

# KETTLER

ST 2529-64

## Computer- und Trainingsanleitung ST 2529-64



74-85 (PL)

86-97 (P)

98-109 (DK)

110-121 (CZ)



**Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi**

PL

**Spis treści**

<b>Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa</b>	<b>74</b>
• Serwis	74
• Twoje bezpieczeństwo	74
<b>Skrócony opis</b>	<b>75</b>
• Obsługa/przyciski	75
• Wyświetlacz	75
• Funkcje elektroniczne	75
<b>Obsługa</b>	<b>76</b>
• Przyciski	77
• Wyświetlacz	77-79
<b>Ustawienia</b>	<b>79</b>
• Godzina	79
<b>Trening</b>	<b>80</b>
<b>Bez wstępnych ustawień</b>	<b>80</b>
<b>Ze wstępnymi ustawieniami</b>	<b>80</b>
• Czas	80
• Uderzenia wiosłem	80
• Energia	80

• Częstotliwość uderzeń	80
• Wiek	80
• Sygnał alarmowy	80
• Wybór tętna docelowego (Fat/Fit)	81
• Tętno docelowe	81
<b>Funkcje treningowe</b>	
• Gotowość do treningu	81
• Rozpoczęcie treningu	81
• Przerwanie treningu/zakończenie treningu /Standby	81
• Kontynuacja treningu	81
• Recovery (pomiar tętna spoczynkowego)	82
<b>Ogólne wskazówki</b>	<b>83</b>
• Sygnały systemowe	83
• Obliczanie oceny fitnessowej	83
• Obliczanie wartości średniej	83
• Wskazówki dotyczące pomiaru tętna z pasem piersiowym	83

• Wymiana baterii/usterki w komputerze	83
<b>Słownik</b>	<b>83</b>
<b>Instrukcja treningu</b>	<b>84</b>
• Trening wytrzymałościowy	84
• Intensywność obciążenia	84
• Zakres obciążenia	84



Ten symbol oznacza w instrukcji wskazanie na Ogólne Wskazówki lub słownik. Tutaj objaśnione jest dane pojęcie.

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

### Dla Twojego własnego bezpieczeństwa przestrzegaj następujących punktów:

- Urządzenie treningowe należy ustawić na nadającym się do tego celu, mocnym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po około 6 dniach eksploatacji należy skontrolować połączenia pod względem mocnego osadzenia.
- Aby uniknąć obrażeń ciała wskutek niewłaściwego obciążenia lub przeciążenia wolno obsługiwać urządzenie treningowe wyłącznie według instrukcji.
- Ustawienie urządzenia treningowego w pomieszczeniach wilgotnych nie jest – na dłuższą metę – zalecane z powodu związanego z tym tworzeniem się rdzy na urządzeniu.
- Regularnie sprawdzaj zdolność do funkcjonowania i prawidłowy stan urządzenia treningowego.
- Kontrole pod względem techniki bezpieczeństwa zaliczają się do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie i prawidłowo.
- Wadliwe lub uszkodzone elementy konstrukcyjne należy niezwłocznie wymienić. Używaj wyłącznie oryginalnych części

zamiennych firmy KETTLER.

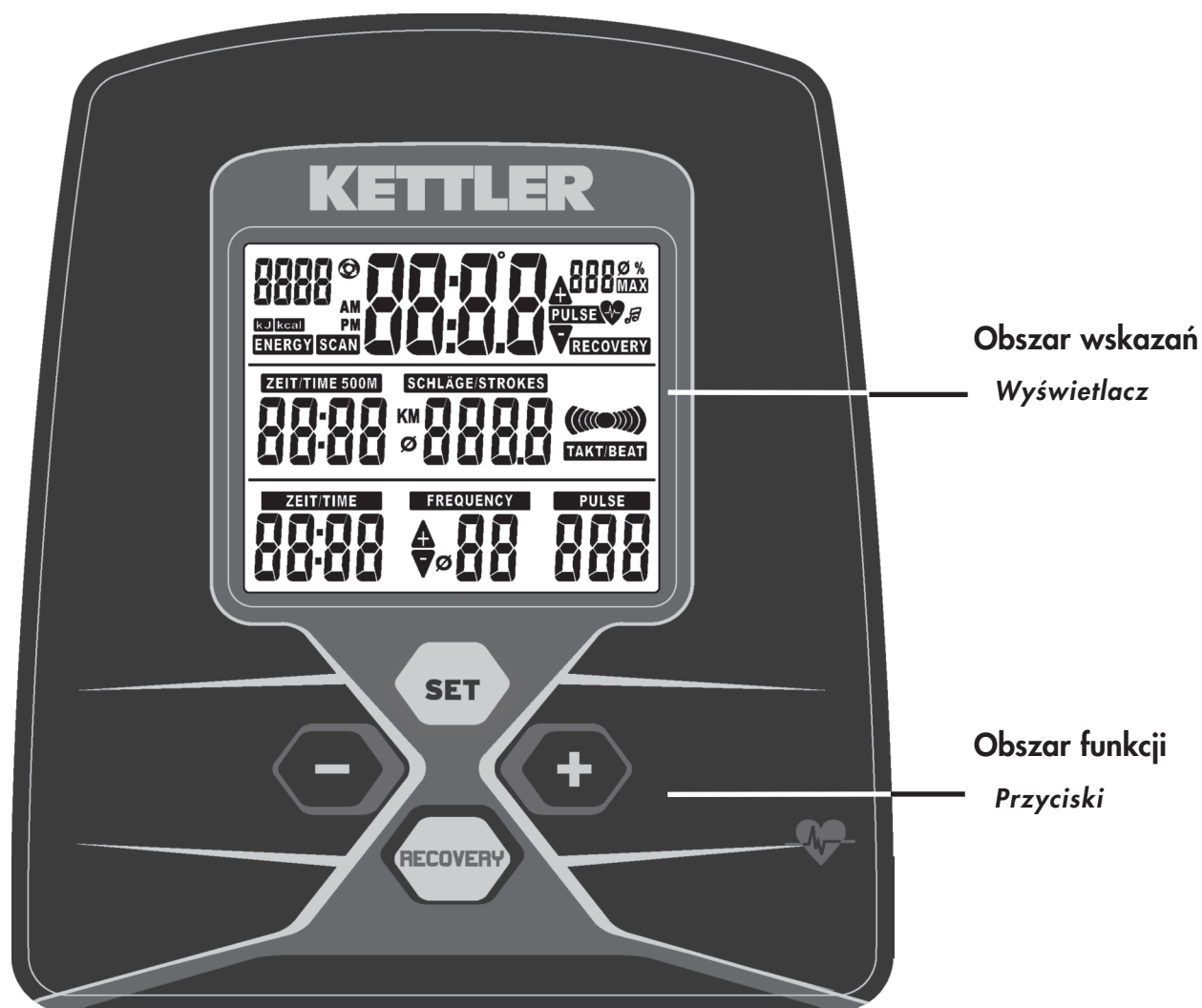
- Do momentu doprowadzenia urządzenia do stanu używalności nie wolno go użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia treningowego może być utrzymany tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie kontrolowane pod względem szkód i zużycia.

### Dla Twojego bezpieczeństwa:

- **Przed podjęciem treningu skonsultuj się z Twoim lekarzem domowym co do tego, czy Twój stan zdrowia pozwala Ci na trening na niniejszym urządzeniu. Diagnoza lekarska powinna stanowić podstawę konstruowania programu treningowego dla Ciebie. Niewłaściwy lub nadmierny trening może prowadzić do szkód zdrowotnych.**

## Opis skrócony

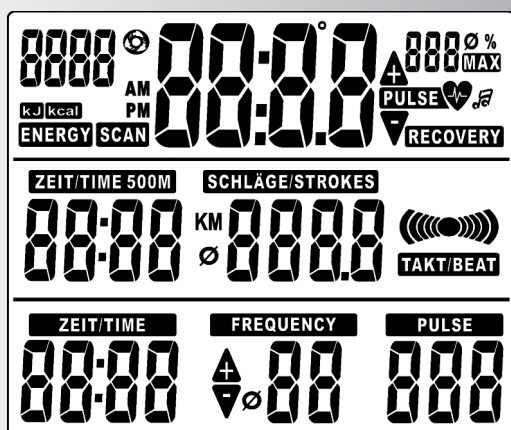
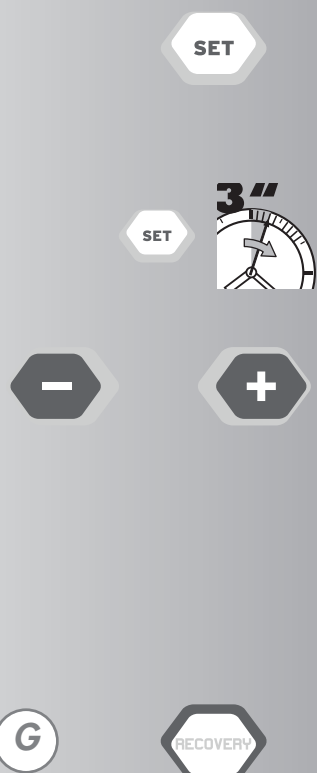
Elektronika posiada obszar funkcji z przyciskami i obszar wskaźników (wyświetlacz) o zmiennych symbolach i grafice.



### Układ elektroniczny jest wyposażony w następujące funkcje:

- wstępne ustawienia dla treningu: tempo docelowe, czas, uderzenia, zużycie energii
- kontrola przy użyciu optycznej i akustycznej wskazówki: zależne od wieku tętno maksymalne, tętno docelowe i ilość uderzeń
- wyświetlanie oceny fitnessowej 1-6 obliczanej na podstawie wartości tętna spoczynkowego po 1 minucie
- wyświetlanie czasu 500m
- wyświetlanie ostatniej jednostki treningowej ze średnimi wartościami
- wybór jednostki zużycia energii (KJoule lub kcal)
- zmiana sposobu wyświetlania wartości na dużym górnym wyświetlaczu (odłączony)
- z odbiornikiem tętna i pasem piersiowym.

## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



## Obsługa

Poniżej opisano w skrócie funkcje czterech przycisków. Dokładniejsze użycie przycisków jest opisane w poszczególnych rozdziałach. W tych opisach są użyte nazwy przycisków funkcyjnych.

### SET (wcisnąć na krótko)

Następuje wywołanie wpisanych danych.  
Następuje przejście ustawionych danych.

### Reset (wcisnąć przycisk SET przed dłuższą chwilę)

Następuje wykasowanie aktualnie wyświetlanej wartości przed ponownym uruchomieniem.

### Przyciski Minus - / Plus +

Przy użyciu tych przycisków zmienia się przed treningiem wartości w różnych punktach menu, natomiast podczas treningu zmienia się nimi obciążenie.

- do przodu "+"
- lub do tyłu "-"
- dłuższe wciśnięcie > szybka zmiana
- "+" i "-" **wciśnięte jednocześnie:**
- wartość przeskakuje na „Wył (Off)”

### RECOVERY

Tym przyciskiem funkcyjnym uruchamia się funkcję tętna spoczynkowego.

#### Uwaga:

Pozostałe funkcje przycisków są objaśnione w odpowiednim miejscu w instrukcji obsługi.

### Pomiar tętna

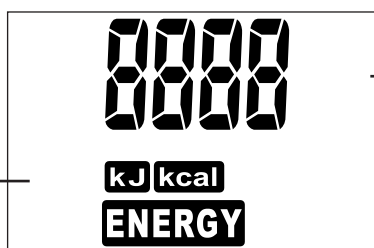
Tętno jest mierzone przy pomocy pasa piersiowego

### Wyświetlacz

Wyświetlacz informuje o różnych funkcjach i aktualnie wybranych trybach.

**ENERGY** (zużycie energii)

Ustawiany wymiar

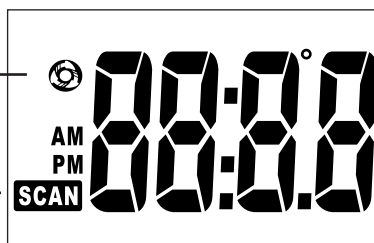


Wartość 0 – 9999

**SCAN** (wyświetlanie naprzemiennie)

Wyświetlanie w trybie naprzemiennym

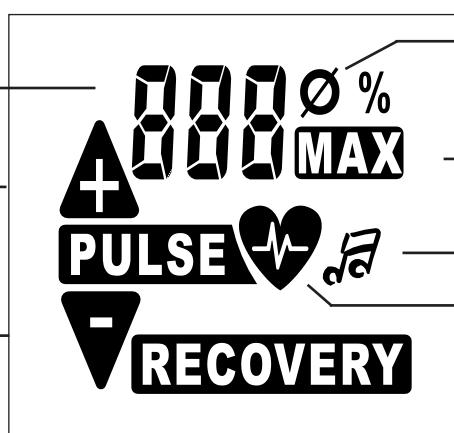
Wyświetlanie w trybie naprzemiennym



Wartości z migającym oznaczeniem są wyświetlane w dużym rozmiarze.

**PULSE** (zdarzenia związane z tętnem)Wartość procentowa  
Aktualne tętno / Maks. tętnoOstrzeżenie (miga) Maks.tętno +1  
Przekroczone tętno docelowe +11

Wartość poniżej tętna docelowego -11



Wartość średnia

Przekroczone tętno maksymalne +1

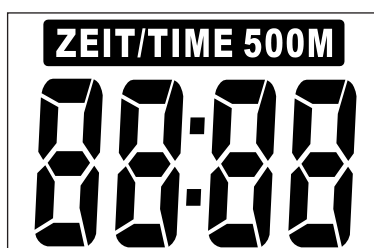
Sygnał ostrzegawczy WŁ/WYŁ

Symbol serca (miga)

RECOVERY Funkcja aktywna

**CZAS/TIME 500m** (czas 500m)

Wyliczony czas 500 m

**TAKT/BEAT** (taktomierz)Taktomierz WŁ/WYŁ  
(akustyczny/optyczny)**CZAS/TIME** (czas treningu)

Wartość 0 – 99:59

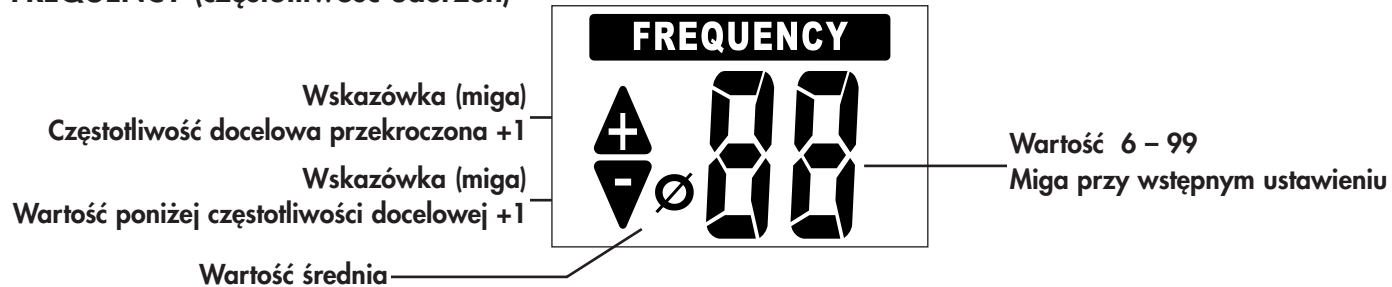
*Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi*

**UDERZENIA/STROKES**

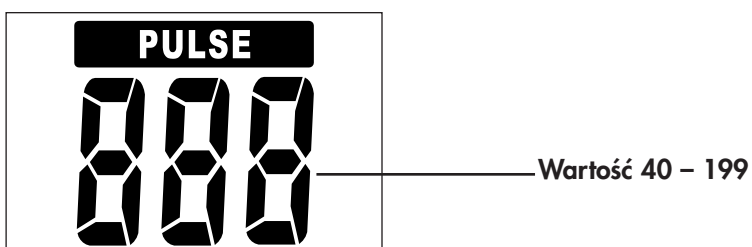
*(uderzenia wiosła)*



**FREQUENCY (częstość uderzeń)**



**PULSE (częstość uderzeń serca)**



## Ustawienia

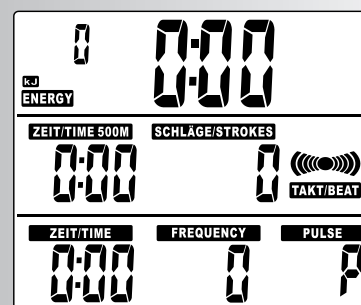
### Czas

- Włożyć baterię  
Ustawić godziny (wyświetlacz 12 godzinny AM/PM)

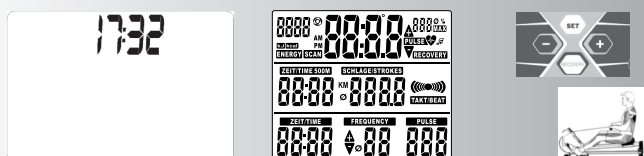
### lub

- nacisnąć **Recovery** Ustawić godziny (wyświetlacz 24 godzinny)
- Nacisnąć **Minus - / Plus +** Zmienić godziny
- Nacisnąć **Set** Ustawić minuty
- Nacisnąć **Minus - / Plus +** Zmienić minuty
- Nacisnąć **Set** Wyświetlanie całkowitej ilości kilometrów przy pomocy "odo"
- Nacisnąć **Set** Wyświetlanie gotowości do treningu

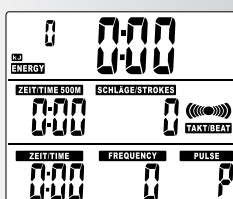
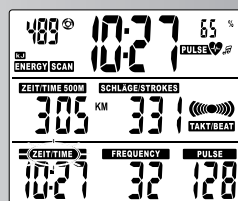
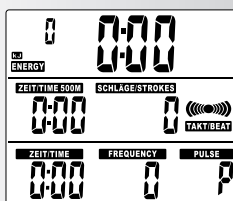
ST 2529-64



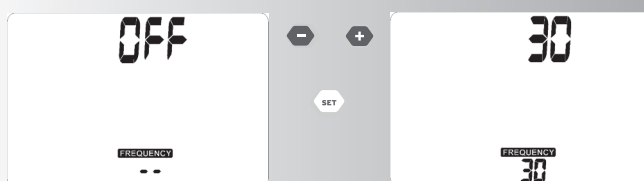
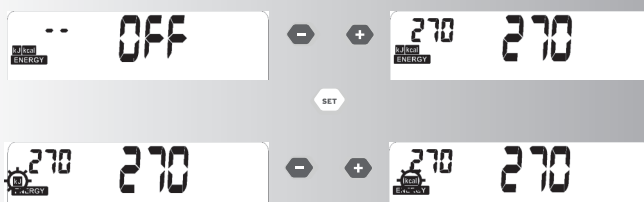
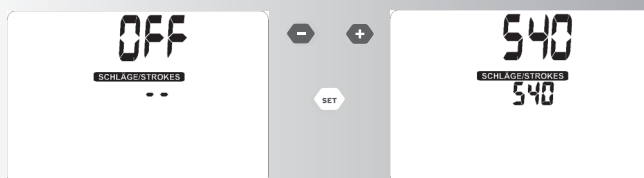
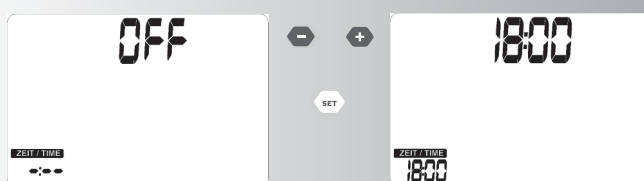
## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



odo km 104



SET



## Trening

### 1. Trening bez wstępnych ustawień

- Nacisnąć przycisk  
Są wyświetlane wszystkie segmenty.  
Całkowita ilość kilometrów odo pojawia się na chwilę.  
Jest wyświetlana informacja o gotowości do treningu z wartościami zerowymi, aktualny stopień hamowania i wartości tętna (jeżeli pomiar tętna jest aktywny).

### • Wiosłowanie

- Czas treningu i następujące wartości są wyświetlane rosnąco.  
Zmiana sposobu wyświetlania SCAN jest aktywna

### 2. Trening ze wstępnymi ustawieniami

**Informacja na wyświetlaczu:** „Gotowość do treningu”

- Nacisnąć „SET”: Zakres ustawień wstępnych  
Podanie czasu (CZAS/TIME)
- Podać wartości przy pomocy „+” lub „-” (np. 18:00)  
Potwierdzić przy pomocy „SET”.

**Informacja na wyświetlaczu:** następnne menu „UDERZENIA/STROKES”

#### Ustawienie ilości uderzeń wiosła (UDERZENIA/STROKES)

- Ustawić wartości przy pomocy „+” lub „-” (np. 540)  
Potwierdzić przy pomocy „SET”.

**Informacja na wyświetlaczu:** kolejne menu „ENERGIA”

#### Ustawienie ilości energii (ENERGY /KJoule/kcal)

- Ustawić wartości przy pomocy „+” lub „-” (np. 270)  
Potwierdzić przy pomocy „SET”.
- Przy pomocy „+” lub „-” wybrać jednostkę KJoule lub kcal. Potwierdzić przy pomocy „SET”.

**Informacja na wyświetlaczu:** kolejne menu „FREQUENCY” (częstotliwość)

#### Ustawienie uderzeń (FREQUENCY)

- Ustawić wartości przy pomocy „+” lub „-” (np. 30)  
Potwierdzić przy pomocy „SET”.

**Informacja na wyświetlaczu:** kolejne menu „AGE”

#### Podanie wieku (AGE)

podanie wieku służy do określenia i kontroli maksymalnego tętna (symbol HI, sygnał ostrzegawczy, jeżeli jest aktywowany).

- Ustawić wartości przy pomocy „+” lub „-” (np. 40). Na podstawie powyższych wartości i odjęciu (220 - wiek) jest wyliczane maksymalne tętno, które wynosi 180.  
Potwierdzić przy pomocy „SET”.

**Informacja na wyświetlaczu:** kolejne menu „Sygnał alarmowy”

#### Sygnał alarmowy przy przekroczeniu maksymalnego tętna

- Wybrać funkcję On/Off przy pomocy „+” lub „-”.  
Potwierdzić przy pomocy „SET”.

**Informacja na wyświetlaczu:** kolejne menu - wybór tętna docelowego "FA 65%"

#### Kontrola tętna docelowego FA 65%/FI 75%

- Dokonać wyboru przy pomocy „+” lub „-”
- Spalanie tłuszczu 65%, fitness 75% z tętna maksymalnego. Potwierdzić przy pomocy „SET” (tryb wstępnych ustawień zakończony)



**Informacja na wyświetlaczu:** Gotowość do treningu ze wstępnymi ustawieniami

### lub

podanie tętna docelowego podanie wartości 40 - 199 służy do określenia i kontroli tętna treningowego niezależnego od wieku (Symbol "+", sygnał ostrzegawczy, jeżeli jest aktywowany, brak kontroli tętna maksymalnego). Funkcja ustawiania wieku musi być przełączona na „OFF”.

- Przy pomocy "+" i "-" wyłączyć kontrolę tętna maksymalnego. Informacja na wyświetlaczu: AGE OFF"  
Potwierdzić przy pomocy „SET”.

**Informacja na wyświetlaczu:** kolejne ustawienie wstępne „Tętno docelowe” (Pulse)

- Ustawić wartość przy pomocy "+" lub "-" (np. 130)  
Potwierdzić przy pomocy „SET” (tryb wstępnych ustawień zakończony)

**Informacja na wyświetlaczu:** Gotowość do treningu ze wstępnymi ustawieniami

### Rozpoczęcie treningu

#### • Wiosłowanie

- Ustawione wstępnie wartości są wyświetlane malejąco.
- Zmiana sposobu wyświetlania SCAN jest aktywna
- Wielkość siły hamowania zmniejsza się przy obracaniu w lewo i zwiększa przy obracaniu w prawo.
- W takt uderzenia wiosła jest wydawany sygnał dźwiękowy.
- Strzałki -/+ migają przy odchyłce uderzenia od ustawionej częstotliwości (jeżeli jest ustawiona), co pomaga utrzymać częstotliwość uderzeń.

#### Uwaga:

Sygnał dźwiękowy wydawany w takt uderzenia wiosła można wyłączyć naciskając jednocześnie na przycisk -/+.

Tryb SCAN można wyłączyć naciskając przycisk SET podczas treningu. Ponowne naciśnięcie powoduje jego aktywowanie. Przyciskiem -/+ przechodzi się do następnego zakresu.

Wstępne ustawienia ulegają wykasowaniu po użyciu polecenia „Reset”.

### Przerwanie/zakończenie treningu bez funkcji Standby

Przy mniej niż 5 uderzeń/min. lub po naciśnięciu przycisku „RECOVERY” układ elektroniczny rozpoznaje przerwanie treningu. Na wyświetlaczu są wyświetlane dane uzyskane podczas treningu. Tętno, stopień hamowania i częstotliwość uderzeń są pokazywane jako wartości średnie przy użyciu symbolu Ø.

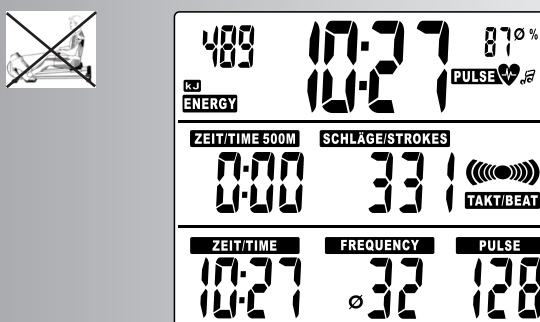
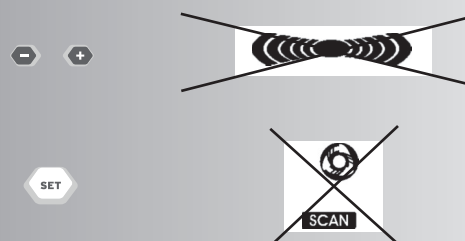
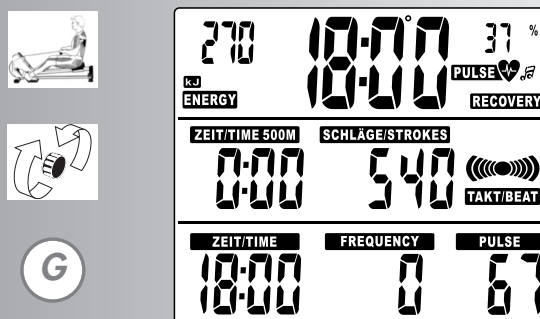
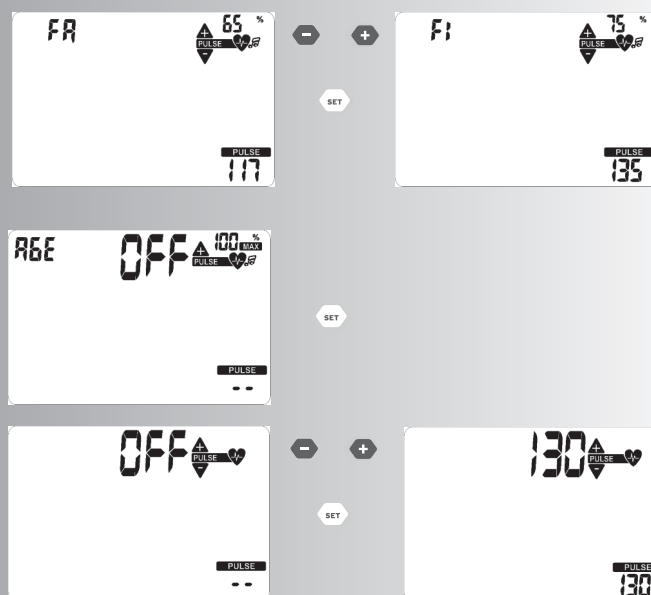
Przy pomocy "+" lub "-" powrócić do aktualnego trybu wyświetlania. Dane uzyskane podczas treningu są wyświetlane przez 4 minuty. Jeżeli w tym czasie nie zostanie naciśnięty żaden z przycisków i trening nie będzie kontynuowany, to układ elektroniczny przełączy urządzenie do trybu Standby.

W tym trybie czas zegarowy i temperatura pokojowa wskazywane są na przemian.

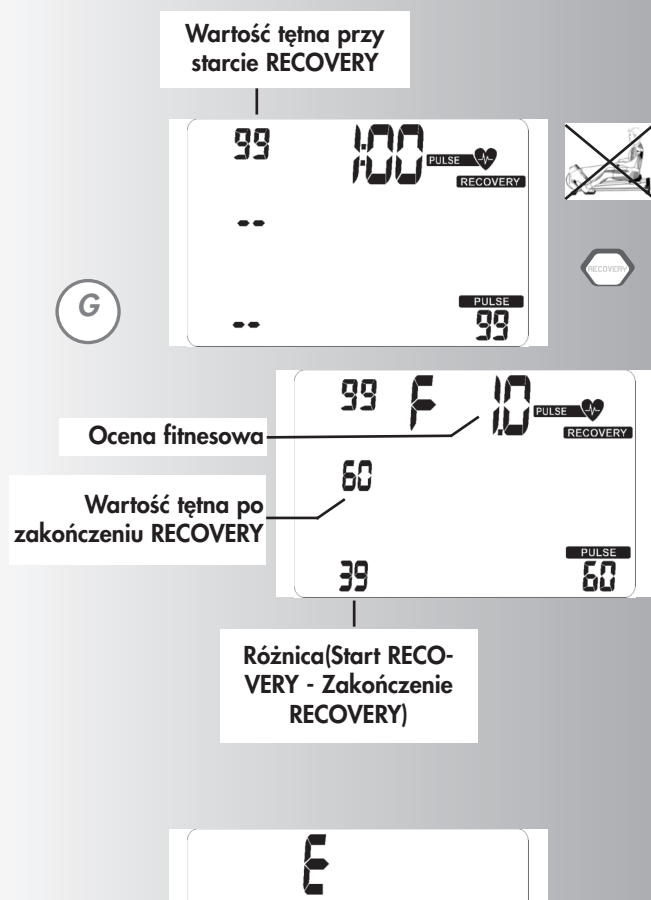
### Kontynuacja treningu

W przypadku kontynuowania treningu w przeciągu 4 minut ostatnie wartości będą zwiększały się lub zmniejszały. Zmiana sposobu wyświetlania SCAN jest aktywna.

ST 2529-64



## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



## Funkcja RECOVERY

Pomiar tętna spoczynkowego

Układ elektroniczny mierzy tętno dla ostatnich 60 sekund i wylicza ocenę fitnessową. Przy zakończeniu treningu nacisnąć „RECOVERY”. Następuje zapisanie aktualnej wartości pulsu („99”).

Po 60 sekundach następuje ponowne zapisanie wartości tętna („60”). Jest wyświetlana różnica obu wartości („39”). Na tej podstawie jest określana ocena fitnessowa („F1.0”). Informacja znika posekundach.

Polecenie „RECOVERY” lub „RESET” przerywa funkcję.

Komunikat o błędzie pojawia się, kiedy na początku lub przy zakończeniu odliczania czasu nie zostanie zarejestrowane tętno

## Ogólne wskazówki

### Sygnaly systemowe

#### Włączanie

Przy włączaniu podczas testu segmentów pojawia się sygnał dźwiękowy.

#### Przekroczenie maksymalnego tętna

W przypadku przekroczenia ustawionego maksymalnego tętna o jedno uderzenie pojawiają się 2 krótkie sygnały dźwiękowe.

#### Ustawienia wstępne

W przypadku osiągnięcia ustawionych wartości czasu, odległości i KJoule/kcal miga odpowiednia wartość.

### Recovery

Obliczanie oceny fitnessowej (F):

$$\text{Ocena (F)} = 6.0 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 tętno w stanie obciążenia      P2 = tętno spoczynkowe

F1.0 = bardzo dobrze                  F6.0 = niedostatecznie

W celu określenia oceny fitnessowej należy przeprowadzić następujące rozróżnienia:

1. P1 jest mniejsza niż P2 (P1 - P2 = ujemna)  
W tym przypadku ocena wynosi 6,0; wyświetlana różnica między wartościami tętna = 0
2. Wartość w nawiasach jest większa niż 5,0  
W tym przypadku ocena wynosi 1,0.
3. P1 jest większe niż P2 i wartość w nawiasach znajduje się w zakresie 0 - 5,0.

### Obliczanie wartości średniej

Obliczenia wartości średniej odnoszą się do poprzednich jednostek treningowych do momentu przeprowadzenia resetu lub do momentu pojawienia się trybu Standby.

### Wskazówki dotyczące pomiaru tętna

Zastosowany w urządzeniu komputer treningowy rejestruje tętno za pomocą pasa piersiowego. Odbiornik znajduje się w urządzeniu. Obliczanie tętna rozpoczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu zacznie migać w takt tętna osoby rozpoczynającej trening.

#### Pas piersiowy

Należy stosować się do wskazówek podanych w instrukcji pasa.

### Wymiana baterii - usterki w komputerze treningowym

Zapisać aktualny stan licznika kilometrów. Przy słabszym wyświetlaniu, problemach z tętnem i niestandardowym działaniu komputera treningowego należy wymienić baterie. Stan licznika ulega wykasowaniu przy wymianie baterii. Należy ponownie ustawić czas.

## Słownik

#### Wiek

Informacja niezbędna do obliczenia maksymalnego tętna

#### Wymiar

Jednostki do wyświetlania km/h lub mi/h, kJoule lub kcal.

#### Spalanie tłuszczu - tętno

Wyliczona wartość z: 65% MaxPuls

#### Tętno fitnessowe

Wyliczona wartość z: 75% MaxPuls

#### Słownik

Zbiór objaśnień.

#### Symbol HI (strzałka skierowana do góry)

Pojawienie się symbolu „HI” oznacza, że tętno docelowe jest za wysokie o 11 uderzeń. Miganie symbolu „HI” oznacza, że maksymalne tętno jest przekroczone. Kontrola „HI” jest zawsze aktywna.

#### Symbol LO (strzałka skierowana w dół)

Pojawienie się symbolu „LO” oznacza, że tętno docelowe jest za niskie o 11 uderzeń. Kontrola „LO” jest aktywna, kiedy podczas treningu osiągnięto tętno docelowe.

#### MaxPuls (tętno maksymalne)

Wyliczona wartość z 220 minus wiek

#### Menu

wpisać wartości lub podać wartości, jakie powinny zostać wybrane

#### Tętno

Rejestracja ilości uderzeń serca na minutę

#### Recovery

Pomiar tętna spoczynkowego na koniec treningu. Z tętna początkowego i końcowego na minutę jest obliczana odchyłka oraz następnie ocena. Przy jednakowym treningu poprawa tej oceny informuje o postępach.

#### Reset

Kasowanie zawartości wyświetlacza i jego ponowne uruchomienie.

#### Tętno docelowe

Wpisanie określonej wartości tętna, która ma być kontrolowana.

## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

### Instrukcja treningowa dla wiosłał COACH

Przy pomocy urządzenia COACH firmy Kettler mogą Państwo korzystać ze wszystkich zalet wiosłowania, bez konieczności wyprawy łodzią na pełną wodę. Poprzez trening wiosłami poprawiają Państwo zarówno kondycję układu krążenia jak też sprawność siłową. Zanim Państwo rozpoczną trening należy przestrzegać następujących wskazań:

#### Ważna wskazówka:

Przed podjęciem treningu proszę skonsultować z lekarzem, czy mogą Państwo podjąć takiego rodzaju wysiłek. Opinia lekarza powinna stanowić bazę planowania treningu. Zamieszczone wskazówki treningowe poleca się tylko dla zdrowych osób.

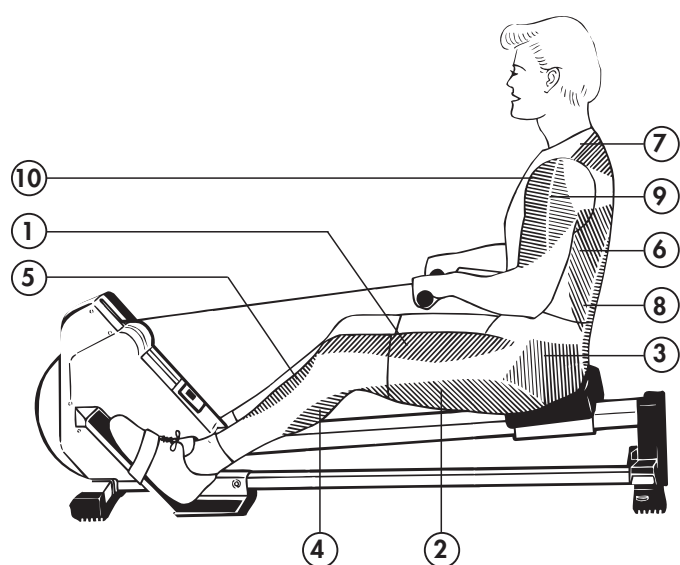
#### Zalety treningu na wiosłarzu

Wiosłowanie wzmacnia, jak zostało to wspomniane powyżej, układ krążenia. Jednocześnie poprawia się przemiana materii. Szybciej można spalić tłuszcze, ponieważ poprzez trening wytrzymałościowy kwasy tłuszczowe zamieniane są na energię.

Kolejną zaletą treningu z wiosłami jest to, że wzmacniają się wszystkie ważne partie mięśni. Jako szczególnie ważne z punktu widzenia ortopedii wymienia się wzmocnienie w wyniku treningu wiosłami mięśni pleców i ramion. Wzmocnienie mięśni pleców stanowi obecnie jeden z najważniejszych problemów ortopedii. Poza tym trening z urządzeniem COACH jest obszernym treningiem sprawnościowym. Podnosi on wytrzymałość i siłę oraz można go postrzegać jako trening oszczędzający stawów.

#### Jakie grupy mięśni pracują?

Ruch wiosłami obciąża układ mięśniowy całego ciała. Niektóre mięśnie są jednak szczególnie aktywizowane. Są one pokazane na poniższym rysunku.



Jak pokazuje rysunek, podczas wiosłowania aktywizowana jest górna i dolna część ciała.

W obrębie mięśni nóg wiosłowanie aktywizuje szczególnie mięsień strzałkowy (1), mięsień dwugłowy nogi (2), jak też mięśnie strzałkowe długie i mięśnie piszczelowe (5,4). Poprzez poruszanie biodrami w czasie wiosłowania obciąża się równocześnie mięśnie pośladków (3).

W obszarze mięśni korpusu wiosłowanie aktywizuje przede wszystkim mięśnie grzbietu (6) i mięsień zginacz grzbietowy (8). Trenuje się także mięsień naramienny (9) i mięsień zginacz ramienia (10) oraz mięsień czworoboczny (7).

Poprzez specjalne ćwiczenia mogą Państwo przy pomocy urządzenia COACH firmy Kettler aktywizować jeszcze inne partie mięśni, które są dalej omówione.

Podstawą zaplanowania treningu jest aktualny stan fizyczny

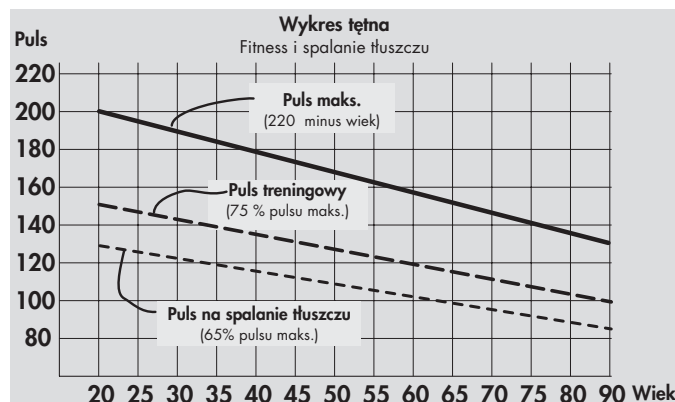
Państwa organizmu. Przy pomocy testu obciążeniowego lekarz domowy może ocenić Państwa sprawność fizyczną, która będzie bazą zaplanowania treningu. Jeśli nie przeprowadzili Państwo takiego testu, wówczas proszę unikać dużych obciążeń. Powinni Państwo zapamiętać następującą zasadę dotyczącą planowania treningu: treningiem wytrzymałościowym sterujemy zarówno poprzez wielkość wysiłku jak też jego intensywność.

#### O intensywności treningu

Intensywność treningu mogą Państwo kontrolować poprzez wysokość tętna. Intensywność reguluje się z jednej strony poprzez liczbę ruchów wiosłał, a z drugiej strony poprzez opór urządzenia ciągnowego.

Początkujący powinni też unikać zbyt dużego tempa oraz treningu ze zbyt dużą siłą oporu. Proszę spróbować uzgodnić indywidualną liczbę uderzeń i optymalną siłę oporu urządzenia ciągnowego przy pomocy polecanej wielkości tętna (porównaj Diagram pulsu poniżej). Następnie kontrolować wysokość tętna w czasie treningu w trzech momentach. Przed treningiem należy ustalić tętno spoczynkowe. Podczas treningu (ok. 10 min po rozpoczęciu treningu) sprawdza się tętno w fazie obciążenia, który przy właściwej intensywności treningu powinien być zbliżony do zalecenia treningowego. Przez jedną minutę po zakończeniu treningu proszę zmierzyć tzw. tętno w fazie odpoczynku.

Regularny trening prowadzi do obniżenia tętna w czasie spoczynku i fazy obciążenia. To jest jeden z licznych efektów treningu wytrzymałościowego. Ponieważ serce bije wolniej, pozostaje więcej czasu na napełnienie komór serca i ukrwienie mięśnia sercowego (przez naczynia krwionośne serca).



#### O wielkości wysiłku

Pod pojęciem wielkości wysiłku rozumie się długość jednostki treningowej i jej częstotliwość w ciągu tygodnia. Jako korzystne dla sprawności uważa się z punktu widzenia medycyny sportowej następujące wielkości wysiłku:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2-3 razy tygodniowo	20 - 30 min.
1-2 razy tygodniowo	30 - 60 min.

Jednostki treningowe wielkości 20-30 minut/30-60 minut nie nadają się dla początkujących. Początkujący powinni zwiększać wielkość wysiłku swojego treningu stopniowo. Pierwszy trening proszę tak zaplanować, aby był on krótki. Za korzystny wariant treningu dla początkujących uważa się trening interwałowy. Trening dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie może być zaplanowany następująco:

częstotliwość treningu	wielkość jednostki treningowej
<b>1.-2. tydzień</b>	
3 x tygodniowo	3 min wiosłować
	1 min przerwy
	3 min wiosłować
	1 min przerwy
	3 min wiosłować
<b>3.-4. tydzień</b>	
4 x tygodniowo	5 min wiosłować
	1 min przerwy
	5 min wiosłować

Dodatkowo do tego 4-tygodniowego treningu dla początkujących mogą Państwo dziennie trenować 10 min bez przerwy. Jeśli w przyszłości będą Państwo chcieli trenować 3 x tygodniowo po 20-30 min, wówczas pomiędzy dwoma dniami treningowymi powinni Państwo zaplanować jeden dzień przerwy.

### Gimnastyka towarzysząca treningowi

Optymalnym uzupełnieniem treningu wiosłami jest gimnastyka. Proszę rozpocząć trening rozgrzewką. Proszę zaktywizować układ krążenia przez kilka minut poprzez lekkie poruszanie wiosłami (10-15 uderzeń na minutę). Następnie proszę rozpocząć ćwiczenia rozciągające. Potem następuje właściwy trening wiosłami.

Trening powinno się zakończyć powolnym poruszaniem wiosł. Następnie wykonać parę ćwiczeń rozciągających.

### Wskazówki do treningu siłowego z urządzeniem COACH

Obok treningu z wiosłami urządzenie COACH nadaje się również do siłowego treningu sprawnościowego. Aby trening był wartościowy pod względem zdrowotnym należy koniecznie przestrzegać kilku punktów, które chcielibyśmy Państwu krótko przedstawić:

1. Początkujący powinni unikać treningu ze zbyt dużą siłą oporu.
2. Proszę trenować z takim oporem, który pozwoli Państwu swobodnie oddychać.
3. Proszę wszystkie ruchy wykonywać miarowo.
4. Należy uważać, aby podczas wszystkich ćwiczeń plecy były wyprostowane.
5. Proszę pamiętać zawsze o tym, że mięśnie i siła dopasowują się szybciej do warunków obciążenia niż stawy i ścięgna.

**Rada:** siłę oporu należy w dalszym etapie treningu zwiększać tylko stopniowo

### Krótkie przedstawienie niektórych metod treningowych

Do treningu sprawnościowego nadaje się metoda treningu wytrzymałościowego. Oznacza to, że ćwiczenia z małą siłą oporu (tj. 40-50% indywidualnej maks. siły oporu) są powtarzane 15-20 razy.

\*Pod siłą maks, rozumie się tutaj maks. indywidualną zdolność do wysiłku, który można podjąć, aby jednokrotnie podołać dużemu obciążeniu.

ćwiczenie	1-2 tydzień		3-4 tydzień		5-6 tydzień	
	Seria	Liczba powtórzeń	Seria	Liczba powtórzeń	Seria	Liczba powtórzeń
Ę1	1-2	indywidualnie	2	indywidualnie	3	indywidualnie
Ę4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ę7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ę9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

### Przykład zaplanowania treningu

Proszę zawsze rozpoczynać trening rozgrzewką, robić przerwę podczas treningu po każdej serii przez około 60 sek. i wykorzystać przerwę na ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.

Proszę trenować 2-3 razy tygodniowo z urządzeniem COACH i wykorzystywać każdą okazję, aby uzupełnić trening, np. spacerem, jazdą na rowerze, pływaniem itd. Stwierdzą Państwo, że regularny trening poprawi Państwa sprawność i dobre samopoczucie.

Więcej instrukcja treningowa: strona 74

### Wskazówki ostrzegawcze

Trenują Państwo z urządzeniem, które zostało skonstruowane według najnowszych osiągnięć techniki. Miejsca, które mogłyby być niebezpieczne dla użytkownika zostały bardzo dobrze zabezpieczone. Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych.

Zły albo nadmierny trening może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu. Proszę przed rozpoczęciem treningu skonsultować się z lekarzem. Opinia lekarska powinna stanowić bazę zaplanowania treningu.

Urządzenie to nie nadaje się jako zabawka. Proszę mieć to na uwadze, że naturalna chęć zabawy u dzieci może doprowadzić do zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji i niebezpieczeństw, za które producent nie ponosi odpowiedzialności. Jeśli jednak Państwo pozwolą dzieciom użytkować urządzenie, należy je zapoznać z właściwym jego użytkowaniem.

Montaż urządzenia musi być przeprowadzony starannie przez dorosłą osobę. Proszę zadbać o to, aby urządzenie nie było użytkowane przed dokończeniem montażu.

Przy regularnym treningu polecamy co dwa miesiące przeprowadzać kontrolę wszystkich części urządzenia jak też elementów mocujących, w szczególności śrub i bolców. Aby zachować konstrukcyjny poziom bezpieczeństwa urządzenia, nie należy użytkować urządzenia z defektem i od razu wymienić uszkodzone części.

## Instruções de treino e utilização

### P

#### Índice

<b>Instruções de segurança</b>	86	• Idade	92	• Substituição das pilhas/ Falhas no computador	95
• Assistência técnica	86	• Som de alarme	92	<b>Glossário</b>	95
• A sua segurança	86	• Selecção da pulsação pretendida (Fat/Fit)	93	<b>Instruções de treino</b>	96
<b>Descrição breve</b>	87	• Pulsação pretendida	93	• Treino de resistência	96
• Área de função/Teclas	87	<b>Funções de treino</b>		• Intensidade de esforço	96
• Área de indicação/Display	87	• Prontidão para o treino	94	• Grau de esforço	96
• Funções da electrónica	87	• Início do treino	94		
<b>Área de funções</b>	88	• Interrupção/fim do treino Standby	94		
• Teclas	88	• Retomar o treino	94		
• Indicação	88-90	• Recovery (pulsação de recuperação)	94		
<b>Ajustes</b>		<b>Indicações gerais</b>	95		
• Hora	91	• Sons do sistema	95		
<b>Treino</b>	92	• Cálculo das avaliações da condição física	95		
<b>Sem valores</b>	92	• Cálculo da média	95		
<b>Com valores</b>	92	• Indicações relativas à medição da pulsação Com cinto torácico	95		
• Tempo	92				
• Remadas	92				
• Energia	92				
• Frequência cardíaca	92				

### G

Este símbolo indica uma referência às indicações gerais ou ao glossário das instruções. No glossário é explicado o termo em questão.

## Instruções de segurança

### Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho só pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.

- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

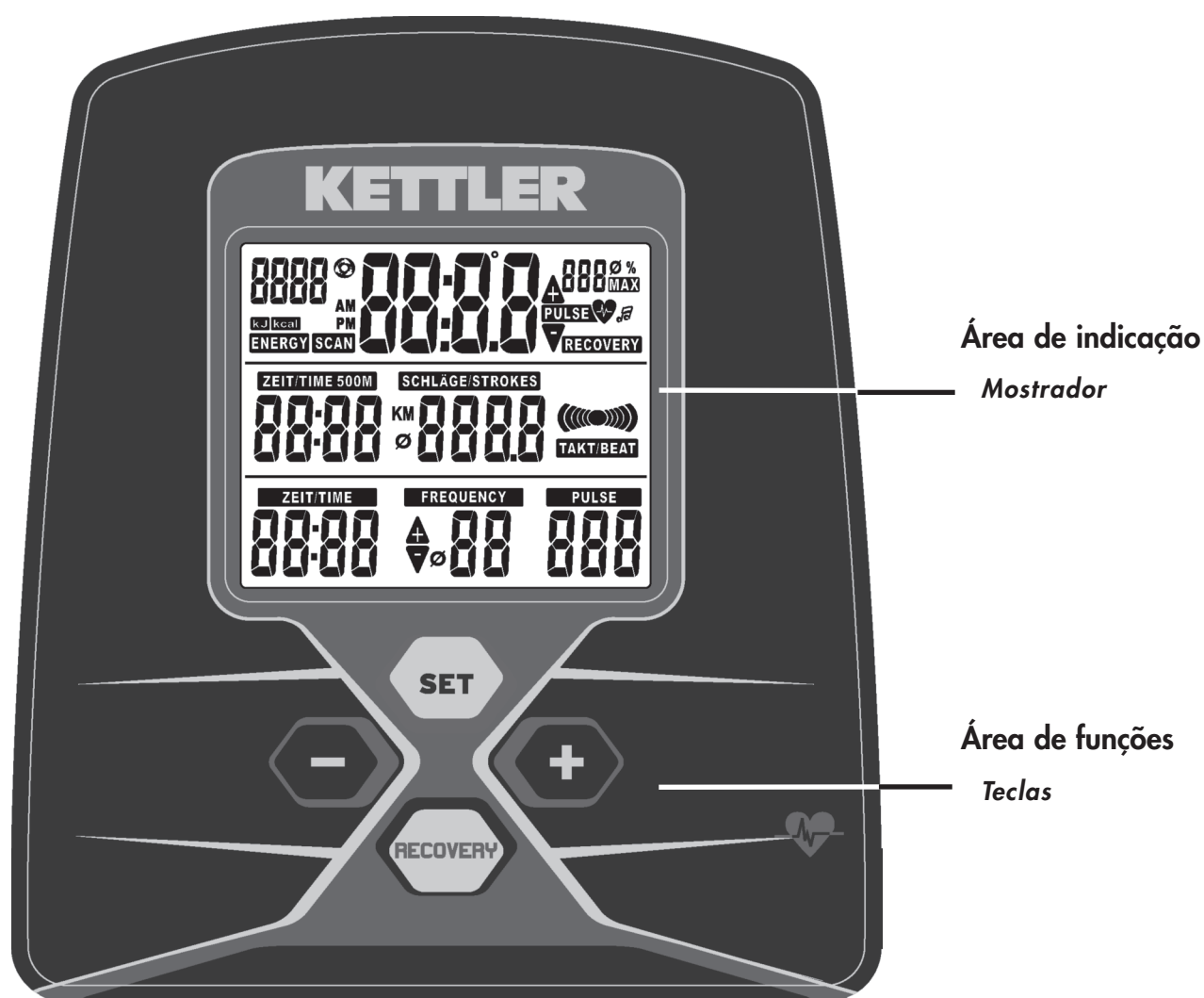
### Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**



## Descrição breve

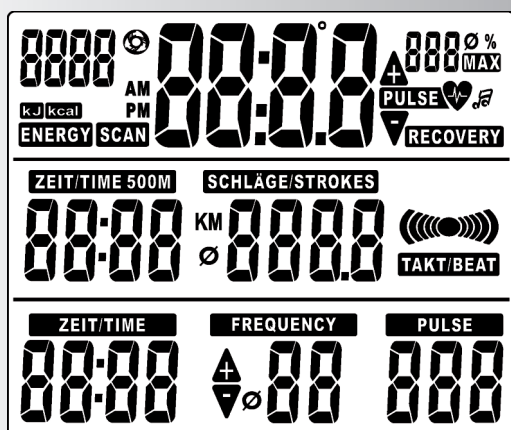
A electrónica tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (display) com símbolos e gráficos variáveis.



### A electrónica tem as seguintes funções:

- Parâmetros de treino  
Pulsação pretendida, tempo, batimentos, consumo de energia
- Controlo com indicação óptica e acústica Pulsação máxima dependente da idade, pulsação pretendida e número de remadas
- Indicação de uma avaliação da condição física de 1 a 6 calculada com o valor da pulsação de recuperação após 1 minuto
- Indicação do tempo de 500 m
- Indicação da última sessão de treino com valores médios
- Selecção da indicação para o consumo de energia [KJoule ou Kcal]
- Mudança de indicação dos valores na indicação grande superior (pode ser desligada)
- Com receptor de pulsação e cinto torácico.

## Instruções de treino e utilização



## Área de funções

As quatro teclas são explicadas brevemente a seguir.

A aplicação detalhada é explicada em cada um dos capítulos. Nestas descrições utilizam-se os mesmos nomes das teclas de funções.

### SET (premir brevemente)

Os dados introduzidos são seleccionados.

Os dados predefinidos são aceites.

### Reset (premir SET prolongadamente)

A indicação actual é apagada para uma reinicialização.

### Teclas menos - / mais +

Com estas teclas de funções são modificados, antes do treino, os valores nos vários menus e, durante o treino, o esforço.

- continuar com "+"
- ou voltar com "-"
- premir prolongadamente > mudança rápida
- premir "+" e "-" **simultaneamente:**
- a introdução de valores salta para **"Desligado (Off)"**

### RECOVERY

Com esta tecla de funções é iniciada a função de pulsação de recuperação.

### Observação:

As outras funções das teclas são explicadas no ponto correspondente nas instruções de utilização

Medição da pulsação

A medição da pulsação é feita com o cinto torácico.

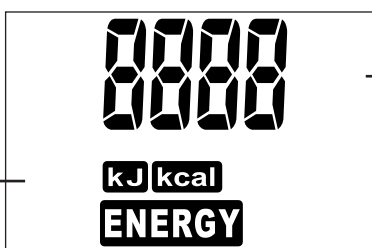
## Área de indicação/Display

A área de indicação informa sobre as diferentes funções e os modos de ajuste seleccionados respectivamente.



**ENERGY** (Consumo de energia)

Dimensão ajustável

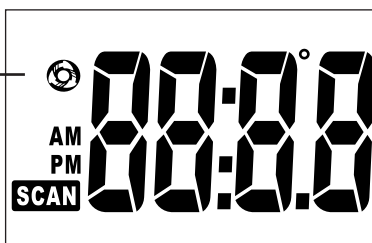


Valor 0 - 9999

**SCAN** (Indicação alternada)

Indicação em funcionamento alternado

Indicação em funcionamento alternado



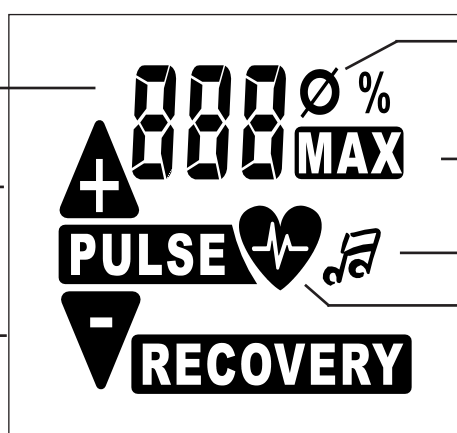
Representação em ponto grande dos valores que são indicados com a designação a piscar.

**PULSE** (Eventos relativos à pulsação)

Valor percentual Pulsação real/pulsação máx.

Aviso (intermitente) pulsação máx. +1  
Pulsação pretendida excedida +1

Pulsação pretendida não alcançada -1



Valor médio

Pulsação máxima excedida +1

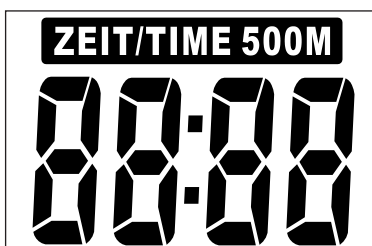
Som de aviso LIGADO/DESLIGADO

Símbolo de coração (intermitente)

RECOVERY Função activa

**TEMPO/TIME 500 m** (tempo de 500 m)

Tempo de 500 m calculado



**RITMO/BEAT** (Marcador de ritmo)

Marcador de ritmo LIGADO/DESLIGADO (acústico/óptico)



**TEMPO/TIME** (Tempo de treino)

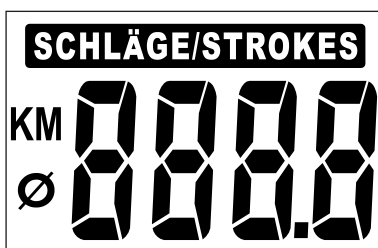
Valor 0 - 99:59



*Instruções de treino e utilização*

**REMADAS/STROKES** (*Remadas*)

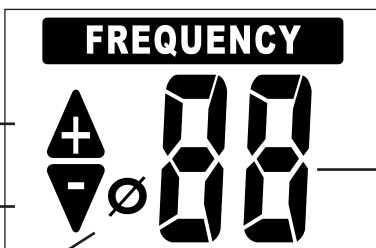
Dimensão  
Valor médio



Valor 0 – 9999

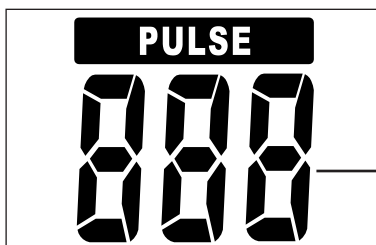
**FREQUENCY** (*Frequência cardíaca*)

Indicação (intermitente)  
Ritmo cardíaco pretendido excedido +1  
Indicação (intermitente)  
Ritmo cardíaco pretendido não alcançado  
+1  
Valor médio



Valor 6 – 99  
Pisca em cada valor

**PULSE** (*ritmo cardíaco*)



Valor 40 – 199

## Ajustes

### Hora

- Colocar a pilha
- Ajustar as horas (Indicação de 12 horas AM/PM)

### ou

- Prima **Recovery**  
Ajustar as horas (Indicação de 24 horas)

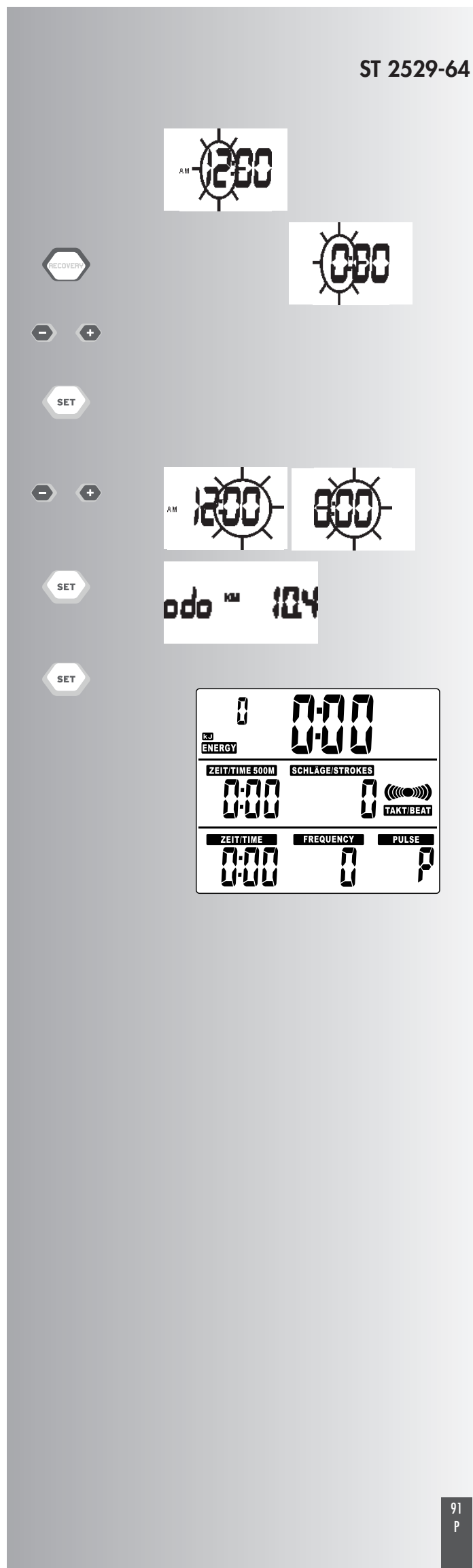
- Prima **Menos - / Mais +**  
Alterar as horas

- Prima **Set**  
Ajustar os minutos

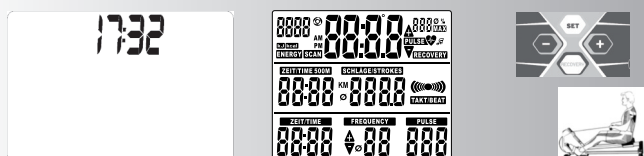
- Prima **Menos - / Mais +**  
Alterar os minutos

- Prima **Set**  
Indicação dos quilómetros totais com "odo"

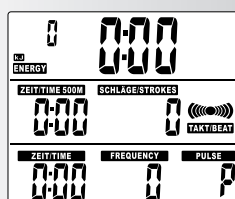
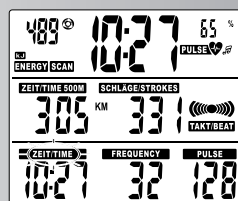
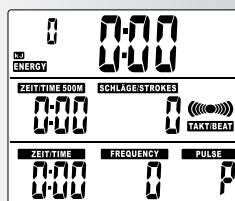
- Prima **Set**  
Indicação da prontidão para o treino



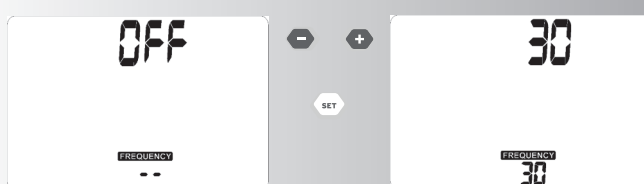
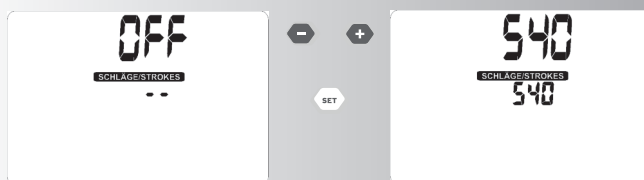
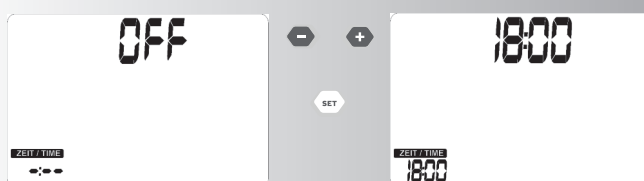
## Instruções de treino e utilização



odo km 104



SET



## Treino

### 1. Treino sem valores

- Prima uma tecla Todos os segmentos são indicados. O total de quilómetros **odo** é indicado por breves instantes. É indicada a prontidão para o treino com valores nulos, nível de resistência e pulsação actuais (caso a medição da pulsação esteja activa).

### • Remar

- O tempo de treino e os seguintes valores são exibidos em contagem crescente. A mudança da indicação **SCAN** está activa

### 2. Treino com valores

**Indicação:** "Prontidão para o treino"

- Prima "SET": Área de valores. Valor de tempo (TEMPO/TIME)
- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. 18:00). Confirme com "SET".

**Indicação :** menu seguinte "REMADAS/STROKES"

### Valor de remadas (REMADAS/STROKES)

- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. 540). Confirme com "SET".

**Indicação :** menu seguinte "ENERGIA"

### Valor de energia (ENERGY /KJoule/kcal)

- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. 270). Confirme com "SET".
- Selecciona os KJoule ou kcal com "+" ou "-". Confirme com "SET".

**Indicação :** menu seguinte "FREQUENCY"

### Valor da frequência cardíaca (FREQUENCY)

- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. 30). Confirme com "SET".

**Indicação :** menu seguinte "AGE"

### Introdução da idade (AGE)

a introdução da idade serve para calcular e controlar a pulsação máxima (símbolo HI, som de aviso caso activado).

- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. 40). A partir destes valores é calculada a pulsação máxima de 180 durante a introdução, de acordo com a relação (220 - idade). Confirme com "SET".

**Indicação :** menu seguinte "Som de alarme".

### Som de alarme em caso de superação da pulsação máxima

- Seleccionar a função On/OFF com "+" ou "-". Confirme com "SET".

**Indicação :** menu seguinte selecção da pulsação pretendida "FA 65%"

### Controlo da pulsação pretendida FA 65%/FI 75%

- Seleccionar com "+" ou "-"
- Queima de gordura 65%, fitness 75% da pulsação máxima. Confirme com "SET" (modo de valores concluído)

**Indicação:** Prontidão para o treino com valores

**ou**

Introdução da pulsação pretendida

A introdução 40 - 199 serve para calcular e controlar uma pulsação do treino independente da idade (símbolo "+", som de aviso caso activado, sem controlo da pulsação máxima). Para tal, a introdução da idade tem de estar na posição "OFF".

- Deseleccionar o controlo da pulsação máxima com "+" ou "-". Indicação: "AGE OFF"  
Confirme com "SET".

**Indicação:** valor seguinte "Pulsação pretendida" (Pulse)

- Introduza o valor com "+" ou "-" (p. ex. 130)  
Confirme com "SET" (modo de valores concluído)

**Indicação:** Prontidão para o treino com valores

### Início do treino

#### • Remar

- Os valores predefinidos são exibidos em contagem decrescente.
- A mudança da indicação SCAN está activa
- O nível de resistência é diminuído, rodando para a esquerda, e aumentado, rodando para a direita.
- Apita ao ritmo da remada.
- As setas -/+ piscam se uma remada se desviar da frequência definida (caso esteja definida), para ajudar a manter a frequência de treino.

### Observação:

O sinal sonoro ao ritmo da remada desliga-se, pressionando simultaneamente as teclas -/+.

O funcionamento **SCAN** desliga-se, pressionando a tecla SET durante o treino. É novamente activado, pressionando outra vez.

Com a tecla -/+ é exibida a área seguinte. Ao fazer "Reset" os valores perdem-se.

### Interrupção ou fim do treino/Standby

Com menos de 5 remadas/min ou premindo a tecla "RECOVERY", a electrónica detecta uma interrupção do treino. Os dados do treino alcançados são indicados. A pulsação, o nível de resistência e a frequência de treino são apresentados como valores médios com o símbolo Ø.

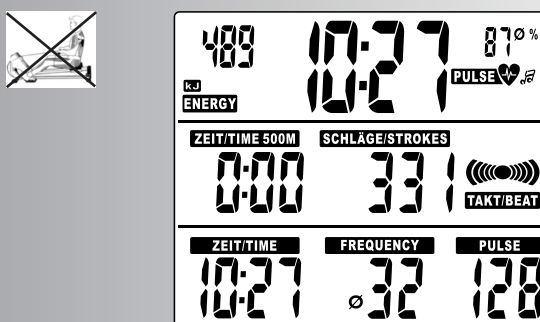
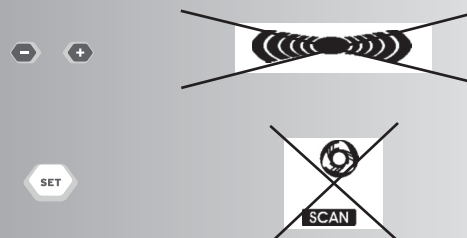
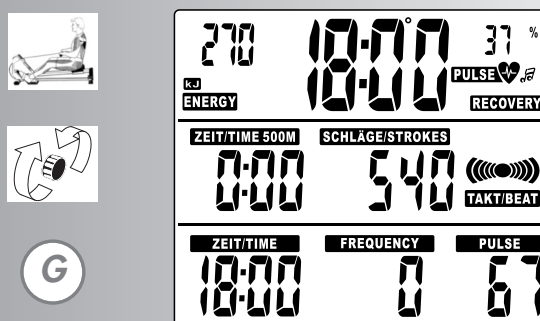
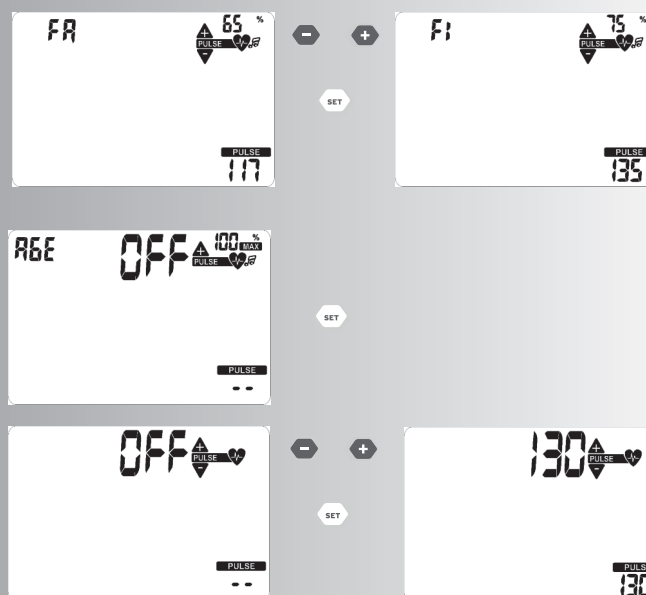
Com "+" ou "-" é feita a mudança para a indicação actual. Os dados do treino são indicados durante 4 minutos. Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a electrónica comutará para o modo de standby.

Neste modo, são indicadas alternadamente a hora e a temperatura ambiente.

### Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 4 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados. A mudança da indicação SCAN está activa.

ST 2529-64



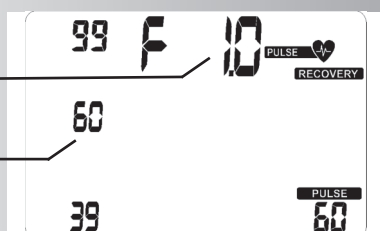
## Instruções de treino e utilização

Valor da pulsação no início da RECOVERY



Avaliação da condição física

Valor da pulsação no fim da RECOVERY



Diferença  
(Início da RECOVERY -  
Fim da RECOVERY)

E

## Função de RECOVERY

### Pulsação de recuperação

A electrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos e determinará uma avaliação da condição física. No fim do treino prima "RECOVERY". Com isto, o valor da pulsação actual (na figura "99") é gravado.

Após 60 segundos, o valor da pulsação (na figura "60") é novamente gravado. É indicada a diferença dos dois valores (na figura "39"). A partir desta é determinada uma avaliação da condição física (na figura "F 1.0"). A indicação é terminada após 10 segundos.

"RECOVERY" ou "RESET" interrompem a função.

Se no início ou no fim da reposição do tempo não for detectada nenhuma pulsação, surge uma mensagem de erro.

## Indicações gerais

### Sons do sistema

#### Ligar

Ao ligar é emitido um som durante o teste do segmento.

#### Superação da pulsação máxima

Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves.

#### Valores

Ao alcançar os valores relativos ao tempo, à distância e aos KJoule/kcal, o valor correspondente pisca.

### Recovery

Cálculo da avaliação da condição física (F):

$$\text{Classificação (F)} = 6,0 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pulsação em esforço

P2 = pulsação de recuperação

F1.0 = muito boa

F6.0 = insuficiente

Para determinar a condição física é necessário fazer a distinção entre os seguintes casos:

1. P1 é menor que P2 (P1 - P2 = negativo)  
É dada a classificação de 6,0, diferença de pulsação indicada = 0
2. O valor entre parênteses é maior que 5,0  
É dada a classificação de 1,0.
3. P1 é maior que P2 e o valor entre parênteses situa-se entre 0 e 5,0.

### Cálculo da média

Os cálculos da média referem-se a sessões de treino anteriores até um reset ou modo de standby.

Indicações relativas à medição da pulsação

Este computador de treino detecta a pulsação através do cinto torácico. O receptor encontra-se no aparelho. O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação pisca ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

#### Cinto torácico

Respeite as respectivas instruções.

### Substituição das pilhas Falhas no computador de treino

Anote a quilometragem. Em caso de uma indicação mais fraca, problemas na indicação da pulsação e comportamento estranho do computador de treino, substitua as pilhas.

Os quilómetros de treino perdem-se. A hora tem de ser novamente definida.

## Glossário

#### Idade

Valor para o cálculo da pulsação máxima.

#### Dimensão

Unidades para a indicação de km/h ou mi/h, Kjoule ou kcal.

#### Pulsação para a queima de gordura

Valor calculado de: 65% da pulsação máxima.

#### Pulsação de fitness

Valor calculado de: 75 % da pulsação máxima.

#### Glossário

Um conjunto de possíveis explicações.

#### Símbolo HI (a seta aponta para cima)

Se surgir "HI" significa que uma pulsação pretendida é demasiado elevada em 11 pulsações. Se piscar HI a pulsação máxima foi excedida. O controlo "HI" está sempre activo.

#### Símbolo LO (a seta aponta para baixo)

Se surgir "LO" significa que uma pulsação pretendida é demasiado baixa em 11 pulsações. O controlo "LO" fica activo quando, durante o treino, é alcançada a pulsação de treino predefinida.

#### Pulsação(ões) máxima(s)

Valor calculado a partir de 220 menos a idade.

#### Menu

Indicação na qual se introduzem ou seleccionam valores.

#### Pulsação

Medição do batimento cardíaco por minuto.

#### Recovery

Medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma classificação da sua condição física. Com um treino igual, uma melhor classificação representa um melhoramento da sua condição física.

#### Reset

Eliminação do conteúdo da indicação e reinicialização da indicação.

#### Pulsação pretendida

Introdução de um valor da pulsação determinado que se pretende alcançar.

## Instruções de treino e utilização

### Treinar com a MÁQUINA DE REMAR

A máquina de remar KETTLER oferece todos os benefícios do "verdadeiro" remo, mas sem os inconvenientes e as despesas que um "lançamento à água" comporta. O remo é um desporto que melhora não só o rendimento do sistema cardiovascular, como também a força e a resistência. As indicações que se seguem deverão ser lidas com atenção antes de iniciar o treino.

#### Importante

Antes de iniciar o treino, consulte o seu médico de família para saber se a sua aptidão física é suficiente para a prática de exercício com a máquina de remar. O resultado do exame médico deverá ser utilizado como base para a elaboração de um programa de treino. As seguintes instruções destinam-se exclusivamente a pessoas saudáveis.

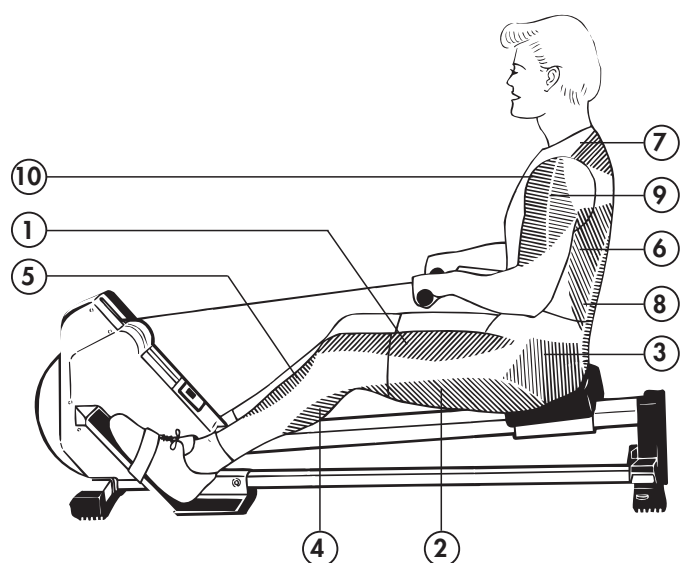
#### As vantagens do treino de remo

Como já foi mencionado, o remo é uma excelente possibilidade de aumentar a performance do sistema cardiovascular. Além disso, aumenta a capacidade de absorção de oxigénio. O remo é ainda adequado para queimar gorduras, no sentido em que actua sobre as reservas de gordura (na forma de ácidos gordos), convertendo-as em energia.

Um outro benefício importante do remo está relacionado com o fortalecimento das zonas musculares mais importantes do nosso corpo. Neste sentido, o fortalecimento dos músculos dos ombros e das costas pode comportar benefícios especiais do ponto de vista ortopédico. O fortalecimento dos músculos das costas pode contribuir para evitar problemas ortopédicos, os quais ocorrem com demasiada frequência nos dias de hoje. O treino com a máquina de remar KETTLER apresenta, assim, um método de treino abrangente. Aumenta-se a resistência, ao mesmo tempo que não se esforçam as articulações.

#### Quais os músculos que são trabalhados

Os movimentos executados na prática de remo trabalham todas as zonas musculares do corpo, mas há zonas que são submetidas a um maior esforço do que outras. As zonas são apresentadas na figura seguinte.



Tal como apresentado na figura em cima, tanto a parte superior como a parte inferior do tronco são trabalhadas da mesma forma. Ao remar, trabalham-se, na zona das pernas, os músculos tensores (1), os músculos flexores (2), bem como os músculos tibiais e da barriga das pernas (5, 4). Os músculos glúteos (3) são também exercitados devido ao movimento de ancas.

No tronco, os movimentos do remo exercem um efeito essencialmente sobre os músculos das costas (6) e da coluna vertebral (8), bem como os músculos trapézios (7), os deltóides (9) e o músculo tricipite braquial (10).

### Planeamento e controlo do treino de remo

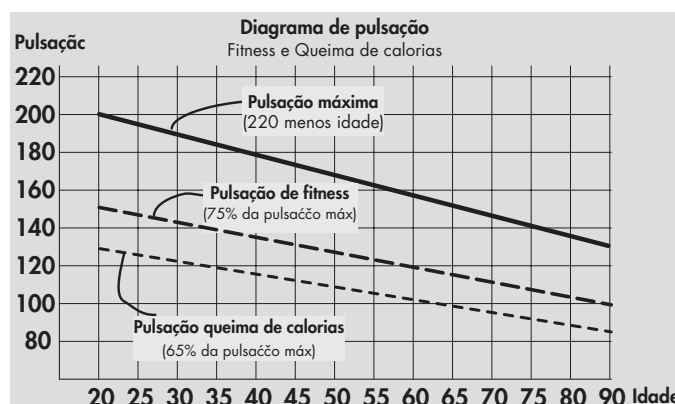
Tome a sua condição física actual como base para o planeamento das suas unidades de treino. O seu médico de família poderá submetê-lo a uma avaliação física, na qual se determinará a sua habilidade corporal. O resultado desta avaliação deverá ser tomado em consideração ao planear o seu programa de treino. Se não realizar nenhuma avaliação física, deverá impreterivelmente evitar um esforço excessivo durante o seu treino. O seu planeamento deverá respeitar o seguinte princípio: um treino de resistência pode ser controlado de igual modo quer pela extensão, quer pelo nível do esforço e intensidade.

#### Intensidade do treino

A intensidade do esforço durante o treino de remo pode ser determinada medindo o pulso. Poderá variar a intensidade do treino de remo, por um lado, alterando o número de movimentos por minuto, e, por outro lado, ajustando a resistência das unidades elásticas. A intensidade aumenta, se se aumentar a força de tracção e a resistência das unidades elásticas.

Por este motivo, os principiantes deverão evitar um treino com uma força de tracção ou uma resistência elevadas. A força de tracção e a resistência ideais deverão ser determinadas de acordo com a pulsação recomendada (veja o diagrama de pulsação), que deverá ser medida três vezes por cada unidade de treino. Antes de iniciar o treino, meça a pulsação em repouso. 10 minutos depois de iniciar o treino, meça a pulsação em esforço (que deverá estar dentro da faixa recomendada) e, depois de terminar a unidade de treino, meça a pulsação em recuperação.

Um treino regular deverá conduzir rapidamente a uma descida das pulsações em repouso e em esforço. Este é um sinal dos efeitos benéficos do treino de resistência. O coração bate mais devagar e tem mais tempo para receber sangue, que poderá circular pelos músculos coronários.



#### Plano de treino

O plano de treino diz respeito à duração das unidades de treino individuais e à frequência semanal. Segundo os profissionais, o seguinte plano de treino é especialmente eficaz:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20-30 min
1 a 2 x semana	30-60 min

As unidades de treino com uma duração de 20-30 minutos e de 30-60 minutos não são indicadas para principiantes. Os principiantes deverão intensificar o seu plano de treino de forma gradual, mantendo os primeiros blocos de treino relativamente breves. O treino por blocos pode ser uma boa alternativa para o início do treino.

De seguida, apresenta-se um exemplo de um programa típico para principiantes, para as primeiras 4 semanas:



Frequência de treinamento	Duração do bloco de treino
<b>1.º/2.ª semana</b>	
Três unidades de treino	3 minutos de remo 1 minuto de intervalo 3 minutos de remo 1 minuto de intervalo 3 minutos de remo
<b>3.º/4.ª semana</b>	
Quatro unidades de treino	5 minutos de remo 1 minuto de intervalo 5 minutos de remo

No final destas 4 semanas de treino para principiantes, os blocos podem ser prolongados para 10 minutos de remo sem intervalos. Se, numa fase posterior, preferir 3 unidades de treino por semana durante 20-30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino.

### Exercícios de ginástica complementares

Os exercícios de ginástica são o complemento ideal para a prática de remo. Faça sempre exercícios de aquecimento antes de começar a remar. Nos primeiros minutos, active a circulação sanguínea remando ligeiramente (10-15 movimentos por minuto). Faça exercícios de alongamento antes de iniciar o treino de remo literalmente dito. No final do treino de remo, também deverá realizar movimentos ligeiros e repetir os exercícios de alongamento durante a fase de arrefecimento.

### Indicações para o treino de resistência com a COACH da KETTLER STROKER

A par do treino de remo, a COACH é igualmente apropriada para o treino de fitness com incidência no aumento de resistência. Para que o treino seja benéfico para a saúde é imperioso prestar atenção a alguns pontos, os quais resumimos de seguida:

1. Como principiante, evite treinar com resistências muito pesadas.
2. Treine apenas com resistências pesadas que possa controlar sem prender a respiração.
3. Execute todos os movimentos de modo uniforme e não os execute com brusquidão ou rapidez.
4. Mantenha as costas direitas durante todos os exercícios e evite curvar as costas para dentro ou para fora durante o treino.
5. Não se esqueça de que os seus ligamentos, tendões e articulações não se adaptam com a mesma rapidez com que os músculos se fortalecem e a sua força aumenta.

**Conclusão:** aumente lentamente a resistência ao longo de um processo de treino contínuo.

### Apresentação abreviada de alguns métodos de treino

Para o treino de fitness recomendamos o método de treino orientado para o aumento da resistência. Isto significa que os exercícios com uma resistência leve (aprox. 40-50% da "intensidade máxima" individual) devem ser repetidos 15 a 20 vezes. \*Com intensidade máxima, referimo-nos aqui à força máxima individual que é utilizada para levantar uma vez um peso pesado.

### Exemplo para planear o treino

Exercício	1.-2. semanas		3.-4. semanas		5.-6. semanas	
	S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

\*S = Conjunto ou série

\*Wdh = Número de repetições

Comece sempre o seu treino com exercícios de aquecimento. Durante o treino, descanse aprox. 60 min. após cada conjunto de exercícios. Treine 2 – 3 vezes por semana com a COACH e aproveite todas as oportunidades para complementar o seu treino, p.ex., dando longos passeios, andando de bicicleta, nadando, etc. Vai ver que, com um treino regular, a sua condição física e o seu bem-estar irão progredir em menos de nada.

Outro exercícios: página 74

### Indicações de aviso!

Está a treinar com um aparelho que foi construído de acordo com os mais recentes conhecimentos em técnicas de segurança. Os possíveis pontos de perigo, que possam causar ferimentos, foram evitados e protegidos neste aparelho o melhor possível. O aparelho destina-se a ser utilizado exclusivamente por adultos.

Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho.

Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. O aparelho não deve ser considerado como um brinquedo em caso algum. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e pelo temperamento das crianças, o manuseamento do aparelho pode ser perigoso e provocar situações imprevistas, o que exclui uma responsabilidade por parte do fabricante. Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.

A montagem do aparelho tem de ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente.

Se fizer exercício regularmente, recomendamos que inspecione todas as partes do aparelho a cada um a dois meses, bem como os elementos de fixação, em especial as porcas e os parafusos. A fim de garantir o nível de segurança da construção deste aparelho, suspenda a utilização do aparelho em caso de desgaste e substitua de imediato as peças desgastadas.

**Trænings- og betjeningsvejledning**

DK

**Indholdsfortegnelse**

<b>Sikkerhedsanvisninger</b>	98	• Alder	104	• Glossar	108
• Service	98	• Alarmlyd	104	<b>Træningsvejledning</b>	109
• Din sikkerhed	98	• Valg af målpuls (Fat/Fit)	105	• Udholdenhedstræning	109
<b>Kortfattet beskrivelse</b>	99	• Målpuls	105	• Belastningsintensitet	109
• Funktionsområde / taster	99	<b>Træningsfunktioner</b>		• Belastningsomfang	109
• Visningsområde / display	99	• Træningsberedskab	105		
• Elektronikkens funktioner	99	• Træningsstart	105		
<b>Funktionsområde</b>	100	• Træningsafbrydelse/-slut / Standby	105		
• Taster	100	• Genoptagelse af træning	105		
• Display	100-102	• Recovery (måling af hvilepuls)	106		
<b>Indstillinger</b>		<b>Generelle oplysninger</b>	108		
• Klokkelæt	103	• Systemlyde	108		
<b>Træning</b>	104	• Beregning af fitnesskarakter	108		
<b>Uden indstillinger</b>	104	• Beregning af gennemsnitsværdi	108		
<b>Med indstillinger</b>	104	• Oplysninger om pulsmåling Med brystbælte	108		
• Tid	104	• Batteriskift/driftsforstyrrelser på computer	108		
• Åretag	104				
• Energi	104				
• Tagfrekvens	104				



Dette tegn henviser til Generelle oplysninger i vejledningen eller glossaret i vejledningen. Det pågældende begreb forklares der.

**Sikkerhedsanvisninger****Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:**

- Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.
- Kontrollér forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.
- For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningsapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.
- Kontrollér funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.
- Sikkerhedskontroller hører under brugers pligter og skal udføres korrekt med jævne mellemrum.
- Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.
- Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.
- Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes

under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

**For din egen sikkerheds skyld:**

- Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man helbredsmæssigt er i stand til at klare træningen. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på lægens diagnose. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.

## Kortfattet beskrivelse

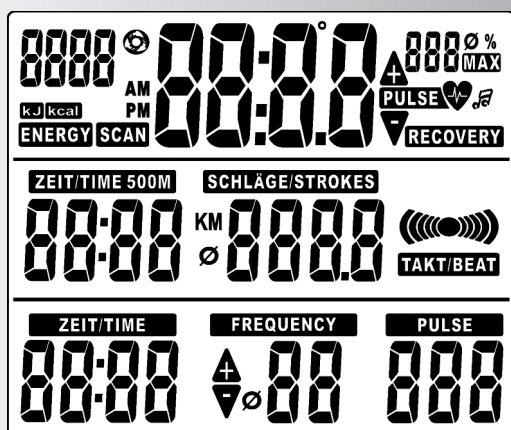
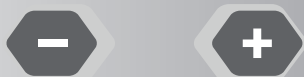
Elektronikken har et funktionsområde med taster og et visningsområde (display) med variable symboler og grafik.



### Elektronikken har følgende funktioner:

- Standardværdier for træning  
Målpuls, tid, tag, energiforbrug
- Overvågning med optisk og akustisk oplysning  
Aldersafhængig max. puls, målpuls og antal pulsslag
- Visning af fitnesskarakter 1-6 beregnet med hvilepulsværdien efter 1 minut
- Visning af 500 m tid
- Visning af den sidste træningsenhed med gennemsnitsværdier
- Valg af visning for energiforbrug [KJoule eller Kcal]
- Visningsskift af værdier i øverste display med store cifre (kan slukkes)
- Med pulsmåler og brystbælte.

## Trænings- og betjeningsvejledning



## Funktionsområde

De fire taster forklares kort efterfølgende.

I de enkelte afsnit forklares anvendelsen nøjagtigt. I disse beskrivelser benyttes samme navne for funktionstasterne.

### SET (tryk kortvarigt)

Med denne funktionstast hentes indstillinger frem. De indstillede specifikationer overtages.

### Reset (hold SET inde længere tid)

Den aktuelle visning slettes for genstart.

### Minus – / Plus + taster

Med disse funktionstaster ændres værdierne i de forskellige menuer inden træning og ved træning justeres belastningen.

- frem "+"
- eller tilbage "--"
- holdes tasten inde > skiftes hurtigere
- trykkes der samtidigt på "+" og "--":
- indstilling af værdier springer til "Fra (Off)"

### RECOVERY

Med denne funktionstast startes hvilepuls-funktionen.

#### Bemærk:

Andre funktioner af tasterne forklares på det passende sted i betjeningsvejledningen.

Pulsmåling

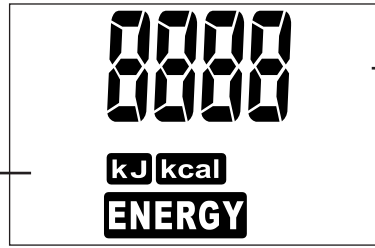
Pulsen måles ved hjælp af brystbæltet.

### Visningsområde / display

Visningsområdet informerer om de forskellige funktioner og om de pågældende valgte indstillingsmodi..

**ENERGY (energifobrug)**

Indstillelig dimension

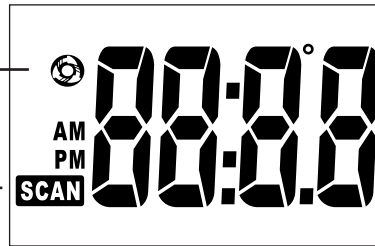


Værdi 0 – 9999

**SCAN (visningsskift)**

Visning i skiftefunktion

Visning i skiftefunktion



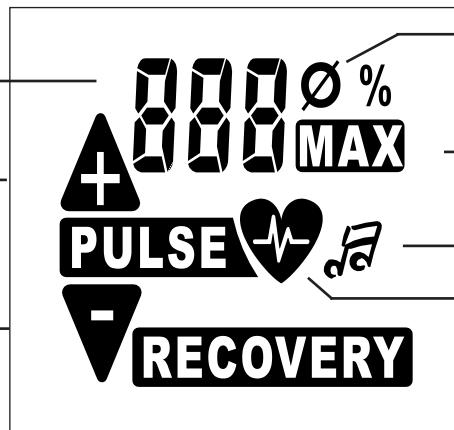
Visning af værdier med store cifre, der vises med blinkende betegnelse.

**PULSE (pulshændelser)**

Procentværdi  
Faktisk puls / max. puls

Advarsel (blinker) max. puls +1  
Målpuls overskredet +11

Målpuls underskredet -11



Gennemsnitsværdi

Maximalpuls overskredet +1

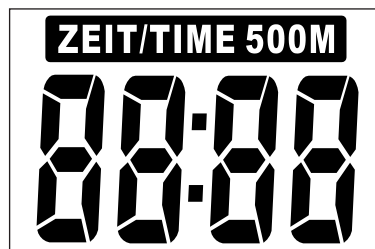
Advarselslyd TIL/FRA

Hjertesymbol (blinker)

RECOVERY funktion aktiv

**TID/TIME 500 m (500 m tid)**

Beregnet 500 m - tid



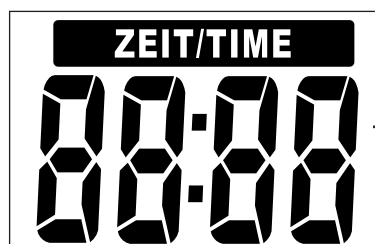
**TAKT/BEAT (taktgiver)**

Taktgiver TIL/FRA  
(akustisk/optisk)



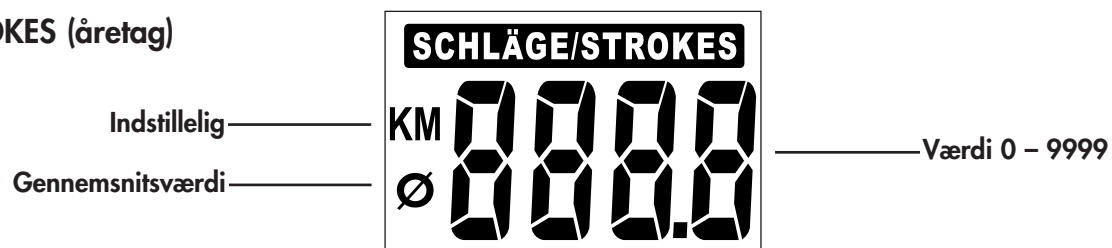
**TID/TIME (træningstid)**

Værdi 0 – 99:59

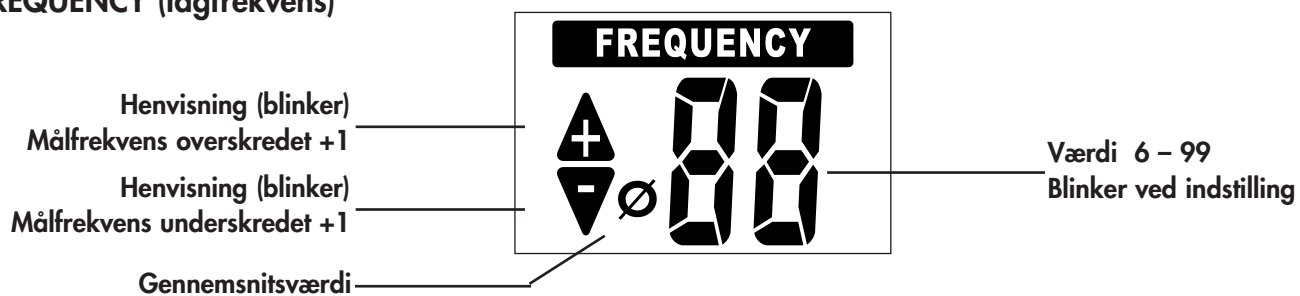


*Trænings- og betjeningsvejledning*

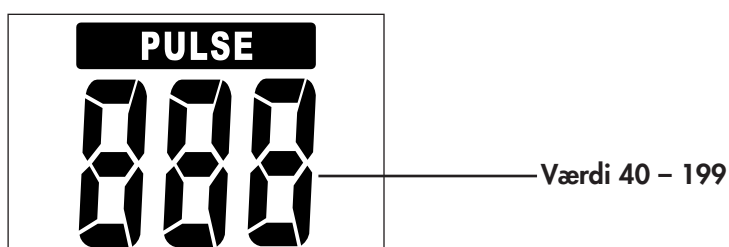
**ZAG/STROKES (åretag)**



**FREQUENCY (tagfrekvens)**



**PULSE (hjerterefrekvens)**



## Indstillinger

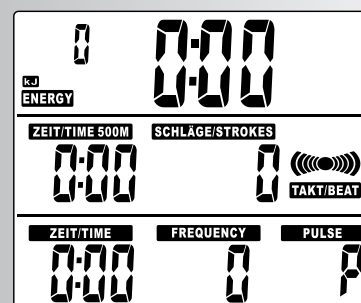
### Klokkeslæt

- Ilægning af batteri Indstil timer (12 timers visning AM/PM)

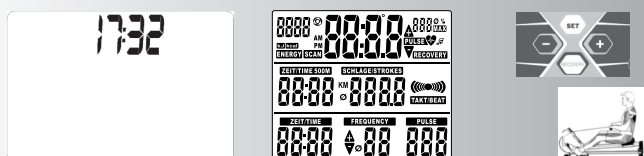
### eller

- tryk på **Recovery**  
Indstil timer (24 timers visning)
- Tryk på **Minus - / Plus +**  
Ændring af timer
- Tryk på **Set**  
Indstil minutter
- Trykke på **Minus - / Plus +**  
Ændre minutter
- Trykke på **Set**  
Visning af total kilometer med "odo"
- Trykke på **Set**  
Visning af træningsberedskab

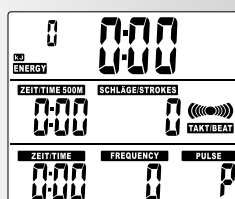
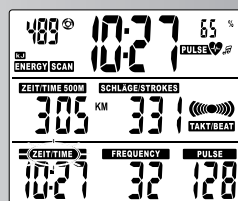
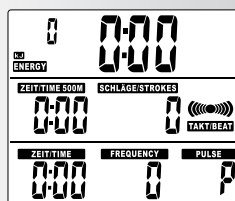
ST 2529-64

odo <sup>KM</sup> 104

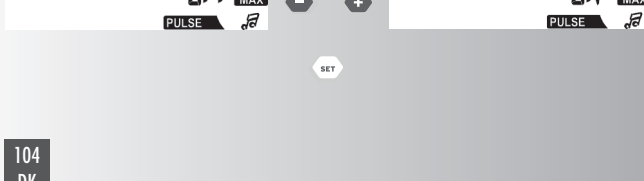
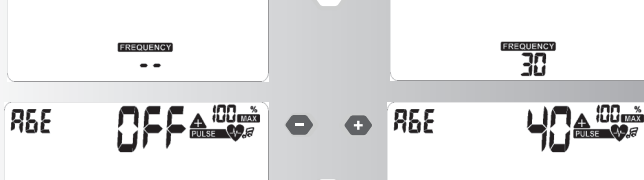
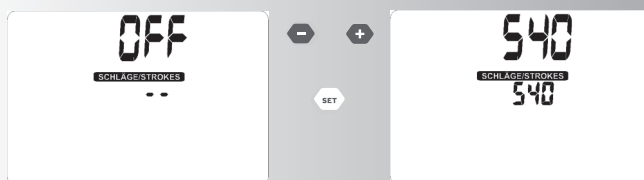
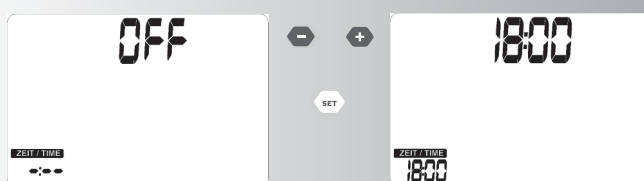
## Trænings- og betjeningsvejledning



odo km 104



SET



## Træning

### 1. Træning uden indstillinger

- Tryk på en tast  
Alle segmenter vises.  
Total kilometer **odo** vises kortvarigt  
Træningsberedskab med nulværdier, aktuelt bremsetrin og puls værdier (hvis pulsmåling er aktiv) vises

### • Roning

Træningstid og følgende værdier vises ved trinvis optælling.  
Visningsskift **SCAN** er aktiv

### 2. Træning med indstillinger

**Visning:** "Træningsberedskab"

- Trykke på "SET" indstillingsområde

#### Tidsindstilling (TID/TIME)

- Indtast værdier med "+" eller "-" (f.eks. 18:00)  
Bekræft med "SET".

**Visning:** næste menu "TAG/STROKES"

#### Indstilling af åretag (TAG/STROKES)

- Indtast værdier med "+" eller "-" (f.eks. 540)  
Bekræft med "SET".

**Visning:** næste menu "ENERGI"

#### Indstilling af energi (ENERGY /KJoule/kcal)

- Indtast værdier med "+" eller "-" (f.eks. 270)  
Bekræft med „Set“.
- Vælg enheden KJoule eller kcal med "+" eller "-".  
Bekræft med „Set“.

**Visning:** næste menu "FREQUENCY"

#### Indstilling af tagfrekvens (FREQUENCY)

- Indtast værdier med "+" eller "-" (f.eks. 30)  
Bekræft med „Set“.

**Visning:** næste menu "AGE"

#### Indtastning af alder (AGE)

Indtastning af alder er beregnet til beregning og overvågning af maximalpuls (symbol HI , advarselslyd, hvis den er aktiveret).

- Indtast værdier med "+" eller "-" (f.eks. 40). Ud fra dette beregnes maximalpuls 180 ved indtastning i forholdet (220 - alder)  
Bekræft med „Set“.

**Visning:** næste menu "Alarmton"

#### Alarmlyd ved overskridelse af maximalpuls

- Vælg funktionen ON/OFF med "+" eller "-".  
Bekræft med „Set“.

**Visning:** næste menu Valg af målpuls "FA 65%"



## Overvågning af målpuls FA 65%/FI 75%

- Vælg med "+" eller "-"
- Fedtforbrænding 65%, fitness 75% af maximalpuls  
Bekræft med „Set“ (indstillingsmodus afsluttet)

**Visning:** Træningsberedskab med indstillinger

eller

Indtastning af målpuls: Indtastningen 40 - 199 er beregnet til fastlæggelse og overvågning af en aldersafhængig træningspuls (symbol "+", advarselslyd, hvis den er aktiveret, ingen overvågning af maximalpuls). Til dette formål skal aldersindstillingen stå på "OFF".

- Fravælg overvågning af maximalpuls med "+" og "-".  
Visning: "AGE OFF"  
Bekræft med „Set“.

**Visning :** næste indstilling "Målpuls" (Pulse)

- Indtast værdier med "+" eller "-" (f.eks. 130)  
Bekræft med „Set“ (indstillingsmodus afsluttet)

**Visning:** Træningsberedskab med indstillinger

## Træningsstart

- Roning
- Indstillingsværdierne vises trinvis i bagudgående retning.
- Visningsskift SCAN er aktiv
- Justering af bremsetrinnet reduceres ved drejning mod venstre og øges ved drejning mod højre.
- Der høres en biplyd i takt med åretaget.
- -/+ pilene blinker ved afvigelse af et tag i forhold til den indstillede frekvens (hvis fastsat) for at overholde tagfrekvensen.

### Bemærk:

Den konstante biplyd i takt med åretaget slukkes ved samtidigt at trykke på -/+ tasten.

SCAN funktionen slukkes ved træning ved at trykke på SET tasten. Den aktiveres igen ved igen at trykke på tasten.

Der hoppes til næste område med -/+ tasten. Indstillingerne går tabt ved "Reset".

## Træningsafbrydelse eller -slut / Standby

Ved færre end 5 tag/min. eller ved at trykke på "RECOVERY" tasten registrerer elektronikken en træningsafbrydelse. De opnåede træningsspecifikationer vises. Puls, bremsetrin og tagfrekvens vises med gennemsnitsværdier og Ø-symbolet.

Med "+" eller "-" skiftes til aktuell visning. Træningsspecifikationerne vises i 4 minutter. Hvis der ikke trykkes på en tast og der ikke trænes i løbet af dette tidsrum, skifter elektronikken til standby modus.

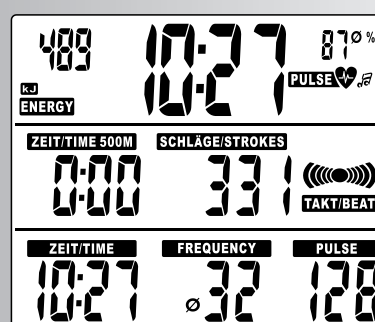
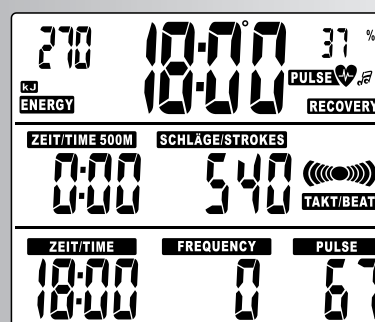
I denne funktion, vises klokkeslættet og rumtemperaturen skiftevis.

## Genoptagelse af træning

Ved fortsættelse af træningen inden for 4 minutter tælles de sidste værdier videre eller nedad.

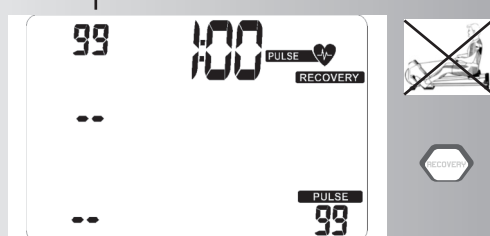
Visningsskift **SCAN** er aktiv

ST 2529-64



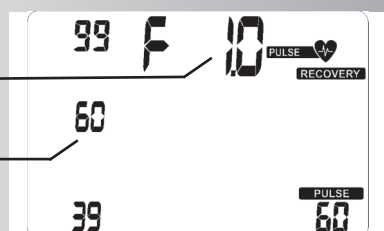
## Trænings- og betjeningsvejledning

Pulsværdi ved  
RECOVERY start



Fitnesskarakter

Pulsværdi efter  
RECOVERY slut



Difference  
(RECOVER start - RECO-  
VERY slut)

E

## RECOVERY – funktion

### Måling af hvilepuls

Elektronikken måler din puls returgående i 60 sekunder og beregner en fitnesskarakter. Tryk på "RECOVERY" efter afsluttet træning. Derved gemmes den aktuelle pulsværdi (billedet "99").

Efter 60 sekunder gemmes pulsværdien igen (i billedet "60"). Differencen af begge værdier (i billedet "39") vises. Ud fra dette beregnes en fitnesskarakter (i billedet "F 1.0"). Visningen afsluttes efter 10 sekunder.

"RECOVERY" eller "RESET" afbryder funktionen. Registreres der ingen puls i starten eller efter afslutningen af den returgående tid, vises en fejlmelding.

## Generelle oplysninger

### Systemlyde

#### Tænd

Når træningsapparatet tændes og i løbet af segmenttesten fremkommer der en lyd.

#### Overskridelse af maximalpuls

Overskrides den indstillede maximalpuls med et pulsslag, fremkommer der i løbet af denne tid 2 korte lyde.

#### Indstillinger

Når indstillingen af tid, afstand og KJoule/kcal opnås, blinker den pågældende værdi.

### Recovery

Beregning af fitnesskarakter (F):

$$\text{Karakter (F)} = 6.0 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 belastningspuls

P2 = hvilepuls

F1.0 = super

F6.0 = utilfredsstillende

il beregning af fitnesskarakter skal der foretages følgende definition af tilfælde:

1. P1 er mindre end P2 (P1 - P2 = negativ)  
Der fremkommer en fitnesskarakter på 6,0, vist pulsdifference = 0
2. Værdien i parentes er større end 5,0  
Der fremkommer en fitnesskarakter på 1,0.
3. P1 er større end P2, og værdien i parentes ligger inden for området 0 til 5,0.

### Beregning af gennemsnitsværdi

Beregningerne af gennemsnitsværdier relaterer til tilbageliggende træningsenheder indtil en Reset eller indtil standby-modus.

### Oplysninger om pulsmåling

Denne træningscomputer registrerer pulsen via et brystbælte. Modtageren er placeret i apparatet. Pulsberegningen starter, når hjertet i displayet blinker i takt med dit pulsslag.

#### Brystbælte

Se venligst den pågældende vejledning.

### Batteriskift driftsforstyrrelser på træningscomputer

Notér kilometerstanden. Udskift batterierne ved svag visning, pulspromblemereg hvis træningscomputeren forholder sig mærkelig. Træningskilometer går derved tabt. Klokkelæst skal indstilles igen.

## Glossar

#### Alder

Indtastning til beregning af maximalpuls.

#### Dimension

Enheder til visning af km/h eller mi/h, Kjoule eller kcal.

#### Fedtforbrænding(s)-puls

Beregnet værdi af: 65% af maxpuls

#### Fitnesspuls

Beregnet værdi af: 75% af maxpuls

#### Glossar

En samling af forklaringsforsøg.

#### HI-symbol (pilen piler opad)

Vises "HI", er målpulsen 11 slag for høj. Blinker HI, er maxpulsen overskredet. "HI"-overvågning er altid aktiv.

#### LO-symbol (pilen piler nedad)

Vises "LO", er målpulsen 11 slag for lav. "LO"-overvågning er aktiv, når målpulsen er opnået ved træning.

#### MaxPuls(e)

Beregnet værdi af 220 minus alder

#### Menü

Visning, hvor værdier skal indtastes eller vælges.

#### Puls

Registrering af hjerteslag pr. minut

#### Recovery

Måling af hvilepuls efter endt træning. Afvigelsen beregnes ud fra begyndelses- og slutpuls i et minut og der gives en fitnesskarakter. Ved samme træning er en forbedring af denne karakter et tegn på bedre kondition.

#### Reset

Sletning af visningsindhold og genstart af visning.

#### Målpuls

Ved indtastning af en bestemt pulsværdi, der skal overvåges.

## Trænings- og betjeningsvejledning

### Træning med Kettler ro – maskine.

Med en Kettler ro – maskine, får du fornemmelsen af en virkelig ro – tur. Ro – træning er perfekt til cardio – træning, samt styrke – og udholdenheds træning.

#### Vigtigt

Før du starter på træning, bør du kontakte din læge, for at checke dit helbred, inden du starter træningen.

Den efterfølgende vejledning er kun beregnet på raske personer.

### Fordele ved ro – træning

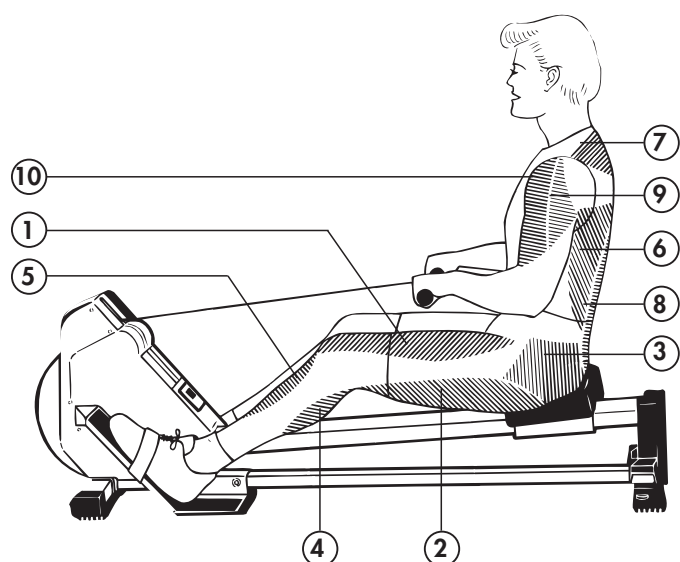
Som nævnt er ro – træning perfekt til cardio – træning. Samtidig forbedrer det evnen til at optage ilt. Samtidig er træning perfekt til " fedt – forbrænding ".

Generel træning af alle muskelgrupper, og især ryg – og skuldermuskler.

Ro – træning er derfor en optimal måde at træne kondition og muskler på samme tid.

### Hvilke muskler påvirkes.

Alle muskelgrupper påvirkes, men nogle i kraftigere grad end andre. Disse grupper er vist på illustrationen.



Som det ses på tegningen, påvirkes muskler i både over – og underkrop. I underkroppen påvirkes (1) lårmuskel på oversiden (2) lårmuskel på ydersiden (5, 4) læg og skinneben (3) sædemuskel I overkroppen påvirkes (6) latissimus (8) rygstrækker (7) nakke (9) overarm (10) brystmuskel.

### Planlægning og kontrol af træning

Planlægningen af din træning, bør ske med udgangspunkt i tid aktuelle helbredstilstand, og evt. undersøgelse og test ved din egen læge (som vi anbefaler). Hvis du ikke bliver undersøgt eller testet inden opstart på din træning, træn da med omtanke. Følg da de følgende råd og vejledning.

#### Trænings intensitet

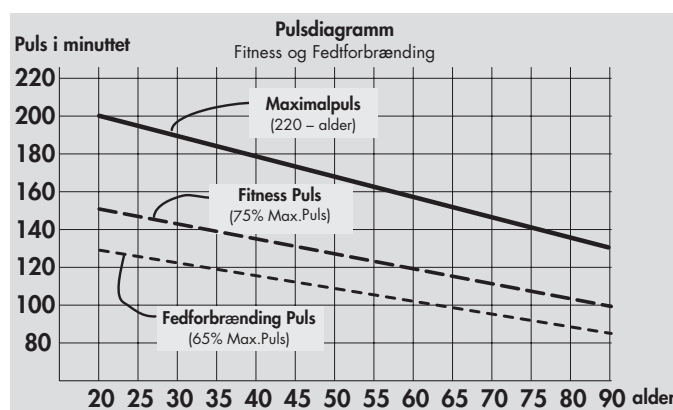
Træningsintensiteten kan fastslås ved at checke din puls. Intensiteten kan ændres ved, enten at ændre antal af ro – tag pr. minut, eller ved at ændre belastningen på ro – maskinen.

Begyngere bør derfor ikke arbejde med for høj intensitet. De optimale ro – tag og belastning, kan bestemmes ved følge diagrammet (se puls diagram), og bør checkes 3 gange under hver træning.

Før træning bør du checke din puls, 10 minutter inde i træningen check igen, og efter træning check da de hvile (recovery) puls.

Regelmæssig træning vil hurtigt vise en reduktion i puls – værdien, både før, under og efter træning.

Se betyder at hjertet slår langsommere, og har mere tid til at hente blod igennem hjertet og hjertets muskler.



### Trænings mængde

Med dette menes, længde/tid pr. træning, og antal trænings sessioner pr. uge.

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

Træning på 20 – 30 min. / 30 – 60 min. , er ikke tilrådeligt for begyndere. Begyndere bør kun øge deres træningstid med små intervaller.

Et typisk begynder program for 4 uger, kan se således ud:

Træning frekvens	længde på trænings blok
<b>1 / 2 uge</b>	
3x ugentlig	3 minutters ro – træning 1 minuts pause 3 minutters ro – træning 1 minuts pause 3 minutters ro – træning
<b>3 / 4 uge</b>	
4x ugentlig	5 minutters ro – træning 1 minuts pause 5 minutters ro – træning

Hvis man følger dette i 4 uger, kan blokkene øges til 10 minutter uden pause. Hvis man senere ønsker 3 ugentlige sessioner på 20 – 30 minutter, bør man holde en dag fri mellem sessionerne.

### Kombinere med gymnastik

Gymnastik er perfekt som supplement til ro – træning. Lav altid opvarmingsøvelser inden du går i gang med at ro. Aktiver cirkulationen med let roning ( 10 – 15 træk pr. minut ). Du bør lave stræk øvelser inden den reelle træning påbegyndes. Let roning og udstrækning, er samtidig en perfekt måde at slutte træningen på.

### Krafttræning med KETTLER STROKER

Ud over rotræning er COACH ligeledes velegnet til kraftbetonet fitnessstræning. For at gennemføre en sund træning er der dog nogle punkter, som du bør være opmærksom på:

1. Undgå som nybegynder at træne med for stor modstand.
2. Træn ikke med større modstand, end at du kan undgå tilbageholdt åndedræt.
3. Foretag alle bevægelser regelmæssigt, uden ryk og ikke for hurtigt.
4. Gennemfør alle øvelser med rank ryg og undgå at træne med svajet eller rundet ryg.
5. Glem ikke, at din muskulatur og din kraft kan optrænes hurtigere end dine ledbånd, sener og led kan nå at tilpasse sig.

**Facit:** Modstanden i træningsprocessen bør kun øges langsomt.

### Kort præsentation af nogle træningsmetoder

Udholdenhedstræningen er velegnet som fitnessstræning. Det betyder, at øvelser med let modstand (ca. 40-50% af den individuelle "maksimalkraft\*") gentages 15-20 gange.

\*Maksimalkraft skal her forstås som den maksimale personlige kraft, der skal bruges, for at klare en tung vægt en gang.

### Eksempel på træningsplanlægning

Øvelse	1.-2. uge		3.-4. uge		5.-6. uge	
	S*	gent.*	S*	gent.*	S*	gent.*
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

\*s = sæt eller serie

\*gent. = antal gentagelser

Begynd altid træningen med opvarmningsøvelser. Hold ca. 60 sek. pause efter hvert sæt. Træn 2-3 gange om ugen med din COACH og benyt enhver lejlighed til at supplere din træning, f.eks. med lange gåture, cykelture, svømning osv. Du vil kunne mærke, at regelmæssig træning hurtigt vil forbedre din kondition og dit velbefindende.

Mere eksempelne for øvelsene: side 74

### Advarsel!

Du træner med en maskine, der er konstrueret efter den nyeste sikkerhedstekniske viden. Eventuelle farlige steder, der kan føre til kvæstelser, har man forsøgt at undgå eller sikre på bedst mulig måde. Maskinen er udelukkende konstrueret til brug af voksne.

Forkert eller overdreven træning kan medføre helbredsmæssige skader. Rådfør dig med din læge, om dit helbred kan klare træningen med maskinen, før du begynder. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

Maskinen er ikke noget legetøj. Tænk på, at børns naturlige behov for at lege og deres temperament kan fremkalde uforudselige situationer og risici, som producenten ikke kan bære ansvaret for. Hvis du alligevel lader børn bruge maskinen, skal disse oplyses om den korrekte brug og holdes under opsyn.

Maskinen skal monteres omhyggeligt og af en voksen person. Vær sikker på, at træningen ikke påbegyndes, før maskinen er ordentlig færdigmonteret. Ved regelmæssig træning anbefaler vi at kontrollere alle maskinens dele samt fastgørelseselementer, især skrue og bolte hver eller hver anden måned. For at maskinens sikkerhedsniveau forbliver uændret, skal maskinen ved slitage tages ud af brug og beskadigede dele omgående skiftes ud.

## Návod k obsluze a tréninku

**CZ**

### Obsah

<b>Bezpečnostní pokyny</b>	110
• Servis	110
• Vaše bezpečnost	110
<b>Stručný popis</b>	111
• Funkční oblast / tlačítka	111
• Indikační plocha / displej	111
• Funkce elektroniky	111
<b>Funkční oblast</b>	112
• Tlačítka	112
• Zobrazení	112-114
<b>Nastavení</b>	
• Čas	115
<b>Trénink</b>	116
<b>Bez zadání</b>	116
<b>Se zadáními</b>	116
• Čas	116
• Záběry vesla	116
• Energie	116

• Frekvence záběrů	116
• Věk	116
• Výstražný zvukový signál	117
• Výběr cílového pulsu (Fat/Fit)	117
• Cílový puls	117
<b>Tréninkové funkce</b>	
• Připravenost k tréninku	117
• Zahájení tréninku	117
• Přerušování nebo konec tréninku Standby	117
• Opětovné zahájení tréninku	117
• Recovery (měření zotavovacího pulsu)	118
<b>Všeobecné pokyny</b>	119
• Systémové signální zvuky	119
• Výpočet kondiční známky	119
• Výpočet průměrné hodnoty	119
• Upozornění k měření pulsu	119
• S prsním pásem	119

• Výměna baterií/ Poruchy počítače	119
• Glosář	119
<b>Návod k tréninku</b>	120
• Vytrvalostní trénink	120
• Intenzita zátěže	120
• Rozsah zátěže	120

**G**

Tato značka v návodu označuje odkaz na Všeobecné pokyny nebo glosář. Tam je příslušný pojem vysvětlen.

## Bezpečnostní pokyny

### V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.  
Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

### Pro vaší bezpečnost:

- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponováni. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

## Stručný popis

Elektronika disponuje funkční oblastí s tlačítky a oblastí zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.

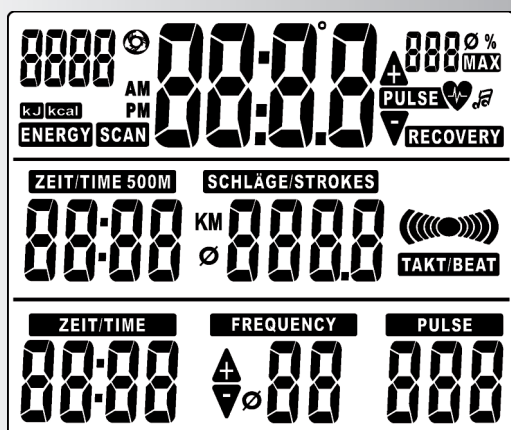
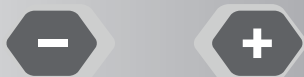


### Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

- Tréninková zadání Cílový puls, čas, záběry, spotřeba energie
- Sledování s optickým a akustickým upozorněním  
Maximální puls závislý na věku, cílový puls a počet záběrů
- Zobrazení kondiční známky 1–6, vypočtené pomocí hodnoty zotavovacího pulsu po 1 minutě
- Zobrazení času na 500 m
- Zobrazení poslední tréninkové jednotky s průměrnými hodnotami
- Volba zobrazení pro spotřebu energie [kJoule nebo kcal]
- Změna zobrazení hodnot na velkém horním zobrazení (odpojitelné)
- S měřičem pulzu a prsním pásem.



## Návod k obsluze a tréninku



## Funkční oblast

Tato čtyři tlačítka jsou níže stručně vysvětlena.

Přesnější použití je vysvětleno v jednotlivých kapitolách. V těchto popisech jsou použity názvy funkčních tlačítek.

### SET (krátké stisknutí)

Vyvolají se zadané hodnoty.

Nastavená data budou převzata.

### Reset (podržte stisknuté tlačítko SET)

Aktuální zobrazení se za účelem opětovného spuštění smaže.

### Tlačítka mínus - / plus +

Pomocí těchto funkčních tlačítek měníte před tréninkem v různých menu hodnoty a během tréninku upravujete zatížení.

- dále "+"
- nebo zpět "--"
- delší stisknutí > rychlejší změna
- Tlačítka "+" a "mínus"
- Zadávání hodnoty přejde na

**stisknutá společně:**  
"Vyp. (Off)"

### RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

#### Poznámka:

Další funkce tlačítek budou vysvětleny na vhodném místě návodu na obsluhu.

Měření pulsu

Měření pulsu se provádí přes prsní pás.

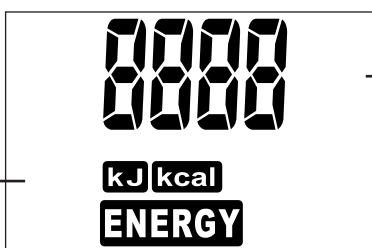
### Indikační plocha / displej

Oblast zobrazení informuje o různých funkcích a daném vybraném režimu nastavení.



**ENERGY** (*spotřeba energie*)

Jednotku lze nastavit

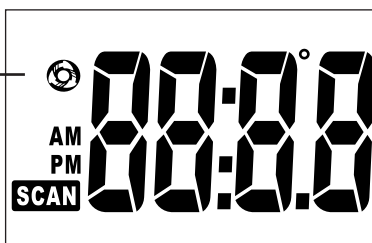


Hodnota 0 – 9999

**SCAN** (*přepínání zobrazení*)

Zobrazení ve střídavém režimu

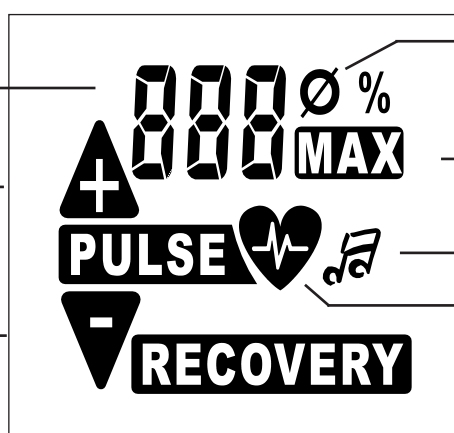
Zobrazení ve střídavém režimu



Velké zobrazení hodnot, které jsou zobrazeny s blikajícím označením.

**PULSE** (*Pulsové stavy*)Procentuální hodnota  
Skut. puls / max. pulsVýstraha (bliká) max. puls +1  
Cílový puls překročen +11

Pokles pod cílový puls -11



Průměrná hodnota

Maximální puls překročen +1

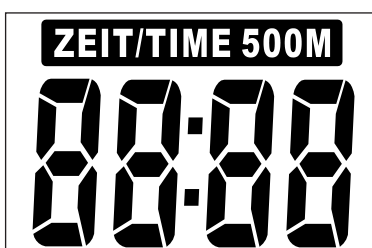
Výstražný zvukový signál ZAP/VYP

Symbol srdce (bliká)

RECOVERY funkce aktivní

**ČAS/TIME 500m** (*čas na 500m*)

Vypočtený čas na 500 m

**TAKT/BEAT** (*synchronizátor*)Synchronizátor ZAP/VYP  
(akusticky/opticky)**ČAS/TIME** (*čas tréninku*)

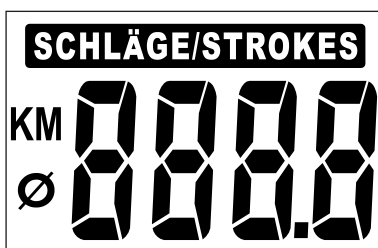
Hodnota 0 – 99:59



Návod k obsluze a tréninku

ZÁBĚRY/STROKES (záběry vesla)

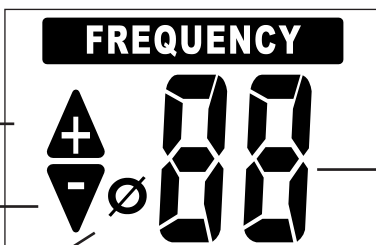
Jednotku lze nastavit  
Průměrná hodnota



hodnota 0 – 9999

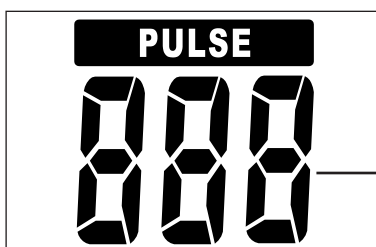
FREQUENCY (frekvence záběrů)

Upozornění (bliká)  
Cílová frekvence překročena +1  
Upozornění (bliká)  
Cílové frekvence nedosaženo +1  
Průměrná hodnota



hodnota 6 – 99  
Bliká při zadání

PULSE (srdeční frekvence)



Hodnota 40 – 199

## Nastavení

### Čas

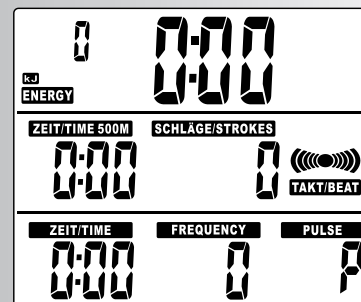
- Vložte baterie

Nastavte hodiny (zobrazení v 12hodinovém formátu AM/PM)

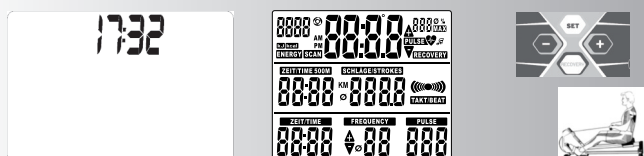
### nebo

- stiskněte **Recovery**  
Nastavte hodiny (zobrazení ve formátu 24 hodin)
- stiskněte **mínus - / plus +**  
Změna nastavení hodin
- stiskněte **Set**  
Nastavení minut
- stiskněte **mínus - / plus +**  
Změna minut
- stiskněte **Set**  
Zobrazení celkového počtu kilometrů s "odo"
- stiskněte **Set**  
Zobrazení připravenosti k tréninku

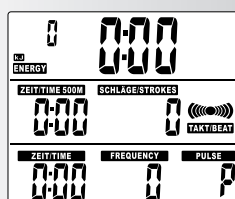
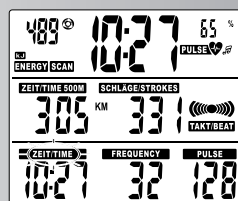
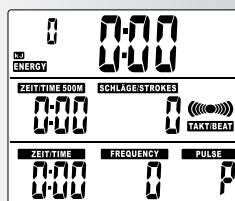
ST 2529-64



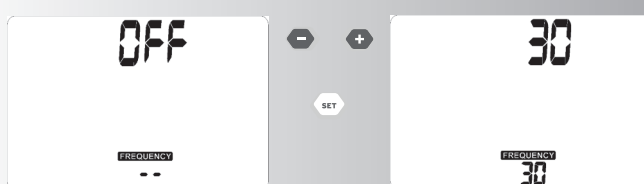
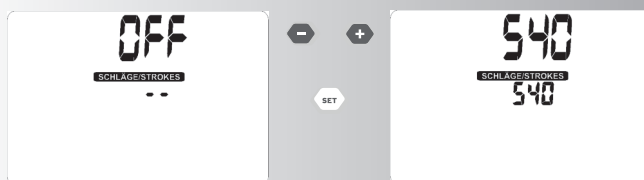
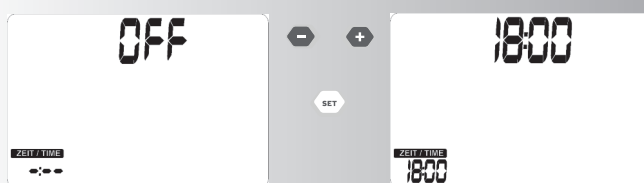
## Návod k obsluze a tréninku



odo 104



SET



## Trénink

### 1. Trénink bez zadání

- Stiskněte libovolné tlačítko  
Zobrazí se všechny sekce.  
Krátke se zobrazí celkový počet kilometrů **odo**  
Zobrazí se připravenost k tréninku s nulovými hodnotami, aktuálním stupněm zátěže a hodnotami pulsu (pokud je aktivní měření pulsu).

### • Veslování

Vzestupně se zobrazí doba tréninku a následující hodnoty. Přepínání zobrazení SCAN je aktivní

### 2. Trénink se zadáními

**Zobrazení:** Připravenost k tréninku

- Stiskněte tlačítko "SET": Oblast zadávání  
Zadání času (ČAS/TIME)
- Pomocí tlačítek "+" nebo "-" zadejte hodnoty (např. 18:00)

**Potvrďte tlačítkem „SET“.**

**Zobrazení:** následující menu "ZÁBĚRY/STROKES"

**Zadání záběrů vesel (ZÁBĚRY/STROKES)**

- Pomocí tlačítek "+" nebo "-" zadejte hodnoty (např. 540)  
Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** následující menu „ENERGIE“

**Zadání energie (ENERGY /KJoule/kcal)**

- Pomocí tlačítek "+" nebo "-" zadejte hodnoty (např. 270)  
Potvrďte tlačítkem „SET“.
- Pomocí tlačítek "+" nebo "-" vyberte jednotku KJoule nebo kcal.  
Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** následující menu "FREQUENCY"

**Zadání frekvence záběrů (FREQUENCY)**

- Pomocí tlačítek "+" nebo "-" zadejte hodnoty (např. 30)  
Potvrďte tlačítkem „SET“

**Zobrazení:** následující menu "AGE"

**Zadání věku (AGE)**

Zadání věku slouží k určení a sledování maximálního pulsu (symbol HI, výstražný zvukový signál, pokud je aktivován).

- Tlačítkem "+" nebo "-" zadejte hodnoty (např. 40).  
Na základě toho bude při zadání podle vzorce (220 - věk) vypočten maximální puls ve výši 180  
Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** následující menu „Výstražný zvukový signál“

**Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu**

- Pomocí tlačítek "+" nebo "mínus" zvolte funkci On/OFF.  
Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** následující menu Výběr cílového pulsu „FA 65%“

**Sledování cílového pulsu FA 65 % / FI 75 %**

- Proveďte výběr pomocí tlačítek "+" nebo "-"
- Spalování tuků 65 %, kondice 75 % maximálního pulsu  
Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

**Zobrazení:** Připravenost k tréninku se zadáními

**nebo**

Zadání cílového pulsu Zadání 40 - 199 slouží k určení a sledování tréninkového pulsu nezávisle na věku (symbol "+", výstražný zvukový signál, pokud je aktivován, žádné sledování maximálního pulsu). K tomu musí být zadání věku nastaveno na "OFF".

- Pomocí tlačítek "+" a "-" zvolte sledování maximálního pulsu Zobrazení: AGE OFF"  
Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** alší zadání „Cílový puls“ (pulsy)

- Pomocí tlačítka "+" nebo "-" zadejte hodnotu (např. 130)  
Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

**Zobrazení:** Připravenost k tréninku se zadáními

**Zahájení tréninku****• Veslování**

- Zadané hodnoty se zobrazí sestupně.
- Přepínání zobrazení SCAN je aktivní
- Nastavení stupně zátěže se otáčením doleva snižuje a doprava zvyšuje.
- Pípa v rytmu záběrů vesel.
- Šipky -/+ blikají v případě odchýlení se záběru od nastavené frekvence (pokud je zadána) a pomáhají tak udržovat frekvenci záběrů.

**Poznámka:**

Pípaní v rytmu záběrů vesla se vypne současným stisknutím tlačítka -/+ .

Provoz SCAN se v tréninku vypne stisknutím tlačítka SET. Opětovným stisknutím se opětaktivuje.

Tlačítkem -/+ se přejde k následující oblasti.

Při vynulování „Reset“ budou zadání ztracena.

**Přerušeni nebo ukončení tréninku / standby**

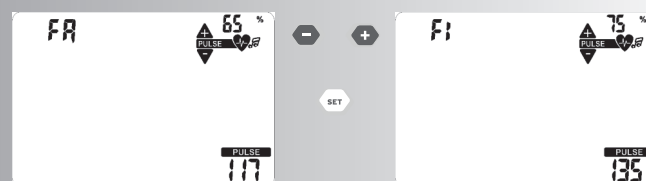
Při méně než 5 záběrech/min nebo při stisknutí tlačítka "RECOVERY" rozpozná elektronika přerušeni tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data. Puls, stupeň zátěže a frekvence záběrů se zobrazí jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

Pomocí tlačítka "+" nebo "mínus" přejdete do aktuálního zobrazení. Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do režimu standby.

V tomto režimu se střídavě zobrazuje čas a teplota v místnosti.

**Opětovné zahájení tréninku**

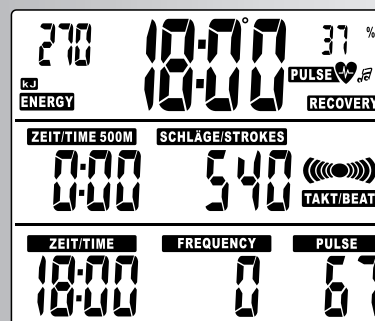
Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány. Přepínání zobrazení SCAN je aktivní.



SET

SET

SET

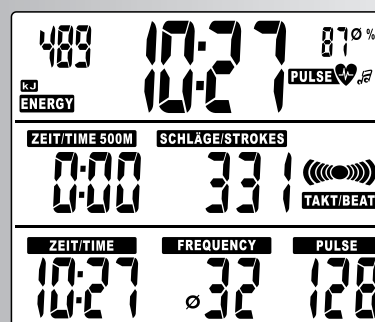


-

+



SET



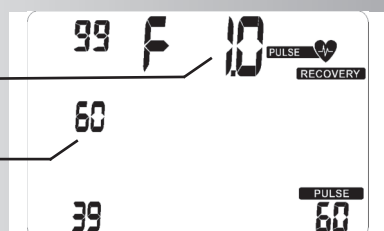
## Návod k obsluze a tréninku

Hodnota pulsu při spuštění funkce RECOVERY



Kondiční známka

Hodnota pulsu po ukončení funkce RECOVERY



Rozdíl  
(Spuštění funkce RECOVERY –  
ukončení funkce RECOVERY)



## Funkce RECOVERY

### Pomiar tętna spoczynkowego

Elektronika měří váš puls po dobu 60 sekund zpětně a vypočte kondiční známku. Při skončení tréninku stiskněte tlačítko „RECOVERY“. Přitom se uloží aktuální hodnota pulsu (v obrázku „99“).

Po 60 sekundách se opět uloží hodnota pulsu (v obrázku „60“). Zobrazí se rozdíl obou hodnot (v obrázku „39“). Podle něj je určena kondiční známka (v obrázku „F 1,0“). Zobrazení bude po 10 sekundách ukončeno.

Tlačítka „RECOVERY“ nebo „RESET“ přeruší funkci.

Jestliže na začátku nebo na konci odpočítávání času nebude naměřen puls, objeví se chybové hlášení.

## Všeobecná upozornění

### Systémové zvukové signály

#### Zapnutí

Při zapnutí během testu sekci je vydán krátký zvukový signál.

#### Překročení maximálního pulsu

Jestliže se nastavený maximální puls překročí o jeden tepový úder, vydají se v tento čas 2 krátké zvukové signály.

#### Zadání

Při dosažení zadání času, vzdálenosti a KJoule/kcal bliká příslušná hodnota.

#### Recovery

Výpočet kondiční známky (F):

$$\text{Známka (F)} = 6.0 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = zátěžový puls

P2 = zotavovací puls

F1.0 = velmidobrá

F6.0 = nedostatečná

Při určování kondiční známky je třeba rozlišit následující případy:

1. P1 je nižší než P2 (P1 - P2 = záporná hodnota)  
Je vydána kondiční známka 6,0, zobrazený rozdíl pulsu = 0
2. Hodnota v závorce je vyšší než 5,0  
Je vystavena kondiční známka 1,0.
3. P1 je vyšší než P2 a hodnota v závorce leží v rozsahu 0 až 5,0.

### Výpočet průměrné hodnoty

Výpočty průměrných hodnot se vztahují i na předešlé tréninkové jednotky až do aktivování resetu nebo režimu standby.

### Upozornění k měření pulsu

Tento tréninkový počítač zaznamenává puls přes prsní pás. Přijímač se nachází v přístroji. Výpočet pulsu začíná, jakmile na displeji bliká symbol srdce v taktu vašeho pulsu.

#### Prsní pás

Dodržujte příslušný návod.

### Proces je ukončen.

Výměna baterie, poruchy tréninkového počítače  
Poznamenejte si počet kilometrů. Při slabším zobrazení, problémech s pulsem a zvláštním chováním tréninkového počítače vyměňte baterie. Tréninkové kilometry se přitom ztratí. Čas je třeba nastavit znovu.

## Glosář

#### Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

#### Rozměr

Jednotky pro zobrazení km/h nebo mi/h, Kjoule nebo kcal.

#### Puls spalování tuku

Vypočtená hodnota: 65 % max. pulsu

#### Kondiční puls

Vypočtená hodnota: 75 % max. pulsu

#### Glosář

Soubor pokusů o vysvětlení.

#### Symbol HI (šipka ukazuje nahoru)

Jestliže se objeví symbol "HI", je cílový puls o 11 příliš vysoký. Jestliže HI bliká, je max. puls překročen. Sledování "HI" je stále aktivní.

#### Symbol LO (šipka ukazuje dolů)

Jestliže se objeví symbol "LO", je cílový puls o 11 příliš nízký. Sledování "LO" je aktivní, pokud byl v tréninku dosažen cílový puls.

#### Max. puls(y)

Hodnota vypočtená z 220 mínus věk

#### Menu

Zobrazení, ve kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

#### Puls

Měření srdečního tepu za minutu

#### Recovery

Měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a dále kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky měřítkem zvýšení kondice.

#### Reset

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

#### Cílový puls

Pomocí zadání určité hodnoty pulsu, která má být sledována.

## Návod k obsluze a tréninku

### Trénink s VESLOVACÍM PŘÍSTROJEM

Veslovací přístroj KETTLER nabízí veškeré výhody „skutečného“ veslařského sportu, avšak bez rozčilování a vedlejších nákladů, protože v tomto případě odpadá „spouštění na vodu“. Veslování je sport, který zvyšuje nejen výkon kardiovaskulárního systému, nýbrž také vytrvalost a výdrž. Než začnete s tréninkem, přečtěte si pozorně následující pokyny.

#### Důležité

Před zahájením tréninku se nechte vyšetřit svým obvodním lékařem, zda disponujete dostatečnou fyzickou kondicí, abyste mohli trénovat na veslovacím přístroji. Výsledek lékařské prohlídky by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. **Následující pokyny jsou určeny výlučně zdravým osobám.**

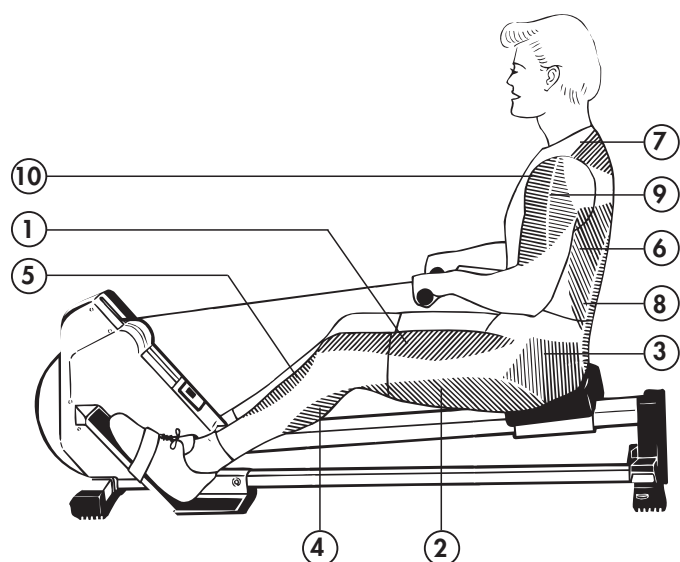
### Přednosti tréninku veslováním

Jak již bylo zmíněno výše, představuje veslování vynikající možnost pro zvýšení výkonnosti srdečního oběhového systému. Kromě toho zlepšuje schopnost absorbovat kyslík. Veslařský sport se dále hodí ke spalování tuku díky tomu, že jsou využívány tukové rezervy (ve formě mastných kyselin) a přeměňovány na energii.

Další důležitou výhodou veslařského sportu je zpevňování veškerých důležitých svalových skupin na těle, přičemž zpevňování zádových a ramenních svalů je považováno za velmi pozitivní z ortopedického hlediska. Zpevňování zádového svalstva může přispět k tomu, aby se nevyskytovaly ortopedické problémy, což se v dnešní době často stává. Trénink s veslovacím přístrojem KETTLER tak představuje rozsáhlou tréninkovou metodu. Tréninkem se zvyšuje vytrvalost, přitom však nedochází k zatěžování kloubů.

### Které svaly se trénují?

Pohyby, které jsou vykonávány během veslování, namáhají veškeré svalové skupiny těla, avšak určité zóny jsou namáhány více, než jiné. Namáhané zóny jsou zobrazeny na následujícím obrázku.



Jak je z obrázku patrné, je při veslování stejnou měrou aktivována jak horní, tak i dolní část těla. V rámci svalstva nohou namáhá veslování především extenzory (1), flexory (2) a holenní a lýtkové svaly (5, 4). V důsledku pohybu kyčlí je kromě toho rovněž namáháno hýžďové svalstvo (3).

V oblasti trupu působí veslovací pohyby převážně na zádové svalstvo (6) a vzpřimovače (8), stejně jako na trapézové svaly (7), deltové svaly (9) a extenzory paží (10).

### Plánování a kontrola Vašeho veslovacího tréninku

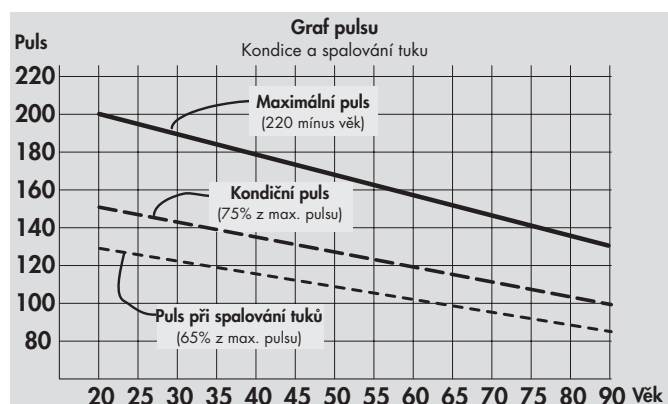
Jako základ pro plánování Vašich tréninkových jednotek byste měli použít Vaši aktuální kondici. Váš praktický lékař Vám může provést test kondice, pomocí kterého můžete zjistit Váš tělesný výkon. Výsledek tohoto testu byste měli zohlednit při plánování Vašeho tréninkového programu. Pokud jste si nenechali provést test kondice, měli byste se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení. Při Vašem plánování byste měli zohlednit následující princip: Vytrvalostní trénink lze kontrolovat rozsahem namáhání stejně jako úrovní a intenzitou namáhání.

#### Intenzita tréninku

Intenzitu tréninku při veslování lze stanovit měřením srdeční frekvence. Intenzitu tréninku lze na jedné straně měnit změnou počtu záběrů za minutu a na druhé straně nastavením odporu pružinové jednotky. Intenzita roste, když se zvyšuje počet záběrů a pokud se zvýší odpor pružinové jednotky.

Začátečníci by se proto měli vyvarovat tréninku s příliš vysokým počtem záběrů nebo s příliš velkým odporem. Optimální počet záběrů a odpor by měl být stanoven na základě doporučené tepové frekvence (viz graf pulsu), která by měla být měřena třikrát během tréninkové jednotky. Dříve než začnete s tréninkem, změřte si svůj klidový puls. 10 minut po zahájení tréninku si změřte svůj zátěžový puls (který by se měl pohybovat v doporučeném rozsahu) a po ukončení tréninkové jednotky si změřte svůj regenerační puls.

Pravidelný trénink by měl rychle vést k poklesu klidového a zátěžového pulsu. To je znamením pozitivních účinků vytrvalostního tréninku. Srdce bije pomaleji a má více času se naplnit krví, která může cirkulovat srdečním svalem.



#### Rozsah tréninku

Rozsahem zatížení se rozumí trvání jednotlivých tréninkových jednotek a jejich četnost v týdnu. Za mimořádně efektivní považují odborníci následující rozsah tréninku:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20-30 min.
1-2 x týdně	30-60 min.

Tréninkové jednotky v trvání 20-30 minut a 30-60 minut nejsou vhodné pro začátečníky. Začátečníci by měli svůj rozsah tréninku postupně zvyšovat, přičemž by měly být první tréninkové bloky relativně krátké. Blokovaný trénink může být dobrou alternativou na začátku tréninku.

Typický program pro začátečníky v prvních 4 týdnech může být koncipován podle následujícího příkladu následovně:



Tréninkové jednotky	Trvání tréninkového bloku
<b>1./2. týden</b>	
za týden tři	3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování
<b>3./4. týden</b>	
za týden čtyři	5 minut veslování 1 minuta přestávka 5 minut veslování

V návaznosti na tento čtyřtýdenní trénink pro začátečníky můžete bloky prodloužit na 10 trvalého veslování bez přestávky. Pokud budete upřednostňovat 3 tréninkové jednotky týdně po 20-30 minutách (později), měli byste mezi dvě tréninkové jednotky zařadit jeden den bez tréninku.

### Doprovodná gymnastická cvičení

Gymnastická cvičení jsou ideálním doplňkem k veslovacímu tréninku. Dříve než začnete s veslováním, proveďte vždy zahřívací cvičení. Aktivujte svůj krevní oběh po dobu několika prvních minut lehkými veslovacími cviky (10-15 záběrů za minutu). Dříve než začnete s vlastním veslovacím tréninkem, měli byste provádět protahovací cviky. I na konci veslovacího tréninku byste měli provádět lehké veslovací cviky a během ochlazovací fáze opět protahovací cviky.

### Pokyny pro silový trénink s veslovacím trenažérem KETTLER STROKER

Kromě veslovacího tréninku je veslovací trenažér COACH vhodný rovněž pro kondiční trénink s důrazem na sílu. Pro zdravotně hodnotný trénink je ovšem bezpodmínečně nutné dodržovat některé body, které bychom vám chtěli krátce popsat:

1. Jako začátečník se vyvarujte tréninku s příliš těžkým odporem tažného zařízení.
2. Trénujte jen s tak těžkým odporem tažného zařízení, který zdoláte bez nutnosti zadržetí dechu.
3. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle.
4. Při všech cvičeních dbejte na to, abyste měli rovná záda; vyvarujte se zvýšeného prohnutí v oblasti bederní páteře směrem vpřed nebo kulatých zad.
5. Neustále mějte na mysli, že vaše svalstvo a síla roste rychlejším tempem, než jakou rychlostí se přizpůsobují vaše vazy, šlachy a klouby.

**Výsledek:** odpor tažného zařízení v průběžném tréninkovém procesu stupňujte jen pomalu.

### Krátký popis některých tréninkových metod

Pro účely kondičního tréninku je vhodná vytrvalostní tréninková metoda. To znamená, že cvičení s lehkým odporem tažného zařízení (cca 40–50 % individuální „maximální síly“\*) se opakují 15–20x.

\*Maximální silou se zde rozumí maximální osobní silový potenciál, který lze vynaložit na jednorázové zdolání těžké zátěže.

### Příklad plánování tréninku

Cvičení	1-2 týden		3-4 týden		5-6 týden	
	S*	Opak*	Seria*	Opak*	Seria*	Opak*
Ě1	1-2	individuálně	2	individuálně	3	indiv.
Ě4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ě7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ě9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

\*S = sada nebo série

\*Opak = počet opakování

Váš trénink začínejte vždy zahřívacími cvičeními. Během tréninku si udělejte přestávku po každé sérii po cca 60.S vaším veslovacím trenažérem COACH trénujte 2–3x týdně a využijte každou příležitost k doplnění vašeho tréninku, např. dlouhými vycházkami, jízdou na kole, plaváním atd. Opravdu brzy zjistíte, že pravidelný trénink zdokonalí vaši kondici a zdravotní stav.

Jine cvičení: strana 74

### Varování!

Trénujete s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili u přístroje co možná nejvíce vyhnout nebo je zajistit. Přístroj je koncipován výlučně pro použití dospělými osobami.

Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponováni. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Přístroj v žádném případě není vhodný jako hračka. Mějte na paměti, že kvůli přirozené potřebě hry, resp. temperamentu dětí, mohou vyvstat při manipulaci s přístrojem nepředvídatelné situace a nebezpečí, které nespádají do zodpovědnosti výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.

Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným dokončením montáže.

Při pravidelném tréninkovém provozu doporučujeme každý jeden až dva měsíce zkontrolovat všechny díly přístroje a upevňovací prvky, především šrouby a čepy. Aby zůstala zachována konstrukčně daná bezpečnostní úroveň přístroje, je při opořebení nutné přístroj přestat používat a okamžitě vyměnit opořebené poškozené díly.

# KETTLER



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG  
Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit  
www.kettler.net  
docu 2995a/06.12