TREINO

Após ligar é exibida a imagem de boas-vindas. Decorridos três segundos é conduzido automaticamente ao modo de treino que lhe permite iniciar o seu treino.

1 Início do treino

Está prestes a iniciar o treino. O mostrador exibe todos os dados de treino. Todos os valores, à exceção do nível de resistência e da pulsação, iniciam a zero. Assim que é detetada a primeira remada começa o treino e o tempo de treino. Pode alterar manualmente a resistência através do manípulo.

Selecione se quer ligar-se via Bluetooth ao computador ou se pretende fazer um treino livre. Para mais informações acerca da ligação Bluetooth, consulte Funções Bluetooth.



2 Treino

O modo de treino permite uma vista geral de todos os dados de treino necessários. Ao parar o treino encontra-se no modo Pausa. O treino é concluído premindo brevemente na tecla Reset. Em seguida regressa ao início do treino.

Se usar um cinto torácico ou um sensor de ritmo cardíaco por Bluetooth, o computador de treino liga-se automaticamente ao sensor. Para mais informações, consulte Funções Bluetooth.



3 Pausa

Assim que, durante a sessão de treino, a máquina de remar deixar de identificar remadas, encontra-se no modo de Pausa, sendo exibidos valores médios para 500 m no que diz respeito ao número de remadas por minutos e à atividade de treino. Os dados de treino de consumo de energia, distância percorrida, nível de resistência e tempo mantêm-se. O indicador de pulsação indica constantemente a pulsação de treino efetiva. Reinicie o seu treino dando uma nova remada.



4 Standby

Ao premir prolongadamente sobre a tecla Reset, o computador de treino desliga-se. Se passarem 4 minutos sem utilização da indicação de treino o computador também desliga automaticamente. Ative o mostrador premindo novamente na tecla Reset.



Nota: após uma pausa de 4 minutos, os valores de treino começam a zero. Se o tempo de pausa for inferior são retomados os dados do treino anterior.

EXPLICAÇÃO DOS PARÂMETROS DE TREINO

Na indicação de treino, os valores de treino podem ser lidos durante as remadas. Segue-se uma breve explicação:

1 500 m

No campo marcado do mostrador é exibido o tempo de que necessita até aos 500 m. É um valor de referência de velocidade.



2 PPM e RPM

O valor PPM transmite-lhe os valores de pulsação por minuto e o RPM o número de remadas por minuto.



Aviso: Os sistemas de monitorização do ritmo cardíaco podem ser imprecisos. O treino excessivo pode provocar ferimentos graves ou mesmo a morte. Caso tenha sensações de desmaio, interrompa imediatamente o treino.



3 Atividade

O campo sinaliza a atividade média por remada. Esta depende, entre outros, da frequência de remada e da resistência destinando-se à comparação entre remadas.



4 KJ/Kcal

O valor "kJ" ou "kCal" informa-o acerca do consumo de energia acumulado do treino atual.



AJUSTE DAS UNIDADES

Do lado posterior do mostrador existem dois seletores de correção que lhe permitem ajustar as unidades de distância e de energia preferidas. Se deslocar o seletor para o lado direito, o mostrador exibe como unidade de comprimento os quilómetros e as quilocalorias como unidade energética. A posição do lado esquerdo exibe a unidade dos Quilojoules para a energia e as milhas para o comprimento.



FUNÇÕES BLUETOOTH

A máquina de remar da KETTLER permite monitorizar o seu ritmo cardíaco através de um cinto torácico, compatível com tecnologia Bluetooth® low energy. Além disso, é possível ligar a máquina de remar KETTLER a smartphones, tablets ou PCs através de ligação Bluetooth v4.0, permitindo o treino com várias aplicações de fitness ou softwares para PC. Apenas pode ser selecionado um dos dois modos.

1 Aplicação do modo APP

Antes do treino, o símbolo Bluetooth pisca. Caso pretenda emparelhar o seu computador de treino a um smartphone e respetiva aplicação, procure a máquina de remar no seu smartphone/tablet antes de iniciar o treino. Assim que seja estabelecida uma ligação, o símbolo Bluetooth e o símbolo APP acendem-se adicionalmente. O seu treino pode começar no modo APP.

Se estiver no modo APP não é possível ligar adicionalmente um sensor de ritmo cardíaco Bluetooth através do computador de treino.

DICA: Caso não queira, apesar de tudo, prescindir da indicação do ritmo cardíaco, emparelhe o seu sensor diretamente com o seu smartphone ou tablet.



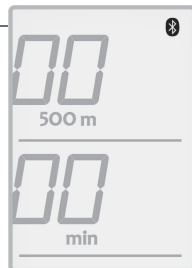
Aplicação do modo de pulsação (Sensor de FC)

Caso pretenda ligar um sensor de ritmo cardíaco ao computador de treino, inicie o seu treino como nos primeiros passos até que fique visível o sinal cardíaco na indicação de treino. Este procedimento pode demorar vários segundos.

Certifique-se de que o seu sensor de pulsação está ativo e que o usa no corpo conforme descrito.

O computador de treino procura o seu sensor nas proximidades liga-se automaticamente ao mesmo. Caso o sinal se perca, segue-se, decorridos poucos minutos uma nova localização por aparelhos e subsequente ligação.

Repetir o procedimento em cada novo treino.



DICA: O seu sensor de ritmo cardíaco é detetado e conectado automaticamente durante o treino.

TREINO EM REDE

Para todos aqueles que procuram uma motivação de treino especial.

Utilização da aplicação KETTMAPS

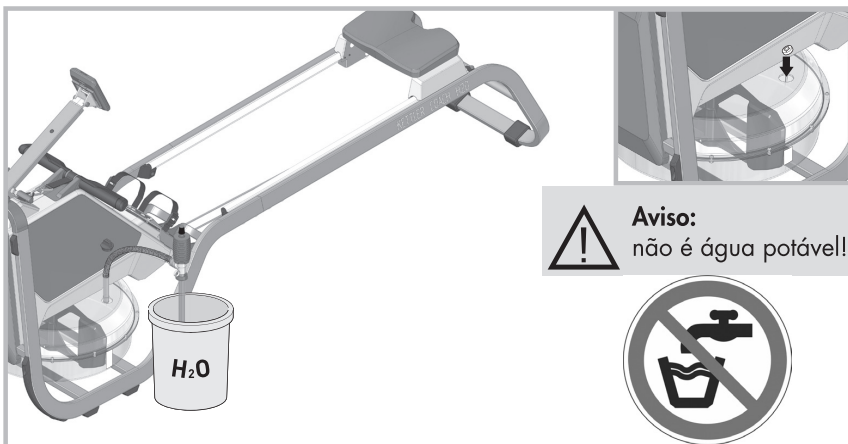
Com a KETTMAPS carrega vários percursos realísticos em vídeo como motivação de treino para o seu smartphone ou tablet. Logo na versão básica gratuita estão disponíveis vários percursos. Com uma pequena taxa mensal tem acesso total à base de dados com vários milhares de percursos. Podem ainda ser carregados alguns vídeos de percursos e adicionados à base de dados. A ligação é feita por Bluetooth através da câmara frontal do seu smartphone ou tablet, passível de ler a velocidade. Encontra a aplicação na Apple Store ou na Google Play Store em KETTMAPS.



Assim que outras aplicações sejam compatíveis com a sua máquina de remar KETTLER será informador em software.kettler.net.

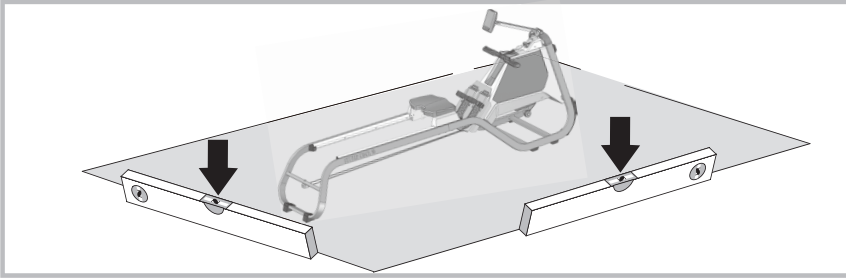
ENCHIMENTO DO DEPÓSITO DE ÁGUA (APENAS COACH H₂O)

Utilize a bomba fornecida com o equipamento para encher e esvaziar o depósito de água. Em condições ótimas, o depósito deve ser enchido com água destilada (alternativamente: água canalizada) devendo o nível de água situar-se entre a escala indicada. Retire o bujão da superfície do depósito, passe a bomba pela abertura e bombeie a água de outro reservatório para dentro do remo. Em caso de utilização de água canalizada, e para proteger o aparelho contra bactérias, algas e afins, colocar sempre uma pastilha de cloro na água. Recomenda-se que a água com cloro seja mudada a cada 3 a 6 meses. Assim que a água apresentar uma coloração diferente, substitua-a de imediato.



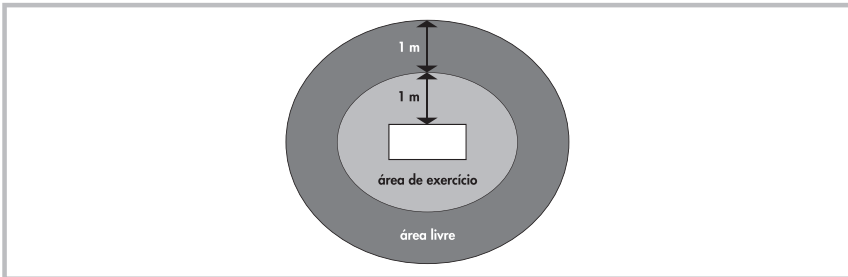
LOCALIZAÇÃO DO APARELHO

A máquina de remar deve ser colocada numa superfície plana e horizontal.



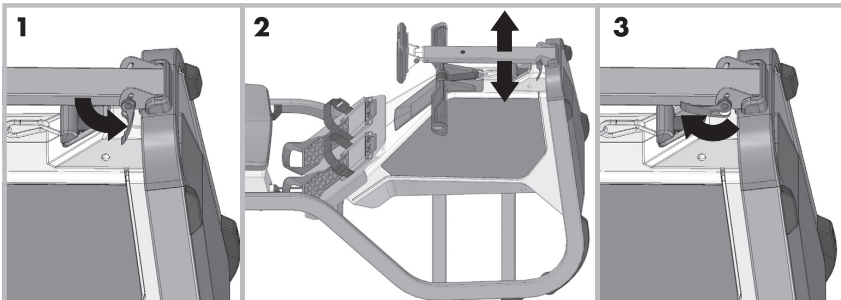
O local de instalação do aparelho deve ser escolhido de forma a assegurar uma distância de segurança de quaisquer obstáculos. O aparelho não deve ser instalado junto de locais de passagem. A área livre tem de ser, no mínimo, 1 m superior à área de exercício em toda a sua circunferência.

Certifique-se de que não se encontra ninguém, para além da pessoa que está a treinar, na área livre enquanto o aparelho estiver em movimento.



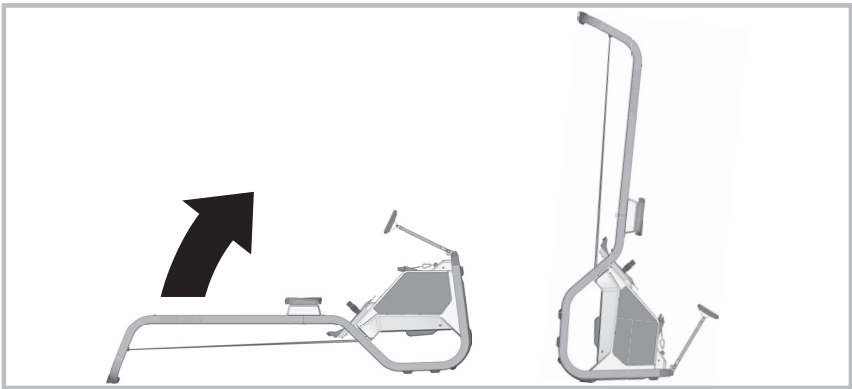
AJUSTE DO CENTRO DE COMANDO

Solte o tensor rápido (1) para posicionar o centro de comando à altura pretendida (2). Volte a fixar o tensor rápido (3).

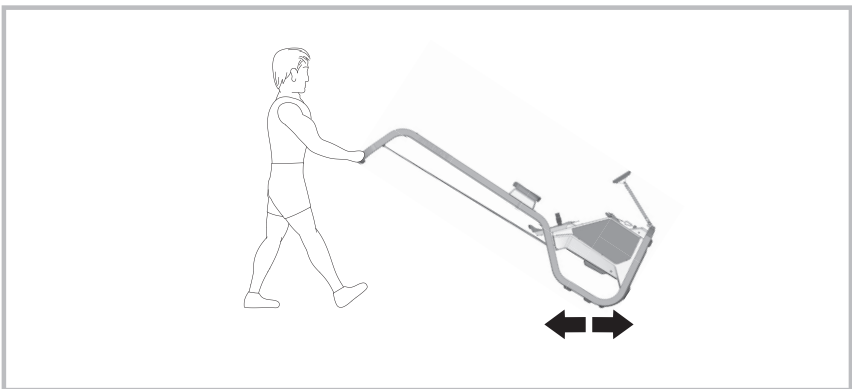


INSTALAÇÃO E MOVIMENTAÇÃO DO APARELHO

1 Instalação

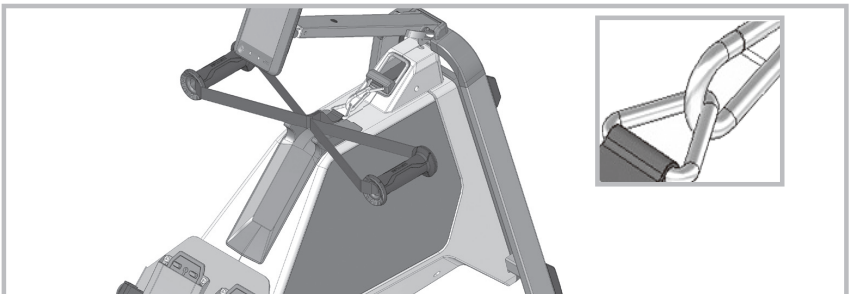


2 Movimentação



PT

PUXADOR MULTIPOSIÇÃO (APENAS COACH H₂O)



INSTRUÇÕES DE TREINO

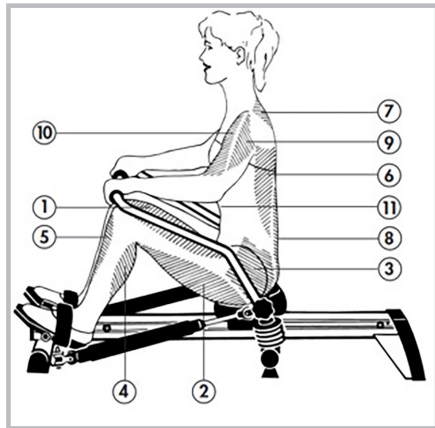
Vantagens do treino de remo

O remo aumenta a capacidade cardíaca/circulatória e melhora a absorção de oxigénio do organismo. Além disso, é possível queimar gorduras, visto que o treino de resistência vai buscar ácidos gordos para a disponibilização de energia. Um outro benefício importante do treino de remo está relacionado com o fortalecimento de todos os grupos musculares importantes do corpo. Do ponto de vista ortopédico, dá-se especial relevância ao fortalecimento muscular das costas e dos ombros motivado pelo treino de remo. Em especial o fortalecimento muscular das costas tem um efeito positivo contra os problemas ortopédicos que, hoje em dia, ocorrem com frequência nesta zona. O treino com a máquina de remar representa, assim, um treino de fitness abrangente. Aumenta a resistência e a força e poupa as articulações.

Quais os grupos musculares exercitados?

O movimento realizado ao remar trabalha todos os músculos do corpo. Mas o treino incide em especial sobre alguns grupos musculares. Estes são apresentados na figura.

Tal como é visível na figura, a prática do remo ativa tanto a parte superior como a parte inferior do tronco. Ao nível dos músculos das pernas, o remo trabalha os músculos tensores (1), os músculos flexores (2) das pernas, bem como os músculos tibiais e da barriga das pernas (5, 4). Devido ao movimento de alongamento das ancas, o remo exercita igualmente os músculos glúteos (3). Na zona dos músculos da coluna vertebral, o remo trabalha sobretudo o grande músculo dorsal (6) e o músculo eretor da espinha (8). Treinam-se ainda o músculo trapézio (7), o músculo deltoide (9) o músculo flexor do braço (10) e os músculos abdominais (11). A máquina de remar permite-lhe ainda trabalhar outros grupos musculares mediante exercícios especiais, os quais serão demonstrados num parágrafo mais à frente.



Planeamento e controlo do treino de remo

O planeamento do treino deve ser estabelecido de acordo com a sua capacidade de esforço atual. Efetuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efetuado nenhum teste de esforço, deverá evitar um esforço excessivo durante o treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: o treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau/intensidade do mesmo.

Intensidade do treino

A intensidade de esforço durante o treino de remo pode ser controlada pela frequência de pulsação do seu coração. O ritmo cardíaco máximo por minutos corresponde a uma pulsação equivalente à diferença entre 220 e a sua idade. Esta frequência de pulsação não deve, em caso algum, ser ultrapassada durante o treino.

Recomendações de treino

Para um controlo ótimo do treino recomendamos um treino nas seguintes faixas de pulsação:

60–70% do ritmo cardíaco máximo

- Aumento da resistência de base e regeneração
- Com esta carga o corpo obtém a maior parte da energia necessária a partir da queima de gordura
- Uma respiração confortável, calma, um esforço reduzido sobre a musculatura e uma transpiração ligeira
- Recomendado para qualquer pessoa

80–90% do ritmo cardíaco máximo

- Aumento da capacidade máxima
- Fadiga muscular e elevada frequência respiratória
- O corpo já não consegue cobrir a necessidade de oxigénio adequado para pessoas em excelente forma física e em sessões de treino curtas.

A intensidade do treino com a máquina de remar é ajustada, por um lado, através do número de remadas e, por outro, através da resistência do cabo de tração. Com um número de remadas progressivo, a intensidade do treino aumenta. Aumenta também com o aumento da resistência. Se é principiante, opte por uma intensidade reduzida, ou seja, mantenha a frequência de remada abaixo das 20 remadas por minuto e escolha a resistência mais baixa. Como principiante evite executar um elevado número de remadas ou treinar com uma grande resistência. Procure adaptar o número de remadas executado e a resistência ideal do cabo de tração do remo de acordo com a frequência de pulsação recomendada.

Indicações relativas à medição manual da pulsação

Caso pretenda treinar sem medição eletrónica da pulsação, controle a sua frequência de pulsação durante o treino em três momentos. Meça a pulsação em repouso antes do treino. Durante o treino (aprox. 10 minutos depois de iniciar o treino) verifique a pulsação em esforço, a qual, sob a intensidade de esforço correta, deverá aproximar-se da recomendada para o treino. Um minuto depois de terminar o treino, meça a chamada pulsação de recuperação. Registe os três valores na tabela prevista para o efeito. Um treino regular deverá conduzir a uma descida das pulsações em repouso e em esforço. Este é um dos muitos efeitos benéficos do treino de resistência. Dado que bate mais devagar, o coração dispõe de mais tempo para encher os ventrículos e irrigar com sangue os músculos do coração (através das artérias coronárias). Detete a sua pulsação na artéria carótida ou na articulação do punho, no prolongamento do polegar. Conte a pulsação durante 10 segundos e multiplique o valor por 6, obtendo assim a frequência de impulso por minuto.

Meça a frequência de pulsação em três momentos distintos:

1. Antes do treino = Pulsação em repouso
2. 10 minutos após início do treino = pulsação de treino ou em esforço
3. Um minutos após o treino = pulsação de recuperação

Ao treinar regularmente verificará que a sua pulsação de recuperação estará sempre bem abaixo da pulsação de carga. Este é um indicador de uma boa condição cardíaca/circulatória.

Grau de esforço

O grau de esforço diz respeito à duração de uma sessão de treino e à respetiva frequência semanal. A medicina desportiva considera adequados os seguintes parâmetros de treino:

Frequência do treino	Duração do treino
diariamente	10 minutos
2 a 3 x por semana	30 minutos
1 a 2 x por semana	60 minutos

sessões de treino de 20 a 30 min. não são adequadas para principiantes. O principiante deve aumentar o grau de esforço do seu treino apenas gradualmente. As primeiras sessões de treino deverão ser relativamente curtas. O treino por intervalos é uma prática alternativa ao treino para principiantes. O treino para principiantes pode ser estruturado da seguinte forma para as primeiras 4 semanas:

1.ª e 2.ª semanas	Âmbito de uma sessão de treino
Frequência de treino	3 minutos de remo
3 x por semana	1 minuto de pausa
	3 minutos de remo
	1 minuto de pausa
	3 minutos de remo
3.ª e 3.ª semanas	Âmbito de uma sessão de treino
Frequência de treino	5 minutos de remo
4 x por semana	1 minuto de pausa
	5 minutos de remo

No final deste treino para principiantes, de 4 semanas, poderá remar diariamente durante 10 minutos sem intervalo. Se numa fase posterior preferir o treino 3 vezes por semana durante 20 a 30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino.

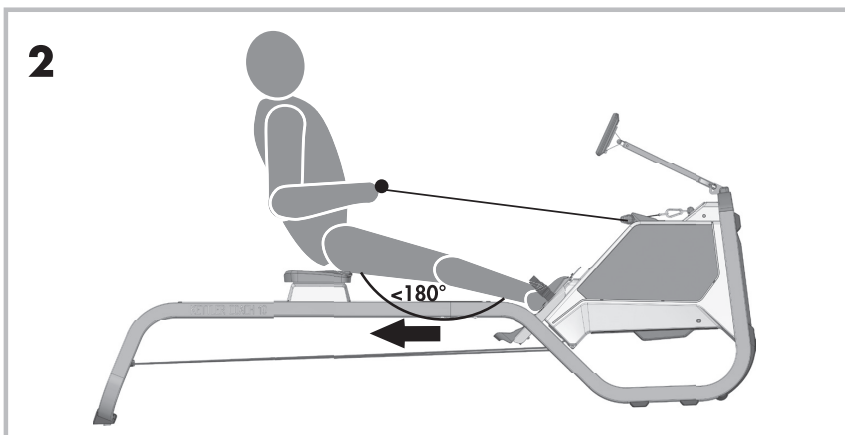
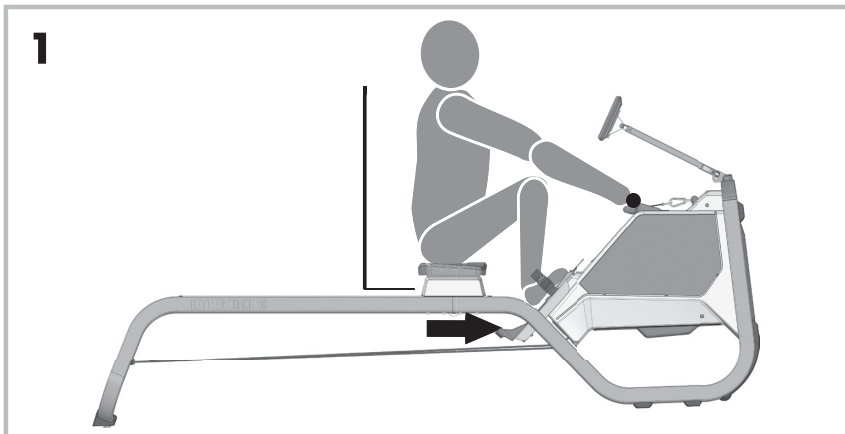
Ginástica complementar ao treino

A ginástica é um complemento ideal ao treino de remo. Inicie o treino normalmente com uma sessão de aquecimento.

Ative a circulação sanguínea remando ligeiramente durante alguns minutos (10-15 movimentos por minuto). De seguida, faça exercícios de alongamento. Inicie então o treino de remo propriamente dito. Do mesmo modo, deverá remar ligeiramente no final do treino. Complete a fase de arrefecimento com exercícios de alongamento.

BIOMECÂNICA

Para garantir um treino efetivo e simultaneamente saudável, o posicionamento correto em cima do aparelho é essencial. Certifique-se de que executa o treino conforme representado nos desenhos.



Para evitar dores lombares, certifique-se de que nunca está com as costas curvadas nem demasiado estiradas. Além disso, os joelhos fletidos não devem ficar posicionados antes do metatarso e as pernas não devem estar demasiado estiradas.

TREŚĆ

WITAMY!	31
PODSTAWY OBSŁUGI	32
NAWIGACJA TRENINGOWA.....	33
OBJAŚNIENIE PARAMETRÓW TRENINGOWYCH.....	34
REGULACJA JEDNOSTEK.....	35
FUNKCJE BLUETOOTH	35
TRENING SIECIOWY	36
NAPEŁNIANIE ZBIORNIKA WODY (TYLKO COACH H ₂ O).....	36
WYBÓR MIEJSCA UŻYTKOWANIA URZĄDZENIA.....	37
REGULACJA KOKPITU	37
USTAWIENIE I PRZEMIESZCZANIE URZĄDZENIA.....	38
UCHWYT MULTI MOVE (TYLKO COACH H ₂ O).....	38
INSTRUKCJA TRENINGU	39
BIOMECHANIKA	42



WITAMY!

Gratulujemy podjęcia właściwej decyzji!

To z pewnością dobry wybór. Nasi specjaliści z ekipy sportowej KETTLER podzielają ten pogląd w odniesieniu do wszystkich wysokiej jakości produktów KETTLER. Jest to rzecz całkiem naturalne i nikogo nie dziwi, wynika jednak przede wszystkim z przekonujących powodów: nasze zachwyty nad produktami KETTLER mają solidne podstawy:

- blisko 70-letnie doświadczenie w zakresie produkcji aluminium i tworzyw sztucznych
- własna konstrukcja i prace rozwojowe
- własna produkcja i kontrola jakości
- starannie wyselekcjonowane materiały o sprawdzonej jakości
- szeroko zakrojone prace badawcze we współpracy z renomowanymi instytucjami.

Wiele naszych produktów wykonywanych jest od początku aż do końca łańcucha produkcyjnego w naszej siedzibie. Pracownicy w zakładach często należą do zespołu od wielu lat. Dysponują oni fachową wiedzą oraz przeszkoleni są w zakresie kontrolowania własnego etapu produkcyjnego.

Teraz pozostaje już tylko jedno – ruszyć na start, wstąpić do fanklubu KETTLER i zacząć bić własne rekordy sportowe! Czego życzymy z całego serca!

Sportowa ekipa KETTLER



PODSTAWY OBSŁUGI

1 Aktywacja komputera treningowego

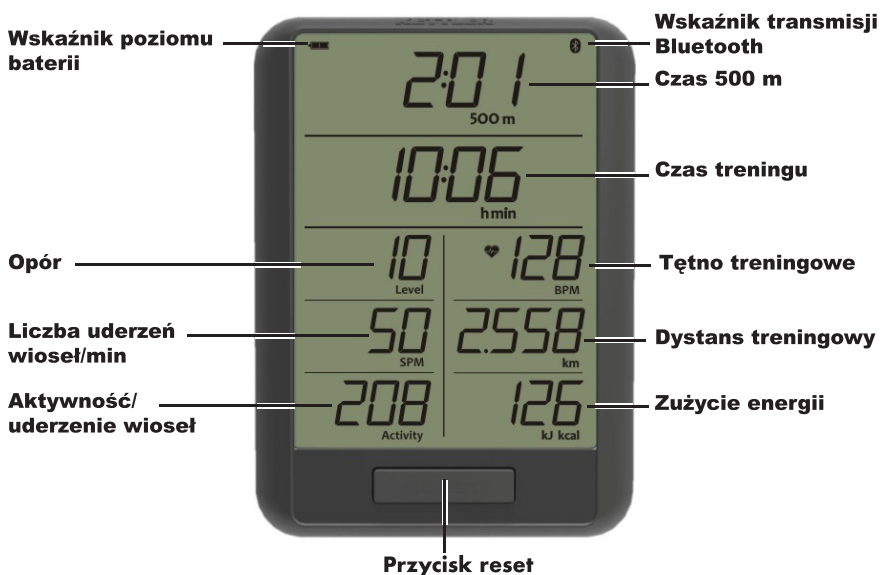
Komputer treningowy zasilany jest za pomocą 2 baterii typu 2 × 1,5 V AA. Moduł zasilania zabezpieczony jest za pomocą folii. Otworzyć komorę na baterie i usunąć folię. Komputer treningowy można następnie uruchomić poprzez naciśnięcie przycisku reset lub poprzez pociągnięcie linki wiosłarskiej.

2 Informacje ogólne

Ergometr wiosłarski jest przejrzysty i łatwy w obsłudze. Dostępny jest centralny moduł treningowy, który umożliwia bezpośrednie rozpoczęcie treningu bez konieczności wchodzenia w menu.

W celu pomiaru tętna należy skorzystać np. z czujnika tętna Bluetooth lub połączyć się ze smartfonem/tabletem, aby uzyskać dostęp do dodatkowych informacji za pośrednictwem aplikacji fitness.

Bliższe informacje można znaleźć w odpowiednich punktach instrukcji obsługi.



NAWIGACJA TRENINGOWA

Po włączeniu komputera treningowego pojawi się ekran powitalny. Po 3 s następuje automatyczne przejście do trybu treningowego, w którym można rozpocząć trening.

1 Start treningu

Użytkownik przystępuje bezpośrednio do sesji treningowej. Wyświetlacz przedstawia wszelkie dane treningowe. Wszelkie wartości, z wyjątkiem poziomu oporu oraz wskaźnika pulsu, wskazują podczas startu „0”. Jak tylko pierwsze uderzenie wiosłem zostanie rozpoznane, następuje start treningu oraz rejestrowanie czasu treningu. Zmiany poziomu oporu dokonuje się ręcznie, za pomocą pokrętki.

Należy określić, czy połączyć się z komputerem treningowym poprzez Bluetooth, czy też odbyć trening niezależny. Bliższe informacje na temat połączenia Bluetooth można znaleźć w rozdziałach dotyczących funkcji Bluetooth.



2 Trening

Moduł treningowy oferuje możliwość zapoznania się z zestawieniem wszelkich niezbędnych danych treningowych. Po zatrzymaniu treningu następuje przejście do trybu pauzy. W celu zakończenia treningu należy nacisnąć krótko przycisk reset. Nastąpi wówczas powrót do ekranu startowego treningu.

W przypadku korzystania z pasa piersiowego Bluetooth lub z czujnika tętna następuje automatyczne nawiązanie połączenia z czujnikiem przez komputer treningowy. Bliższe informacje można znaleźć w rozdziałach dotyczących funkcji Bluetooth.



3 Pauza

Jeśli ergometr wiosłarski nie wykryje podczas treningu żadnych nowych uderzeń wiosła, urządzenie przejdzie w tryb pauzy, a na wyświetlaczu wskazane zostaną wartości średnie parametrów „czas 500 m”, „liczba uderzeń wiosła na minutę” oraz „aktywność treningowa”. Dane treningowe dotyczące wydatku energetycznego, przebytego dystansu, poziomu oporu oraz czasu zostają zachowane. Wskaźnik tętna przedstawia w sposób ciągły aktualne tętno treningowe. Aby wznowić trening, należy wykonać ponowne uderzenie wiosłem.



4 Standby

Dłuższe naciśnięcie przycisku reset powoduje wyłączenie komputera treningowego. Jeśli przerwa w obsłudze wskaźnika treningowego przekroczy 4 min, również nastąpi automatyczne wyłączenie komputera. Aby aktywować wyświetlacz, należy nacisnąć ponownie przycisk reset.



Wskazówka: Jeśli pauza trwała dłużej niż 4 minuty, w przypadku wznowienia treningu następuje wyzerowanie wartości treningowych. Jeśli pauza była krótsza niż 4 minuty, wznowienie treningu następuje z zachowaniem wartości uzyskanych przed pauzą.

OBJAŚNIENIE PARAMETRÓW TRENINGOWYCH

Wskaźnik treningowy przedstawia wartości treningowe uzyskane podczas wiosłowania. Poniżej zamieszczone jest krótkie objaśnienie:

1 500 m

W zaznaczonym polu wyświetlacza wskazywany jest czas, jaki potrzebny jest na przebycie dystansu 500 m. Parametr ten służy jako punkt odniesienia do ustalenia prędkości, z jaką użytkownik się porusza.



2 BPM i SPM

Parametr BPM przedstawia liczbę uderzeń tętna na minutę, zaś SPM liczbę uderzeń wiosła na minutę.



Wskazówka ostrzegawcza: Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Zbyt intensywny trening może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. W przypadku bliskości omdlenia należy natychmiast przerwać trening.



3 Activity

Pole to przedstawia średnią aktywność na uderzenie. Zależy ona m.in. od częstotliwości uderzeń wiosła oraz od oporu i służy jako wartość porównawcza pomiędzy uderzeniami.



4 kJ/ kcal

Wartość „kJ” lub „kcal” informuje o skumulowanym wydatku energetycznym podczas aktualnego treningu.



REGULACJA JEDNOSTEK

Na odwrotnej stronie wyświetlacza znajdują się dwa przełączniki suwakowe, za pomocą których można ustawić preferowane jednostki długości oraz energii. Po przesunięciu przełącznika w prawo długość będzie wyrażana w kilometrach, a energia w kilokaloriach. Po przesunięciu przełącznika w lewo energia będzie wyrażana w kilodżulach, a długość w milach.



FUNKCJE BLUETOOTH

W celu kontroli tętna można podłączyć ergometr wioślarski KETTLER np. do pasa piersiowego obsługującego technologię Bluetooth® low energy. Ponadto możliwe jest połączenie ergometru wioślarskiego KETTLER ze smartfonem, tabletem lub komputerem korzystającym z technologii Bluetooth v4.0, dzięki czemu można trenować przy użyciu różnorodnych aplikacji fitness lub oprogramowania komputerowego PC. Możliwy jest każdorazowo wybór tylko jednego z dwóch trybów.

1 Korzystanie z trybu APP

Przed treningiem miga symbol transmisji Bluetooth. Aby połączyć komputer treningowy ze smartfonem lub odpowiednią aplikacją, należy przed rozpoczęciem treningu odszukać ergometr wioślarski w otoczeniu sprzętowym smartfona/tabletu. Skoro tylko połączenie zostanie nawiązane, zaświecą się dodatkowo symbol Bluetooth oraz symbol APP, które będą świecić stale. Można teraz rozpocząć trening w trybie APP.

W przypadku korzystania z trybu APP nie jest możliwe dodatkowe połączenie czujnika tętna Bluetooth za pomocą komputera treningowego. WSKAZÓWKĄ: Jeśli mimo to użytkownik chciałby skorzystać ze wskaźnika tętna podczas treningu, należy połączyć czujnik bezpośrednio ze smartfonem lub tabletem.

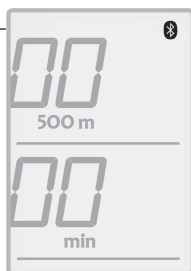
Korzystanie z trybu tętna (czujnik HR)

Aby połączyć czujnik tętna z komputerem treningowym, należy rozpocząć trening w sposób opisany na początku instrukcji i poczekać, aż odpowiedni sygnał tętna pojawi się na wskaźniku treningowym. Operacja ta może potrwać kilka sekund.

Należy upewnić się, że czujnik tętna jest aktywny oraz że jest założony w prawidłowy sposób.

Komputer treningowy wyszukuje sygnał czujnika w swoim bezpośrednim otoczeniu, po czym automatycznie nawiązuje z nim połączenie. Jeśli dojdzie do utraty sygnału, komputer będzie próbował w odstępie kilku minut ponownie wyszukać sygnał w swoim otoczeniu i ponownie się połączyć.

Powyższą procedurę należy powtórzyć przy każdym nowym treningu.

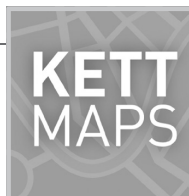


TRENING SIECIOWY

Dla wszystkich, którzy szukają specjalnej motywacji do treningu.

Korzystanie z aplikacji KETTMAPS

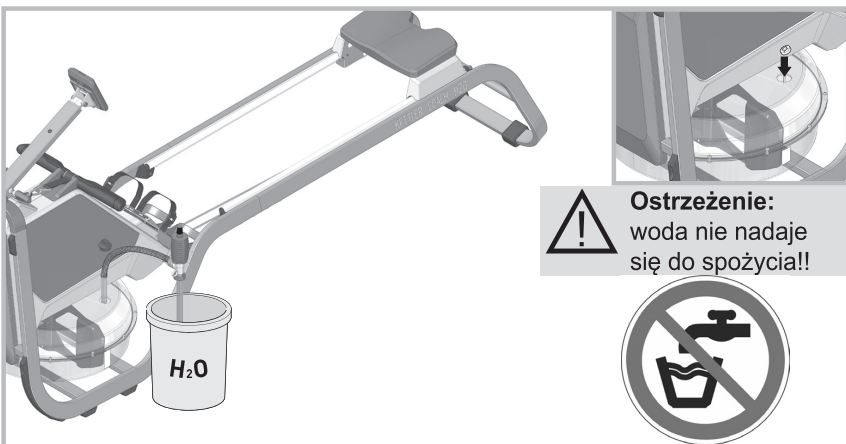
Aplikacja KETTMAPS oferuje dostęp do licznych tras treningowych w jakości wideo, które możesz pobrać na swój smartfon lub tablet jako dodatkową motywację do treningu. Wiele tras jest już dostępnych w nieodpłatnej wersji podstawowej. Za niewielką miesięczną opłatą można uzyskać dostęp do pełnej bazy danych obejmującej kilka tysięcy tras. Ponadto istnieje możliwość dodania do bazy nagrań własnych tras. Połączenie następuje poprzez Bluetooth lub za pomocą przedniej kamery smartfona lub tabletu, który może odczytać prędkość, z jaką użytkownik się porusza. Aplikacja dostępna jest w Apple Store lub w Google Play Store pod nazwą KETTMAPS.



Jak tylko na rynku pojawią inne aplikacje obsługujące ergometr wioślarski KETTLER, na stronie software.kettler.net zostanie zamieszczona odpowiednia informacja.

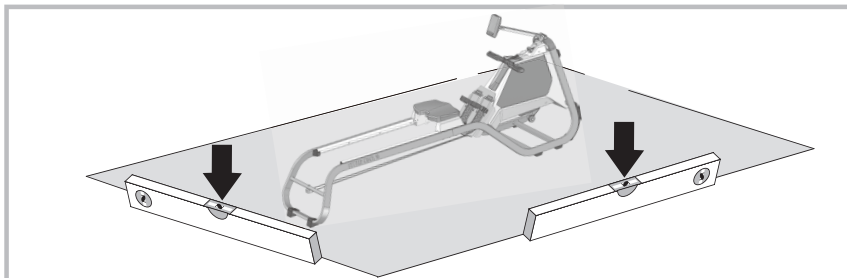
NAPEŁNIANIE ZBIORNIKA WODY (TYLKO COACH H₂O)

Do napełniania i opróżniania zbiornika wody służy dostarczona w zestawie pompka. Zaleca się korzystanie z wody destylowanej (alternatywnie: wody wodociągowej), przy czym poziom wody musi zawsze znajdować się poniżej zaznaczonej skali. W celu napełnienia należy wyjąć korek ze zbiornika, wprowadzić pompkę i przepompować wodę z innego zbiornika do zbiornika ergometru. Aby podczas korzystania z wody wodociągowej ochronić urządzenie przed bakteriami, algami itp., należy zawsze rozpuścić w wodzie tabletkę chlorową. Zaleca się, by wodę chłowaną wymieniać co 3 do 6 miesięcy. W przypadku zmiany barwy wody należy natychmiast dokonać jej wymiany.



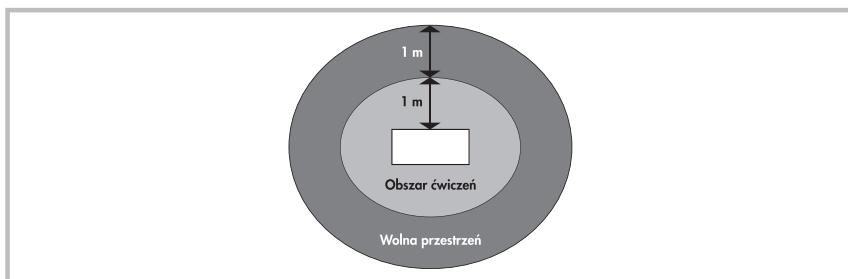
WYBÓR MIEJSCA UŻYTKOWANIA URZĄDZENIA

Ergometr wioślarski należy ustawić na płaskim i poziomym podłożu.



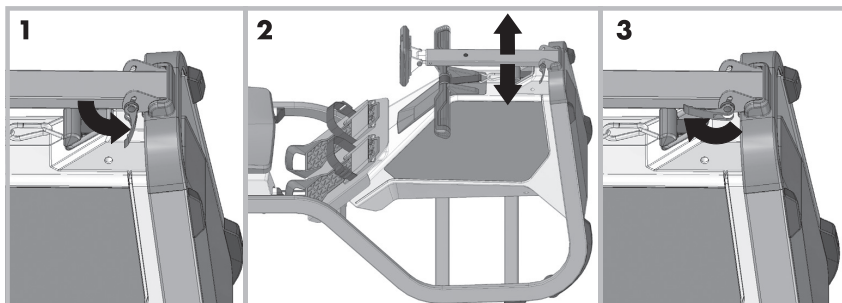
Należy wybrać takie miejsce ustawienia urządzenia, w którym będzie zagwarantowany wystarczający odstęp od innych przedmiotów. Nie wolno ustawiać urządzenia w bezpośrednim sąsiedztwie głównych ciągów komunikacyjnych. Wolna przestrzeń wokół całego urządzenia musi być o co najmniej 1 m większa niż obszar ćwiczeń.

Należy zwrócić uwagę, aby poza osobą trenującą w wolnej przestrzeni wokół urządzenia nie przebywała żadna inna osoba, dopóki ergometr jest używany.



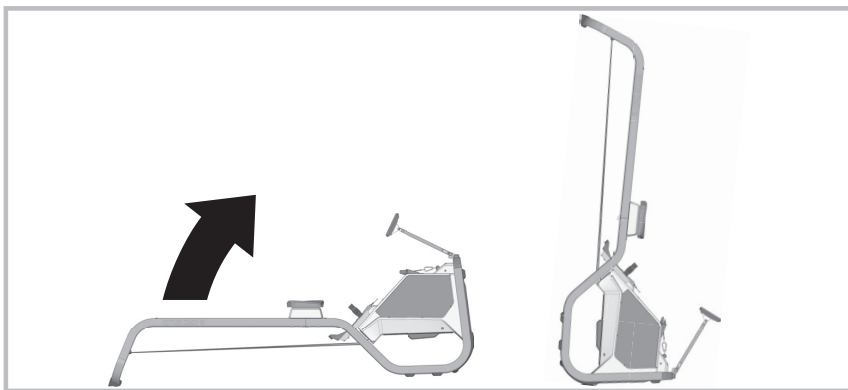
REGULACJA KOKPITU

Należy zwolnić szybkozamykacz (1), aby ustawić odpowiednią wysokość kokpitu (2). Ponownie zamknąć szybkozamykacz (3).

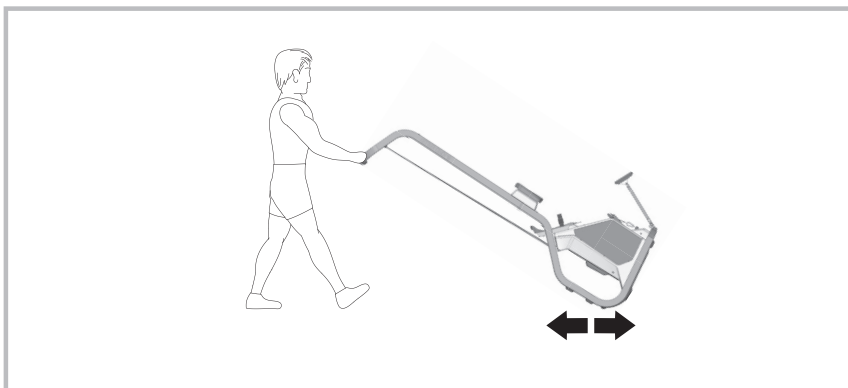


USTAWIENIE I PRZEMIESZCZANIE URZĄDZENIA

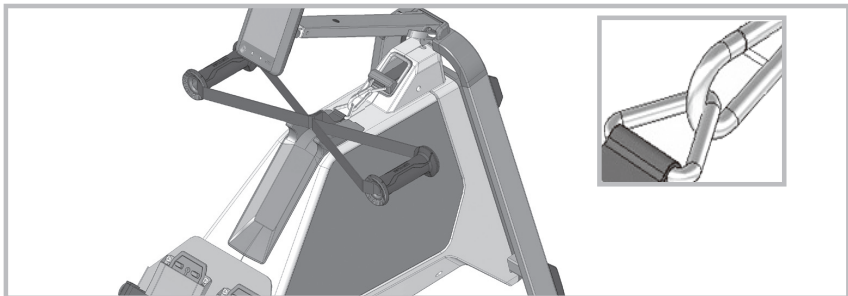
1 Ustawienie



2 Przemieszczanie



UCHWYT MULTI MOVE (TYLKO COACH H₂O)



INSTRUKCJA

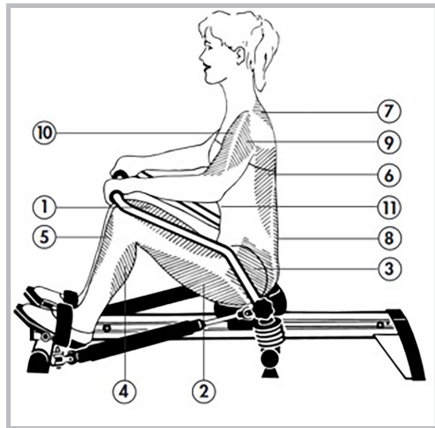
Zalety treningu wiosłarskiego

Wiosłowanie zwiększa wydajność układu krążenia, a ponadto poprawia zdolność absorpcji tlenu przez ciało. Ponadto możliwe jest uzyskanie redukcji tkanki tłuszczowej, ponieważ w wyniku treningu wytrzymałościowego dochodzi do zwiększonego wykorzystania kwasów tłuszczowych w celu dostarczenia energii. Kolejną zaletą treningu wiosłarskiego jest wzmocnienie wszystkich istotnych grup mięśni ciała. Szczególnie cenny z ortopedycznego punktu widzenia jest fakt, że trening wiosłarski przyczynia się do wzmocnienia muskulatury pleców i barków. Właśnie wzmocnienie muskulatury pleców przeciwdziała jakże często występującym obecnie problemom ortopedycznym w tym zakresie. Trening przy użyciu ergometru wiosłarskiego stanowi tym samym kompleksowy trening fitness. Pozwala zwiększyć wydajność i siłę, nie obciążając jednocześnie stawów.

Jakie mięśnie biorą udział w treningu?

Ruch wiosłowania absorbuje muskulaturę całego ciała. Niektóre partie mięśni trenowane są jednak z większą intensywnością. Zaznaczono je odpowiednio na rysunku.

Jak wynika z rysunku, podczas wiosłowania aktywowana jest górna i dolna część ciała. W strefie muskulatury nóg wiosłowanie oddziałuje zwłaszcza na prostownik (1), zginacz (2) oraz na muskulaturę kości piszczelowej i mięsień trójgłowy łydki (5, 4). Posuwisty ruch bioder podczas wiosłowania absorbuje również muskulaturę pośladków (3). W strefie muskulatury tułowia wiosłowanie znakomicie wpływa na szeroki mięsień grzbietu (6) oraz na mięsień prostownik grzbietu (8). Ponadto trenowany jest mięsień czworoboczny (7), mięsień naramienny (9), mięsień ramienny (10) oraz muskulatura brzucha (11). Poprzez zastosowanie ćwiczeń specjalnych ergometr wiosłarski umożliwia także trening innych grup mięśni, które są przedstawione w kolejnym rozdziale.



Planowanie i sterowanie treningiem wiosłarskim

Podstawą planowania treningu jest aktualny stan wydolnościowy organizmu. Na podstawie próby wysiłkowej lekarz rodzinny może zdiagnozować indywidualną wydolność użytkownika, która stanowi następnie podstawę dla planowania treningu. Jeśli nie przeprowadzono próby wysiłkowej, należy koniecznie unikać dużych obciążeń treningowych. Podczas planowania treningu należy przestrzegać następujących zasad: trening wytrzymałościowy jest określany zarówno poprzez zakres obciążenia, jak i poprzez poziom/natężenie obciążenia.

Intensywność treningu

Natężenie obciążenia podczas treningu wiosłarskiego można kontrolować poprzez pomiar tętna. Maksymalna częstość uderzeń serca na minutę odpowiada tętnu obliczonemu na podstawie różnicy wartości 220 i wieku osoby ćwiczącej. W żadnym wypadku nie należy przekraczać tego tętna podczas treningu.

Wskazówki treningowe

W celu optymalnej kontroli podczas treningu zaleca się trenowanie w następujących zakresach tętna:

60–70% tętna maksymalnego

- Wzrost wytrzymałości podstawowej oraz regeneracja
- Przy tym poziomie obciążenia ciało pozyskuje największą część wymaganej energii ze spalania tłuszczu
- Dobry, spokojny oddech, niewielkie obciążenie mięśniowe, lekkie pocenie się
- Zalecany dla każdego

80–90% tętna maksymalnego

- Zwiększenie maksymalnej wydajności
- Zmęczenie mięśniowe i wysoka częstość oddechu
- Ciało nie jest już w stanie pokryć zapotrzebowania na tlen, trening zalecany dla osób bardzo wysportowanych oraz z myślą o bardzo krótkich jednostkach treningowych.

Intensywność podczas treningu na ergometrze wioślarskim jest z jednej strony regulowana poprzez liczbę uderzeń, a z drugiej strony poprzez opór napędu linowego. Wraz ze wzrostem liczby uderzeń rośnie intensywność treningu. Intensywność rośnie również wtedy, gdy zwiększony zostanie opór. Zaleca się, by początkujący wybierali zasadniczo mniejszą intensywność, tzn. częstość uderzeń nie powinna przekraczać 20 uderzeń na minutę przy oporze ustawionym na niskim poziomie. W początkowej fazie treningów należy unikać trenowania ze zbyt dużą liczbą uderzeń lub ze zbyt dużym oporem. Zaleca się, by na podstawie zalecanego tętna ustalić indywidualną liczbę uderzeń oraz optymalny opór liny ergometru.

Wskazówki dotyczące ręcznego pomiaru tętna

W przypadku trenowania bez elektronicznego pomiaru tętna zaleca się, by podczas treningu sprawdzić tętno w trzech wyznaczonych momentach. Przed treningiem ustalone jest tętno spoczynkowe. W trakcie treningu (po ok. 10 minutach od rozpoczęcia treningu) sprawdzane jest tętno wysiłkowe, które przy prawidłowym natężeniu obciążenia zbliżone jest do zalecanego treningu. Minutę po zakończeniu treningu przeprowadzany jest pomiar tzw. tętna powysiłkowego. Te trzy wartości należy wpisać do odpowiedniej tabeli. Regularny trening prowadzi do obniżenia tętna spoczynkowego oraz tętna wysiłkowego. To kolejny z licznych pozytywnych skutków treningu wytrzymałościowego. Ponieważ serce bije wolniej, pozostaje więcej czasu na napełnienie komór serca i ukrwienie mięśnia sercowego (poprzez naczynia wieńcowe). Należy przyłożyć opuszki palców do tętnicy szyjnej lub do spodniej strony nadgarstka na przedłużeniu kciuka. Policzyc liczbę uderzeń serca przez 10 sekund, po czym pomnożyć uzyskaną wartość przez 6. W ten sposób otrzyma się wartość tętna na minutę.

Pomiaru tętna należy dokonać w trzech wyznaczonych momentach:

1. Przed treningiem = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe lub wysiłkowe
3. Minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

Przy regularnie prowadzonym treningu można zauważyć, że tętno powysiłkowe leży znacznie poniżej tętna wysiłkowego. Oto wskaźnik dla dobrego treningu fitness układu krążenia.

Zakres obciążenia

Pod pojęciem zakresu obciążenia rozumie się czas trwania jednostki treningowej oraz jej częstotliwość na tydzień. Z punktu widzenia medycyny sportowej przyjmuje się następujące zakresy obciążeń jako czynnik wpływający na efektywność treningu:

Częstotliwość treningów	Czas trwania treningu
codziennie	10 min
2–3 × w tygodniu	30 min
1–2 × w tygodniu	60 min

jednostki treningowe 20-30 min nie są wskazane dla początkujących. Początkujący zwiększają zakres obciążenia swojego treningu tylko w sposób stopniowy. Należy pamiętać, by pierwsze jednostki treningowe były możliwie krótkie. Za korzystny wariant treningu dla początkujących uważa się trening interwałowy. Trening dla początkujących w ciągu pierwszych 4 tygodni może przebiegać w następujący sposób:

1.–2. tydzień	Zakres jednostki treningowej
Częstotliwość treningów	3 min wiosłowania
3 × w tygodniu	1 min przerwy
	3 min wiosłowania
	1 min przerwy
	3 min wiosłowania
3.–4. tydzień	Zakres jednostki treningowej
Częstotliwość treningów	5 min wiosłowania
4 × w tygodniu	1 min przerwy
	5 min wiosłowania

Po ukończeniu wspomnianego 4-tygodniowego cyklu treningowego dla początkujących można przystąpić do treningu na ergometrze wiosłarskim po 10 min każdego dnia bez przerwy. Aby w toku dalszych treningów przejść do cyklu 3 razy w tygodniu po 20–30 minut, należy uwzględnić pomiędzy dwoma dniami treningowymi jeden dzień bez treningu.

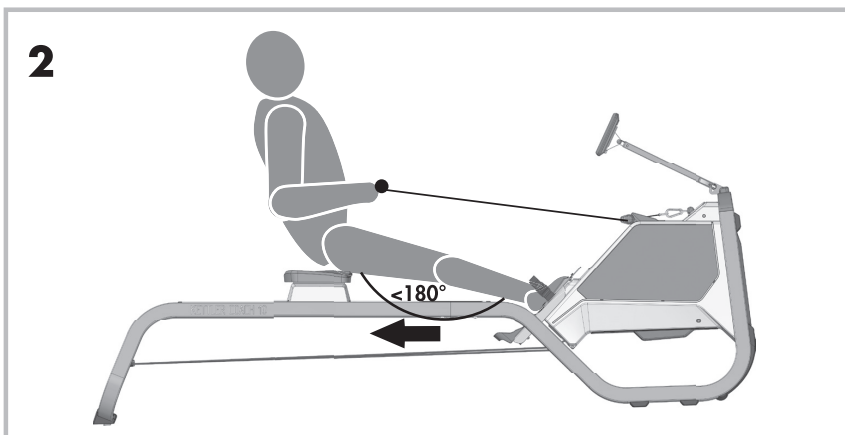
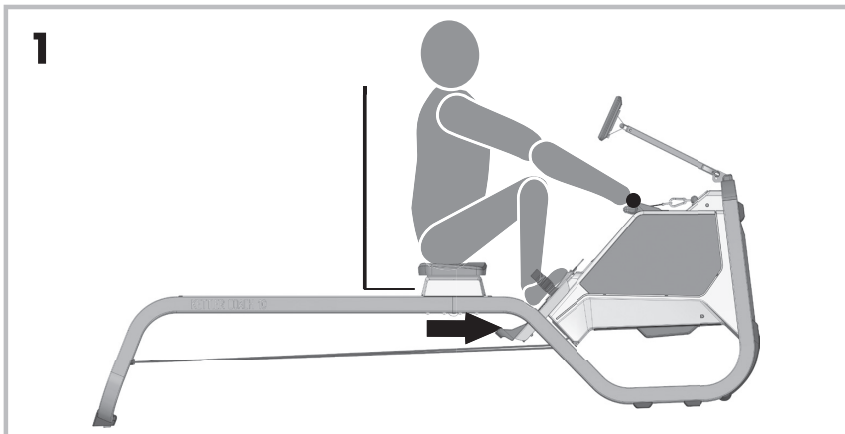
Gimnastyka towarzysząca

Optymalnym uzupełnieniem treningu wiosłarskiego jest gimnastyka. Zasadniczo zaleca się rozpoczęcie treningu fazą rozgrzewki.

Należy przez kilka minut pobudzać układ krążenia, wykonując lekkie ćwiczenia wiosłarskie (10–15 uderzeń na minutę). Następnie należy przejść do ćwiczeń rozciągających. Po ich zakończeniu można już przejść do właściwego treningu wiosłarskiego. Końcówka treningu również powinna obejmować lekkie ćwiczenia wiosłarskie. Uzupełnieniem rozgrzewki są ćwiczenia rozciągające.

BIOMECHANIKA

Warunkiem nieodzownym efektywnego i jednocześnie zdrowego treningu jest zajęcie właściwej pozycji na ergometrze. Należy pamiętać, by przeprowadzać trening zgodnie z poniższym szkicem.



Aby uniknąć bólu pleców, należy zwrócić uwagę, by plecy w żadnym momencie nie były pochylone lub zbyt odgięte do tyłu. Poza tym należy dopilnować, by kolana w pozycji przyciągniętej nie wypadły przed śródstopiem oraz by nogi nie były zbyt wyciągnięte.

OBSAH

VÍTEJTE	45
ZÁKLADY OVLÁDÁNÍ.....	46
NAVIGACE TRÉNINKEM	47
VYSVĚTLENÍ TRÉNINKOVÝCH PARAMETRŮ	48
NASTAVENÍ JEDNOTEK	49
FUNKCE TECHNOLOGIE BLUETOOTH.....	49
TRÉNINK PO SÍTI	50
PLNĚNÍ VODNÍ NÁDRŽE (POUZE COACH H ₂ O).....	50
STANOVIŠTĚ PŘÍSTROJE.....	51
ÚPRAVA NASTAVENÍ OVLÁDACÍHO PANELU	51
POSTAVENÍ A POHYBOVÁNÍ S PŘÍSTROJEM	52
ÚCHYT MULTI MOVE (POUZE COACH H ₂ O).....	52
NÁVOD K TRÉNINKU	53
BIOMECHANIKA.....	56



VÍTEJTE

Učinili jste skutečně dobré rozhodnutí!

Vybrali jste dobře. Toho názoru jsou naši odborníci ve sportovním týmu ohledně všech kvalitních výrobků od společnosti KETTLER. To je samozřejmě podstatou věci a mělo by to tak být, jsou zde ale pro to také zásadní důvody: naše přesvědčení o kvalitě produktů společnosti KETTLER je založeno na stabilním základě:

- téměř 70 let zkušeností v oboru výroby z hliníku a plastů
- vlastní konstrukce a vývoj
- vlastní výroba a zajištění kvality
- pečlivě vybrané materiály ověřené kvality
- rozsáhlý výzkum ve spolupráci s renomovanými ústav

Mnoho našich výrobků je od počátku až do konce výrobního řetězce vyráběno přímo u nás. Zaměstnanci v závodech jsou často již mnoho let součástí našeho týmu. Jsou odborně na výši a vyškoleni, aby vlastní výrobní krok ověřili a zkontrolovali.

Takže nyní, do toho! Staňte se fanouškem společnosti KETTLER a již brzy dosáhnete svých sportovních cílů! To vám z celého srdce přeje,

váš sportovní tým společnosti KETTLER



ZÁKLADY OVLÁDÁNÍ

1. Aktivace tréninkového počítače

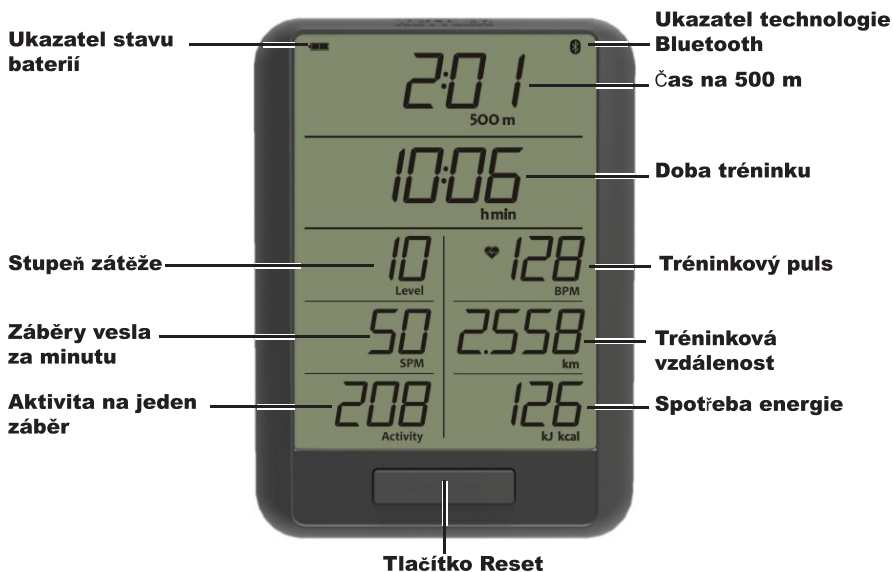
Tréninkový počítač potřebuje k elektrickému napájení baterie 2 x 1,5 V, typ AA. Ty jsou zabezpečeny fólií. Otevřete příhrádku na baterie a fólii vytáhněte. Tréninkový počítač pak spustíte buďto stisknutím tlačítka Reset nebo zatažením za veslovací lano.

2. Obecné informace

Ovládání veslovacího trenažéru je přehledné a snadné. Má centrální tréninkový režim, se kterým můžete zahájit trénink přímo a bez aktivní nápovědy.

Použijte např. snímač srdeční frekvence s technologií Bluetooth k měření tepu nebo připojte chytrý telefon / tablet pro získání dalšího obsahu prostřednictvím kondiční aplikace.

Další informace naleznete v dílčích bodech návodu.



NAVIGACE TRÉNINKEM

Po zapnutí se zobrazí úvodní obrazovka. Po třech sekundách automaticky přejde do tréninkového režimu, ve kterém můžete zahájit trénink.

1. Zahájení tréninku

Jste bezprostředně před zahájením tréninku. Na displeji jsou zobrazeny všechny tréninkové údaje. Všechny hodnoty až na úroveň zátěže a ukazatel pulsu začínají od nuly. Jakmile je rozpoznán první záběr vesla, začne trénink a spustí se doba tréninku. Ručním otočným kolečkem lze manuálně měnit stupeň zátěže.

Rozhodněte, zda se chcete prostřednictvím technologie Bluetooth připojit k počítači nebo chcete provádět volný trénink. Další informace o připojení prostřednictvím technologie Bluetooth naleznete u funkcí technologie Bluetooth.



2. Trénink

Tréninkový režim vám podává přehled o všech potřebných tréninkových údajích. Když trénink zastavíte, přejdete do režimu přestávky. Trénink ukončíte krátkým stisknutím tlačítka Reset. Poté přejdete zpět na začátek tréninku.

Pokud nosíte hrudní pás s technologií Bluetooth nebo snímač srdeční frekvence, tréninkový počítač se automaticky spojí se snímačem. Další informace naleznete v dalším textu u funkcí technologie Bluetooth.



3. Přestávka

Jakmile veslovací trenážér již nezjistí během tréninku záběry vesla, přejdete do režimu přestávky a zobrazí se průměrné hodnoty času pro 500 m, počtu záběrů vesla za minutu a tréninkové aktivity. Tréninkové údaje spotřeby energie, ujeté dráhy, stupně zátěže a času zůstanou zachována. Ukazatel pulsu konstantně zobrazuje aktuální tréninkový puls. Dalším záběrem vesla budete v tréninku pokračovat.



4. Pohotovostní režim

Dlouhým stisknutím tlačítka Reset tréninkový počítač vypnete. Ten se rovněž automaticky vypne, když je tréninkový displej neaktivní déle než 4 minuty. Displej probudíte opětovným stisknutím tlačítka Reset.



Upozornění: Po přestávce delší než 4 minuty se začnou tréninkové hodnoty počítat od nuly. Pokud je přestávka kratší, budou pokračovat údaje z předchozího tréninku.

VYSVĚTLENÍ TRÉNINKOVÝCH PARAMETRŮ

Na tréninkovém displeji se při veslování zobrazují tréninkové hodnoty. Níže jsou stručně vysvětleny:

1. 500 m

V označeném poli displeje se zobrazuje čas, který potřebujete na 500 m. Slouží jako reference pro vaši rychlost.



2. BPM a SPM

Hodnota BPM udává počet tepů za minutu a hodnota SPM představuje počet vašich záběrů vesla za minutu.



Výstražné upozornění: Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo smrti. Jakmile budete mít pocit blížící se slabosti, je nutné trénink okamžitě přerušit.



3. Activity

Pole zobrazuje průměrnou aktivitu na jeden záběr. Ta závisí především na frekvenci záběrů vašeho veslování a stupni zátěže a slouží ke srovnání jednotlivých záběrů.



4. KJ/ Kcal

Hodnota „kJ“ nebo „kCal“ vás informuje o kumulované spotřebě energie aktuálního tréninku.



NASTAVENÍ JEDNOTEK

Na zadní straně displeje se nacházejí dva posuvné spínače, kterými můžete nastavit vámi preferované jednotky pro vzdálenost a energii. Když posunete spínač doprava, displej použije kilometry jako jednotku vzdálenosti a kilokalorie jako jednotku energie. Když je spínač v poloze vlevo, bude energie udávána v kilojoulech a vzdálenost v mílich.



FUNKCE TECHNOLOGIE BLUETOOTH

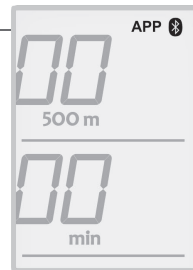
Veslovací trenažér od společnosti KETTLER lze za účelem monitorování srdeční frekvence propojit s hrudním pásem, který podporuje technologii Bluetooth® low energy. Navíc lze veslovací trenažér společnosti KETTLER propojit s chytrými telefony, tablety nebo počítači, které disponují technologií Bluetooth v4.0 a vyšší, což umožňuje trénink s rozmanitými kondičními aplikacemi nebo počítačovými softwary. Může být vybrán vždy jen jeden z obou režimů.

1 Použití režimu aplikací (APP)

Před tréninkem bliká symbol technologie Bluetooth. Pokud chcete propojit svůj tréninkový počítač s chytrým telefonem a příslušnou aplikací, vyhledejte před zahájením tréninku veslovací trenažér na chytrém telefonu / tabletu. Jakmile je navázáno spojení, trvale také svítí symbol technologie Bluetooth a nápis APP. Můžete zahájit trénink v režimu aplikací.

Když jste v režimu aplikací, nemůže být přes tréninkový počítač připojen navíc ještě snímač srdeční frekvence.

TIP: Když se přesto nechcete vzdát monitorování srdeční frekvence, propojte svůj snímač přímo s chytrým telefonem nebo tabletem.

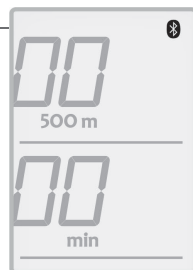


Použití režimu pulsu (snímač srdeční frekvence)

Pokud chcete propojit snímač srdeční frekvence s tréninkovým počítačem, zahajte trénink jak je popsáno v prvních krocích a vykejte, než se na tréninkovém displeji zobrazí příslušný signál srdce. Tento proces může trvat několik sekund.

Ujistěte se, že váš je snímač pulzu aktivní a máte jej na těle, jak je předepsáno.

Tréninkový počítač vyhledá váš snímač v bezprostředním okolí a automaticky se s ním propojí. Pokud by se váš signál ztratil, proběhne po několika minutách opětovné vyhledání zařízení a nové propojení. Při novém tréninku tento proces opakuje.



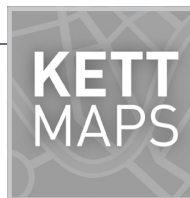
TIP: *Váš snímač srdeční frekvence bude automaticky nalezen a propojen jen při tréninku.*

TRÉNINK PO SÍTI

Pro všechny, kteří hledají obzvláštní motivaci k tréninku.

Použití aplikace KETTMAPS

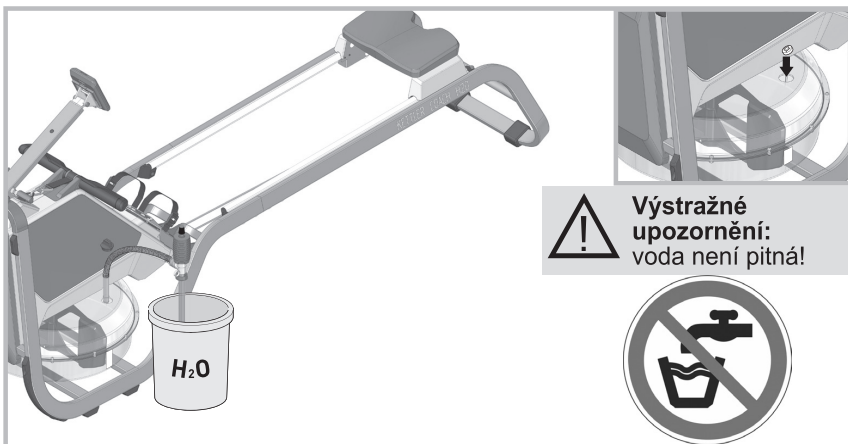
S aplikací KETTMAPS si stáhnete do chytrého telefonu nebo tabletu mnoho realistických videí drah jako motivaci k tréninku. Již v bezplatné základní verzi je k dispozici vícero drah. Za malý měsíční poplatek budete mít plný přístup do databáze s několika tisíci drah. Také můžete nahrát vlastní videa drah a vložit je do databáze. Připojení probíhá buďto prostřednictvím technologie Bluetooth nebo také prostřednictvím přední kamery vašeho chytrého telefonu nebo tabletu, který je schopen sledovat vaši rychlost. Aplikaci naleznete v obchodech Apple Store nebo Google Play Store pod názvem KETTMAPS.



Jakmile budou s vaším veslovacím trenažérem od společnosti KETTLER kompatibilní další aplikace, budeme vás o tom informovat na stránce software.kettler.net.

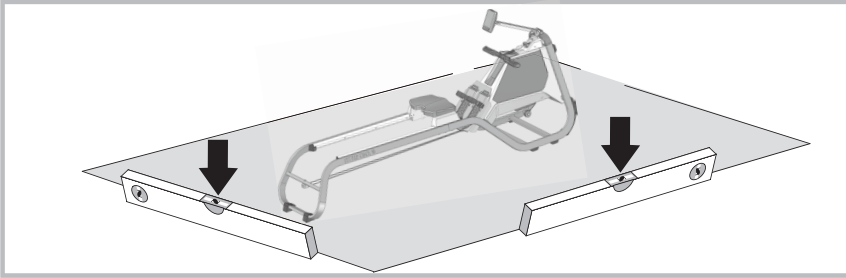
PLNĚNÍ VODNÍ NÁDRŽE (POUZE COACH H₂O)

K plnění a vypouštění vodní nádrže používejte prosím dodané čerpadlo. Nádrž by se měla optimálně plnit destilovanou vodou (alternativně: vodou z vodovodu) a hladina vody musí stále ležet v rámci vyznačené stupnice. Vytáhněte zátku z povrchu nádrže, otvorem zaveďte čerpadlo a přečerpajte vodu z jiné nádoby do veslovacího trenažéru. Aby byl přístroj při použití vody z vodovodu chráněn před bakteriemi, řasami atd., měli byste ve vodě vždy rozpustit tabletu chlóru. Doporučujeme vždy po 3 až 6 měsících vyměnit chlorovanou vodu za novou. Jakmile se voda zabarví, je nutné ji ihned vyměnit.



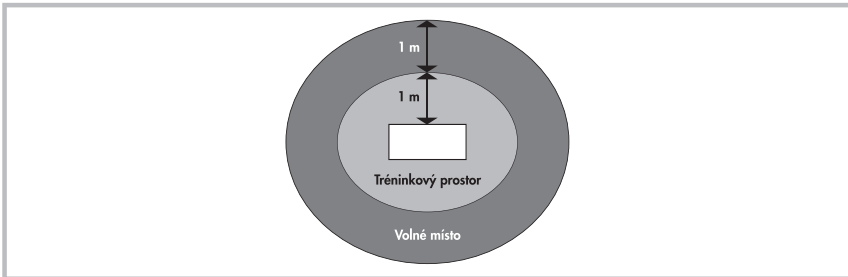
STANOVIŠTĚ PŘÍSTROJE

Veslovací treňažer musí být postaven na rovném a horizontálním podkladu.



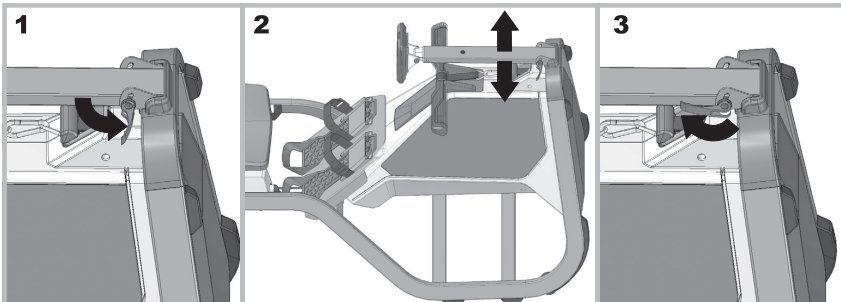
Místo pro postavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečnostní odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí nesmí být přístroj instalován. Volné místo musí být v celém okruhu alespoň o 1 metr vyšší, než je tréninkový prostor.

Dbejte na to, aby se kromě trénující osoby ve volném prostoru nikdy jiný nenacházel, dokud je přístroj v pohybu.



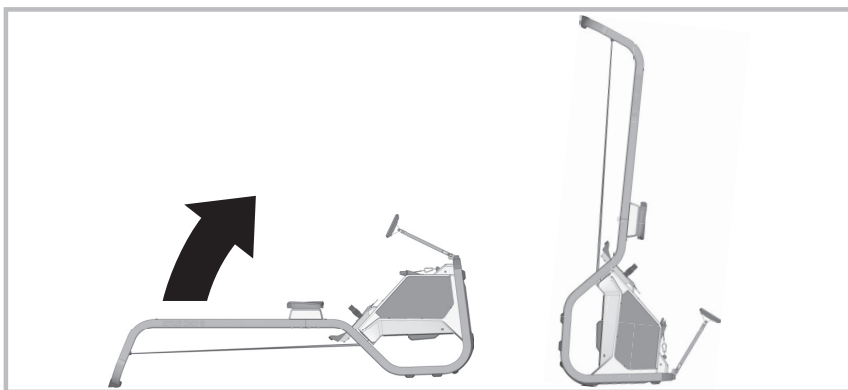
ÚPRAVA NASTAVENÍ OVLÁDACÍHO PANELU

Uvolněte rychloupínací mechanismus (1) pro nastavení ovládacího panelu do požadované výšky (2). Rychloupínací mechanismus pak opět zaaretujte (3).

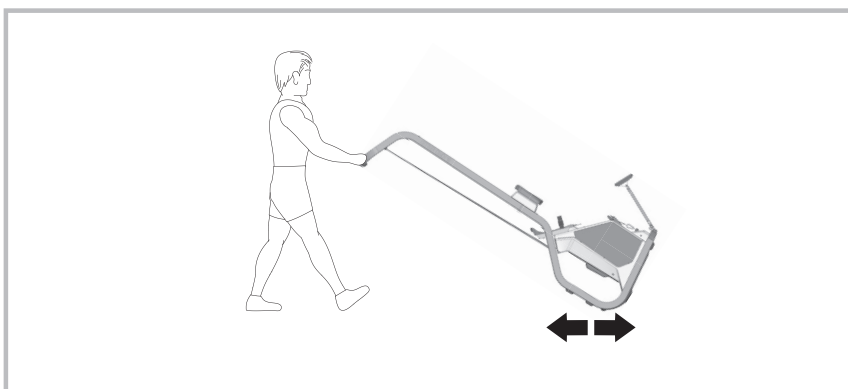


POSTAVENÍ A POHYBOVÁNÍ S PŘÍSTROJEM

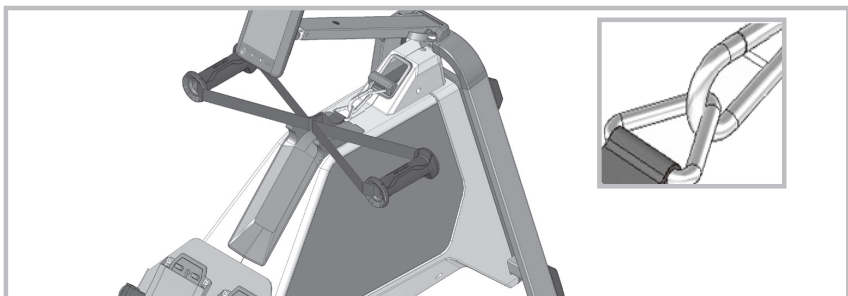
1. Postavení



2. Pohybování



ÚCHYT MULTI MOVE (POUZE COACH H₂O)



NÁVOD K TRÉNINKU

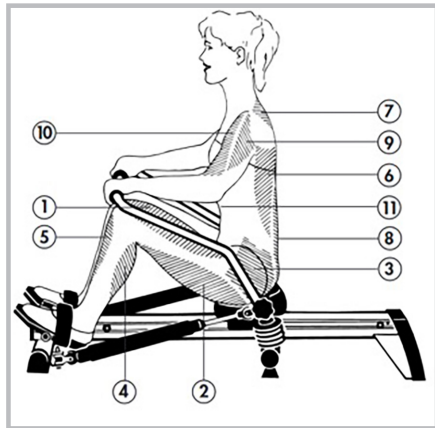
Přednosti tréninku veslování

Veslování zvyšuje výkonnost srdečního oběhového systému a také zlepšuje schopnost těla přijímat kyslík. Dále je možné dosáhnout redukce tuků, protože vytrvalostním tréninkem organismus ve zvýšené míře využívá při spotřebě energetických rezerv mastné kyseliny. Další výhodou tréninku veslování spočívá v tom, že jsou posilovány všechny důležité svalové skupiny těla. Z ortopedického hlediska je při tréninku veslování obzvláště vysoce hodnoceno posilování svalstva zad a ramen. Právě posilování svalstva zad je dobrou odpovědí na ortopedické problémy, které se dnes v této oblasti často vyskytují. Trénink s veslovacím trenažérem tak představuje kondiční trénink se širokým záběrem. Zvyšuje se výdrž a síla a neničí se při tom klouby.

Které svaly jsou namáhány?

Pohyb při veslování zatěžuje svalstvo celého těla. Některé svalové skupiny jsou však namáhány obzvláště. Jsou uvedeny na obrázku.

Jak je z obrázku patrné, je při veslování aktivována jak horní, tak i dolní část těla. V rámci svalstva dolních končetin namáhá veslování především extenzory stehna (1), flexory bérce (2) a holenní a lýtkové svaly (5, 4). Díky natahování v bocích je při veslování zatěžováno rovněž hýžděové svalstvo (3). V oblasti svalstva trupu namáhá veslování nejvíce široký zádový sval (6) a extenzory páteře (8). Dále je trénován trapézový sval (7), deltový sval (9), flexor paže (10) a břišní svalstvo (11). Prostřednictvím speciálních cviků můžete pomoci veslovacího trenažéru namáhat ještě další svalové skupiny, které jsou znázorněny v další části.



Plánování a řízení vašeho veslovacího tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může váš lékař diagnostikovat vaši osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutné se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zátěží. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak rozsahem zátěže, tak i výší zátěže / intenzity.

K intenzitě tréninku

Intenzita zátěže je při veslovacím tréninku kontrolována prostřednictvím vaší srdeční tepové frekvence. Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk. Tuto tepovou frekvenci byste během tréninku neměli v žádném případě překročit.

Doporučení pro trénink

Aby řízení tréninku bylo optimální, doporučujeme trénink v následujících zónách pulzu:

60–70 % maximální srdeční frekvence

- Zvýšení základní výdrže a pro regeneraci
- Při této zátěži získává tělo největší podíl potřebné energie ze spalování tuků
- Příjemné, klidné dýchání, nízká svalová zátěž, mírné pocení
- Lze doporučit každému

80–90 % maximální srdeční frekvence

- Zvýšení maximální výkonnosti
- Svalová únava a vysoká dechová frekvence
- Tělo již nedokáže pokrývat potřebu kyslíku, vhodné pro velmi zdatné osoby a krátké tréninkové jednotky.

Intenzita je při tréninku s veslovacím přístrojem regulována jednak počtem záběrů a jednak odporem lanového táhla (stupněm zátěže). Se stoupajícím počtem záběrů se zvyšuje intenzita tréninku. Roste rovněž, když se zvýší stupeň zátěže. Jako začátečník zvolte zásadně nízkou intenzitu, tzn. frekvence záběrů by měla být menší než 20 záběrů za minutu a stupeň zátěže by měl být nastaven na nízkou hodnotu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého počtu záběrů nebo tréninku s příliš velkým stupněm zátěže. Pokuste se sladit svůj individuální počet záběrů a optimální stupeň zátěže veslovacího lanového táhla pomocí doporučené tepové frekvence.

Upozornění k ručnímu měření pulsu

Když trénujete bez elektronického měření pulsu, kontrolujte svou srdeční tepovou frekvenci během tréninku ve třech časových okamžicích. Před tréninkem si zjistěte klidový puls. Během tréninku (cca 10 minut po začátku tréninku) si překontrolujte zátěžový puls, který se při správné intenzitě zátěže blíží hodnotě doporučené při tréninku. Minutu po ukončení tréninku si změřte takzvaný zotavovací puls. Tyto tři hodnoty zanepte do k tomu určené tabulky. Pravidelný trénink vede k poklesu klidového a zátěžového pulsu. V tom lze spatřovat jeden z mnoha pozitivních účinků vytrvalostního tréninku. Protože srdce bije pomaleji, má více času k naplnění srdečních komor a prokrvení srdečního svalstva (věnčitými cévami srdce). Nahmatejte svůj puls na krční tepně nebo na zápěstí v prodloužení palce. Počítejte svůj puls po 10 sekund a vynásobte tuto hodnotu činitelem 6, tím získáte tepovou frekvenci za minutu.

Měřte svou tepovou frekvenci ve třech časových okamžicích:

1. Před tréninkem = klidový puls
2. 10 minut po začátku tréninku = tréninkový nebo zátěžový puls
3. Minutu po tréninku = zotavovací puls

Při pravidelném tréninku zjistíte, že váš zotavovací puls leží výrazně pod zátěžovým pulsem. To je známkou dobré kondice srdce a krevního oběhu.

K rozsahu zátěže

Rozsahem zátěže se rozumí trvání jedné tréninkové jednotky a její četnost v týdnu. Jako tréninkově účinné jsou ve sportovním lékařství považovány následující rozsahy zátěže:

Četnost tréninku	Doba trvání tréninku
denně	10 minut
2–3 x týdně	30 minut
1–2 x týdně	60 minut

Tréninkové jednotky trvající 20–30 minut nejsou pro začátečníky vhodné. Začátečník zvyšuje rozsah zátěže svého tréninku jen postupně. Vaše první tréninkové jednotky by měly být relativně krátké. Za příznivou variantu tréninku pro začátečníky lze považovat intervalový trénink. Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

1.–2. týden Četnost tréninku 3 x týdně	Rozsah jedné tréninkové jednotky 3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování
3.–4. týden Četnost tréninku 4 x týdně	Rozsah jedné tréninkové jednotky 5 minuty veslování 1 minuta přestávka 5 minuty veslování

V návaznosti na tento čtyřtýdenní trénink pro začátečníky můžete s veslovacím trenažérem trénovat denně 10 minut bez přestávky. Mezi dva tréninkové dny byste měli zařadit jeden den bez tréninku, jestliže později dáte přednost tréninku třikrát týdně po 20–30 minutách.

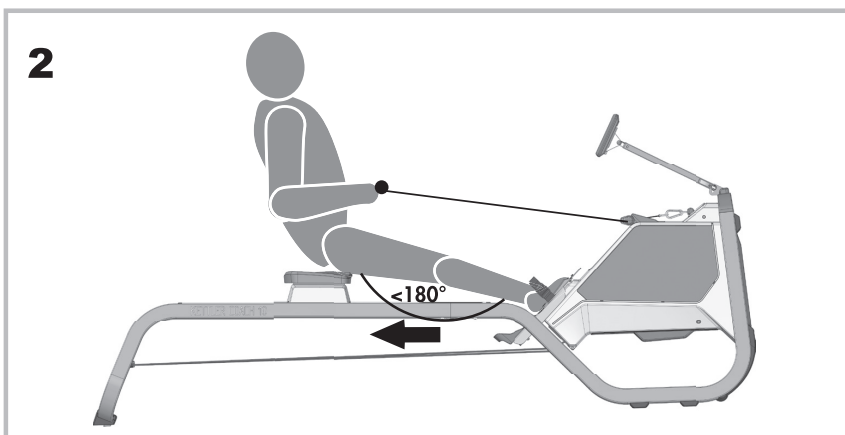
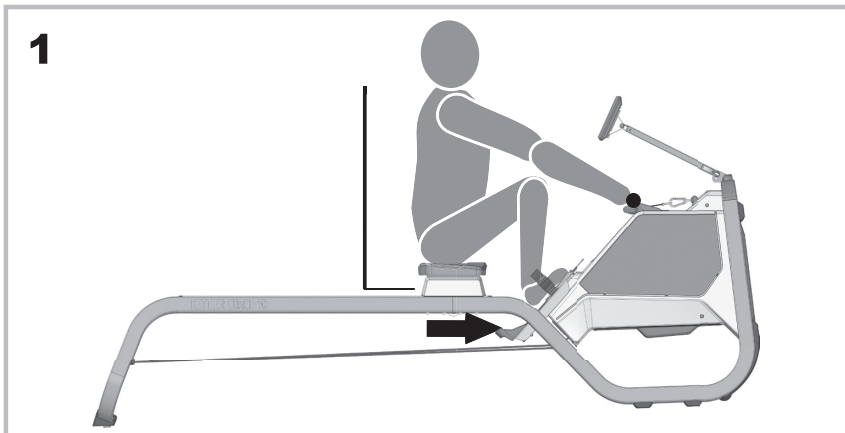
Doprovodná gymnastika k tréninku

Optimální doplnění veslovacího tréninku lze spatřovat v gymnastice. Začínáte trénink zásadně rozehřívací fází.

Aktivujte svůj krevní oběh po dobu několika minut lehkými veslovacími cviky (10–15 záběrů za minutu). Začněte pak s protahovacími cviky. Poté následuje vlastní veslovací trénink. Ukončete trénink opět lehkými veslovacími cviky. Zklidňovací fázi uzavřete protahovacími cviky.

BIOMECHANIKA

Pro efektivní a současně zdravý trénink je nezbytná správná poloha přístroji. Proto dbejte, abyste prováděli trénink jak je znázorněno na následujícím obrázku.



Abyste se vyhnuli problémům se zády, musíte dbát, abyste záda nikdy neměli ohnutá ani nadměrně natažená. Kromě toho by se kolena v přitaženém stavu neměla nacházet před nártem a nohy se nesmí přepínat.

СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ	59
ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ	60
НАВИГАЦИЯ ПО МЕНЮ ТРЕНИРОВКИ	61
ЗНАЧЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ	62
ВЫБОР ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ	63
ВОЗМОЖНОСТИ BLUETOOTH.....	63
ТРЕНИРОВКА ПО СЕТИ	64
ЗАПОЛНЕНИЕ БОЧКА ДЛЯ ВОДЫ (ТОЛЬКО ДЛЯ COACH H ₂ O).....	64
РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА.....	65
РЕГУЛИРОВКА ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ	65
РАЗМЕЩЕНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА.....	66
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РУЧКА ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ (ТОЛЬКО ДЛЯ COACH H ₂ O).....	66
РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК.....	67
БИОМЕХАНИКА.....	70



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

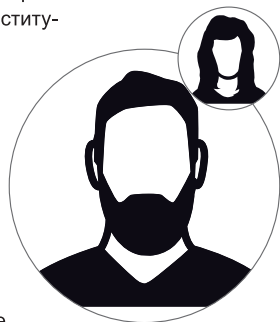
Правильное и хорошее решение!

Вы сделали отличный выбор. Эксперты нашего подразделения спортивных товаров разделяют это мнение относительно высококачественных продуктов KETTLER. Это, конечно, само собой разумеется, но для такой уверенности также существуют объективные причины: наше доверие к продукции KETTLER основано на прочном фундаменте:

- опыт работы с алюминиевыми и ластиковыми материалами – около 70 лет
- собственные разработки и проектирование
- собственное производство и обеспечение качества
- тщательный отбор и проверка качества используемых материалов
- комплексные совместные исследования с известными институтами

Многие наши продукты от начала и до конца производственной цепочки изготавливаются на собственных мощностях. Сотрудники предприятий компании зачастую работают в нашем коллективе по много лет. Они имеют профильную подготовку и образование, и могут самостоятельно проверять работу на своем этапе производства.

Нужно только подготовиться к старту – вы тут же станете фанатом KETTLER и будете достигать своих целей! Мы желаем вам этого от всего сердца



Ваш коллектив подразделения спортивных товаров KETTLER

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ

1 Активация компьютера тренажера

Компьютер тренажера работает от 2 батареек AA напряжением 1,5 В. Он защищен пленкой. Откройте отсек для батареек и снимите пленку. После этого компьютер тренажера запускается нажатием кнопки Reset или натяжением троса для гребли.

2 Общая информация

Гребной тренажер устроен просто, и его легко обслуживать. Предусмотрен базовый тренировочный режим, который позволяет приступать к тренировке без сложностей и навигации по меню.

Есть возможность измерения пульса с помощью датчика ЧСС с Bluetooth, а также подключения смартфона/планшета для использования контента фитнес-приложений.

Дополнительную информацию см. в следующих разделах данной инструкции.



НАВИГАЦИЯ ПО МЕНЮ ТРЕНИРОВКИ

После включения отображается заставка с приветствием. Через три секунды происходит переключение в режим тренировки.

1 Начало тренировки

Можно начинать тренировку. На дисплее отображаются все данные тренировки. Отсчет всех показателей, за исключением силы сопротивления и индикации ЧСС, начинается с нуля. Как только определяется первый гребок, запускается отсчет времени тренировки, и тренировка начинается. Измените уровень сопротивления с помощью ручного переключателя.

По желанию выберите соединение с компьютером по Bluetooth или произвольную тренировку. Подробнее об использовании Bluetooth см. в описании функции Bluetooth.



2 Тренировка

Режим тренировки позволяет просматривать все необходимые для тренировки данные. Если остановите тренировку, тренажер перейдет в режим паузы. Для завершения тренировки необходимо быстро нажать кнопку Reset. После этого происходит возврат к началу тренировки.

Если вы пользуетесь нагрудным ремнем с Bluetooth или датчиком ЧСС, компьютер тренажера автоматически соединяется с датчиком. Подробнее об этом читайте ниже в описании функции Bluetooth.



3 Пауза

Если гребной тренажер во время тренировки больше не распознает гребки, то он переходит в режим паузы и отображает средние показатели за 500 м по количеству гребков в минуту и активности во время тренировки. Данные тренировки по энергозатратам, пройденной дистанции, уровню сопротивления и времени не изменяются. Индикация пульса непрерывно отображает текущее значение ЧСС во время тренировки. Для возобновления тренировки сделайте гребок.



4 Режим ожидания

Компьютер тренажера выключается продолжительным удержанием кнопки Reset. В любом случае после 4 минут без использования дисплея тренажера погаснет. Для повторного включения дисплея, необходимо еще раз нажать кнопку Reset.



Указание: После паузы более 4 минут отсчет показателей тренировки начинается с нуля. Если пауза менее продолжительная, то отсчет показателей прерванной тренировки продолжается.

ЗНАЧЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ

Во время гребли на дисплее отображаются все показатели тренировки. Ниже приводится краткое описание этих параметров:

1 500m

В выделенной области дисплея отображается время, за которое вы проходите 500 м. По этому показателю вы можете определять свою скорость.



2 BPM и SPM

BPM отображает ЧСС в минуту, а SPM – число гребков в минуту.



Предупреждение: Системы мониторинга ЧСС может быть недостаточно. Избыточная нагрузка может привести к серьезным последствиям или смерти. Если вы чувствуете, что приближаетесь к обморочному состоянию, необходимо незамедлительно прекратить тренировку.



3 Activity

Это поле отображает среднюю активность во время гребли. В частности, этот показатель зависит от частоты гребков и сопротивления тормозов и помогает сравнивать гребки.



4 KJ/ Kcal

Показатель кJ или кСа служит для индикации совокупного расхода энергии в текущей тренировке.



ВЫБОР ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

С обратной стороны дисплея предусмотрено два ползунковых переключателя, для настройки желаемых единиц измерения расстояния и энергии. Если сдвинуть этот переключатель вправо, то дистанция будет отображаться в километрах и энергозатраты – в килокалориях. Если сдвинуть переключатель влево, энергия будет отображаться в килоджоулях, а расстояние – в милях.



ВОЗМОЖНОСТИ BLUETOOTH

Гребные тренажеры KETTLER позволяют следить за частотой сердечных сокращений путем соединения с нагрудным ремнем с помощью технологии Bluetooth® с низким потреблением электроэнергии. Кроме того, гребные тренажеры KETTLER с помощью Bluetooth v4.0 позволяют подключаться к смартфонам, планшетам или ПК для использования различных тренировочных приложений или программ с ПК. Эти два режима работают только по переменно.

1 Использование режима работы с приложениями

Перед тренировкой мигает значок Bluetooth. Для подключения компьютера тренажера к смартфону и соединения с соответствующим приложением перед началом тренировки необходимо со своего смартфона/планшета найти гребной тренажер. После того, как будет установлено соединение, значок Bluetooth и дополнительно значок APP будут гореть постоянно, и можно будет переходить к тренировке в режиме работы с приложениями.

Во время использования режима работы с приложениями через Bluetooth дополнительно подключить к компьютеру тренажера датчик пульса невозможно.

ПОДСКАЗКА: Если вы не хотите тренироваться без датчика пульса, подключите свой датчик напрямую к смартфону или планшету.

Использование режима измерения пульса (датчик ЧСС)

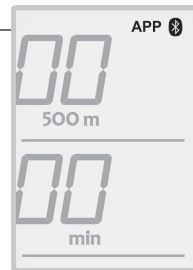
Для подключения датчика пульса к компьютеру тренажера начните тренировку с помощью действий, описанных в начале инструкции, и дождитесь, чтобы на дисплее тренажера появилась соответствующая индикация пульса. Это может занять несколько секунд.

Убедитесь, что датчик пульса работает и закреплен на теле в соответствии с инструкцией.

Компьютер тренажера выполнит поиск вашего датчика в ближайшем радиусе действия и автоматически соединится с ним. Если сигнал пропадет, то через несколько минут поиск устройств повторится и соединение будет восстановлено.

В начале следующей тренировки эти действия необходимо повторить.

ПОДСКАЗКА: Автоматический поиск и подключение датчика пульса выполняется только во время тренировки.



ТРЕНИРОВКА ПО СЕТИ

Для тех, кто ищет вдохновение для тренировок.

Использование приложения KETTMAPS

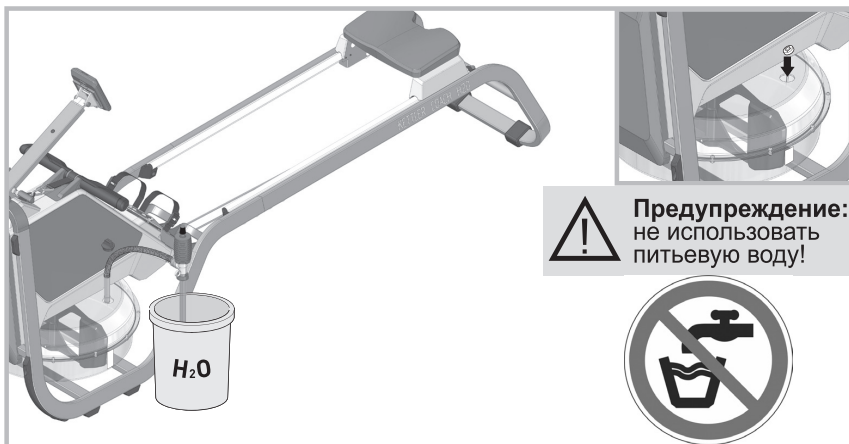
В KETTMAPS вы найдете для загрузки на свой смартфон или планшет много видеороликов с маршрутами, которые помогут создать мотивацию для тренировки. Даже в бесплатной базовой версии подготовлено много материалов. За скромную ежемесячную комиссию можно получить неограниченный доступ к базе данных на несколько тысяч видеороликов. Также можно выкладывать собственные видео маршрутов и добавлять их к базе данных. Соединение выполняется по Bluetooth или с помощью фронтальной камеры вашего смартфона или планшета, чтобы можно было считать вашу скорость. Приложение KETTMAPS можно найти в Apple Store или Google Play.



Гребной тренажер KETTLE также поддерживает и другие приложения, список которых приводится на software.kettler.net.

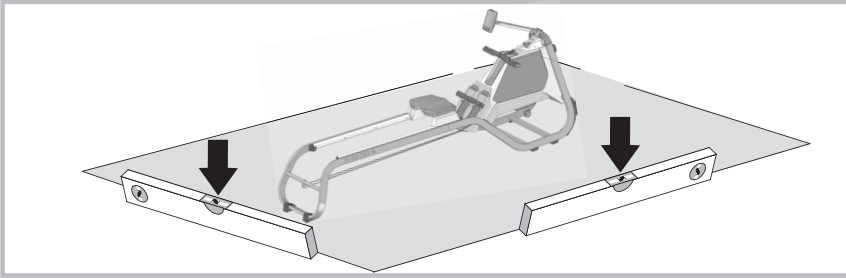
ЗАПОЛНЕНИЕ БОЧКА ДЛЯ ВОДЫ (ТОЛЬКО ДЛЯ COACH H₂O)

Для наполнения и опорожнения бачка для воды необходимо использовать идущий в комплекте насос. Оптимальный материал для заполнения бачка – дистиллированная вода (альтернатива: водопроводная вода). Количество воды не должно превышать предельное значение шкалы. Снимите с верхней крышки бачка заглушку, вставьте в отверстие насос и закачайте в свой гребной тренажер воду из другой емкости. Для защиты тренажера от бактерий, водорослей и т.п. при использовании водопроводной воды необходимо обязательно добавлять таблетку хлора. Рекомендуется сливать хлорированную воду каждые 3 – 6 месяцев и заливать новую. Если вода изменила цвет, то ее необходимо слить немедленно.



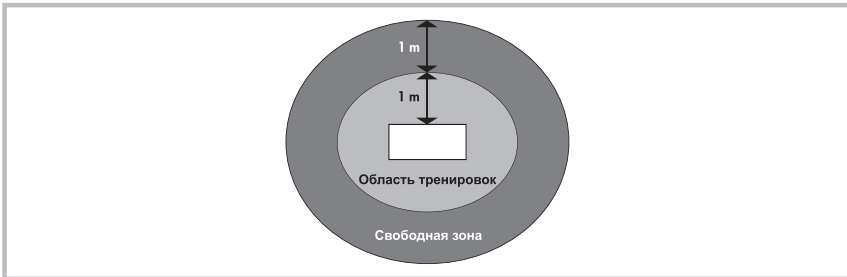
РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Гребной тренажер необходимо устанавливать на ровной горизонтальной поверхности.



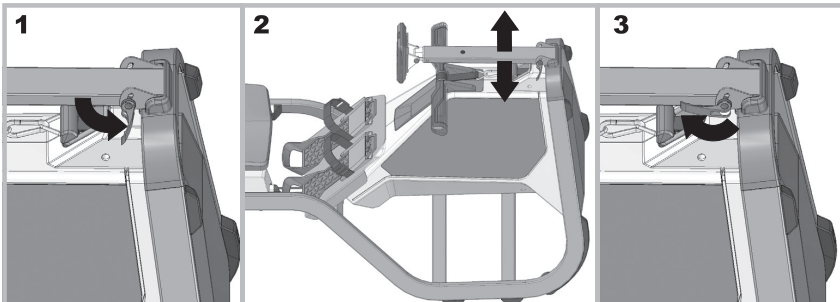
Для установки тренажера следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте тренажер в непосредственной близости от проходов, дорожек и ворот. Свободная зона должна быть по крайней мере на 1 метр шире и длиннее, чем область тренировок.

Следите за тем, чтобы в зоне работающего тренажера не было никого, кроме тренирующегося.



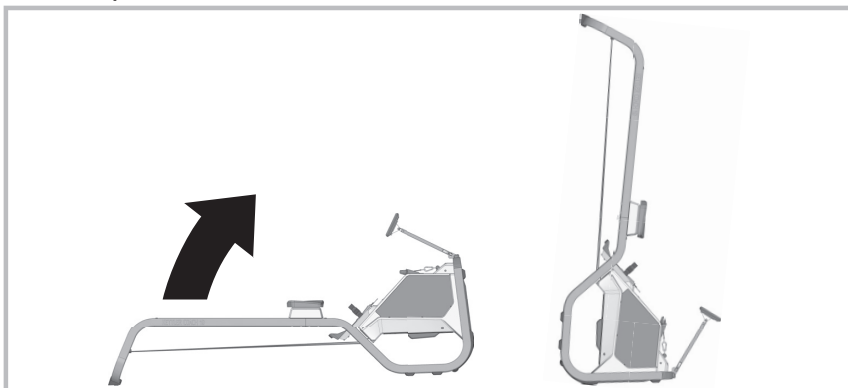
РЕГУЛИРОВКА ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Раскройте быстросъемное крепление (1), чтобы отрегулировать высоту положения панели управления (2). Зажмите быстросъемное крепление (3).

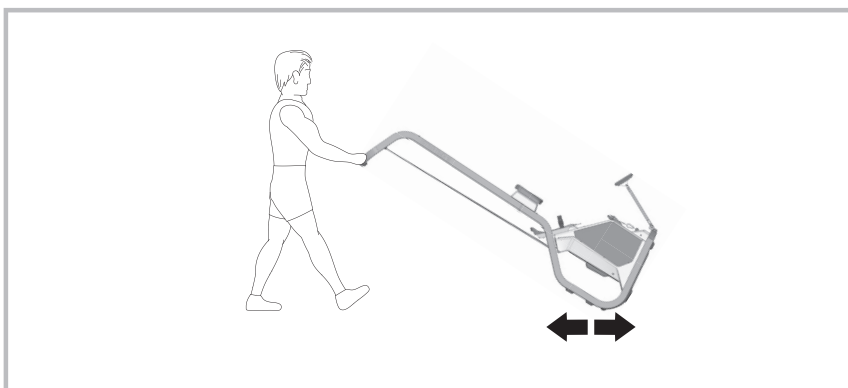


РАЗМЕЩЕНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

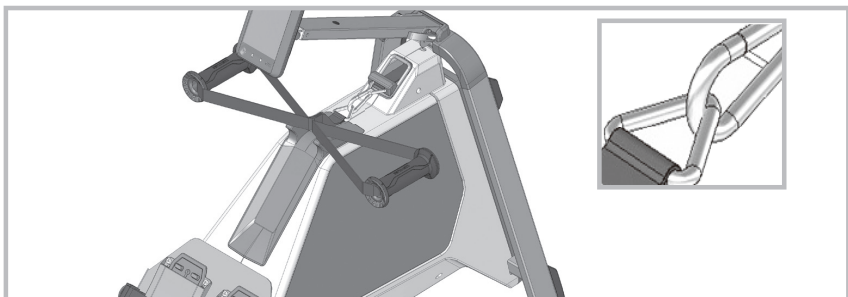
1 Размещение



2 Перемещение



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РУЧКА ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ (ТОЛЬКО ДЛЯ СОАСН H₂O)



РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

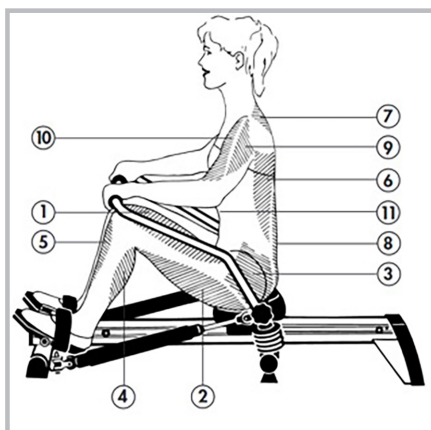
Преимущества гребли

Гребля улучшает работу сердечно-сосудистой системы/сердца и способствует лучшему усвоению телом кислорода. Кроме того, долговременные тренировки способствуют сжиганию жира, т.к. увеличивают количество жировых кислот вырабатывающих энергию. Другим преимуществом гребли является укрепление важнейших групп мышц тела. С ортопедической точки зрения особенно ценным является укрепление мышц спины и плеч. В частности, укрепление мышц спины позволяет избежать ортопедических проблем, часто возникающих в наши дни. Таким образом тренировка на гребном тренажере является комплексной. Повышает выносливость и силу суставов.

Какие мышцы задействованы?

Движение при упражнениях в гребле заставляет работать все группы мышц. Тем не менее, некоторые из них задействованы больше, чем другие. Они показаны на следующем рисунке.

На рисунке видно, что при гребле задействованы верхняя и нижняя части тела. В мышцах ног особенно задействованы мышцы-разгибатели (1), мышцы-сгибатели (2), а также квадрицепс и мышцы голени (5, 4). Благодаря разгибательным движениям бедер при гребле также задействованы ягодичные мышцы (3). В области мышц туловища при гребле задействованы широкие мышцы спины (6) и мышца-выпрямитель (8). Кроме того тренируются трапециевидная мышца (7), дельтовидная мышца (9), сгибатель руки (10) и мышцы живота (11). Благодаря специальным упражнениям на этом гребном тренажере могут быть задействованы еще и другие группы мышц, которые описаны в одном из следующих разделов.



Планирование и управление тренировками в гребле

Основой для составления плана тренировок является Ваши текущие физические способности. С помощью пробного испытания нагрузкой Ваш врач может определить Ваше физическое состояние, которое станет основой для планирования тренировок. Если Вы не проходили пробное испытание нагрузкой, то высоких нагрузок следует избегать. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

Интенсивность тренировок

Интенсивность тренировки в гребле можно контролировать измерением частоты биения вашего сердца. Максимальное ЧСС в минуту равняется разнице 220 и возраста. Эту частоту пульса ни в коем случае нельзя превышать во время тренировки.

Рекомендации для тренировок

Для проведения тренировок в оптимальном режиме, рекомендуем не выходить из следующих диапазонов пульса:

60–70 % от максимальной ЧСС

- Для повышения общей выносливости и для восстановления
- При такой нагрузке тело получает большую часть энергии за счет сжигания жира
- Комфортное, спокойное дыхание, низкая нагрузка на мышцы, человек слегка потеет
- Рекомендовано всем

80–90 % от максимальной ЧСС

- Для повышения максимальной способности выдерживать нагрузки
- Мышечная усталость и высокая частота дыхания
- Тело уже не может самостоятельно получать необходимый объем кислорода, такая нагрузка подходит для очень тренированных людей и для непродолжительных тренировок.

Интенсивность тренировки на гребном тренажере регулируется с одной стороны количеством гребков, с другой стороны – сопротивлением натяжного троса. С повышением числа гребков интенсивность тренировки увеличивается. Она также повышается при увеличении сопротивления. При первых тренировках выбирайте низкую интенсивность, т.е. частота гребков должна быть менее 20 в минуту, а значение выбранного сопротивления – небольшим. Начинающим следует избегать тренировок с очень высоким числом гребков или уровнем сопротивления. Индивидуальное число гребков и оптимальное сопротивление натяжного троса определяются на основе рекомендуемой частоты пульса.

Указания по измерению пульса вручную

Если вы тренируетесь без датчика пульса, контролируйте ЧСС три раза в течение тренировки. Перед тренировкой измерьте пульс в состоянии покоя. Во время тренировки (через приблизительно 10 мин после её начала) измерьте пульс при нагрузке; его значение при правильной нагрузке не должно сильно отклоняться от рекомендуемого для тренировки. Через несколько минут после завершения тренировки измерьте так называемый пульс восстановления. Запишите три значения в специальную таблицу. Регулярные тренировки приводят к снижению пульса в состоянии покоя и при нагрузке. В этом заключается одно из многочисленных положительных воздействий долговременных тренировок. Так как частота сердцебиения снижается, времени для заполнения желудочков и кровоснабжения мускулатуры сердца (через коронарные сосуды) становится больше. Прощупайте большим пальцем пульс на запястье или на сонной артерии. Подсчитайте кол-во сердечных сокращений за 10 секунд и умножьте это значение на 6 – получите ЧСС за минуту.

Контролируйте пульс трижды:

1. Перед тренировкой = пульс в состоянии покоя
2. Через 10 мин после начала тренировки = пульс во время тренировки или нагрузки
3. Через одну минуту после окончания тренировки = пульс восстановления

При регулярных тренировках вы установите, что пульс восстановления значительно ниже пульса во время нагрузки. Это является показателем хорошего состояния сердечно-сосудистой системы.

Объем нагрузок

Под объемом нагрузок понимается длительность тренировки и количество тренировок в неделю. Спортивная медицина считает полезными тренировочным воздействием следующие коэффициенты нагрузок:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 минут
2 – 3 раза в неделю	30 минут
1 – 2 раза в неделю	60 минут

Тренировки продолжительностью 20-30 минут не подходят для начинающих. Начинаящим следует повышать объем нагрузок своих тренировок только постепенно. Первые тренировки должны быть короткими по времени. Благоприятным вариантом для начала является тренировка с перерывами. Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

<p>1-ая – 2-ая неделя Частота тренировок 3 раза в неделю</p>	<p>Объем тренировки 3 минуты гребли 1 минута перерыв Гребля в течение 3 минут 1 минута перерыв Гребля в течение 3 минут</p>
<p>3-ая – 4-ая неделя Частота тренировок 4 раза в неделю</p>	<p>Объем тренировки 5 минуты гребли 1 минута перерыв Гребля в течение 5 минут</p>

В заключение этой четырехнедельной тренировки для начинающих можно тренироваться на гребном тренажере ежедневно по 10 минут без перерыва. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20-30 минут.

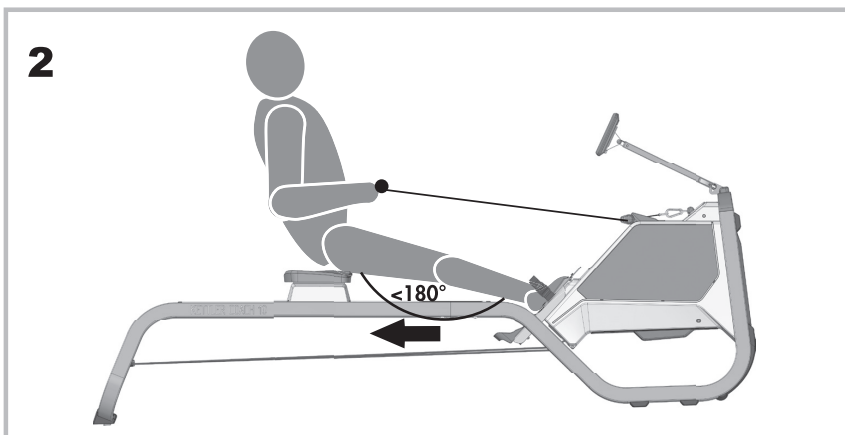
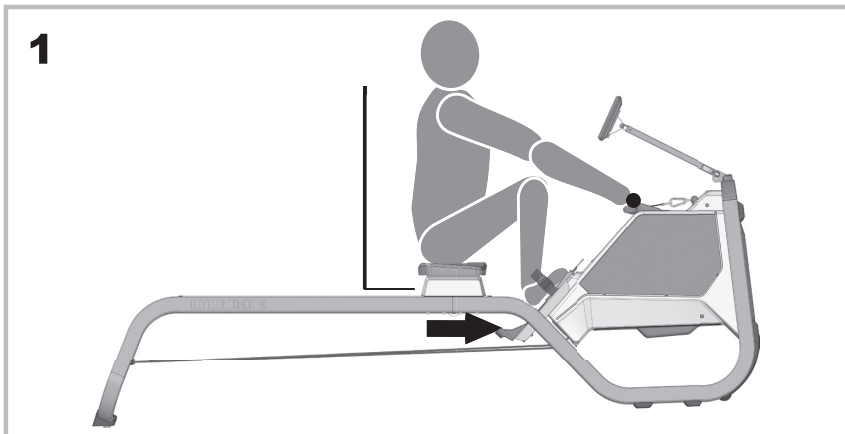
Гимнастика наряду с тренировками

Гимнастика является оптимальным дополнением к тренировкам в гребле. Перед началом тренировок следует обязательно сделать разминку.

Активируйте свое кровообращение, выполняя легкие упражнения в гребле в течение нескольких минут (10-15 гребков в минуту). Затем начните с упражнений на растяжку. После этого следует непосредственно тренировка в гребле. Завершайте тренировку также легкими упражнениями в гребле. Упражнения на растяжку завершают разминку.

БИОМЕХАНИКА

Чтобы тренировка была эффективной и здоровой, во время тренировки необходимо поддерживать правильное положение тела. Во время тренировки придерживайтесь показанного на рисунках положения.



Чтобы не травмировать спину, не сутультесь и не растягивайте спину слишком сильно. В распрямленном положении колено не должно выходить за середину стопы, чтобы не перерастягивать ноги.

فهرس المحتويات

73.....	مرحبًا
74.....	قواعد الاستخدام
75.....	توجيه التمرين
76.....	توضيح مُعامل التمرين
77.....	ضبط الوحدات
77.....	وظائف البلوتوث
78.....	التمرين المتشابه
78.....	ملء خزان المياه (فقط COACH H ₂ O)
79.....	موقع الجهاز
79.....	ضبط القمر
80.....	نصب الجهاز وأفقًا وتحريكه
80.....	مقبض التحريك المزدوج (فقط COACH H ₂ O)
81.....	تعليمات التمرين
84.....	الميكانيكا الحيوية



مرحبًا

قرار جيد وصائب!

لقد اخترت خيارًا جيدًا. خبراننا يُمثلون هذا الاعتقاد في الفريق الرياضي الخاص بكافة منتجات KETTLER عالية الجودة. يعود ذلك بالطبع إلى طبيعة الأشياء وهذا ما يجب أن يكون الأمر عليه، ولكن قبل كل شيء هناك أسباب مقنعة لذلك: لأن رأينا في منتجات KETTLER يستند إلى أساس صلب:

- 70 عامًا تقريبًا من الخبرة في مجال المنتجات البلاستيكية والمصنوعة من الألمنيوم
- التنمية والتصميم الخاص
- ضمان الجودة والإنتاج الخاص
- مواد مختارة بعناية وخاضعة لمعايير جودة الاختبار
- بحث مشترك بالتعاون مع مؤسسات مشهورة



الكثير من منتجاتنا تُصنع في ورش الإنتاج لدينا من البداية حتى النهاية. غالباً ما يكون العاملون في هذه الورش قد مكثوا في الفريق لسنوات عديدة. ومن ثم فهم على دراية جيدة من الناحية الفنية وتم تدريبهم على اختبار خطوات الإنتاج الخاصة والتحكم بها.

هذا يعني أنه – بمجرد بدء استخدام الجهاز ستصبح من مُحبّي شركة KETTLER وسريعاً ما ستُحقق الأهداف الرياضية المنشودة! هذا ما نتمناه لك من كل قلبنا

فريقك الرياضي من شركة KETTLER

قواعد الاستخدام

1 تفعيل حاسب التمرين

يحتاج حاسب التمرين إلى بطاريتين AA للإمداد بفلطية تبلغ 1.5 فولط. هذا الحاسب مؤمن بطبقة رقيقة. افتح غطاء البطارية، وانزع هذه الطبقة الرقيقة من مكانها. يُمكن بدء حاسب التمرين إما عن طريق الضغط على زر إعادة الضبط أو عن طريق سحب حبل التجديف.

2 قواعد عامة

جهاز التجديف هذا واضح وسهل الاستخدام. حيث يوجد وضع تمرين مركزي، يُمكنك بدء تمرينك به بشكل واضح، ودون عرض أي قائمة.

استخدم على سبيل المثال حساس نبضات القلب بالبلوتوث لقياس نبضك، أو اربطه مع الهاتف الذكي / الحاسب اللوحي للحصول على محتويات إضافية عبر تطبيق اللياقة. ستجد المزيد من المعلومات في النقاط المذكورة أدناه من الدليل.



توجيه التمرين

ستظهر شاشة الترحيب بعد تشغيل الجهاز. بعد ثلاثة ثواني تقودك هذه الشاشة أوتوماتيكياً إلى وضع التمرين، والذي يُمكنك فيه بدء تمرينك.



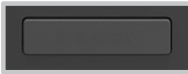
1 بدء التمرين — أنت جاهز لممارسة التمرين مباشرة. تعرض لك الشاشة كافة بيانات التمرين. جميع القيم، فيما عدا مستوى المقاومة، وبيان النبض، تبدأ من رقم صفر. بمجرد التعرف على أول دفعة تجديف، سيبدأ التمرين وتبدأ كذلك فترة التمرين. قم بتغيير المقاومة يدوياً من المقيّض اليدوي. أنت من تقرر ربط نفسك عبر البلوتوث بالحاسب الآلي، أو كونك تريد القيام بتمرين حر. ستجد المزيد من المعلومات حول الربط بالبلوتوث في وظائف البلوتوث.



2 التمرين — يُتيح لك وضع التمرين الحصول على نظرة عامة عن كافة بيانات التمرين الضرورية. أوقف التمرين، وادخل في وضع الراحة. أنهي التمرين عن طريق الضغط لفترة قصيرة على زر إعادة الضبط. وبذلك ستعود مرة أخرى إلى بدء التمرين. بمجرد ارتداك لحزام الصدر بالبلوتوث أو حساس النبض بالبلوتوث، يتم ربط حاسب التمرين بشكل أوتوماتيكي بالحساس. ستجد المزيد من المعلومات فيما يلي في الجزء الخاص بوظائف البلوتوث.



3 الراحة — إذا لم يتعرف جهاز التجديف أثناء التدريب على أي دفعات تجديف أخرى، سيدخل في وضع الراحة، وسيتم عرض القيم المتوسطة للفترة المستغرقة لقطع 500 م، ولعدد دفعات التجديف لكل دقيقة، ولنشاط التمرين. بيانات التمرين الخاصة باستهلاك الطاقة، والمسافة المقطوعة، ومستوى المقاومة، والفترة الزمنية ستبقى ظاهرة. بيان النبض يعرض باستمرار نبض التمرين الحالي. واصل تمرينك مع معدل دفع تجديف جديد.



4 الاستعداد — عن طريق الضغط لفترة طويلة على زر إعادة الضبط، يتغلق حاسب التمرين. عند مرور أكثر من 4 دقائق دون استخدام بيان التمرين، يُغلق النظام أوتوماتيكياً. أوقف الشاشة بالضغط مُجدداً على زر إعادة الضبط.

ملحوظة: عند مرور فترة راحة تزيد عن 4 دقائق، ستبدأ قيم التدريب من الرقم صفر. إذا كانت فترة الراحة أقل، ستعرض البيانات من التمرين السابق مرة أخرى.

توضيح مُعامل التمرين.

في بيان التمرين يُمكنك قراءة قيم التمرين عند التجديف. فيما يلي ستجد توضيحات موجزة:



1 500م

في الموضع المحدد لشاشة البيان سيتم عرض الفترة التي تحتاجها لقطع 500م. ويُعتبر ذلك مرجعًا لسرعتك.



2 قيمة BPM و SPM

قيمة BPM تعرض عدد نبضات القلب لكل دقيقة، وفي قيمة SPM يُعرض عدد دفعات التجديف لكل دقيقة.

تحذير: أنظمة مراقبة نبضات القلب قد تكون غير دقيقة. قد يؤدي الإفراط في التمرين إلى وقوع إصابات خطيرة أو إلى الوفاة. إذا شعرت أنك قد يُعشى عليك، أوقف التمرين على الفور.



3 النشاط

توضح لك هذه الخانة النشاط المتوسط لكل دفعة. يتعلق ذلك بجملة أشياء من بينها تردد الدفعات الخاصة بالتجديف، ومقاومة الفرملة، ويُعتبر ذلك قمية مقارنة بين الدفعات.



4 كيلو جول/سعة حرارية

قيمة "الكيلو جول" أو "السعة الحرارية" تُخبرك حول إجمالي استهلاك الطاقة للتمرين الحالي.



ضبط الوحدات

على الجهة الخلفية لشاشة العرض يوجد مفتاحين دفع، يُمكن استخدامهم لضبط وحدات الطاقة والطول على الوضع المفضل. عند تحريك المفتاح إلى اليمين ستعرض لك شاشة البيان الكيلومترات بوصفها وحدة الطول، والسرعات الحرارية بوصفها وحدة الطاقة. الوضع الأيسر للمفتاح سيعرض لك الطاقة بالكيلوجول، والطول بالميل.

وظائف البلوتوث

يُمكن دمج جهاز التجديف KETTLER بحزام الصدر لمراقبة نبضات القلب، والذي يدعم تقنيات استخدام البلوتوث Bluetooth® منخفضة الطاقة. بالإضافة إلى ذلك، يُمكن ربط جهاز التجديف KETTLER بالهاتف الذكي، أو الحاسب اللوحي، أو الحاسب الشخصي الذي يعمل بدءًا من تقنية البلوتوث v4.0 مما يُتيح التمرين باستخدام تطبيقات اللياقة المختلفة أو أنظمة الحاسب الشخصي المختلفة. إلا أنه يتم تحديد وضع واحد فقط من كلا الوضعين.



1 استخدام وضع التطبيق

قبل التمرين يوضع رمز البلوتوث. في حالة ما إذا كنت ترغب في ربط حاسب التمرين الخاص بك بأحد الهواتف الذكية وتطبيق آخر مماثل، إذا قم بالبحث قبل بدء التمرين عن جهاز التجديف الرياضي داخل الهاتف الذكي/الكمبيوتر اللوحي. وبمجرد حدوث الاتصال، يُضيء رمز التطبيق ورمز البلوتوث بشكل إضافي. يُمكن بدء تمرينك في وضع التطبيق. إذا كنت في وضع التطبيق، لن يكون من الممكن ربط حساس نبضات القلب بالبلوتوث بشكل إضافي عبر حاسب التمرين. نصيحة: إذا لم ترغب في التخلي عن بيان نبضات القلب على الرغم من ذلك، قم بدمج حساسك مباشرة مع الهاتف الذكي أو الحاسب اللوحي.



استخدام وضع النبض (حساس HR)

إذا كنت تُريد ربط حساس نبضات القلب مع حاسب التمرين، قم ببدء تمرينك مثلما هو موصوف في الفصل الأول، وانتظر حتى تُصبح علامة القلب مرئية في بيان التمرين. قد تستغرق هذه العملية عدة ثواني. تأكد من أن حساس النبض فعال، وأنت ترتديه على الجسم مثلما هو موصوف. حاسب التمرين سيبحث عن الحساس الخاص بك والمتواجد بشكل مباشر في الجوار، وسيربط معه بشكل أوتوماتيكي. في حالة فقدان الإشارة، سيتم في غضون دقائق قليلة البحث مجددًا عن الأجهزة والاتباط معها مجددًا. كرر هذه العملية مع كل تمرين جديد.

نصيحة: يتم إيجاد حساس نبضات القلب الخاص بك وربطه في التمرين فقط بشكل أوتوماتيكي.

التمرين المتشابك

بالنسبة لكل من يبحثون عن تحفيز خاص للتمرين.



استخدام تطبيق KETTMAPS

باستخدام KETTMAPS يُمكنك تحميل العديد من الفيديوهات الحقيقية كتحفيز لتمرينك على هاتفك الذكي أو حاسبك اللوحي. حتى في الإصدار الأساسي المجاني توجد العديد من المقاطع المتاحة. ومقابل مبلغ شهري بسيط يكون لديك إمكانية الدخول بالكامل على قاعدة البيانات التي تحتوي على عدة آلاف من مقاطع الفيديو. كما يُمكنك رفع الفيديوهات الخاصة بك وإضافتها إلى قاعدة البيانات. يتم الربط إما عن طريق البلوتوث أو عن طريق الكاميرا الأمامية لهاتفك الذكي أو حاسبك اللوحي، الذي يُمكنه قراءة سرعتك. ستجد التطبيق في متجر آبل أو في متجر جوجل بلاي باسم KETTMAPS.

طالما كانت هناك تطبيقات أخرى يُمكن دمجها بجهاز KETTLEر للتجديف سيتم إخطارك بذلك على موقع software.kettle.net.

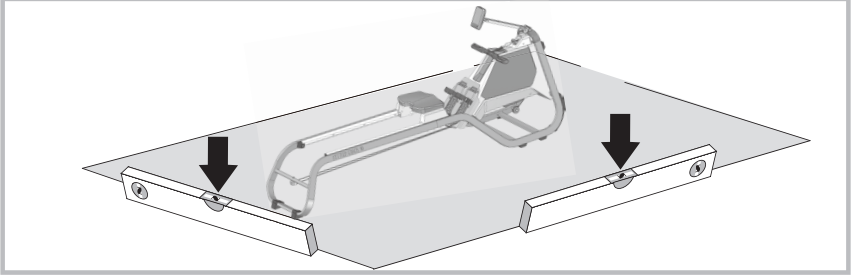
ملء خزان المياه (فقط H₂O COACH)

لملء وتفريغ خزان المياه، يرجى استخدام المضخة الموردة. يجب ملء الخزان في الوضع المثالي بالمياه المقطرة (بدلاً لذلك: مياه الصنبور) كما يجب دائماً أن تكون المقاومة في النطاق المُحدد. للقيام بذلك انزع السدادة من سطح الخزان، وأدخل المضخة عبر الفتحة، وقم بضخ المياه من وعاء آخر إلى جهاز التجديف الخاص بك. لحماية الجهاز أثناء استخدام مياه الصنبور من البكتيريا، والطحالب، وما شابه، يجب دائماً إذابة قرص كلور في المياه. يُنصح بتغيير المياه المزودة بالكلور كل 3 حتى 6 أشهر بمياه جديدة. طالما تغير لون المياه، يجب تبديلها على الفور.



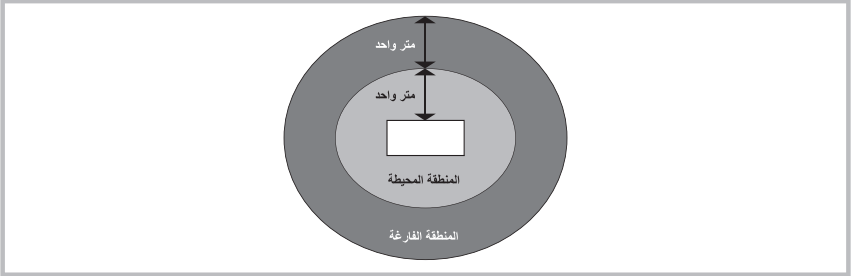
موقع الجهاز

يجب نصب جهاز التجديف على أرضية أفقية مستوية.



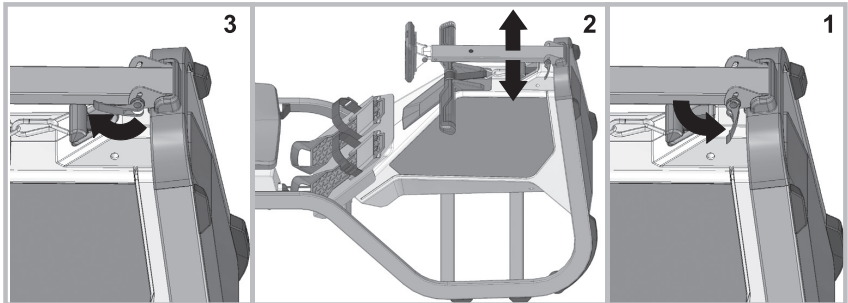
يجب اختيار موقع الجهاز بحيث يتم ضمان توافر أبعاد السلامة الكافية تجاه أي عوائق. يجب أن يبقى نصب الجهاز دون الاقتراب بشكل مباشر من اتجاهات السير الأساسية. يجب أن تكون المساحة الفارغة دائمًا حول الجهاز أكبر من مساحة التمرين بمقدار مترًا واحدًا على الأقل.

انتبه إلى عدم وجود أي شخص سوى المُتدرب في هذه المساحة الفارغة، طالما كان يتم تحريك الجهاز.



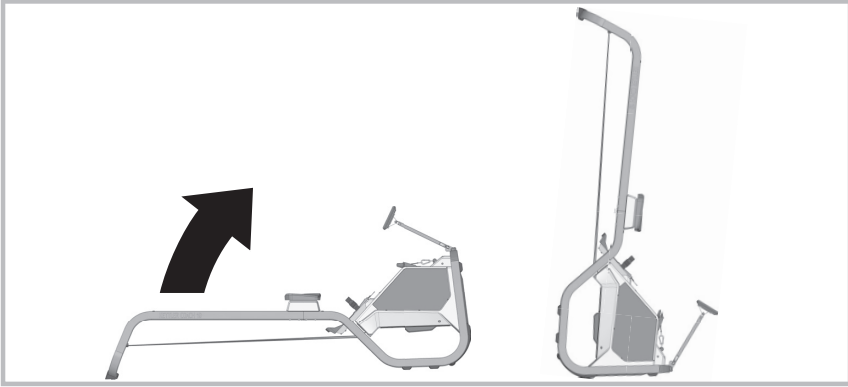
ضبط القمرة

قم بفك مسمار الضبط السريع (1) لضبط القمرة في الارتفاع المرغوب به (2). قم بإحكام مسمار الضبط السريع (3).

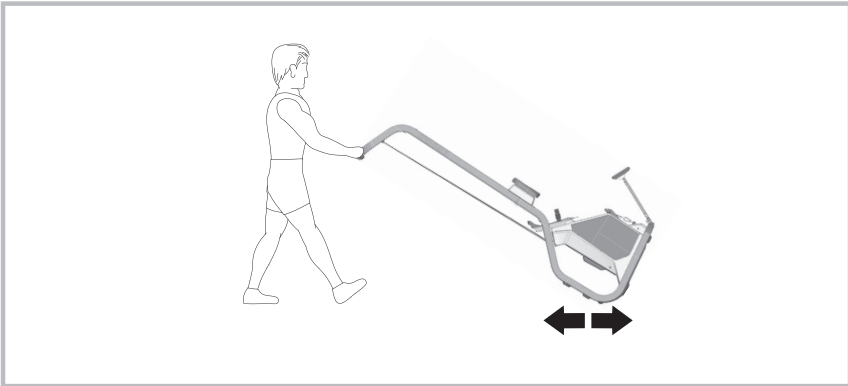


نصب الجهاز واقفاً وتحريكه

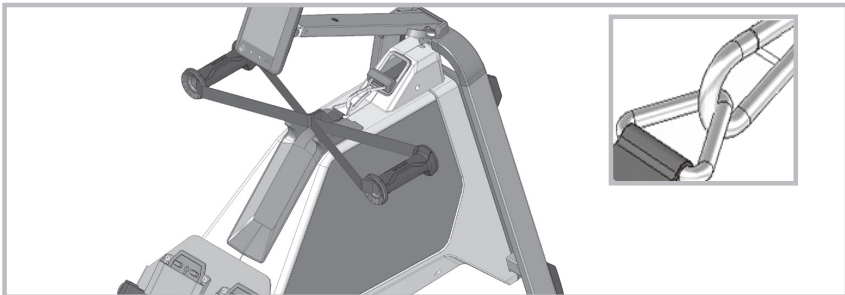
1 النصب واقفاً



2 التحريك



مقبض التحريك المزدوج (فقط COACH H₂O)



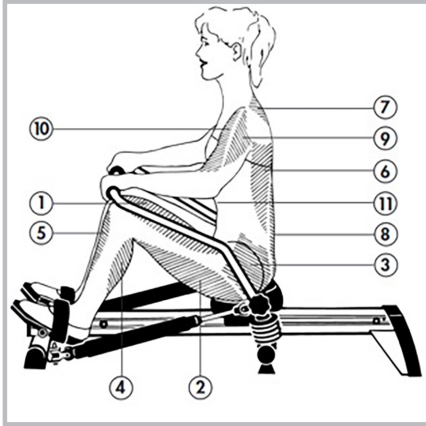
تعليمات التمرين

مزايا تمرين التجديف

التجديف يُزيد من قدرة أداء نظام القلب / الدورة الدموية، ويحسن قدرة الجسم على امتصاص الأوكسجين. علاوة على ذلك يستطيع المرء تقليل الدهون بالجسم، حيث أن تمرين التحميل يُزيد من الأحماض الدهنية والتي تعمل على توليد الطاقة. ومن المزايا الأخرى لتمرين التجديف أنه يتم تعزيز مجموعات العضلات الهامة للجسم. من وجهة نظر العظام، يمكن بشكل فعال تقوية عضلات الظهر والكتفين بشكل خاص عند ممارسة تمرين التجديف. فضلاً عن أن تقوية عضلات الظهر في هذا الصدد تتغلب على وجه الخصوص على مشاكل العظام الشائعة هذه الأيام. ومن ثم فإن التمرين بجهاز التجديف يمثل تدريباً شاملاً للياقة البدنية. كما يزيد من القدرة على التحمل والقوة ويعمل على دعم المفاصل.

ما هي العضلات التي يتم التحميل عليها؟

تعمل حركة التجديف بالتحميل على كافة عضلات الجسم. إلا أن بعض مجموعات العضلات يتم تدريبها بشكل خاص. هذه المجموعات معروضة في الصورة.



ومتلما توضح الصورة، يتم تنشيط الجزء العلوي والسفلي أثناء التجديف. فيما يتعلق بعضلات الساق، يُزيد التجديف التحميل بشكل خاص على العضلة الباسطة للساق (1)، وأوتار الركبة (2)، وكذلك عضلات الظنوب والشظية (4، 5). وبحركة الخصر يتم التحميل أثناء التجديف على عضلات الدبر (3). في نطاق عضلات الجذع، يعمل التجديف على دعم عضلات الظهر العرضية (6)، وعضلات الظهر الباسطة (8). كما يتم كذلك تمرين العضلات شبه المنحرفة (7)، والعضلة الدالية (9)، والعضلة العضدية (10) وعضلات البطن (11). وبفضل التمرينات الخاصة، يُمكنك باستخدام جهاز التجديف التحميل على مجموعات عضلية أخرى موضحة في أحد الفصول اللاحقة.

تخطيط وضبط تمرين التجديف

القاعدة الأساسية للتخطيط للتمرين هي قدرتك الجسدية الحالية. ويُمكن أن يقوم الطبيب المنزلي الخاص بك، عن طريق إجراء اختبار تحميل، بتشخيص قدرتك الشخصية، والتي تُعتبر قاعدة تخطيطك للتمرين. إذا لم تُجر اختبار تحميل، عليك إذا تجنب التحميلات العالية في التمرين. يجب مراعاة المبدأ التالي للتخطيط: تمرين التحميل يُضبط عن طريق محتوى التحميل وكذلك عن طريق شدة/كمية التحميل.

ضبط كثافة التمرين

يُمكن التحكم في كثافة التحميل أثناء تمرين التجديف عن طريق معدل نبضات قلبك. أقصى معدل نبضات للقلب بالدقيقة يتوافق مع معدل النبض الناجم عن طرح العمر من رقم 220. يجب عليك ألا تتخطى قيمة هذا النبض أثناء التمرين.

نصائح التمرين

لضبط التمرين بشكل مثالي، يُنصح بالتدريب على نطاقات النبض التالية:

60-70 % من أقصى نبض قلب

- لزيادة فترة التحميل الأساسية، ولإعادة التجديد
- في هذا التحميل يكتبس الجسم جزءاً كبيراً من الطاقة المطلوبة من حرق الدهون
- التنفس يهدوء وبشكل مريح، تحميل عضلي أقل، عرق خفيف
- يُنصح به للجميع

80-90 % من أقصى نبض قلب

- زيادة الأداء بالحد الأقصى
- تعب عضلي، ومعدل تنفس عالي
- لا ينشط الجسم تغطية احتياجه للأكسجين، مناسب للأشخاص شديدي البدانة، ولوحدات التمرين القصيرة.

يتم التحكم في الكثافة أثناء التمرين باستخدام جهاز التجديف عبر عدد الدفعات من ناحية، وعبر مقاومة شد الحبل من الناحية الأخرى. تزداد كثافة التمرين بزيادة عدد الدفعات. حيث أنها تزداد على أية حال عندما تزداد المقاومة. بوصفك مبتدئاً، اختر من الأساس كثافة قليلة، هذا يعني أن معدل الدفعات يجب أن يكون أقل من 20 دفعة بالدقيقة، وأن يتم ضبط المقاومة على وضع قليل. إذا كنت مبتدئاً تجنب عدد الدفعات السريع، أو التمرين بمقاومة كبيرة. حاول ضبط عدد الدفعات الفردي الخاص بك، والمقاومة المثالية لحبل التجديف باستخدام معدل الدفعات الموصى به.

تعليمات لقياس النبض يدوياً

إذا كان عليك أن تتمرّن دون قياس النبض، افحص نبضك أثناء التمرين في ثلاثة فترات زمنية. قبل التمرين، يتم رصد نبض الراحة. أثناء التمرين (بعد حوالي 10 دقائق من بداية التمرين) يتم فحص نبض التحميل، والذي يكون قريباً من قيم توصيات التمرين في حالة استخدام كثافة التحميل الصحيحة. بعد دقيقة من نهاية التمرين قم بقياس ما يُسمى بنبض الاسترخاء. وقم بإدخال هذه القيم الثلاثة في الجدول المُخصص لذلك. التمرين المنتظم يؤدي إلى انخفاض نبض الراحة والتحميل. وسيُضح في ذلك الصدد العديد من الآثار الإيجابية لتمرين التحميل. وبما أن القلب ينبض بشكل أبطأ، سيكون هناك قدر أكبر من الوقت لملء البطين، ولدوران الدم في عضلات القلب (عن طريق الشرايين التاجية). افحص نبضك في حبل الوريد، أو في المعصم من ناحية الإبهام. قم بعد نبضات قلبك التي تتم في مدة قدرها 10 ثواني، واضرب هذه القيمة في معامل 6، لتحصل بذلك على معدل النبض لكل دقيقة.

قم بقياس معدل النبض في ثلاثة فترات زمنية:

1. قبل بداية التمرين = نبض الراحة
2. 10 دقائق بعد بداية التمرين = نبض التمرين أو نبض التحميل
3. دقيقة واحدة بعد التمرين = نبض الاسترخاء

عند التمرين بشكل منتظم، ستتأكد من أن نبض الاسترخاء أقل بكثير من نبض التحميل. يُعتبر ذلك مؤشراً لللياقة الجيدة للدورة الدموية/القلب.

محتوى التحميل

يُفهم من مصطلح محتوى التحميل مدة وحدة التمرين، وتواترها كل أسبوع. تعتبر كل من محتويات التحميل التالية فعالة من وجهة النظر الطبية الرياضية:

مدة التدريب	كثافة التدريب
10 دقائق	يومياً
30 دقيقة	2 - 3 مرات أسبوعياً
60 دقيقة	1 - 2 مرات أسبوعياً

وحدات التمرين من 20 - 30 دقيقة، غير مناسبة للمبتدئ. المبتدئ يُزيد من محتوى التحميل الخاص بتمرينه تدريجياً. اجعل أولى وحدات التمرين قصيرة نسبياً. يُمكن اختيار التمرين المرحلي باعتباره نوع تدريب مفضل للمبتدئين. تمرين المبتدئين يُمكن تصميمه لأول 4 أسابيع كما يلي:

محتوى وحدة التدريب التجديف لمدة 3 دقائق دقيقة واحدة راحة التجديف لمدة 3 دقائق دقيقة واحدة راحة التجديف لمدة 3 دقائق	الأسبوع الأول - الثاني كثافة التدريب 3 مرات أسبوعياً
محتوى وحدة التدريب التجديف لمدة 5 دقائق دقيقة واحدة راحة التجديف لمدة 5 دقائق	الأسبوع الثالث - الرابع كثافة التدريب 4 مرات أسبوعياً

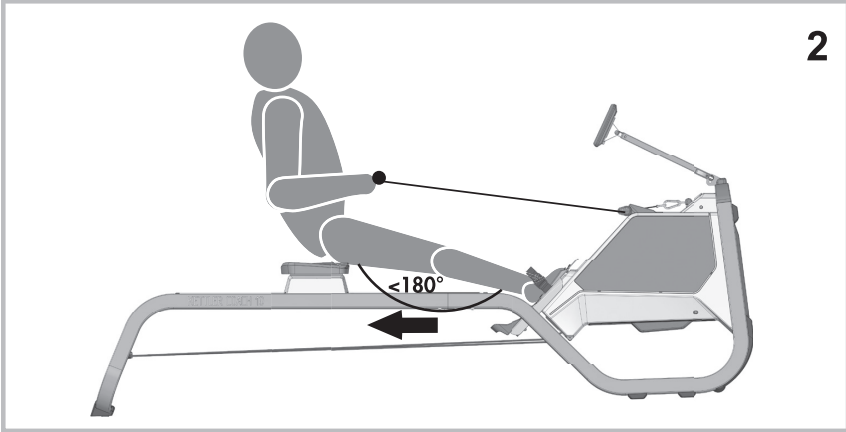
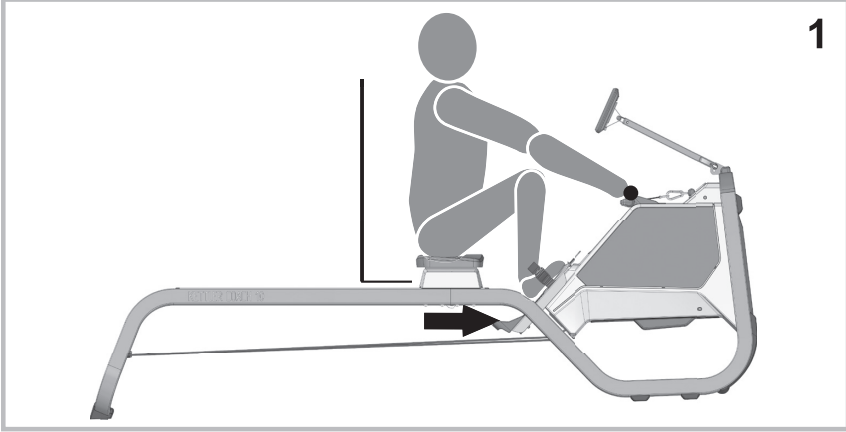
فيما يتعلق بتدريب المبتدئين البالغ 4 أسابيع، يُمكنك التمرين يومياً باستخدام جهاز التجديف لمدة 10 دقائق دون راحة. إذا كنت تفضل التدريب 3 مرات أسبوعياً لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة في وقت لاحق، ينبغي التخطيط بحيث يكون هناك يوم دون تدريب بين كل يومي تدريب.

الرياضة البدنية المرافقة للتمرين

يوجد بعض الرياضات البدنية التي تمثل تكملة مثالية لتمرين التجديف. ابدأ التمرين أساساً بمرحلة تسخين. قم بتنشيط الدورة الدموية لعدة دقائق عن طريق تمارين التجديف الخفيفة (10-15 نبضة بالدقيقة). ابدأ بتمارين التمدد. بعد ذلك قم بتمارين التجديف الحقيقية. يتم إنهاء التمرين أيضاً عن طريق تمارين التجديف الخفيفة. تُعد تمارين التمدد مرحلة تسخين.

الميكانيكا الحيوية

لتحقيق تمرين صحي في الوقت نفسه، يجب مراعاة الوضع السليم على الجهاز. انتبه إلى أن يتم التمرين مثلما هو موصوف في الرسم التخطيطي التالي.



لتجنب آلام الظهر، يجب عليك مراعاة ألا تحني ظهرك أو تمده في أي وقت. علاوة على ذلك يجب ألا تكون ركبتيك في وضع وشدود أمام مشط قدمك، وألا تقوم بمد ساقيك.



DA

PT

PL

CS

RU

AR

© Kettler Freizeit GmbH

Hauptstraße 28

D-59469 Ense

www.service-kettler.de

doku 4289/06.18

34013163

BS4496