

Návod k obsluze a tréninku

Instruções de treino e utilização

Trænings – og betjeningsvejledning

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Navodila za vadbo in uporabo

SDIR

- CZ -	2 - 19
- P -	20 - 37
- DK -	38 - 55
- RUS -	56 - 73
- SLO -	74 - 91





Obsah

Bezpečnostní pokyny

- Servis 2
- Vaše bezpečnost 2

Stručný popis

- Funkční oblast / tlačítka 4
- Indikační plocha / displej 5-6
- Zobrazené hodnoty 7

Rychlý start (k seznámení)

- Zahájení tréninku 7
- Ukončení tréninku 7
- Pasivní režim / vypnutí 7

Trénink

... na základě zadaných údajů o zatížení

- Count-Up 8
- Count-Down 8
- Oblast zadávání 8
 - Záběry vesla 8
 - Počet záběrů 8
 - Vydávání zvukového signálu 8
 - Čas 9
 - Trasa 9
 - Energie 9
 - Ukazatel výkonu 9
 - Věk 9
 - Maximální puls 9
 - Výběr cílového pulsu (Fat/Fit/Man.) 9
- Zadání cílového pulsu 9

- Přípravenost k tréninku 9
- Výkonnostní profily 1 – 6 10
- Přepnutí čas / dráha 10

... prostřednictvím zadání pulsu

- HRC1 – přičítání (Count-Up) 11
- HRC2 – odpočet (Count-Down) 11
- HRC3 – cyklus 30 min 11
- HRC4 – extenzivní intervalový trénink 40 min 11

Tréninkové funkce

- Změna zobrazení 12
- Přestavení profilu 12
- Ukazatel výkonu 12
- Přerušování nebo konec tréninku 12
- Opětovné zahájení tréninku 12
- Recovery (měření zotavovacího pulsu) 13

Zadání a funkce

- Tabulka: Zadání/funkce 13
- Tabulka: Pulsové stavy 13

Individuální nastavení

- Vymazání celkového počtu kilometrů 14
- Uložení zadaného nastavení 14
- Výběr: ukazatel km/míle 14
- Výběr: ukazatel kJoule/Kcal 14
- Wahl: Energieanzeige real/phys. 14
- Výstražný tón ZAP./VYP. 14

Všeobecné pokyny

- Systémové tóny 15
- Recovery 15
- Přepnutí čas / vzdálenost 15
- Zobrazení profilu při tréninku 15
- Provoz v závislosti na otáčkách 15
- Výpočet průměrné hodnoty 15
- Pokyny k měření pulsu 15
 - S ušním měřičem pulsu 15
 - S prsním pásem 15
- Poruchy počítače 15

Glosář



Tato značka v návodu odkazuje na glosář. Tam je příslušný pojem vysvětlen.

Tréninkový návod

- Vytrvalostní trénink 16
- Intenzita zátěže 17
- Rozsah zátěže 18
- Integrované tréninkové programy 19
- Jine cvičení 92

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 prostorech 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:

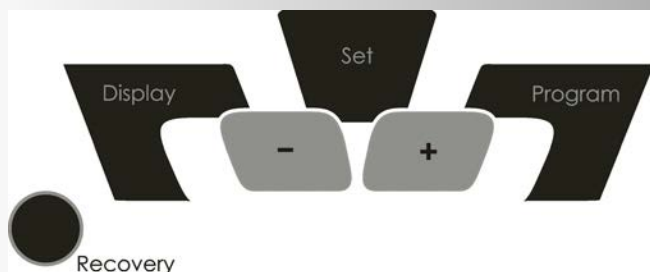
- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nálezn by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Stručný popis

Elektronika má funkční oblast s tlačítky a oblast zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.



Návod k obsluze a tréninku



Stručný návod

Funkční oblast

Těchto šest tlačítek je níže stručně vysvětleno. Přesné použití naleznete v jednotlivých kapitolách.

SET (krátké stisknutí)

Pomocí tohoto funkčního tlačítka otevřete zadávání. Nastavená data budou převzata.

SET (delší stisknutí)

Vymazání zobrazení (Reset)

Výjimka: při zobrazení všech segmentů: Otevře se „Individuální nastavení“ se zobrazením: Reset +/-

Displej (krátké stisknutí)

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se aktuální zobrazení prostředního displeje přepne na další segment zobrazení nebo vypne automatickou změnu zobrazení.

Displej (delší stisknutí)

Automaticzna zmiana wskaźnika

Zobrazí se: SCAN

Program

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vyberete různé programy.

Opakované stisknutí > Další program

Delší stisknutí > Průběh programu

Tlačítka mínus - / plus +

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

- dále „Plus“
- nebo zpět „Mínus“
- delší stisknutí > rychlejší změna
- Společné stisknutí tlačítek „plus“ a „mínus“:
- Zátěž přeskočí na
- Programy přeskočí na
- Zadání hodnoty přeskočí na

stupeň 1
původní stav
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 pomocí prsního pásu, který je součástí dodávky. Dodržujte prosím příslušný návod.

Indikační plocha / displej

Obszar wskaźnika informuje o różnych funkcjach i wybranym każdorazowo trybie ustawień

Programy: Count up / Count down)

Přičítání / odpočítávání

Programy se liší způsobem počítání. Count up: Přičítání,
Count down: Odpočet

Programy

Zátěže vzhledem k času nebo dráze

Zadané profily 1–6

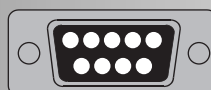
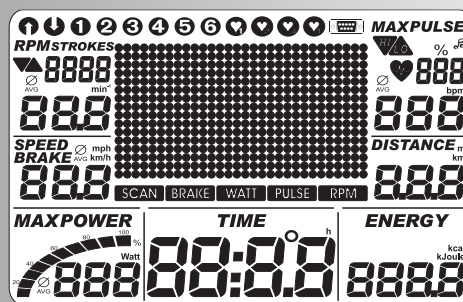
Programy řízené pulsem: HRC1-HRC4

Cílový puls (cílové pulsy) v závislosti na čase

Čtyři programy, které zadanou hodnotou pulsu nebo více zadanými hodnotami pulsu regulují zatížení.

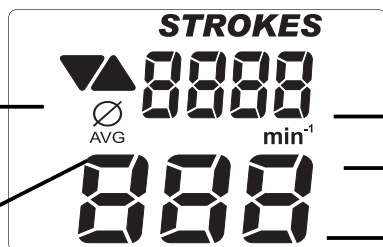
Rozhraní

Když se objeví tento symbol, je navázáno datové spojení k PC.



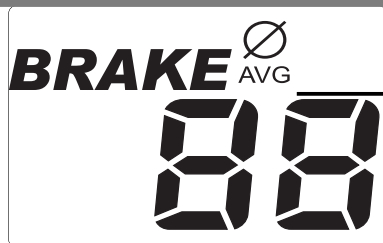
Záběry / počet záběrů

Šipky pro rozsah počtu záběrů
Zobrazení při odchylce +/- 4
záběry/min
Průměrná hodnota (AVG)



Záběry (počet)
Hodnota 0-9999
Rozměr
Počet záběrů (záběry za minu-
tu)Hodnota 0-199

Stupeň zátěže



Průměrná hodnota (AVG)
Hodnota 1-15

Puls

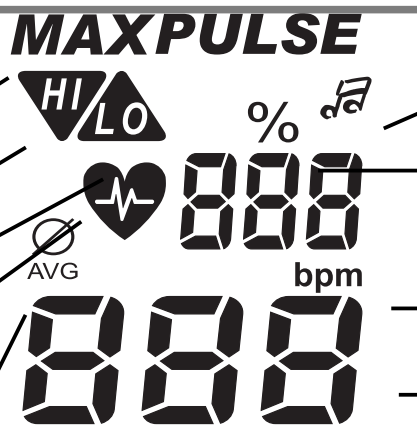
Maximální puls
Výstraha (bliká)
max. puls +1

Cílový puls překročen +11

Pokles pod cílový puls -11

Symbol srdce (bliká)

Průměrná hodnota



Výstražný tón ZAP./VYP.
Procentuální hodnota
Skut. puls / max. puls
Jednotka
Hodnota 0 - 220

Vzdálenost

Hodnota 0 - 499

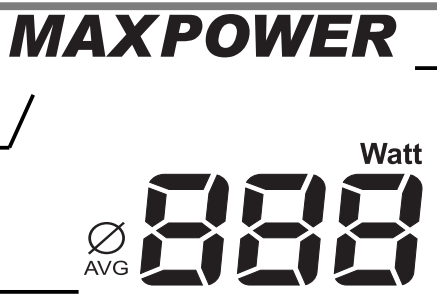


Jednotku lze nastavit

Výkon

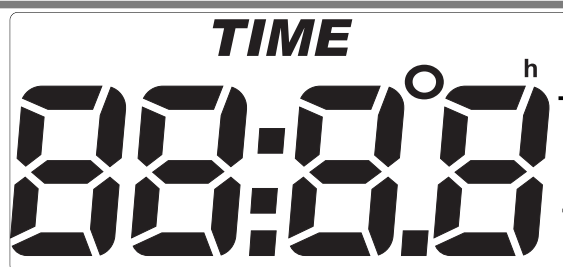
Ukazatel MAXPOWER(najwyższa
za (Maximální výkon záběru
vesla)

Průměrná hodnota



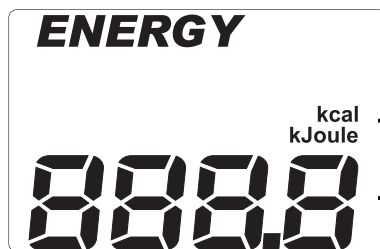
Ukazatel POWER(Průměrný
výkon záběru vesla)
Rozměr
Hodnota 25-999

Čas



Počítadlo hodin
Hodnota 0 - 99:59

Spotřeba energie



kcal
kJoule

Jednotku lze nastavit

Hodnota 0 – 9999

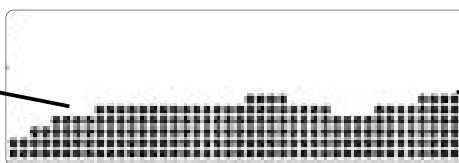
Body



Wskaźnik tekstu i wartości

Zátěžový profil

1 bod (výška) = 1 stupeň



Ukazatel textu a hodnot
30 sloupců

1 sloupec odpovídá 1 minutě-
bo 200 m
nebo
0,1 míle

Rychlé spuštění (pro seznámení)

Zahájení tréninku:

bez zvláštního nastavení

- Zobrazení pozdravu při zapnutí Zobrazení celkových kilometrů a celkové doby tréninku
- Po 3 vteřinách: Ukazatel „Count Up“; ukázat všechny hodnoty 0; kromě stupně zátěže a výkonu
- Zahájení tréninku

Ukazatel

záběrů, záběrů/min, stupně zátěže, výkonu, času, pulsu (pokud je měření pulsu aktivní), vzdálenosti, energie

Změna zatížení a během tréninku:

- „Plus“: Stupeň zátěže se zvýší o 1 stupeň.
- „Mínus“ redukuje zátěž o jeden stupeň.

Na základě stupně zátěže a záběrů/min se stanovuje výkon.

Upozornění:

Záběry vesla za minutu se zobrazí teprve po cca 5 sekundách.

Ukončení tréninku

- Průměrné hodnoty (Ø):

Ukazatel

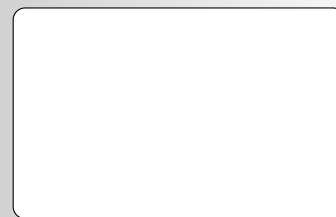
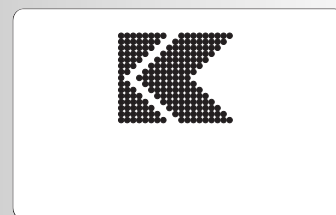
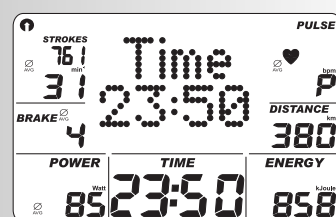
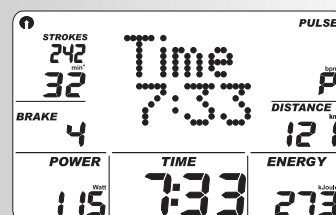
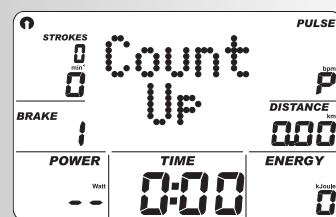
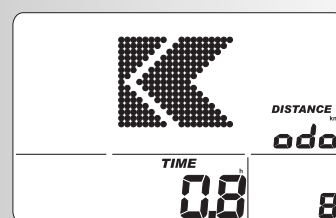
záběrů/min, stupně zátěže, výkonu a pulsu (pokud je měření pulsu aktivní)

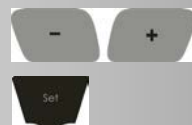
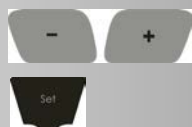
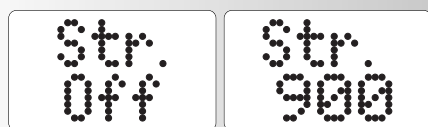
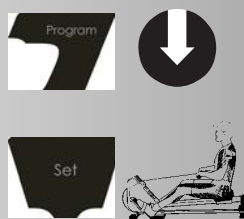
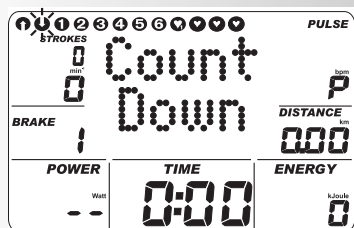
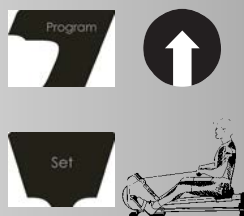
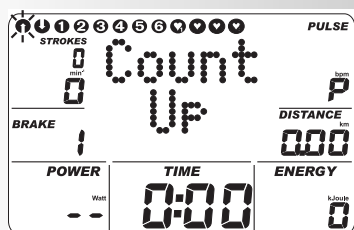
- Celkové hodnoty
záběrů, času, vzdálenosti a energie

Režim spánku

Zařízení je 4 minuty po konci tréninku přepnuto do pasivního režimu. Když stisknete libovolné tlačítko, ukazatel zahájí opět počítání v režimu „Count Up“.

Po dalších 6 minutách se displej vypne. Po jednom záběru vesel se displej opět zapne





Trénink

Počítač je vybaven 12 tréninkovými programy. Významně se liší intenzitou a dobou zatížení.

1. Trénink pomocí zadání zatížení

a) Manuální zadání zatížení

- (PROGRAM) „Count Up“
- (PROGRAM) „Count Down“

b) Zátěžové profily

- (PROGRAM) „1“ – „6“

2. Trénink se zadáním pulsu

a) Manuální zadání pulsu

- (PROGRAM) „HRC1 Count Up“
- (PROGRAM) „HRC2 Count Down“

b) Profily pulsu

- (PROGRAM) „HRC3“
- (PROGRAM) „HRC4“

Trénink pomocí zadání zatížení

a) Manuální zadání zatížení

(PROGRAM) „Count Up“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví ukazatel: „Count Up“, začnete trénink, všechny hodnoty jsou počítány nahoru.

Nebo

- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání
- „Plus“ nebo „Mínus“: Změna zatížení. Po zahájení tréninku se všechny hodnoty počítají nahoru.

(PROGRAM) „Count Down“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví ukazatel: „Count Down“ Program odpočítává zadané hodnoty dolů > 0. Když zadání není provedeno, započne trénink v programu „Count Up“. Ke spuštění programu musí být obsažena alespoň jedna hodnota v oblasti zadání.

- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

Oblast zadání

Zobrazí se: Zadání záběrů vesla „Str.“

Zadání záběrů vesla

- Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. 900) Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazí se: další nabídka zadání počtu záběrů „Str./min“

Zadání počtu záběrů

- Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. 30)

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazí se: alší nabídka vydávání zvukového signálu „Beep“.

Výstupní signál

„Beep Off“ = žádný akustický doprovod záběrů

„Beep 1x“ = 1 zvukový signál pro celý záběr vesla

„Beep 2x“ = 1 zvukový signál pro polovinu záběru vesla

- Pomocí tlačítka „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. 1x)

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazí se: další nabídka zadání doby tréninku „TIME“

Zadání času

- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 45:00)Potvrďte tlačítkem „SET“.

ukazatel: další nabídka zadání energie „Energy“

Zadání energie

- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 1500)Potvrďte tlačítkem „SET“.

ukazatel: další nabídka zadání dráhy „Dist.“

Zadání dráhy

- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 14,00)Potvrďte tlačítkem „SET“.

ukazatel: další nabídka zadání věku „Power“

Při výběru možnosti „Power AVG“ se zobrazí průměrný výkon, při výběru možnosti „Power MAX“ se zobrazí maximální výkon jednoho záběru vesla.

- Proveďte výběr pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazí se: další nabídka zadání věku „Age“

Zadání věku

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

- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 34). Na základě toho bude vypočten při zadání podle vzorce $(220 - \text{věk})$ maximální puls ve výši 186

Potvrďte tlačítkem „SET“.

ukazatel : další nabídka zadání maximálního pulsu „Max“

Zadání maximálního pulsu

- Tlačítkem „Mínus“ zadejte hodnoty

Max. puls lze jen snížit!

Potvrďte tlačítkem „SET“.

ukazatel: další nabídka výběr cílového pulsu „Fat 65%“

Výběr cílového pulsu

- Proveďte výběr tlačítky „Plus“ nebo „Mínus“
- Spalování tuků 65%, kondice 75%, manuálně 40 - 90 %Potvrďte tlačítkem „SET“ (např. manuálně 40 - 90 %)
- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. manuálně 83)Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

ukazatel: Připravenost ke tréninku se všemi zadanými hodnotami

Nebo

Zadání cílového pulsuZadání 40 - 200 slouží k určení a sledování tréninkového pulsu nezávisle na věku (symbol HI, výstražný tón, pokud je aktivován, není sledování maximálního pulsu).K tomu musí být zadání maximálního pulsu nastaveno na „Off“.

- Tlačítky „Plus“ nebo „Mínus“ zrušte výběr sledování maximálního pulsu. ukazatel: „Max Off“Potvrďte tlačítkem „SET“.

ukazatel: další zadání „Cílový puls“ (pulsy)

- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnotu (např. 130)Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

ukazatel: Připravenost ke tréninku se všemi zadanými hodnotami

Připravenost ke tréninku

Zatížení

- Změňte zatížení tlačítky „plus“ nebo „mínus“.Trénink zahájíte veslováním. Zatížení nastavené před tréninkem se uloží.



Time
Off

Time
45:00



Energy
Off

Energy
1500



Dist.
Off

Dist.
14.00



Power
AVG.

Power
MAX



Age
Off

Age
34



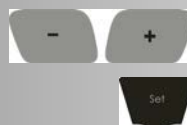
Max
186



Fat
65%

Fit
75%

Man.%
40-90



Manual
83%



Max
186

Max
Off



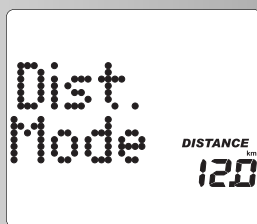
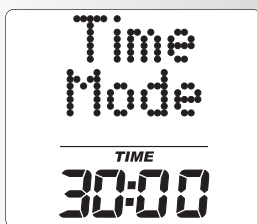
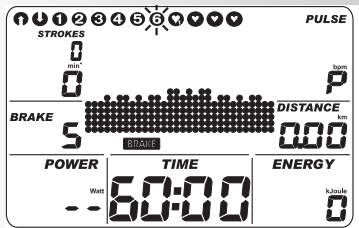
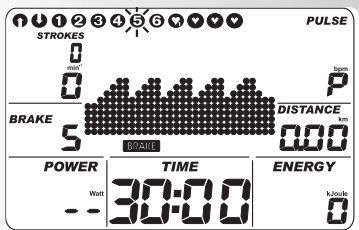
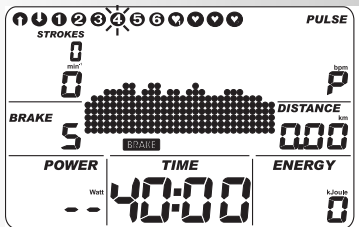
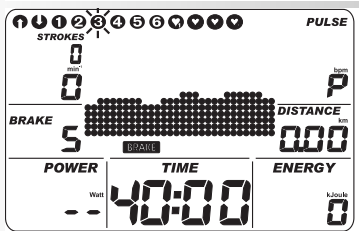
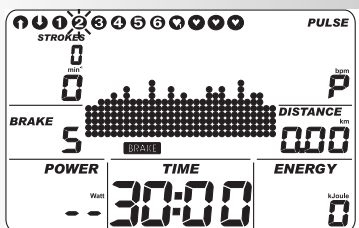
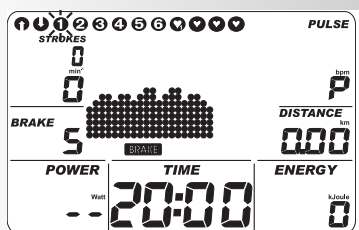
Pulse
Off

Pulse
130



STROKES 900
BRAKE 1
POWER --
TIME 45:00
PULSE 42
78
DISTANCE 140
ENERGY 1500





Poznámka:

- Přehled všech možností nastavení v programech je shrnut v tabulkách (viz strana 139).
 - Při vynulování „Reset“ bude zadání ztraceno.
- Jestliže u individuálních nastavení aktivujete „Uložení zadaného nastavení“ (strana 140), zůstanou zadání uložena. Při příštím vyvolání Count Up / Count Down budou data převzata.

b) Výkonnostní profil (PROGRAM) „1“ – „6“

Všechny profily lze vybrat stisknutím tlačítka „PROGRAM“ např. na displeji: „1“ kondiční test podle normy WHO Intervalový trénink 20; Stupeň zatížení 5–8, 20 min Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **zobrazení: „2“ Spurt**; stupeň zatížení 5–9, 30 min Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **zobrazení „3“ Snížení tělesné váhy**; stupeň zatížení 5–7, 40 min Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **zobrazení „4“ Kondice**; stupeň zatížení 5–8, 40 min Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **zobrazení „5“ Silový program**; stupeň zatížení 5–9, 30 min Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **zobrazení „6“ Interval 60**; Stupeň zatížení 1–5, 60 min Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

Poznámka:

V případě doby přesahující 30 min. bude v náhledech programu profil zkomprimován na 30 sloupců.

Přepínání programu čas / dráha

V programech 1–6 lze v oblasti zadávání přepínat mezi režimem času a dráhy.

- Režim nastavíte tlačítky „Plus“ nebo „Mínus“ Potvrďte tlačítkem „SET“.

Ukazatel: Připravenost ke tréninku

Dráha na jeden sloupec činí 0,2 km (0,1 mil).

2. Trénink se zadáním pulsu

Manuální zadání pulsu

((PROGRAM) „HRC1 Count Up“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: Ukazatel: HRC1
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

Nebo

Začněte trénink, všechny hodnoty budou přičítány. Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130) (PROGRAM) „HRC2 Count Down“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: Ukazatel: HRC2
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání. Zadávání a možnosti nastavení jsou stejné jako u bodu programu „Count Down“.
- Zahájení tréninku. Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

((PROGRAM) „HRC3“ cyklus 30 min

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **zobrazení: HRC3**
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání
- Zahájení tréninku. Zatížení se automaticky zvyšuje, dokud je dosahováno rozdílných cílových pulsů.

((PROGRAM) „HRC4“ Extenzivní intervalový trénink 40 min • Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **zobrazení: HRC4**

- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání
- Zahájení tréninku. Zatížení se automaticky zvyšuje, dokud je dosahováno rozdílných cílových pulsů.

Upozornění:

Počáteční zatížení

U programů HRC lze v oblasti zadávání stanovit počáteční zatížení stupně 1 - 10.

- Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. 10)

Zatížení je pak od stupně 10 zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

Puls

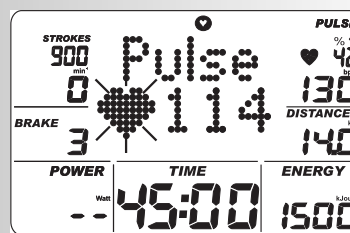
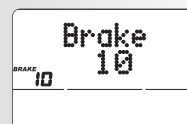
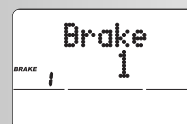
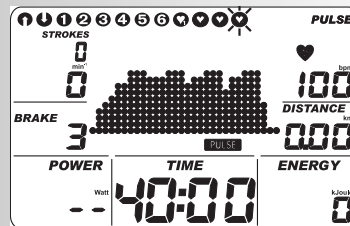
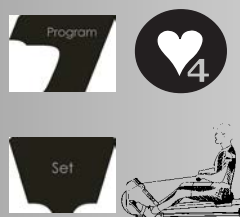
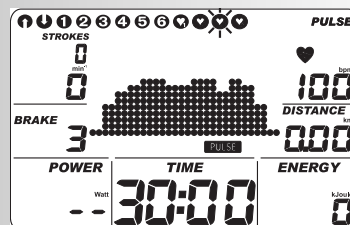
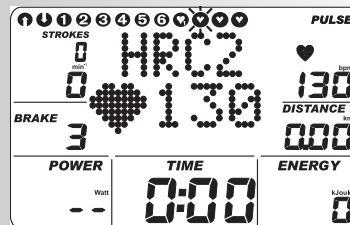
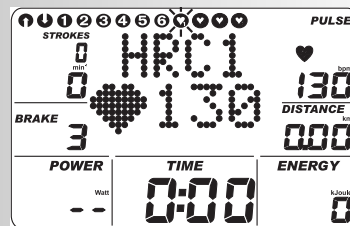
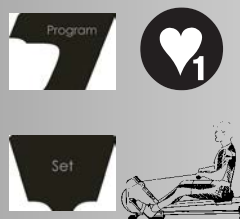
- Pomocí tlačítka „plus“ nebo „mínus“ lze na tomto místě a v tréninku ještě změnit hodnotu pulsu, např. ze 130 na 135.

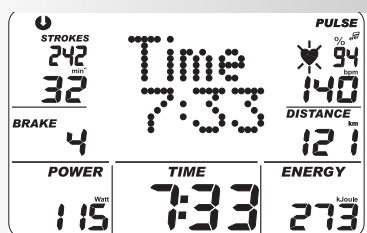
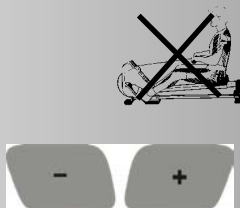
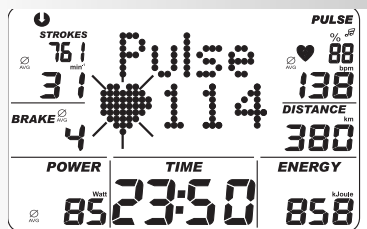
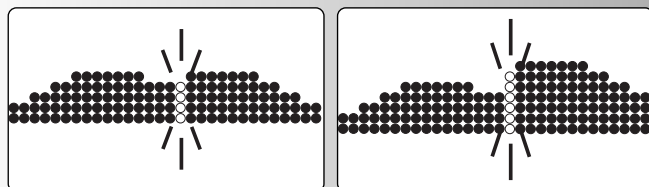
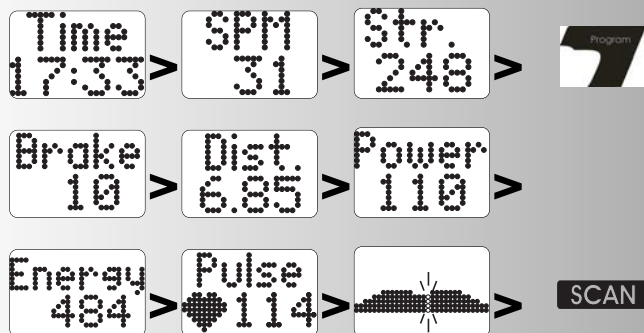
Trénink zahájíte veslováním.

Možnosti zadání: viz tabulka str. 13

Poznámka:

- U programů HRC dojde k úpravě zátěže při odchylce o +/- 6 srdečních tepů.





Tréninkové funkce

Změna zobrazení při tréninku

Nastavení: manuálně

Pomocí stisknutí tlačítka „DISPLAY“ se zobrazení v bodovém poli začne měnit v pořadí: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Nastavení: automaticky (SCAN)

Podržte tlačítko „DISPLAY“ déle stisknuté, až se na displeji objeví symbol „SCAN“. Zobrazení se střídají po 5 sekundách. Funkci SCAN ukončíte opětovným stisknutím tlačítka „DISPLAY“, funkcí Recovery nebo přerušáním tréninku.

Změna nastavení zátěžového profilu

Je-li zátěž během průběhu programu přenastavena, působí změna od blikajícího sloupce směrem doprava. Sloupce vlevo udávají hodnoty dosažených zátěžových stupňů a zůstávají nezměněny.

Ukazatel výkonu (POWER / MAXPOWER)

Při tréninku lze ukazatel výkonu průměrné hodnoty „POWER“ přenastavit na maximální hodnotu „MAXPOWER“

- Proveďte výběr pomocí tlačítka „SET“

Poznámka:

Na prostředním displeji je vždy zobrazován průměrný výkon.

Přerušeni nebo ukončení tréninku

Pokud se rychlost sníží pod 12 záběrů vesla/min. nebo stisknete tlačítko „RECOVERY“, rozpozná elektronika přerušeni tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data. Záběry/min, stupeň zátěže, výkon a puls (pokud je měření pulsu aktivní) se zobrazují jako průměrné hodnoty společně se symbolem Ø.

Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ přejdete na aktuální ukazatel. Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do standby režimu

Obnovení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.

Funkce RECOVERY

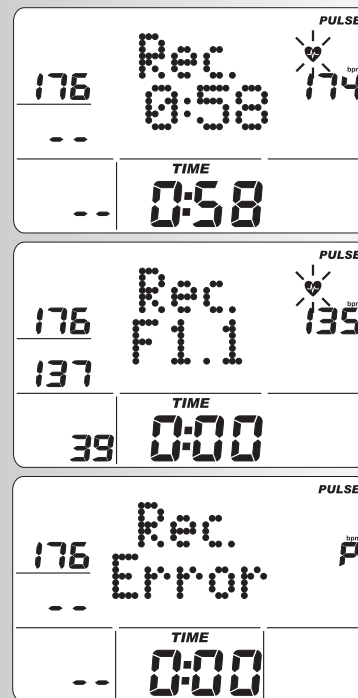
Měření zotavovacího pulsu

Na konci tréninku stisknete tlačítko „RECOVERY“.

Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně.

Když stisknete tlačítko „RECOVERY“, uloží se do „STROKES“ aktuální hodnota pulsu; do „BREAKE“ se hodnota pulsu uloží po 60 vteřinách. V poli „POWER“ se zobrazí rozdíl obou hodnot. Podle něj je určena kondiční známka (na příklad F 1.1). Zobrazení bude po 20 vteřinách ukončeno.

Tlačítka „RECOVERY“ nebo „RESET“ přeruší funkci. Jestliže na začátku nebo na konci odpočítávání času nebude naměřen puls, objeví se chybové hlášení.



Zadání a funkce

Trénink	Klidový stav	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Zatížení	Zatížení	✓	✓										
↑↓ profil	↑↓ profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓
	Záběry		✓								✓		
	Záběry/min	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Čas / Energie / Dráha		✓								✓		
	Max. puls	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	nebo Spalování tuku 65% nebo kondice 75% nebo manuálně 40-90%	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	→ Cílový puls 40-200	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Přepínání/čas/dráha		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Zobrazení při událostech stavu pulsu

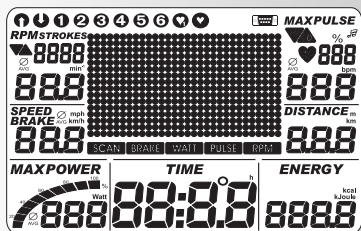
Hodnota / zadání	%	Překročení			
		HI	LO	MAX	⚡
Maximální puls VYP (Off)	80-210	✓	+1	+1	+1
Cílový puls Spalování tuku 65% nebo Kondice 75% nebo Manuálně 40-90%		✓	+11 -11*		
Cílový puls	40-200		+11 -11*		

Při překročení (+11 tepů) se zobrazí symbol „HI“.

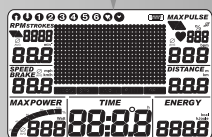
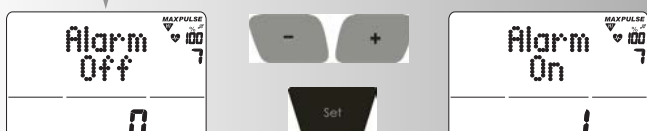
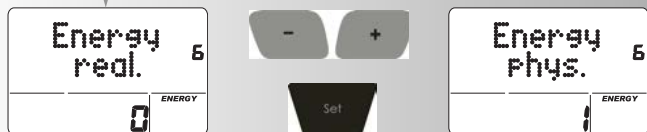
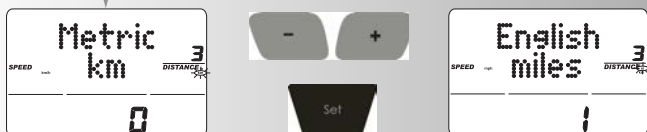
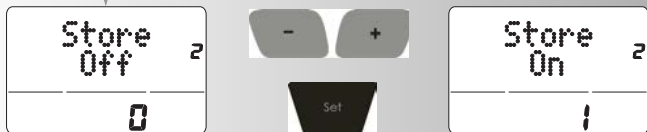
Při překročení maximálního pulsu bliká šipka „HI“ a zobrazí se nápis „MAX“.

Jestliže je v individuálním nastavení aktivován „Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu“, zazní navíc zvuková výstraha.

*Poznámka: objeví se jen tehdy, když byl cílový puls 1x dosažen.



Reset



Individuální nastavení

Postupujte podle schématu uvedeného vedle: Stiskněte „Reset“

Ukazatel: všechny segmentytný

déle podržte stisknuté tlačítko „SET“: Nabídka: Individuální nastavení

Ukazatel : Reset +/-, celkový počet kilometrů a celková doba tréninku

1. Vymazání celkového počtu kilometrů a celkové doby tréninku

Stiskněte tlačítka „Plus“ + „Mínus“ současně

Funkce: Vymazání ukazatele: „Reset OK“

Stiskněte tlačítko „Set“: Skok do dalšího nastavení

Ukazatel : Store

Nebo:

Přeskočit vymazání celkových hodnot jen stisknutím tlačítka „SET“

Ukazatel : Store

2. Uložení zadaného nastavení

Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Zadané údaje pro čas, energii, dráhu, věk, cílový puls budou trvale uloženy

Funkce :

ON = Uložení také po vynulování „Reset“

Off = Uložení až do dalšího vynulování „Reset“

Stiskněte tlačítko „Set“:

Skok do dalšího nastavení

Ukazatel : Metrické nebo anglické jednotky

3. Zobrazení jednotky v kilometrech / mílích

Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Funkce : Výběr zobrazení v kilometrech nebo mílích

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

Ukazatel: energie

4. Zobrazení spotřeby energie v jednotkách kJoule / kcalorie

Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Funkce : Výběr zobrazení spotřeby energie

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

Ukazatel : Energie

5. Zobrazení přeměny mechanické / lidské energie

Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Funkce : Výběr zobrazení přeměny energie

skut.: přeměna energie trénující osoby se stupněm účinnosti 16,7%.

fyz.: přeměna energie stroje, vypočtená čistě fyzikálně

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

Ukazatel : Alarm

7. Výstražný tón při překročení maximálního pulsu

Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Funkce : Výstražný tón ZAP./VYP.

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybrané nastavení bude převzata a provedeno „nové spuštění“ ukazatele

Obecné pokyny

Systémové tóny

Zapnutí

Při zapnutí, během testu segmentů bude vydán krátký zvukový signál.

Ukončení programu

Ukončení programu (programy profilů, odpočítávání) je oznámeno krátkým zvukovým signálem.

Překročení maximálního pulsu

Jestliže je překročen nastavený maximální puls o jeden tep pulsu, budou vydávány 2 krátké zvukové signály v intervalu 5 vteřin.

Chybový výstup

V případě chyb, kdy např. nelze vykonat Recovery bez signálu pulsu, budou vydány 3 krátké zvukové signály.

Zapnutí a vypnutí automatické funkce Scan

Při aktivaci a deaktivaci automatické funkce Scan bude vydán krátký zvukový signál.

Recovery

Funkce automaticky zabrzdí setrvačnickovou hmotnost. Další trénink není účelný. 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 = velmi dobrá

F6.0 = nedostatečná

Přepínání čas/dráha

U programů 1–6 lze v zadání změnit profil pro každý sloupec z časového režimu (1 minuta) na režim vzdálenosti (200 metrů nebo 0,1 míle).

Zobrazení profilu při tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí se posune dále doprava.

U profilů nad 30 minut až ke středu (sloupec 15). Poté se profil posune zprava doleva. Až se objeví konec profilu v posledním sloupci (sloupec 30), posune se blikající sloupec dále doprava až na konec programu.

Provoz v závislosti na otáčkách

(konstantní brzdový moment)

Elektromagnetická vířivá brzda nastaví konstantní brzdový moment.

Výpočet průměrné hodnoty

Je počítána průměrná hodnota pro každou tréninkovou jednotku.

Pokyny k měření pulsu

Vypočítávání pulsu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

S prsním pásem

Dodržujte příslušný návod

Poruchy tréninkového počítače

Stiskněte tlačítko SET po delší dobu.

Glosář

Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu. Jednotka: jednotky pro zobrazení km/h nebo mph, Kjoule nebo kcal, hodin (h) a výkonu (watt)

Provoz závislý na záběrech vesel

Zobrazovaný výkon se nemění, dokud se nezmění počet záběrů za minutu nebo stupeň zátěže. Při změně počtu záběrů bude z (konstantního) brzdového momentu (stupně zátěže) a aktuálního počtu otáček záběrů vypočten a příslušně zobrazen momentální výkon. Při tréninku se pomocí tlačítek „+“ a „-“ zvyšuje nebo snižuje po jednotlivých krocích stupeň zátěže. Poté je brzdový moment udržován konstantní a při měnícím se počtu záběrů se nově vypočte ukazatel výkonu, jak je popsáno výše.

Energie (skut.)

Vypočte přeměnu energie těla se stupněm účinnosti 16,7% pro vynaložení mechanického výkonu. Zbývajících 83,3% tělo přemění na teplo.

Puls spalování tuků

Vypočtená hodnota pro: 65% MaxPuls

Kondiční puls

Vypočtená hodnota pro: 75% MaxPuls

Symbol HI

Jestliže se objeví „HI“, je cílový puls o 11 tepů příliš vysoký. Jestliže HI bliká, je max. puls překročen.

Symbol LO

Jestliže se objeví „LO“, je cílový puls o 11 tepů příliš nízký.

Manuálně –

Vypočtená hodnota pro: 40 – 90% MaxPuls

Max. puls

Hodnota vypočtená z 220 mínus věk

Nabídka

Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Power

Aktuální hodnota mechanického (brzdného) výkonu ve wattech, který stroj přeměňuje na teplo.

Profily

Změna výkonu zobrazená v bodovém poli v závislosti na času nebo dráze.

Programy

Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určená zatížení nebo cílové pulsy.

Procentuální stupnice

Ukazatel srovnání aktuálního výkonu a max. energie (400/600W).

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 mírou nárůstu kondice.

Reset

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění. Rozhraní 9-pólová zdířka SUB-D (RS232/sériová) pro výměnu dat s PC.

Řízení

Elektronika reguluje zátěž nebo puls pro dosažení manuálně

Návod k obsluze a tréninku

zadaných nebo přednastavených hodnot.

Cílový puls

Hodnota pulsu určená manuálně nebo programem, které má být dosaženo.

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.

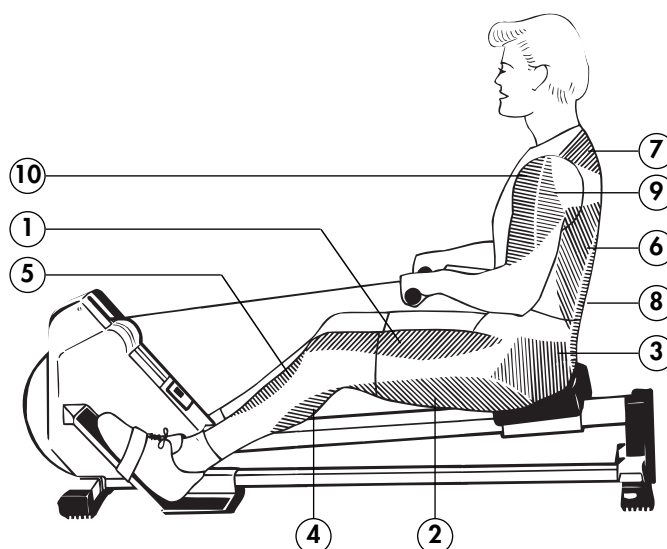
Přednosti tréninku veslováním

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

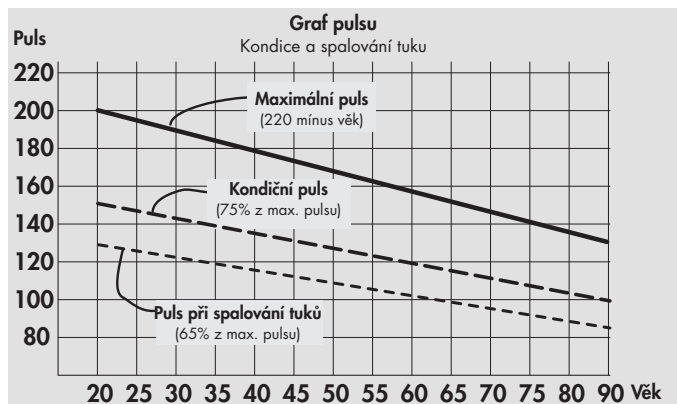
provést test kondice, pomocí kterého můžete zjistit Váš tělesný výkon. Výsledek tohoto testu byste měli zohlednit při plánování Vašeho tréninkového programu. Pokud jste si nenechali provést test kondice, měli byste se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení. Při Vašem plánování byste 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 minu nejsou vhodné pro začátečníky. Začátečníci by měli svůj rozsah tréninku postupně zvyšovat, přičemž by měly být první tréninkové bloky relativně krátké. Blokový trénink může být dobrou alternativou na začátku tréninku.

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

školení frekvence	Trvání tréninkového bloku
1./2. týden	
třikrát týdně	3 minuty veslování
	1 minuta přestávka
	3 minuty veslování
	1 minuta přestávka
3./4. týden	
čtyřikrát týdně	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.

Návod k obsluze a tréninku

Pokyny pro silový trénink s veslovacím trenažérem KETTLER COACH

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 zvládnete 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 zvládnutí těžké zátěže.

Příklad plánování tréninku

Cvičení	1-2 týden		3-4 týden		5-6 týden	
	S*	Opak*	S*	Opak*	S*	Opak*
Ě1	1-2	individuálně	2	individuálně	3	individuálně
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 vašim 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.

Jiné cvičení: strana 92

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.

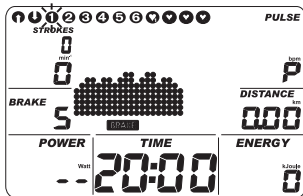
Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponováni. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Přístroj v žádném případě není vhodný jako hračka. Mějte na paměti, že kvůli přirozené potřebě hry, 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 opotřebením nutné přístroj přestat používat a okamžitě vyměnit opotřebením poškozené díly.

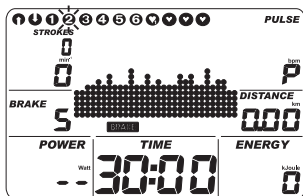
Počítač přístroje KETTLER COACH je vybaven 6 uloženými výkonnostními profily a 2 programy řízenými dle pulsu. Mohou být vyvolány tlačítkem Program. Programy se od sebe zřetelně liší v intenzitě a době zátěže.

Těchto 6 výkonnostních profilů je koncipováno pro „Intervalový trénink 20 min“, „Spurt 30 min“, „Snížení tělesné váhy 40 min“, „Kondice 40 min“, „Silový program 30 min“ a „Intervalový trénink 60 min“. Dva programy řízené dle pulsu sestávají z „Extenzivního intervalového tréninku 40 min“ a z tréninku typu „Fartlek 30 min“. Následující popis programů vám pomůže vybrat si program, který odpovídá vaší výkonnosti. Veškeré profily lze vertikálně posunout z hlediska intenzity (stupně zátěže nebo tepové frekvence), tzn., že intenzitu lze individuálně zvýšit nebo snížit.



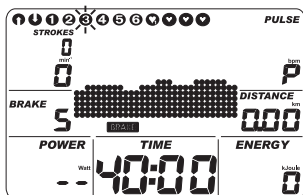
P1 „Intervalový trénink 20 min“

Intenzivní trénink pro trénované (nebo při nutnosti redukce počátečního stupně) střední počet záběrů (cca 20–27/min), cca 80–90 % maximální srdeční frekvence, doba trvání 20 min



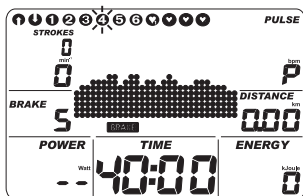
P2 „Spurt 30 min“

pro trénované se střídáním vysokého a tvrdého počtu záběrů při maximálním výkonu a při klidném veslování, trvání 30 min



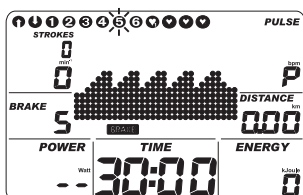
P3 „Snížení tělesné hmotnosti“

střední počet záběrů (cca 20–27/min), cca 60–75 % maximální srdeční frekvence, doba trvání 40 min



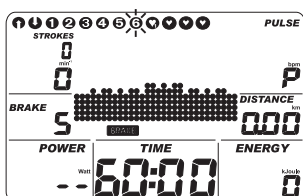
P4 „Kondice 40 min“

střední počet záběrů (cca 20–27/min), cca 75–85 % maximální srdeční frekvence pro netrénované nebo 80–90 % maximální srdeční frekvence pro trénované, doba trvání 40 min



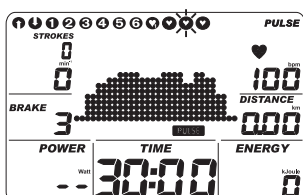
P5 „Silový program 30 min“

pro trénované osoby (nebo při nutnosti redukce počátečního stupně) vysoká frekvence záběrů (cca 27–35/min), cca 85–95 % maximální srdeční frekvence, doba trvání 30 min



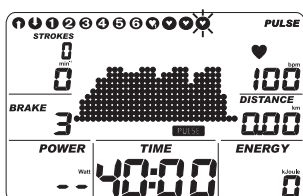
P6 „Intervalový trénink 60 min“

střední počet záběrů (cca 20–27/min), cca 70–85 % maximální srdeční frekvence, doba trvání 60 min



HRC 3 „Fartlek 30 min“

řízeno dle pulsu střední počet záběrů (cca 20–27/min), 65 % (v přestávce) – 85 % maximální srdeční frekvence



HRC 4 „Extenzivní intervalový trénink 40 min“

řízený dle pulsu střední počet záběrů (cca 20–27/min), 75 %– 82 % maximální srdeční frekvence



Índice

Instruções de segurança	20
• Assistência técnica	20
• A sua segurança	20
Descrição breve	21
• Área de função/Teclas	22
• Área de indicação/Display	23-25
• Valores indicados	25
Início rápido (para familiarização)	25
• Início do treino	25
• Fim do treino	25
• Modo de repouso / Desligar	25
Treino	26
... mediante valores de esforço	
• Count-Up	26
• Count-Down	26
• Área de valores	26
Remadas	26
Número de remadas	26
Sinal de saída	26
Tempo	27
Energia	27
Percurso	27
Indicação do rendimento	27
Idade	27
Pulsação máxima	27
Seleção da pulsação pretendida (Fat/Fit/Man.)	27
• Introdução da pulsação pretendida	27

• Prontidão para o treino	27
• Perfis de rendimento 1 – 6	28
• Comutação entre tempo e percurso	28
... mediante valores de pulsação	
• HRC1 - Count-Up	29
• HRC2 - Count-Down	29
• HRC3 – Diagrama de marcha 30 min	29
• HRC4 – Treino extensivo por intervalos 40 min.	29
Funções de treino	30
• Mudança da indicação	30
• Modificação do perfil	30
• Indicação do rendimento	30
• Interrupção/fim do treino	30
• Retomar o treino	30
• Recovery (pulsção de recuperação)	31
Dados e funções	31
• Tabela: dados/funções	31
• Tabela: eventos relativos à pulsação	31
Ajustes individuais	32
• Apagar o total de quilómetros	32
• Guardar os valores	32
• Seleção: indicação de km/milhas	32
• Seleção: indicação de kJoule/kcal	32

• Seleção: indicação da energia real/fís.	32
• Som de alarme LIGADO/DESLIGADO	32
Indicações gerais	33
• Sons do sistema	33
• Recovery	33
• Comutação tempo/percurso	33
• Indicação do perfil durante o treino	33
• Funcionamento dependente do número de rotações	33
• Cálculo da média	33
• Indicações relativas à medição da pulsação	33
Com clipe para a orelha	33
Com cinto torácico	33
• Falhas no computador	33
Glossário	34



Este símbolo indica uma referência ao glossário nas instruções. No glossário é explicado o termo em questão.

Instruções de treino	34
• Treino de resistência	34
• Intensidade da carga	34
• Grau de esforço	34
• Programas de treino integrados	35
• Outros exercícios	92

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 apenas 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.**

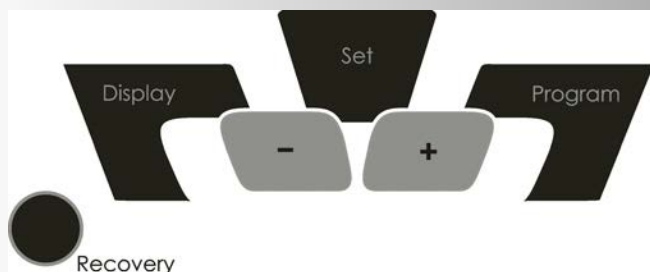
Descrição breve

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



Área de indicação
Display

Área de funções
Teclas



Instruções breves

Área de funções

As seis teclas são explicadas brevemente a seguir. A aplicação detalhada é explicada em cada um dos capítulos.

SET (premir brevemente)

Com esta tecla de funções seleccionam-se os dados introduzidos.

Os dados predefinidos são aceites.

SET (premir prolongadamente)

Apagar a indicação (Reset)

Excepção: durante a indicação de todos os segmentos: seleccionar "Ajustes individuais" com a indicação: Reset +/-

Display (premir brevemente)

Com esta tecla de funções a actual indicação do meio comuta para a próxima área de indicação ou para a mudança de indicação automática.

Display (premir prolongadamente)

Mudança automática da indicação

indicação: SCAN

Programa

Com esta tecla de funções são seleccionados os diferentes programas.

Premir novamente > programa seguinte

Premir prolongadamente > Ciclo de programa

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 "Mais"
- ou voltar com "Menos"
- premir prolongadamente > mudança rápida
- premir "Mais" e "Menos" simultaneamente:
- O esforço salta para **o nível 1**
- Os programas saltam para **o estado original**
- A introdução de valores salta para desligada **(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 incluído no âmbito de fornecimento. Respeite as respectivas instruções.

Área de indicação / Display

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

Programas: Count up/Count down

Os programas distinguem-se pela sua forma de contar.Count-Up: contagem crescente, Count down: contagem decrescente

Programas

Rendimentos através do tempo ou percurso

Perfis predefinidos 1–6

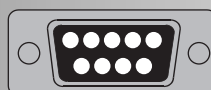
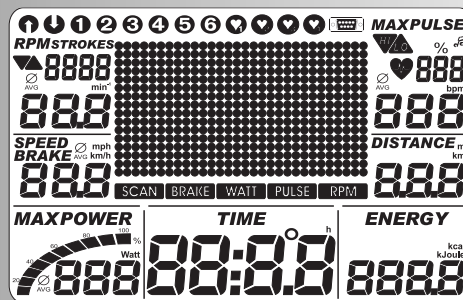
Programas controlados pela pulsação: HRC1-HRC4

Pulsação pretendida através do tempo

Quatro programas que regulam o esforço através de um ou vários valores predefinidos para a pulsação..

Interface

Quando surge este símbolo, existe uma ligação de dados com um PC.



Instruções de treino e utilização

Batimentos / Número de remadas

Setas para a área do número de remadas

Indicação de desvio de ± 4 batimentos/min

Valor médio (AVG)

STROKES

Valor 0 – 9999

Dimensão

Número de remadas (batimentos por minuto)

Valor 0 – 199

Nível de resistência

Valor médio (AVG)

Valor 1 – 15

BRAKE

AVG

Pulsação

Pulsação máxima

Aviso (intermitente) pulsação máx. +1

Pulsação pretendida excedida +11

Pulsação pretendida não alcançada -11

Símbolo de coração (intermitente)

Valor médio (AVG)

Som de aviso LIGADO/DESLIGADO

Valor percentual

Pulsação real/pulsação máx.

Dimensão

Valor 0 – 220

MAXPULSE

HI/LO

%

AVG

bpm

Distância

Dimensão ajustável

Valor 0 – 499

DISTANCE

m km

Rendimento

Indicação MAXPOWER (Rendimento pico de uma remada)

Indicação POWER (Rendimento médio de uma remada)

Dimensão

Valor médio (AVG)

Valor 25 – 999

MAXPOWER

Watt

AVG

Tempo

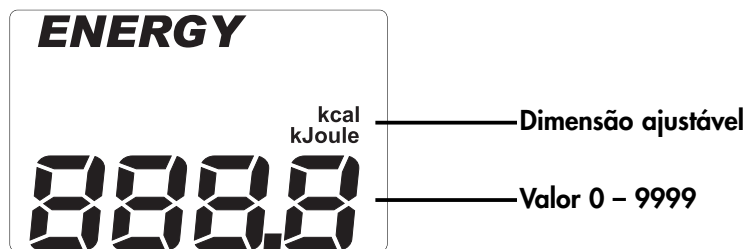
Contador de horas

Valor 0 – 99:59

TIME

h

Consumo de energia



Pontos



Início rápido (para familiarização)

Início do treino:

sem definições específicas

- Ecrã de boas-vindas ao ligar Indicação do total de quilómetros e do tempo total de treino
- Após 3 segundos: *indicação* "Count Up"; todos os valores indicam 0; excepto o nível de resistência e o rendimento
- Início do treino

Indicação:

Batimentos, batimentos/min, nível de resistência, rendimento, tempo, pulsação (caso a medição da pulsação esteja activa), distância, energia

Alteração do esforço durante o treino:

- "Mais": Nível de resistência é elevado em 1 nível.
 - "Menos" é reduzido em 1 nível.
- rendimento resulta do nível de resistência e dos batimentos/min.

Indicação:

As remadas por minuto só são indicadas após aprox. 5 segundos.

Fim do treino

- Valores médios (Ø):

Indicação:

Batimentos/min, nível de resistência, rendimento e pulsação (caso a medição da pulsação esteja activa)

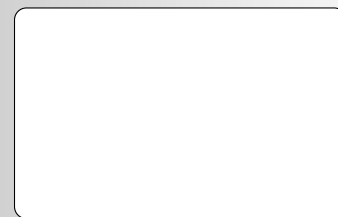
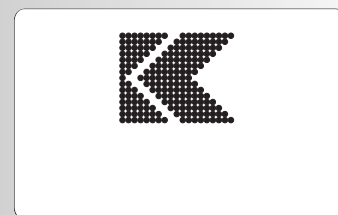
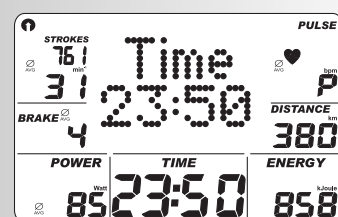
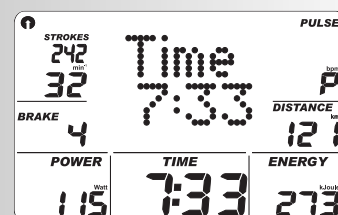
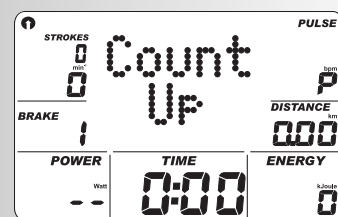
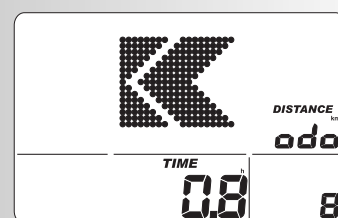
- Valores totais

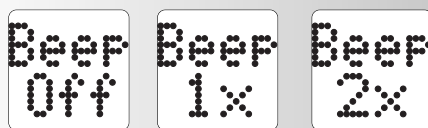
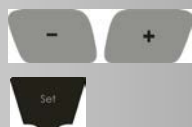
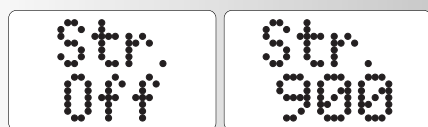
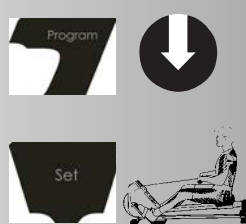
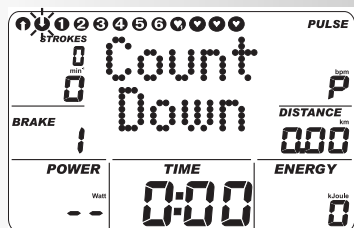
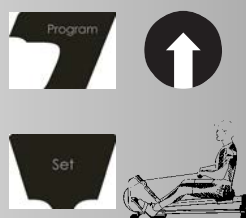
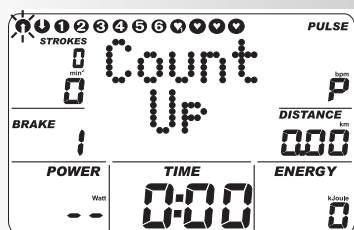
Batimentos, tempo, distância e energia

Modo de repouso

O aparelho muda para o modo de repouso 4 minutos após o fim do treino. Prima qualquer tecla. A indicação reinicia o "Count Up".

A indicação desliga-se após mais 6 minutos. Qualquer remada retira a indicação do modo de standby.





Treino

O computador tem 12 programas de treino. Estes programas diferenciam-se claramente quanto à intensidade e a duração do esforço.

1. Treino mediante valores do rendimento

a) Introdução manual dos valores de esforço

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Perfis de esforço

- (PROGRAM) "1" - "6"

2. Treino mediante valores de pulsação

a) Introdução manual dos valores de pulsação

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Perfis de pulsação

- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4"

Treino mediante valores de esforço

a) Introdução manual dos valores de esforço (PROGRAM) "Count Up"

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** "Count Up" iniciar treino, todos os valores começam a somar.

Ou

- Prima "SET": área de valores
- "Mais" ou "Menos": Alterar o esforço. Início do treino, todos os valores começam a somar.

(PROGRAM) "Count Down"

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** "Count Down" O programa vai descontando dos valores introduzidos > 0. Se não for introduzido nenhum dado, o treino inicia no programa "Count Up". Para iniciar o programa tem de haver pelo menos uma entrada na área de valores.
- Prima "SET": área de valores

Área de valores

indicação: Valor de remadas "Str."

Indicação de remadas

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 900)

Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte valor do número de remadas "St./min"

Valor do número de remadas

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

indicação: menu seguinte sinal de saída "Beep."

Sinal de saída

"Beep Off" = sem sinalização acústica dos batimentos

"Beep 1x" = 1 sinal sonoro por remada completa

"Beep 2x" = 1 sinal sonoro por 1/2 remada

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 1x)

Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte valor de tempo "TIME"

Valor de tempo

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 45:00)

Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte valor de energia "Energy"

Valor de energia

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 1500)

Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte valor de percurso "Dist."

Valor de percurso

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 14,00)

Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte valor de idade "Power"

Power AVG

Ao seleccionar "Power AVG" é indicado o rendimento médio em "Power MAX" do rendimento pico de uma remada.

- Seleccionar com "Mais" ou "Menos" Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte valor de idade "Age"

Valor de idade

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

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 34) A partir destes valores é calculada a pulsação máxima de 186 durante a introdução, de acordo com a relação (220 - idade)
- Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte valor de pulsação máxima "Max"

Valor de pulsação máxima

- Introduza os valores com "Menos" A pulsação máx. apenas pode ser reduzida!
- Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte selecção da pulsação pretendida "Fat 65%"

Seleção da pulsação pretendida

- Seleccionar com "Mais" ou "Menos"
 - Queima de gordura 65 %, fitness 75 %, manual 40 - 90 % Confirme com "SET" (p. ex. manual 40 - 90 %)
 - Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. manual 83)
- Confirme com "SET" (modo de valores concluído)

indicação: prontidão para o treino com todos os valores

Ou

Introdução da pulsação pretendida

A introdução 40 - 200 serve para calcular e controlar uma pulsação do treino independente da idade (símbolo HI, som de aviso caso activado, sem controlo da pulsação máxima). Para tal, a introdução da pulsação máxima tem de estar na posição "Off".

- Deseleccionar o controlo da pulsação máxima com "Mais" ou "Menos".

indicação: "Max Off"

Confirme com "SET". **indicação:** valor seguinte "Pulsação pretendida" (Pulse)

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

indicação: prontidão para o treino com todos os valores



Time
Off

Time
45:00



Energy
Off

Energy
1500



Dist.
Off

Dist.
14.00



Power
AVG.

Power
MAX



Age
Off

MAXPULSE
100
Age
34
186



MAXPULSE
100
Max
186
186



Fat
65%

Fit
75%

Man.%
40-90



Manual
83%

PULSE
83
154



MAXPULSE
100
Max
186
186

MAXPULSE
100
Max
Off
-



PULSE
Off
-

PULSE
130
130



STROKES
900

Time
45:00

BRAKE
1

POWER
--

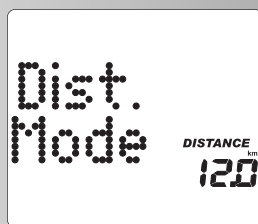
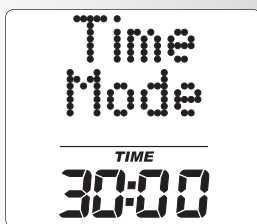
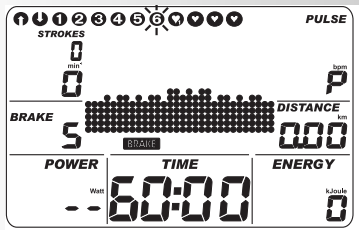
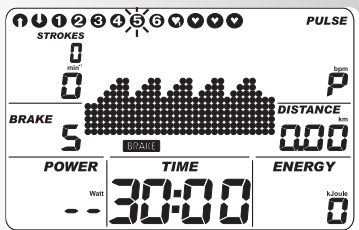
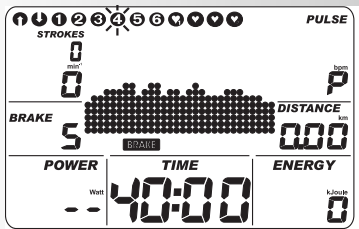
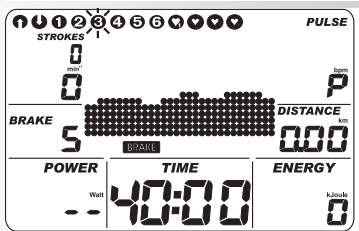
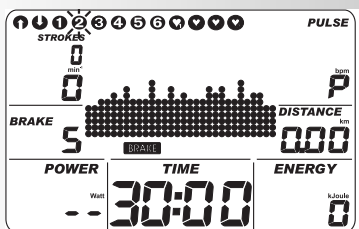
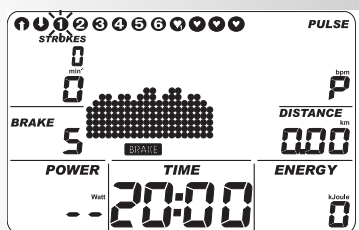
PULSE
42
78

DISTANCE
140

TIME
45:00

ENERGY
1500





Prontidão para o treino

Esforço

- Alterar o esforço com "Mais" ou "Menos". Início do treino através da remada. O esforço definido antes do treino é guardado.

Observação:

- Uma vista geral de todas as possibilidades de definição nos programas encontra-se resumida nas tabelas (ver página 157).
- Ao fazer "Reset" os valores perdem-se. Se nos ajustes individuais for activado "Guardar os valores" (página 158), os valores inicialmente definidos não são alterados. Da próxima vez que Count Up/Count Down for seleccionado, os dados são aceites.

b) Perfis de rendimento (PROGRAM) "1" - "6"

Todos os perfis são seleccionados premindo "PROGRAM"

p. ex. **indicação:** "1" teste de condição física de acordo com as normas da OMS

Treino por intervalos 20 ; nível de esforço 5-8, 20 min
Prima "SET": área de valores,

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** "2"
Último esforço ; nível de esforço 5-9, 30 min
Prima "SET": Área de valores

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** "3"
Redução de peso ; nível de esforço 5-7, 40 min
Prima "SET": Área de valores

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** "4"
Fitness ; nível de esforço 5-8, 40 min
Prima "SET": Área de valores

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** "5"
Programa Power ; nível de esforço 5-9, 30 min
Prima "SET": Área de valores

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** "6" Intervalo 60 ; nível de esforço 1-5, 60 min
Prima "SET": Área de valores

Observação:

Com tempos acima de 30 min., o perfil encontra-se comprimido em 30 colunas nas vistas gerais do programa.

Comutação do programa entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível comutar entre os modos de tempo e de percurso, na área de valores.

- Definir o modo com "Mais" ou "Menos" Confirme com "SET".

indicação: Prontidão para o treino

O percurso por coluna é de 0,2 km (0,1 milhas).

2. Treino mediante valores de pulsação

Introdução manual dos valores de pulsação

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** HRC1
- Prima "SET": Área de valores

Ou

Iniciar treino, todos os valores começam a somar.

○ esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** HRC2
- Prima "SET": Área de valores

Os dados e as possibilidades de ajuste são análogos ao ponto do programa "Count Down".

• Início do treino

○ esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

(PROGRAM) "HRC3" Diagrama de marcha 30 min

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** HRC3
- Prima "SET": Área de valores
- Início do treino ○ esforço é aumentado automaticamente até serem alcançadas diferentes pulsações pretendidas.

(PROGRAM) "HRC4" Treino extensivo por intervalos 40 min

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** HRC4
- "Prima "SET": Área de valores
- Início do treino

○ esforço é aumentado automaticamente até serem alcançadas diferentes pulsações pretendidas.

Indicação:

Esforço inicial

Nos programas HRC é possível determinar o esforço inicial entre os níveis 110 na área de valores.

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 10)

○ esforço é depois aumentado automaticamente a partir do nível 10 até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

Pulsação

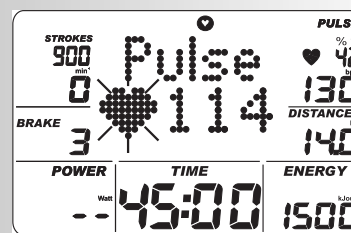
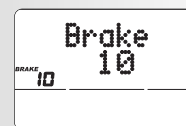
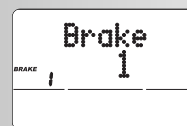
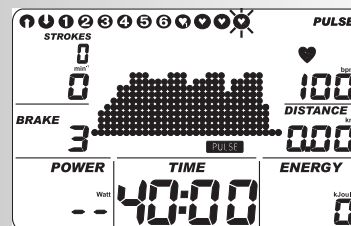
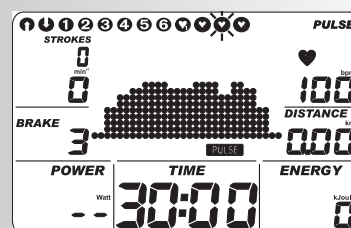
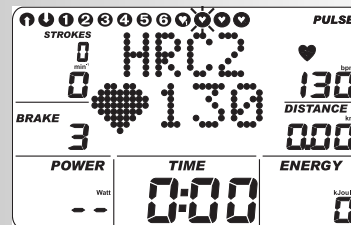
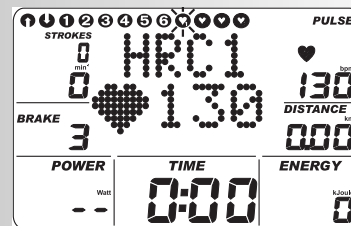
- Com "Mais" ou "Menos" ainda é possível alterar o valor da pulsação neste ponto ou durante o treino. ex. de 130 para 135.

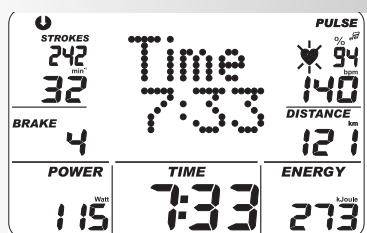
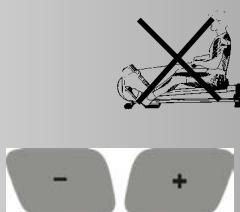
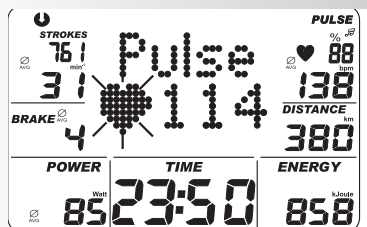
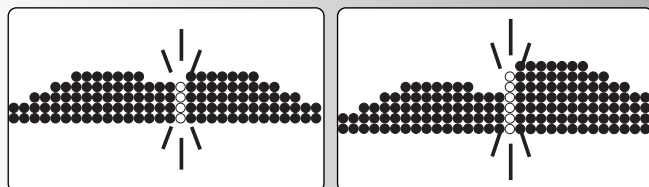
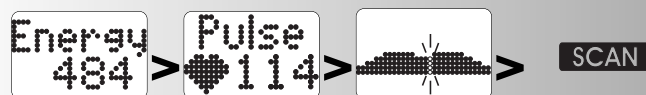
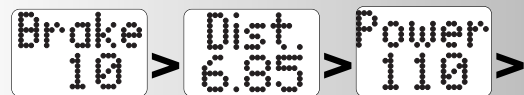
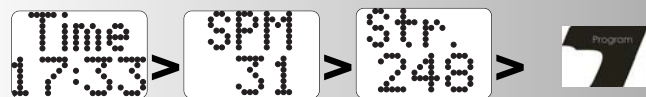
Início do treino através da remada.

Possibilidades de valores: ver tabela na página 157.

Indicação:

- Nos programas HRC ocorre uma adaptação do esforço em caso de desvios de +/- 6 batimentos cardíacos.





Funções de treino

Mudança da indicação durante o treino

Ajuste: manual Com "DISPLAY" a indicação: no campo de pontos muda na seguinte ordem: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power/Energy/Pulse/(Perfil)/Time ...

Ajuste: automático (SCAN) Prima a tecla "DISPLAY" prolongadamente até surgir o símbolo "SCAN" no display. Mudança das indicações em intervalos de 5 segundos. A função de SCAN é terminada com a função Recovery, a interrupção do treino ou premindo novamente a tecla "DISPLAY".

Ajuste do perfil de esforço

Se o esforço for alterado durante o decorrer do programa, a alteração só se aplica da coluna intermitente para a direita. As colunas à esquerda indicam os valores de esforço até agora alcançados e permanecem inalteradas.

Indicação: do rendimento (POWER / MAX-POWER)

Durante o treino a indicação do rendimento pode ser mudada do valor médio "POWER" para o valor de pico "MAXPOWER"

- Seleccionar com "SET"

Observação:

No display do meio é sempre indicado o rendimento médio.

Interrupção ou fim do treino

Com menos de 12 remadas/min ou premindo "RECOVERY", a electrónica detecta uma interrupção do treino. Os dados do treino alcançados são indicados. Batimentos/min, nível de resistência, rendimento e pulsação (caso a medição da pulsação esteja activa) são apresentados como valores médios com o símbolo Ø. Com "Mais" ou "Menos" 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 repouso.

Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 4 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.

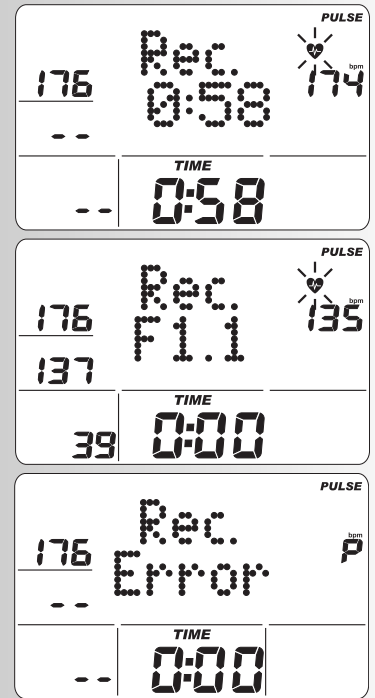
Função de RECOVERY

Medição da pulsação de recuperação

No fim do treino prima "RECOVERY".

A electrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos. Se premir "RECOVERY", o valor actual da pulsação é guardado em "STROKES"; o valor é guardado em "BRAKE" após 60 segundos. Em "POWER" é indicada a diferença dos dois valores. A partir desta é determinada uma avaliação da condição física (exemplo F 1.1). A indicação é terminada após 20 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.



Dados e funções

Treino	Paragem	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Esforço	Esforço	✓	✓										
Perfil	Perfil			✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓
Batimentos	Batimentos		✓								✓		
Batimentos/min	Batimentos/min	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tempo, Energia, Percurso	Tempo, Energia, Percurso		✓								✓		
Pulsção máx.	Pulsção máx.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ou	Queima de gordura 65 % ou fitness 75% ou manual 40-90%	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pulsção pretendida 40-200	Pulsção pretendida 40-200	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Comutação tempo e percurso	Comutação tempo e percurso			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Recovery	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

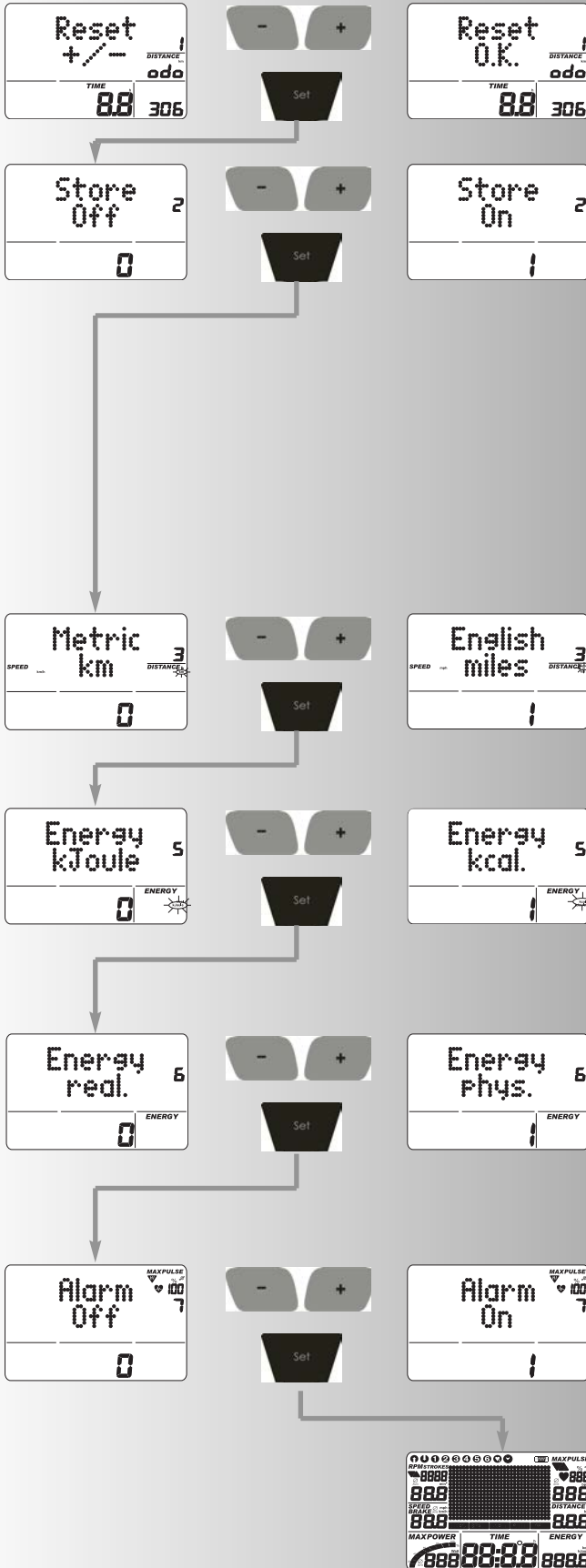
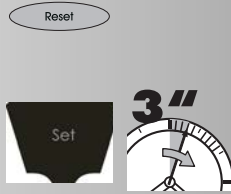
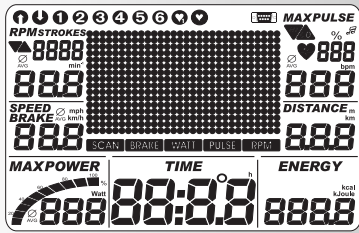
Indicação em caso de eventos relativos à pulsação

Valor / dados	%	Superação				
		HI	LO	MAX	🎵	
Pulsção máxima DESLIGADA (Off)	80-210	✓	+1		+1	+1
Pulsção pretendida Queima de gordura 65% ou fitness 75% ou manual 40-90%		✓	+11	-11*		
Pulsção pretendida	40-200		+11	-11*		

Se a pulsação do treino introduzida não for alcançada (-11 pulsações) é indicado o símbolo "LO". Se a pulsação for excedida (+11 pulsações) é indicado o símbolo "HI". Se a pulsação máxima for excedida pisca a seta "HI" e é indicado o texto "MAX". Se nos ajustes individuais estiver activado o "som de alarme em caso de superação da pulsação máxima" são emitidos sons adicionais.

*Observação: surge apenas, se a pulsação pretendida tiver sido alcançada 1x.

Instruções de treino e utilização



Ajustes individuais

Proceda de acordo com o esquema apresentado ao lado: prima "Reset"

indicação: todos os segmentos

Prima agora "SET" prolongadamente: menu: ajustes individuais

indicação: Reset +/-, total de quilómetros e tempo de treino

1. Apagar o total de quilómetros e o tempo de treino

Prima "Mais" + "Menos" simultaneamente

Função: apagar a indicação: "Reset O.K."

Prima "Set": salto para o ajuste seguinte

indicação: Store

Ou:

Salte a eliminação do total de quilómetros premindo apenas "SET"

indicação: Store

2. Guardar os valores

Prima "Mais" ou "Menos" Os valores para o tempo, a energia, o percurso, a idade e a pulsação pretendida são guardados de forma permanente

Função:

ON = memorização também depois de "Reset"

Off = memorização até ao "Reset" seguinte

Prima "Set":

salto para o ajuste seguinte

indicação: Metric ou English

3. Indicação da unidade em quilómetros/milhas

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: eleição da indicação de quilómetro ou milhas

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

indicação: Energy.

4. Indicação do consumo de energia em kJoule/kcalorie

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: selecção da indicação do consumo de energia

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

indicação: Energy

5. Indicação da transformação mecânica/humana da energia

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: selecção da indicação da transformação da energia

real: a transformação da energia da pessoa que treina com 16,7 % de eficácia.

fís.: a transformação da energia do aparelho, calculada de forma apenas física.

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

indicação: alarma

7. Som de alarme em caso de superação máxima

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: Som de alarme LIGADO/DESLIGADO.

Prima "Set": o ajuste seleccionado é aceite e ocorre uma "reinicialização" da indicação

Indicações gerais

Sons do sistema

Ligar

Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento. Fim do programa O fim de um programa (programas de perfis, count-down) é indicado através de um som breve.

Superação da pulsação máxima

Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves a cada 5 segundos.

Edição de erros

Em caso de erros, p. ex. Recovery não executável sem sinal de pulsação, são emitidos 3 sons breves.

Função automática de Scan Ligar e desligar

Ao activar e desactivar a função automática de Scan é emitido um som breve

Recovery

Nesta função, a massa volante é travada automaticamente. Não faz sentido continuar o treino. 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 em recuperação

F1.0 = muito boa

F6.0 = insuficiente

Comutação entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível mudar nos valores o perfil por coluna de modo de tempo (1 minuto) para modo de percurso (200 metros ou 0,1 milhas).

Indicação do perfil durante o treino

No início pisca a primeira coluna. Depois de concluída, desloca-se mais para a direita. No caso de perfis com mais de 30 minutos até ao centro (coluna 15). Depois o perfil desloca-se da direita para a esquerda. Se o fim do perfil surgir na última coluna (coluna 30), a coluna intermitente desloca-se ainda mais para a direita até ao fim do programa.

Funcionamento dependente do número de rotações

(binário de travagem constante)

O travão electromagnético de corrente parasita define um binário de travagem constante.

Cálculo do valor médio

O cálculo do valor médio é feito por cada sessão de treino.

Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação pisca ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com cinto torácico

Respeite as respectivas instruções.

Falhas no computador de treino

Prima a tecla SET prolongadamente

Glossário

Idade

Valor para o cálculo da pulsação máxima.

Dimensão

Unidades para a indicação de km/h ou milhas/h, Kjoule ou kcal, horas (h) e potência (Watt)

Funcionamento dependente do número de rotações

O rendimento indicado não se altera até que os batimento/min ou o nível de esforço seja alterado. No caso de uma alteração do número de remadas, é calculado e respectivamente indicado o rendimento actual, a partir do binário de travagem (nível de resistência) (constante) e do número actual de remadas. No treino o nível de resistência é aumentado ou reduzido em incrementos de 1 nível com a tecla "+" ou "-". De seguida, o binário de travagem é mantido constante e a indicação do rendimento, com o número de remadas alterado, é calculada de novo, tal como descrito em cima.

Energia (real.)

Calcula a transformação da energia do corpo com um grau de eficácia de 16,7% para a aplicação do rendimento mecânico. Os restantes 83,3 % são transformados pelo corpo em calor.

Pulsação para a queima de gordura

Valor calculado de: 65 % da pulsação máxima

Pulsação de fitness

Valor calculado de: 75 % da pulsação máxima

Símbolo HI

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

Símbolo LO

Se surgir "LO" significa que uma pulsação pretendida é demasiado baixa em 11 pulsações.

Manual -

Valor calculado de: 40 - 90 % da pulsação máxima

Pulsação(ões) máxima(s)

Valor calculado a partir de 220 menos a idade

Menu

Indicação na qual se introduzem ou seleccionam valores.

Power

Valor actual da potência (de travagem) mecânica em Watt, que o aparelho transforma em calor.

Perfis

Alteração dos rendimentos representada no campo de pontos ao longo do tempo e do percurso.

Programas

Possibilidades de treino que requerem pulsações pretendidas ou rendimentos determinados manualmente ou através de programa.

Campo de pontos

Área de indicação com 30 x 16 pontos para a representação de perfis de rendimento, bem como indicações de texto e 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, o melhoramento desta classificação representa um

Instruções de treino e utilização

melhoramento da sua condição física.

Reset

Eliminação do conteúdo da indicação e reinicialização da indicação.

Interface

Tomada SUB-D de 9 pinos (RS232/serial) para a troca de dados com um computador.

Comando

A electrónica regula a potência ou a pulsação com valores introduzidos manualmente ou predefinidos.

Pulsação pretendida

Valor da pulsação determinado manualmente ou através de programa, que se pretende alcançar.

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.

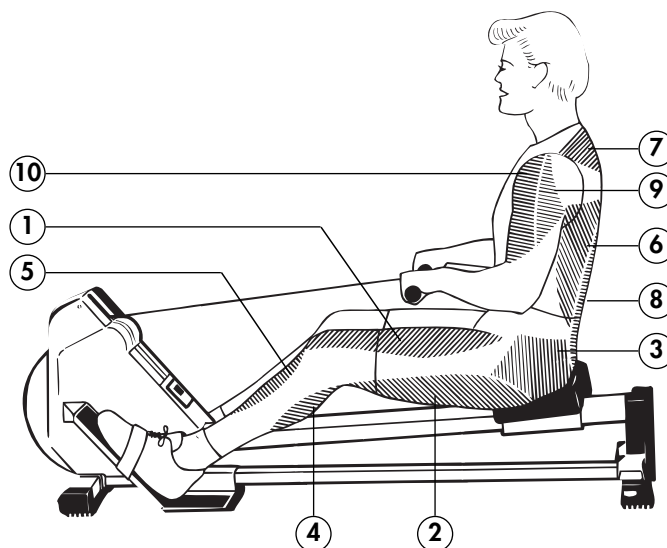
As vantagens do treino de remo

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 tricípite braquial (10).

Planeamento e controlo do treino de remo

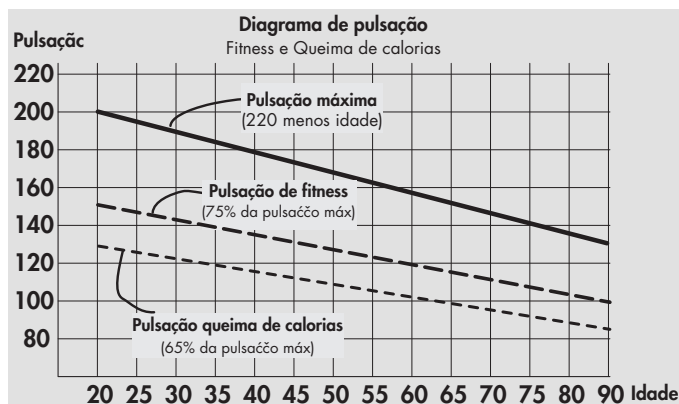
Tome a sua condição física actual como base para o planeamento das suas unidades de treino. O seu médico de família poderá submetê-lo a uma avaliação física, na qual se determinará a sua habilidade corporal. O resultado desta avaliação deverá ser tomado em consideração ao planear o seu programa de treino. 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:

unidades de treino	Duração do bloco de treino
1.ª/2.ª semana	
Três por semana	3 minutos de remo
	1 minuto de intervalo
	3 minutos de remo
	1 minuto de intervalo
3.ª/4.ª semana	
Quatro por semana	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.

Instruções de treino e utilização

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

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 impreterível 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 planejar 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 92

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.

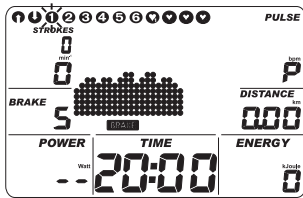
Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. O aparelho não deve ser considerado como um brinquedo em caso algum. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e pelo temperamento das crianças, o manuseamento do aparelho pode ser perigoso e provocar situações imprevistas, o que exclui 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 inspeccione 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.

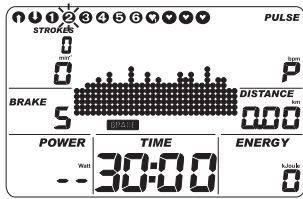
O computador COACH da KETTLER está equipada com 6 perfis de rendimento e 2 programas comandados por pulsações. Estes podem ser chamados com a tecla de programa. Os programas diferenciam-se claramente quanto à intensidade e a duração do esforço.

Os 6 perfis de rendimento foram concebidos para "Treino por intervalos 20 min", "Último esforço 30 min", "Redução de peso 40 min", "Fitness 40 min", "Programa Power 30 min" e "Treino por intervalos 60 min". Os dois programas comandados por pulsações são compostos por "Treino extensivo por intervalos 40 min" e "Treino com intensidade alternada 30 min". A seguinte descrição dos programas ajuda-o a seleccionar o programa adequado à sua capacidade de esforço. Por norma, todos os perfis podem ser deslocados verticalmente em função da intensidade (nível de esforço ou frequência de pulsação), ou seja, a intensidade pode ser aumentada ou diminuída individualmente.



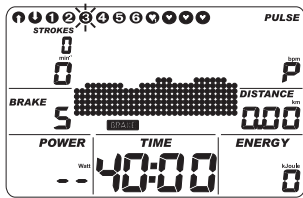
P1 "Treino por intervalos 20 min"

Treino intensivo para pessoas treinadas (ou se necessário, reduzir o nível de entrada) com número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), aprox. 80-90% da frequência cardíaca máxima, 20 min de duração



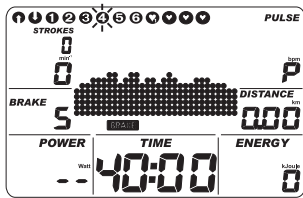
P2 "Último esforço 30 min"

para pessoas treinadas com alternância entre um número de remadas elevado e rápido nos picos e remadas calmas, 30 min de duração



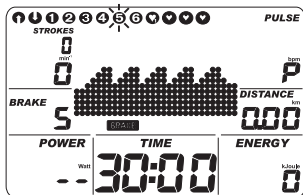
P3 "Redução de peso"

número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), aprox. 60-75% da frequência cardíaca máxima, 40 min de duração



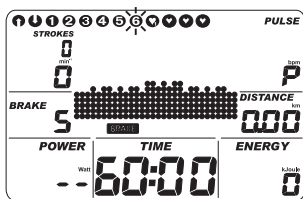
P4 "Fitness 40 min"

número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), aprox. 75-85% da frequência cardíaca máxima para pessoas não treinadas ou 80-90% da frequência cardíaca máxima para pessoas treinadas, 40 min de duração



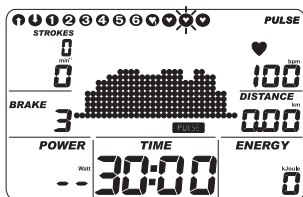
P5 "Programa Power 30 min"

para pessoas treinadas (ou se necessário, reduzir o nível de entrada) com frequência cardíaca máxima (aprox. 27-35 / min), aprox. 85-95 % da frequência cardíaca máxima, 30 min de duração



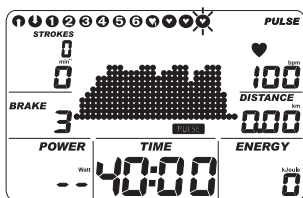
P6 "Treino por intervalos 60 min"

número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), aprox. 70 - 85% da frequência cardíaca máxima, 60 min de duração



HRC 3 "Treino com intensidade alternada 30 min"

comandado por pulsação número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), 65% (na pausa) – 85% da frequência cardíaca máxima



HRC 4 "Treino extensivo por intervalos 40 min"

comandado por pulsação número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), 75% -82% da frequência cardíaca máxima



Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsanvisninger

- Service 38
- Din sikkerhed 38

Kortfattet beskrivelse

- Funktionsområde / taster 40
- Visningsområde / display 41-42
- Visningsværdier 43

Hurtigstart (for at lære træningsapparatet at kende)

- Træningsstart 43
- Træningslut 43
- Hvilemodus / slukning 43

Træning

... ved hjælp af indstilling af belastning

- Count-Up 44
- Count-Down 44
- Indstillingsområde 44
 - Åretag 44
 - Slagtal 44
 - Signalering 44
 - Tid 44
 - Energi 45
 - Distance 45
 - Visning af præstation 45
 - Alder 45
 - Maksimalpuls 45

- Valg af målpuls (Fat/Fit/Man.) 45
- Indstilling af målpuls 45
- Træningsberedskab 45
- Træningsprofiler 1 – 6 46
- Omstilling tid/distance 46

... ved hjælp af pulsindstillinger

- HRC1 - Count-Up 47
- HRC2 - Count-Down 47
- HRC3 – Kørespil 30 MIN 47
- HRC4 – Ekstensiv intervaltræning 40 min 47

Træningsfunktioner

- Visningsskift 48
- Profiljustering 48
- Visning af præstation 48
- Træningsafbrydelse/-slut 48
- Genoptagelse af træning 48
- Recovery (måling af hvilepuls) 49

Indstillinger og funktioner

- Skema: Indstillinger/funktioner 49
- Skema: Pulsfænomener 49

Individuelle indstillinger

- Sletning af total kilometer 50
- Lagring af indstillinger 50
- Valg: KM/mil -visning 50
- Valg: kJoule/Kcal -visning 50

- Valg: Energivisning real/fys. 50
- Alarmtone TIL/FRA 50

Generelle oplysninger

- Systemlyde 51
- Recovery 51
- Omskiftning tid / distance 51
- Profilvisning ved træning 51
- Hastighedsafhængig drift 51
- Beregning af gennemsnitsværdi 51
- Informationer om pulsmåling 51
 - Med øreclips 51
 - Med brystbælte 51
- Driftsforstyrrelser på computeren 51

Glossar



Dette tegn henviser til glossaret i vejledningen. Det pågældende begreb forklares der. Træningsvejledning

- **Udholdenhedstræning** 52
- Belastningsintensitet 52
- Belastningsomfang 53
- Integreerede træningsprogrammer 55
- Mere eksemplerne for øvelsene 92

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.**

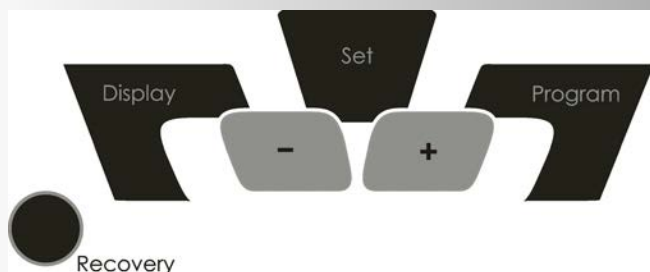
Kortfattet beskrivelse

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



Visningsområde
Display

Funktionsområde
Taster



Kortfattet vejledning

Funktionsområde

De seks taster forklares kort efterfølgende. I de enkelte afsnit forklares anvendelsen nøjagtigt.

SET (tryk kortvarigt)

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

SET (hold tasten inde)

Sletning af visning (reset)
Undtagelse: ved visning af alle segmenter: Genkaldelse "Individuelle indstillinger" med Visning: Reset +/-

Display (kort tryk)

Med denne funktionstast skifter den aktuelle midterste visning over til næste visningsområde eller slukker for det automatiske visningsskift.

Display (længere tryk)

Visning: SCAN

Program

Med denne funktionstast vælges de forskellige programmer.

Trykkes der endnu engang > næste program

Holdes tasten inde > programgennemløb

Minus – / plus + taster

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

- frem "plus"
- eller tilbage "minus"
- holdes tasten inde > skiftes hurtigere
- trykkes der **samtidigt** på "plus" og "minus":
- belastningen springer til **trin 1**
- Programmerne springer til **oprindeligt**
- 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

Pulsmåling sker ved hjælp af et brystbælte, der indgår i leverancen. Vær venligst opmærksom på vejledningen.

Visningsområde / display

Visningsområdet (kaldt display) informerer om de forskellige funktioner og om de pågældende valgte indstillingsmodi.

Programmer: Count up / Count down

Programmerne varierer med hensyn til tælle måden. Count up: Optælling, Count down: Nedtælling

Programmer

Belastninger over tid eller distance

Fastindstillede profiler 1-6

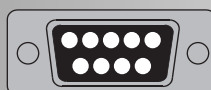
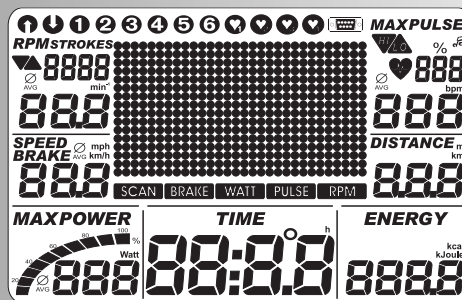
Pulsstyrede programmer: HRC1-HRC4

Målpuls(e) over tiden

Fire programmer, der regulerer belastningen via en forudindstillet pulsværdi eller via flere forudindstillede pulsværdier.

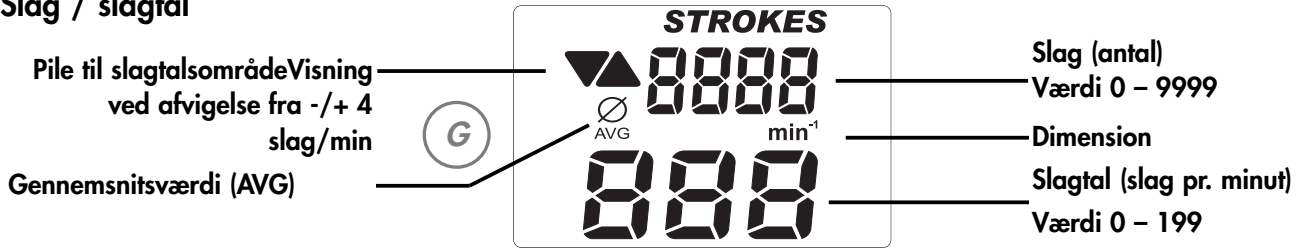
Interface

Når dette symbol vises, er der oprettet dataforbindelse til en pc.

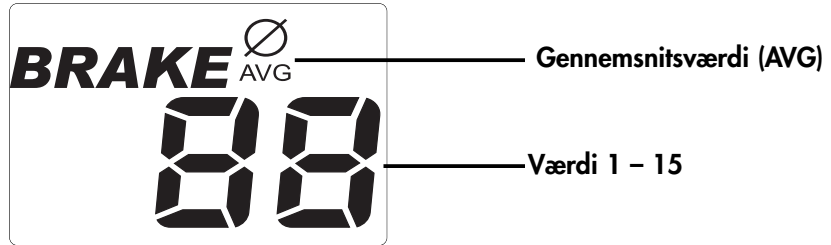


Trænings - og betjeningsvejledning

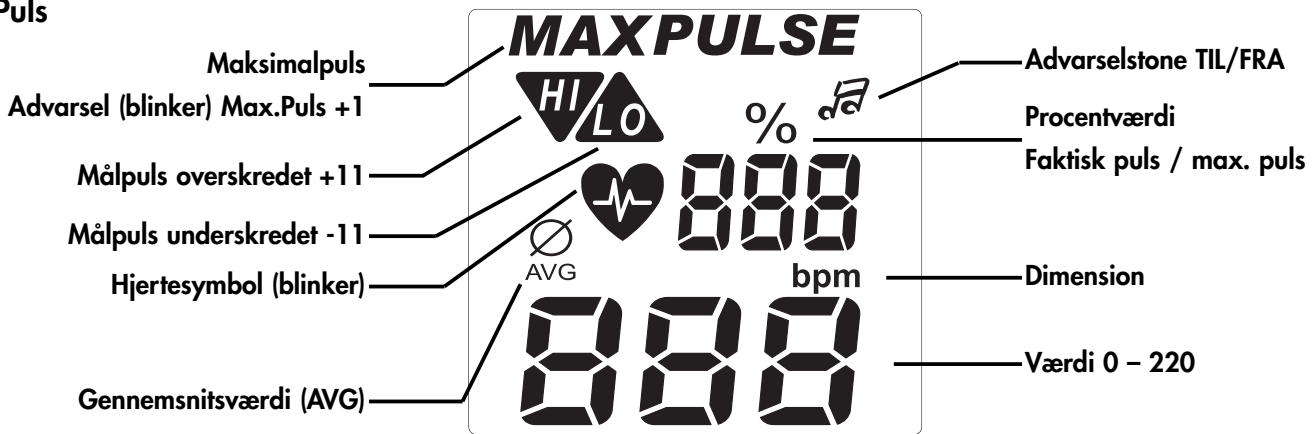
Slag / slagtal



Bremsetrin



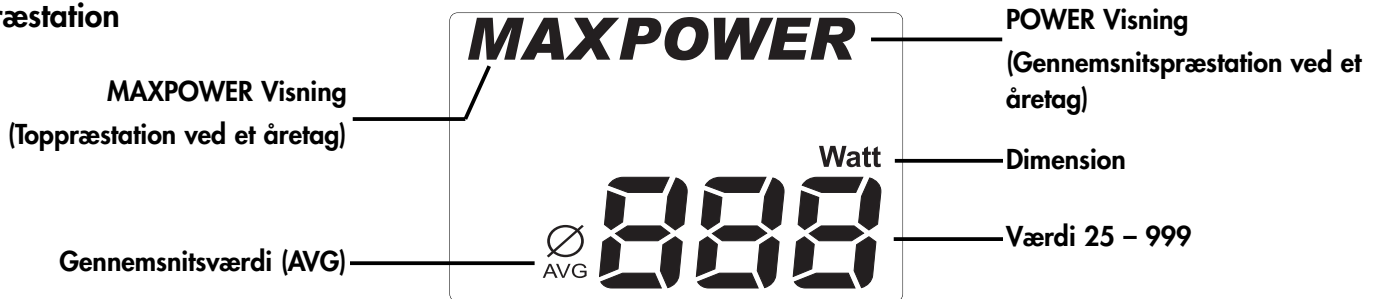
Puls



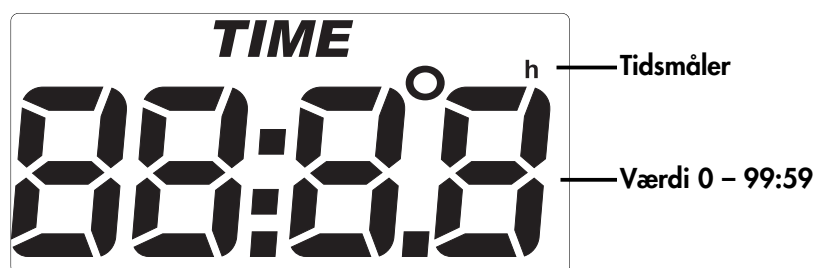
Distance



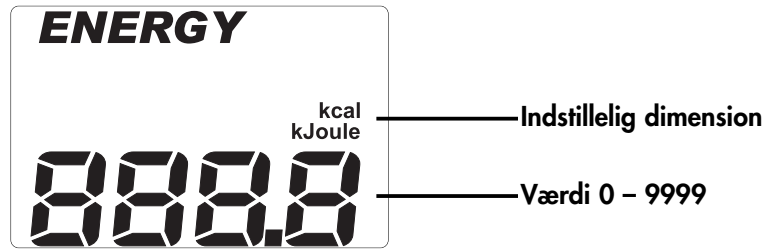
Præstation



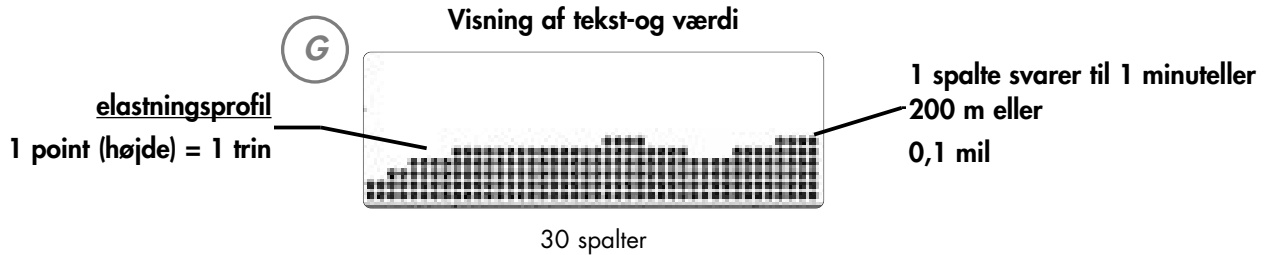
Tid



Energiforbrug



Punkter



Hurtigstart (for at lære træningsapparatet at kende)

Træningsstart:

Uden særlige indstillinger

- Der vises et velkomstbillede, når træningsapparatet tændes. Visning af total kilometer og total træningstid
- Efter 3 sekunder: Visning "Count Up"; alle værdier viser 0; bortset fra bremsetrin og præstation
- Træningsstart

Visning

Slag, slag/min, bremsetrin, præstation, tid, puls (hvis pulsregistrering aktiveret), distance, energi

Ændringer i belastninger og i træningen:

- "Plus": Bremsetrin øges med 1 trin.
- "Minus" reduceres med et trin.

På grundlag af bremsetrin og slag/min beregnes præstationen.

Henvisning:

Åretagene pr. minut vises først efter ca. 5 sekunder.

Træningsslut

- Gennemsnitsværdier (Ø):

Visning

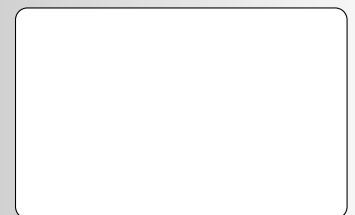
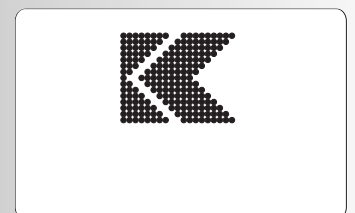
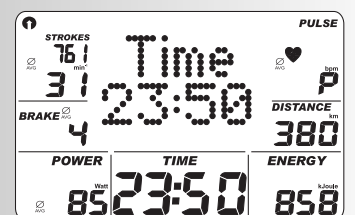
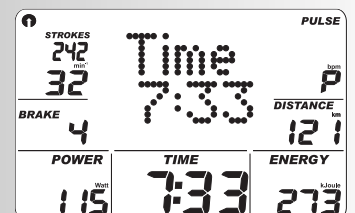
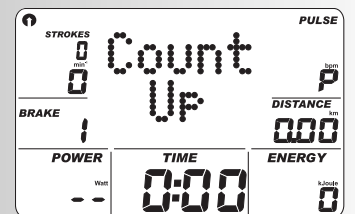
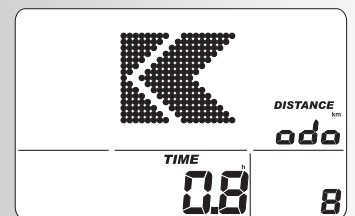
Slag/min, bremsetrin, præstation, tid, puls (hvis pulsregistrering er aktiveret)

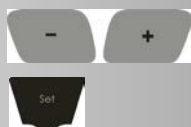
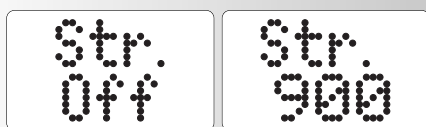
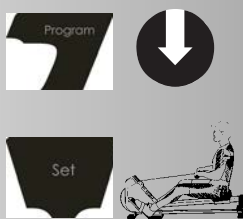
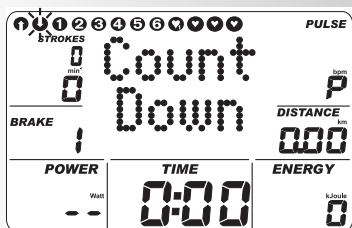
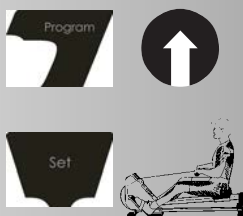
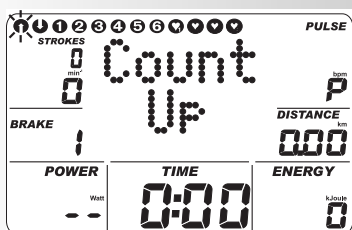
- Samlede værdier: Slag, tid, distance og energi

Hvilemodus

Træningsapparatet skifter til hvilemodus 4 minutter efter endt træning. Tryk på en vilkårlig tast. Visningen starter igen med "Count Up".

Efter yderligere 6 minutter slukker visningen. Et rotag tænder visningen.





Træning

Computeren er udstyret med 12 træningsprogrammer. De er vidt forskellige hvad angår belastningsintensitet og -varighed.

1. Træning med belastningsindstillinger

a) Manuelle belastningsindstillinger

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Belastningsprofiler

- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Træning ved hjælp af pulsindstillinger

a) Manuelle pulsindstillinger

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Pulsprofiler

- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4"

Træning ved hjælp af præstationsindstillinger

a) Manuelle belastningsindstillinger

(PROGRAM) "Count Up"

- Tryk på "PROGRAM" indtil: **Visning:** "Count Up" start træning, alle værdier tæller opad.

eller

- tryk på "SET": Indstillingsområde
- "Plus" eller "Minus": Korrigér belastningen. Start træning, alle værdier tæller opad.

(PROGRAM) "Count Down"

- Tryk på "PROGRAM" indtil:

Visning: "Count Down"

Programmet tæller nedad > 0 fra de indtastede værdier. Indtastes der ingen værdier, starter træningen i programmet "Count Up". Til programstart skal der findes mindst en indtastet værdi inden for indstillingsområdet.

- Tryk på "SET": Indstillingsområde

Indstillingsområde

Visning: Indstilling åretag "Str."

Indstilling åretag

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 900) Bekræftes med "SET".

Visning: næste menu indstilling af slagtal "St./min"

Indstilling slagtal

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 30) Bekræftes med "SET".

Visning: næste menu signalering "Beep."

Signalering

"Beep Off" = ingen akustisk understøttelse af slag

"Beep 1x" = 1 Lydsignal til hele åretaget

"Beep 2x" = 1 Lydsignal til 1/2 åretag

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 1x) Bekræftes med "SET".

Visning: næste menu tidsindstilling "TIME"

Tidsindstilling

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 45:00)
Bekræft med „SET“.

Visning: næste menu energiindstilling "Energy"

Energiindstilling

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 1500)
Bekræft med „SET“.

Visning: næste menu distanceindstilling "Dist."

Indstilling af distance

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 14,00)
Bekræft med „SET“.

Visning: næste menu indstilling af alder "Power"

Power AVG

Ved valg af "Power AVG" vises gennemsnitspræstationen, ved "Power MAX" toppræstationen af et årtag

- Træf et valg med "Plus" eller "Minus"
Bekræft med "SET".

Visning: næste menu indstilling af alder: "Age"

Indstilling af alder

Indtastning af alder benyttes til beregning og overvågning af maksimalpuls (symbol HI, advarselstone hvis aktiveret).

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 34). Ud fra disse værdier beregnes maksimalpuls på 186 efter forholdet (220 - alder)
Bekræft med „SET“.

Visning: næste menu indstilling af maksimalpuls "Max"

Indstilling af maksimalpuls

- Indtast værdier med "Minus" Maksimalpuls kan kun reduceres!
Bekræft med "SET".

Visning: næste menu valg af målpuls "Fat 65%"

Valg af målpuls

- Vælg med "Plus" eller "Minus"
- Fedtforbrænding 65%, fitness 75%, manuelt 40 - 90 %
Bekræft med „SET“ (f.eks. manuelt 40 - 90 %)
- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. manuelt 83)

Bekræft med „SET“ (indstillingsmodus afsluttet)

Visning: Træningsberedskab med alle indstillinger

eller

indstilling af målpuls indtastningen 40 - 200 er beregnet til fastlægnings og overvågning af en aldersafhængig træningspuls (symbol HI, advarselstone, hvis aktiveret, ingen overvågning af maksimalpuls). Til dette formål skal maksimalpulsindstillingen stå på "Off".

- Fravælg overvågning af maksimalpuls med "Plus" eller "Minus". **Visning:** "Max Off"
Bekræft med „SET“.

Visning: næste indstilling "Målpuls" (Pulse)

- Indtast værdien med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 130)
Bekræft med „SET“ (indstillingsmodus afsluttet)

Visning: Træningsberedskab med alle indstillinger

Træningsberedskab

Belastning

Belastning forandres med "Plus" eller "Minus".

Træningsstart ved rowing. Belastningen, der er indstillet før træningsstart, bliver lagret.



Time
Off

Time
45:00



Energy
Off

Energy
1500



Dist.
Off

Dist.
14.00



Power
AVG.

Power
MAX



Age
Off

Age
34



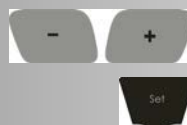
Max
186



Fat
65%

Fit
75%

Man.%
40-90



Manual
83%



Max
186

Max
Off



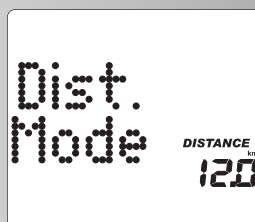
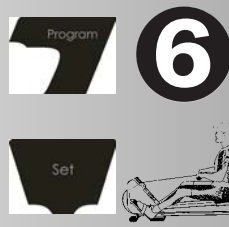
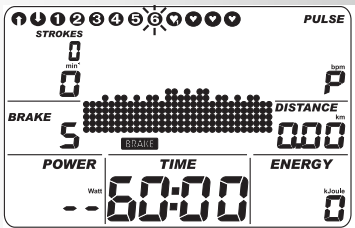
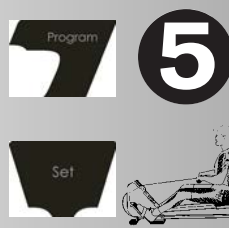
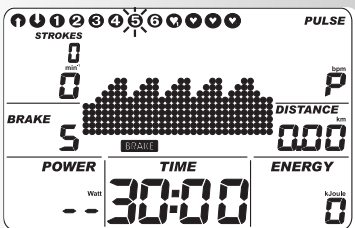
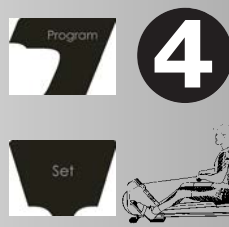
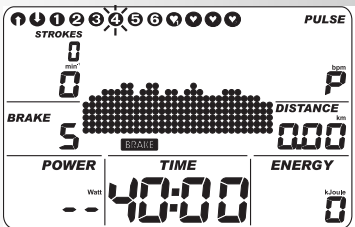
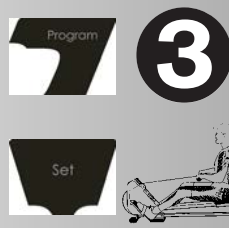
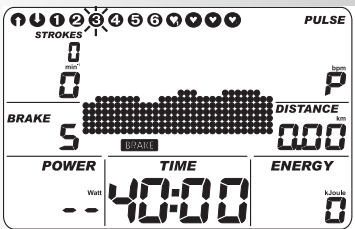
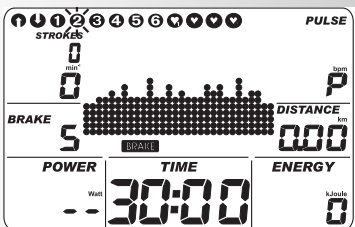
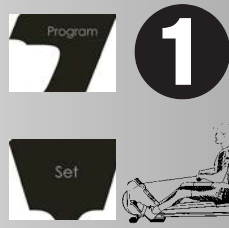
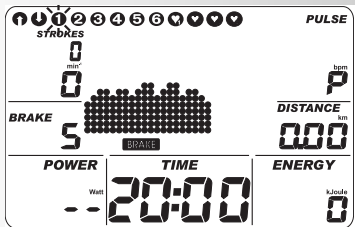
Pulse
Off

Pulse
130



STROKES 900
BRAKE 1
PULSE 42
Time 45:00
DISTANCE 140
POWER --
TIME 45:00
ENERGY 1500





Henvisning:

- En oversigt om alle indstillingsmuligheder i de enkelte programmer er sammenfattet i tabellerne (se side 175).
- Alle indstillinger vil gå tabt ved "Reset". Hvis der aktiveres "Lagring af indstillinger" ved Individuelle indstillinger (side 176), forbliver indstillingerne lagret. Ved næste genkaldelse af Count Up / Count Down overtages alle data.

b) Præstationsprofiler (PROGRAM) "1" – "6"

Alle profiler vælges ved at trykke på "PROGRAM", f.eks.

Visning: "1" Fitness-test efter WHO-standard **Intervaltræning 20**; Belastning trin 5-8, 20 min.

Tryk på "SET": Indstillingsområde,

- Tryk på "PROGRAM" indtil **Visning:** "2" **Sprints**; Belastning trin 5-9, 30 min
Tryk på "SET": Indstillingsområde,
Tryk på "PROGRAM" indtil:

Visning: "3" **Vægtreduktion**; Belastning trin 5-7, 40 min

Tryk på "SET": Indstillingsområde,

Tryk på "PROGRAM" indtil:

Visning: "4" **Fitness**; Belastning trin 5-8, 40 min

Tryk på "SET": Indstillingsområde,

• Tryk på "PROGRAM" indtil:

Visning: "5" **Powerprogram**; Belastning trin 5-9, 30 min

Tryk på "SET": Indstillingsområde,

Tryk på "PROGRAM" indtil:

Visning: "6" **Interval 60**; Belastning trin 1-5, 60 min

Tryk på "SET": Indstillingsområde

Bemærk:

Ved tider på over 30 min komprimeres profilen til 30 spalter i programvisningerne.

Programskift tid / distance

I programmerne 1-6 er det muligt at skifte fra tids- til distancemodus i indstillingsområdet.

- Indstil modus med "Minus" eller "Plus"

Bekræft med „SET“.

Visning: Træningsberedskab

Distancen pr. spalte udgør 0,4 km (0,2 mil). Cross-ergometer: 0,2 km (0,1 mil)

2. Træning ved indstilling af puls

Manuelle pulsindstillinger

(PROGRAM) "HRC1" "Count Up"

- Tryk på "PROGRAM" indtil **Visning: HRC1**
- Tryk på „SET“: Indstillingsområde

eller

start træning, alle værdier tæller opad.

Belastningen øges automatisk, indtil målpulsen er nået (f.eks. 130)

(PROGRAM) "HRC2" "Count Down"

- Tryk på "PROGRAM" indtil **Visning: HRC2**
- Tryk på „SET“: Indstillingsområde
Indtastninger og justeringsmuligheder er analoge med programpunkt "Count Down".
- Træningsstart
Belastningen øges automatisk, indtil målpulsen er nået (f.eks. 130)

(PROGRAM) "HRC3" "Kørespil 30 min"

- Tryk på "PROGRAM" indtil: **Visning: HRC3**
- Tryk på "SET": Indstillingsområde,
- Træningsstart
Belastningen øges automatisk, indtil der er opnået forskellige målpulser.

(PROGRAM) "HRC4" "Ekstensiv intervaltræning 40 min"

- Tryk på "PROGRAM" indtil: **Visning: HRC4**
- Tryk på "SET": Indstillingsområde,
- Træningsstart
Belastningen øges automatisk, indtil der er opnået forskellige målpulser.

Henvisning:

Startbelastning

I HRC-programmerne er der mulighed for at fastsætte startbelastningen fra trin 1 – 10 inden for indstillingsområdet.

- Værdier indtastes med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 10)
Belastningen øges så automatisk fra trin 10 af, indtil målpulsen er opnået (f.eks. 130).

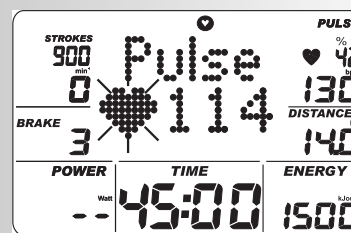
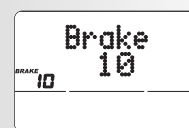
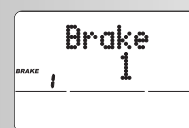
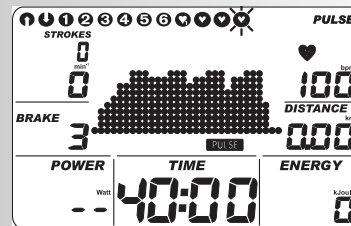
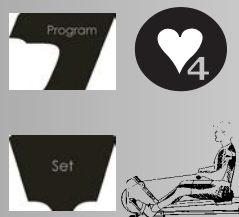
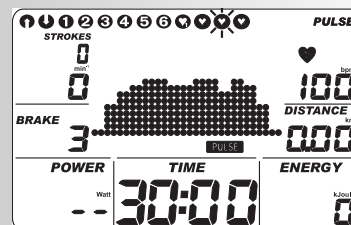
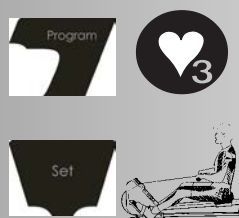
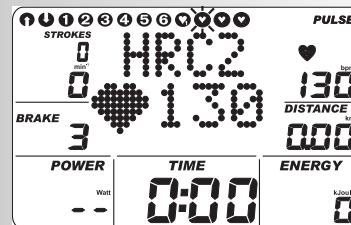
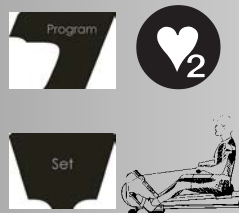
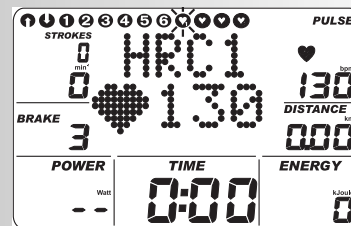
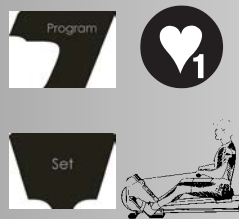
Puls

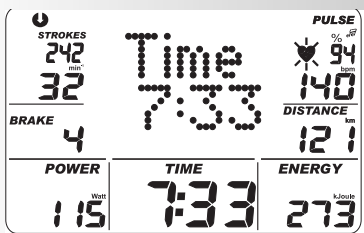
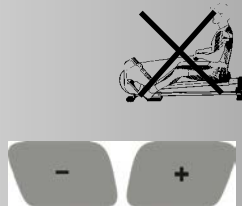
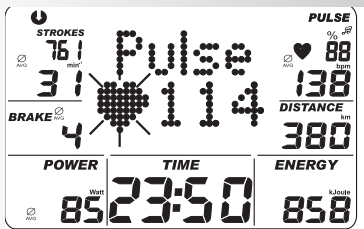
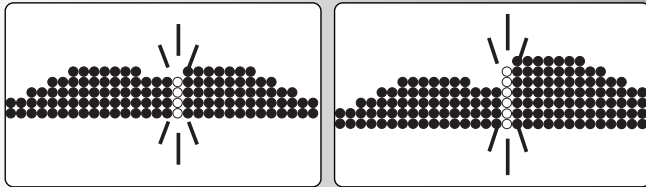
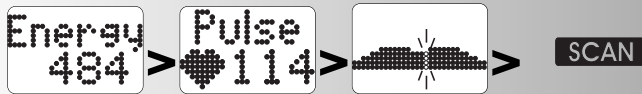
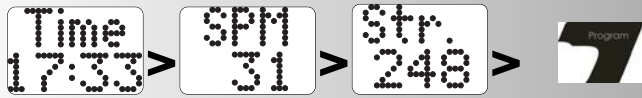
- Ved hjælp af "Plus" eller "Minus" kan pulsværdien stadig ændres på dette sted og i træning, f.eks. fra 130 op til 135.
Træningsstart ved roing.

Indstillingsmuligheder: se tabel side 175

Bemærk:

- En tilpasning af belastningen finder ved HRC-programmer sted ved afvigelse på +/- 6 hjerteslag.





Træningsfunktioner

Skift af visning ved træning

Justering: manuelt

Med "DISPLAY" skifter visningen i pointfeltet i rækkefølgen: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Ændring af indstilling: automatisk (SCAN)

Tryk længere tid på "DISPLAY"-tasten, indtil "SCAN"-symbolet vises i displayet. Skift af visning i 5 sekunders takt. SCAN-funktionen afsluttes ved fornyet tryk på "DISPLAY"-tasten, Recovery-funktionen eller trænings Slut.

Ændring af indstillet belastningsprofil

Hvis der foretages en ændring af den indstillede belastning under programafviklingen, vil denne ændring virke mod højre fra den blinkende spalte. Spalterne på venstre side vil vise de forhenværende belastningstrin og forblive uforandret.

Visning af præstation (POWER / MAXPOWER)

I træningen kan visning af præstation omstilles fra gennemsnitsværdi "POWER" til topværdi "MAXPOWER".

- Træf et valg med "SET"

Anmærkning:

I det midterste display vises der altid den gennemsnitlige præstation.

Træningsafbrydelse eller -slut

Ved mindre end 12 årtag/min eller ved tryk på "RECOVERY", vil elektronikken genkende en træningsafbrydelse. De opnåede træningsdata vises. Slag/min, bremsetrin, præstation og puls (hvis pulsregistrering aktiveret) vises som gennemsnitsværdier med Ø-symbol.

Skift over til aktuel visning med "Plus" eller "Minus". Alle træningsdata vises i 4 minutter. Hvis der ikke trykkes på en tast og hvis der ikke trænes inden for dette tidsrum, vil elektronikken skifte over til hvilemodus.

Genoptagelse af træning

Fortsættes træningen i løbet af 4 minutter, tælles de sidste værdier videre eller nedad.

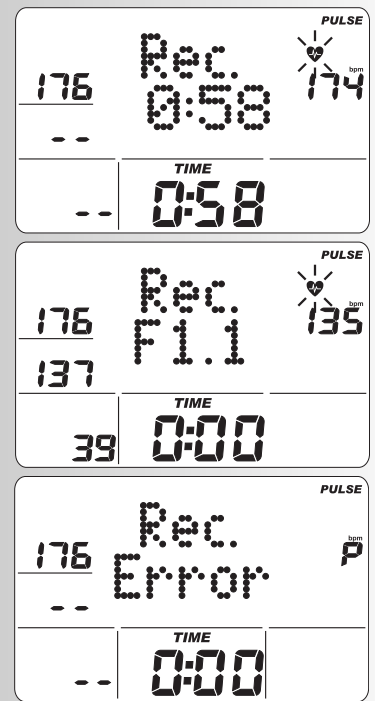
RECOVERY – funktion

Måling af hvilepuls

Tryk på "RECOVERY" efter endt træning afsluttet. Elektronikken måler din puls nedadgående i 60 sekunder.

Trykkes der på "RECOVERY", lagres den aktuelle pulsværdi under "RPM", under "SPEED" lagres pulsværdien efter 60 sekunder. Under "Power" vises forskellen mellem begge værdier. Ud fra denne beregnes en fitnesskarakter (eksempel F 1.1). Visningen udblændes efter 20 sekunder."

"RECOVERY" eller "RESET" afbryder funktionen. Hvis der i starten eller slutningen af tilbagetælling af tiden ikke registreres en puls, vises en fejlmelding.



Indstillinger og funktioner

Træning	Stilstand	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Belastning	Belastning	✓	✓										
↑↓ Profil	↑↓ Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓
	Slag		✓									✓	
	Slag/min	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Tid, Energi, Distance		✓									✓	
	Max. Puls	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	eller												
	fedtforbrænding 65% eller fitness 75% eller manuelt 40-90%	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	→ Målpuls 40-200	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Tid/distance skift			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Visning ved pulsfænomener

Værdi / indtastning	%	Overskridelse			
		HI	LO	MAX	♫
Maksimal puls	80-210	✓		+1	+1
AFRA (Off)					
Målpuls	Fedtforbrænding 65% eller fitness 75% eller manuelt 40-90%	✓		+11	-11*
Målpuls	40-200			+11	-11*

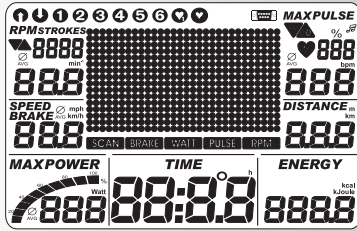
Ved underskridelse af den indstillede træningspuls (-11 slag) vises symbolet "LO". Ved overskridelse (+11 slag) vises symbolet "HI".

Ved overskridelsen af den maksimale puls blinker "HI" – pilen, og "MAX" vises.

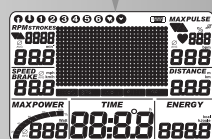
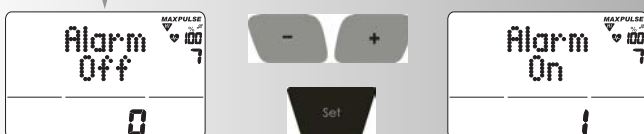
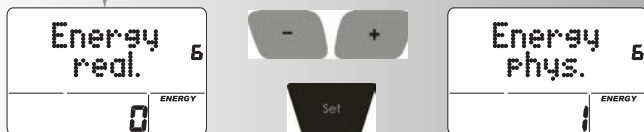
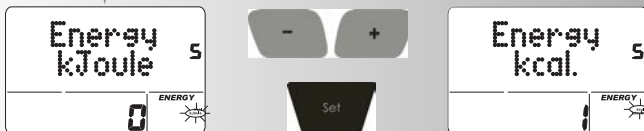
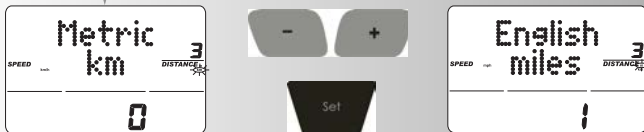
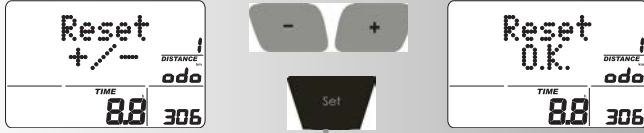
Hvis "Alarmtone ved maksimalpuls-overskridelse" er aktiveret under individuelle indstillinger, fremkommer der desuden lyde.

*Bemærk: vises kun, når målpulsen er nået 1x

Trænings - og betjeningsvejledning



Reset



Individuelle indstillinger

Følg skemaet ved siden af: Tryk på "Reset"

Visning: alle segmenter

Hold nu "SET" inde i længere tid: Menu: Individuelle indstillinger

Visning: Reset +/-, total kilometer og total træningstid

1. Sletning af total kilometer og total træningstid

Tryk samtidigt på "Plus" + "Minus"

Funktion: Sletning **Visning:** "Reset O.K."

Tryk på „SET“: Skift til næste indstilling

Visning: Store

eller:

hvis sletning af totale værdier skal overspringes, trykkes kun på „SET“

Visning: Store

2. Lagring af indstillinger

Tryk på "Plus" eller "Minus"

Indstilling af tid, energi, distance, alder, målpuls vedbliver at være gemt

Funktion:

ON = lagring også efter "Reset"

Off = lagring indtil næste "Reset"

Tryk på „SET“:

Skift til næste indstilling

Visning: Metric eller English

3. Visning af enhed i kilometer / mil

Tryk på "Plus" eller "Minus"

Funktion: Vælg visning af kilometer eller mil

Tryk på „SET“: Den valgte enhed overtages, og der skiftes til næste indstilling

Visning: Energy.

4. Visning af energiforbrug i kJoule / kcalorie

Tryk på "Plus" eller "Minus"

Funktion: Valg af energiforbrug-visning

Tryk på „SET“: Den valgte enhed overtages, og der skiftes til næste indstilling

Visning: Energy

5. Visning af mekanisk energiomsætning / energiomsætning i mennesket

Tryk på "Plus" eller "Minus"

Funktion: Valg af visning af energiomsætning

real.: energiomsætning for personen, der træner, med 16,7% virkningsgrad.

fys.: energiomsætning for træningsapparatet beregnes rent fysikalsk.

Tryk på „SET“: Den valgte enhed overtages, og der skiftes til næste indstilling

Visning: Alarm

7. Alarmtone ved maksimaloverskridelse

Tryk på "Plus" eller "Minus"

Funktion: Alarmtone tænd eller sluk.

Tryk på „SET“: Den valgte enhed overtages, og visningen "genstartes"

Generelle oplysninger

Systemlyde

Tænde

Der høres en kortvarig lyd ved segmenttest, når der tændes.

Programslut

Ved programslut (profilprogrammer, Countdown) høres en kortvarig lyd.

Overskridelse af maksimalpuls

Hvis den indstillede maksimalpuls overskrides med et pulsslag, høres 2 kortvarige lyde hvert 5. sekund.

Fejludlæsning

Ved fejl, f.eks. hvis Recovery ikke kan udføres uden pulssignal, høres 3 kortvarige lyde.

Tænd sluk af automatisk Scan - funktion

Ved aktivering og deaktivering af den automatiske Scan - funktion høres en kortvarig lyd

Recovery

Svingmassen opbremses automatisk i funktionen. Fortsat træning er uhensigtsmæssig.

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

Omstilling tid/distance

Ved programmerne 1-6 er der inden for indstillinger mulighed for at omstille profilet pr. spalte fra tidsmodus (1 minut) til distancemodus (200 meter eller 0,1 mil).

Profilvisning ved træning

I starten blinker den første spalte. Efter udløbet vandrer den videre mod højre.

Ved profiler med over 30 minutter til midten (spalte 15). I dette tilfælde forskydes profilen fra højre mod venstre. Vises profilslut i sidste spalte (spalte 30), vandrer den blinkende spalte videre mod højre indtil programslut.

Hastighedsafhængig drift

(konstant bremsemoment)

Den elektromagnetiske hvirvelstrømsbremse indstiller et konstant bremsemoment.

Beregning af gennemsnitsværdi

Beregning af gennemsnitsværdi sker pr. træningsenhed.

Henvisninger vedrørende pulsmåling

Pulsberegning starter, når hjertet på visningen blinker i takt med pulsslaget.

Med brystbælte

Vær opmærksom på den tilhørende vejledning.

Driftsforstyrrelser på træningscomputeren

Tryk på SET -tasten i længere tid.

Glossar

Alder

Indtastning til beregning af maksimalpuls.

Dimension

Enheder til visning af km/time eller mph, Kjoule eller kcal, timer (h) og ydelse (watt)

Hastighedsafhængig drift

Den viste præstation forbliver uforandret, så længe der ikke foretages ændringer i slagtalet/min eller bremsetrinnet. Ved ændringer i slagtalet, beregnes den øjeblikkelige præstation på grundlag af det konstante bremsemoment (bremsetrin) og det aktuelle antal af slagtalet og vises på tilsvarende måde. Under træningen øges eller reduceres bremsetrinnet med enkelttrin med "+" hhv. "-" tasten. Derefter holdes bremsemomentet på et konstant niveau og visning af præstation beregnes på ny i forbindelse med det skiftende slagtalet, som ovenfor beskrevet.

Energi (real.)

Beregner energiomsætningen i kroppen med en virkningsgrad på 16,7% til opnåelse af den mekaniske ydelse. De øvrige 83,3% omsætter kroppen i varme.

Fedtfordbrænding(s)-puls

Beregnet værdi af: 65% af maxpuls

Fitnesspuls

Beregnet værdi af: 75% af maxpuls

HI-symbolVises

"HI", er en målpuls 11 slag for høj. Blinker HI, er maxpuls over-skredet.

LO-symbol

Vises "LO", er målpuls 11 slag for lav.

Manuelt -

Beregnet værdi af: 40 - 90% af maxpuls

Maxpuls(e)

Beregnet værdi af 220 minus alder MenuVisning, hvor værdier skal indtastes eller vælges.

Power

Aktuel værdi af mekanisk (bremse)- ydelse i watt, der forvandler træningsapparatet til varme.

Profiler

I punktfeltet vist ændring af ydelser over tid eller distance.

Programmer

Træningsmuligheder, der kræver manuelt indstillede eller programafhængige belastninger eller målpuls.

Punktfelt

Visningsområde med 30 x 16 punkter til visning af træningsprofiler og tekst- og værdi visninger.

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. Interface9 polet SUB-D bøsning (RS232/seriel) til dataudveksling med en PC.

Styring

Elektronikken regulerer belastningen eller pulsen i forhold til

Trænings – og betjeningsvejledning

manuelt indstillede eller fastlagte værdier.

Målpuls

Manuel eller programbestemt pulsværdi, der skal opnås.

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

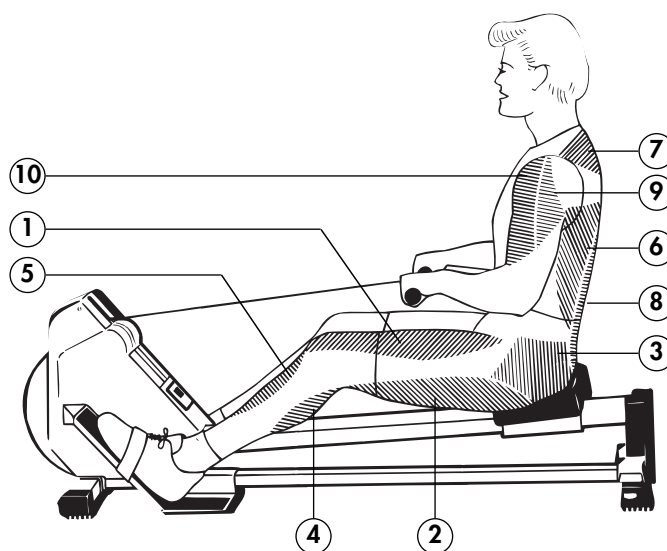
Som nævnt er ro – træning perfekt til cardio – træning. Samtidig forbedrer det evnen til at optage ilt. Samtidig er træning perfekt til " fedt – forbrænding ".

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) lårmuskler 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

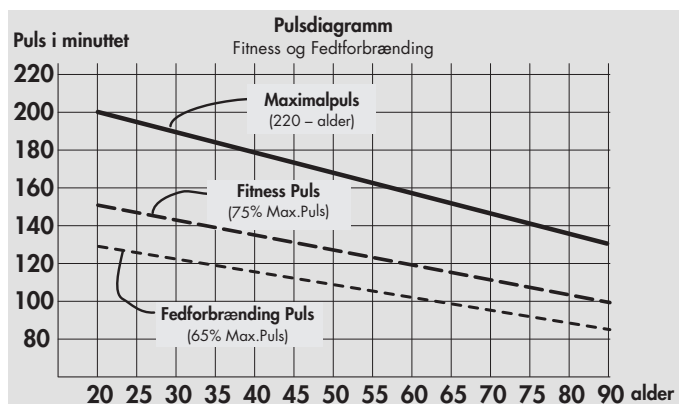
Træningsintensiteten kan fastslås ved at checke din puls. Intensiteten kan ændres ved, enten at ændre antal af ro – tag pr. minut, eller ved at ændre belastningen på ro – maskinen.

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 hurtig 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:

uddannelse frekvens	Omfanget af en træningssession
1 / 2 uge	
3 gange om ugen	3 minutters række 1 minuts pause 3 minutters række 1 minuts pause 3 minutters række
3 / 4 uge	
4 gange om ugen	5 minutters række 1 minuts pause 5 minutters række

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.

Trænings – og betjeningsvejledning

Krafttræning med KETTLER COACH

Ud over rotræning er ERGOCOACH 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 tilbageløst 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 opvarmingsøvelser. Hold ca. 60 sek. pause efter hvert sæt. Træn 2-3 gange om ugen med din ERGOCOACH 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 eksemplerne for øvelsene: side 92

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 helbreds mæssige 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.

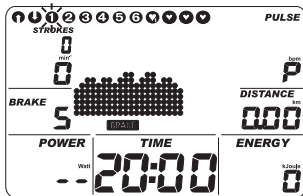
Maskinen er ikke noget legetøj. Tænk på, at børns naturlige behov for at lege og deres temperament kan fremkalde uforudselige situationer og risici, som producenten ikke kan bære ansvaret for. Hvis du alligevel lader børn bruge maskinen, skal disse oplyses om den korrekte brug og holdes under opsyn.

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 fastgørelses elementer, især skruer 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.

Forprogrammede træningsprogrammer

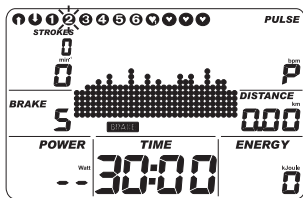
Computeren i KETTLER COACH er udstyret med 6 forprogrammede træningsprofiler og 2 pulsstyrede programmer. De kan hentes frem med program-tasten. Programmerne adskiller sig tydeligt fra hinanden via deres forskellige belastningsgrader og -varighed.

De 6 profiler er udviklet til "20 min. intervaltræning", "30 min. spurt", "40 min. vægtreduktion", "40 min. fitness", "30 min. powerprogram" og "60 min. intervaltræning". De to pulsstyrede programmer består af "40 min. ekstensiv intervaltræning" og "30 min. fartleg". Den efterfølgende beskrivelse af programmerne skal hjælpe dig med at vælge det program, som passer bedst til dit ydelsesniveau. Alle profiler kan i princippet forskydes lodret med hensyn til intensiteten (belastningstrin eller pulsfrekvens), dvs. at intensiteten kan øges eller nedsættes individuelt.



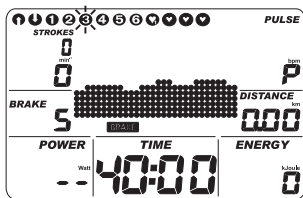
P1 "20 min. intervaltræning"

Intensiv træning til de øvede (eller begynd på et lavere starttrin) middel puls (ca. 20-27 / min.), ca. 80-90% af den maksimale hjertefrekvens, 20 min. træning



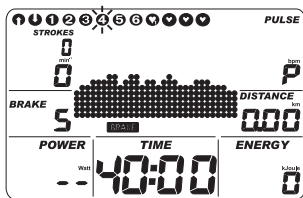
P2 "30 min. spurt"

til øvede med skift af høje og hårde pulstal i "spidserne" og rolig roning, 30 min. træningstid.



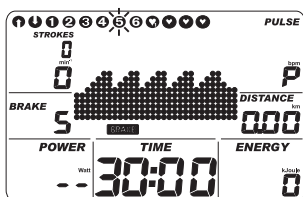
P3 "Vægtreduktion"

middel puls (ca. 20-27 / min.), ca. 60-75% af den maksimale hjertefrekvens, 40 min. træning



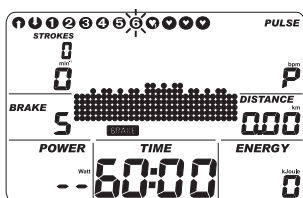
P4 "40 min. fitness"

middel puls (ca. 20-27 / min.), ca. 75-85% af den maksimale hjertefrekvens for ikke øvede eller 80-90% af den maksimale hjertefrekvens for øvede, 40 min. træning



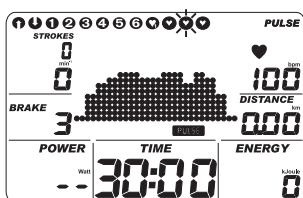
P5 "30 min. powerprogram"

til øvede (eller begynd på et lavere starttrin) høj pulsfrekvens (ca. 27-35 / min.), ca. 85-95 % af den maksimale hjertefrekvens, 30 min. træning



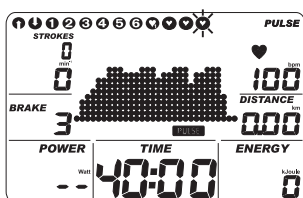
P6 "60 min. intervaltræning"

middel puls (ca. 20-27 / min.), ca. 70 - 85% af den maksimale hjertefrekvens, 60 min. træning



HRC 3 "30 min. fartleg"

pulsstyret middel puls (ca. 20 -27 / min.), 65% (i pausen) -85% af den maksimale hjertefrekvens



HRC 4 "40 min. ekstensiv intervaltræning"

pulsstyret middel puls (ca. 20 -27 / min.), 75%-82% af den maksimale hjertefrekvens



Оглавление

Указания по технике безопасности

- Сервис 56
- Безопасность пользователя 56

Краткое описание 57

- Область функций / кнопки 58
- Область индикации / дисплей 58
- Показатели 59

Быстрый старт (для ознакомления) 60–61

- Начало тренировки 62
- Завершение тренировки 62
- Спящий режим / выключение 62

Тренировка

... путем настройки нагрузки

- Прямой отсчет 63
- Обратный отсчет 63
- Режим настройки 63
 - Гребки веслом 63
 - Число гребков 63
 - Вывод сигнала 63
 - Время 64
 - Энергия 64
 - Дистанция 64
 - Индикатор уровня нагрузки 64
 - Возраст 64
 - Максимальный пульс 64
- Выбор целевого пульса (Fat/Fit/Man.) 64
- Ввод целевого пульса 64
- Готовность к тренировке 64
- Профили уровня нагрузки 1–6

- Переключение Время/Дистанция 65
- ... путем настройки пульса 65

- HRC1 – прямой отсчет 66
- HRC1 – обратный отсчет 66
- HRC3 – имитация гребли 30 мин. 66
- HRC4 – экстенсивная тренировка с перерывами, 40 мин. 66

Функции тренировки

- Смена индикации 67
- Настройка профиля 67
- Индикатор уровня нагрузки 67
- Прерывание/завершение тренировки 67
- Возобновление тренировки 67
- Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха) 68

Ввод значений и функции

- Таблица: ввод значений/функции 68
- Таблица: Показатели пульса 68

Индивидуальные настройки

- Удаление общего километража 69
- Сохранение настроек 69
- Выбор: индикация в км / милях 69
- Выбор: индикация кДж / ккал 69
- Выбор: индикация энергии фактически/физически 69

- Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ. 69

Общие указания

- Системные звуки 70
- Восстановление 70
- Переключение Время/Дистанция 70
- Индикация профиля во время тренировки 70
- Режим, зависящий от числа оборотов 70
- Расчет среднего значения 70
- Указания касательно измерения пульса 70
 - Измерение с помощью ушной клипсы 70
 - Измерение с помощью нагрудного ремня 70
- неполадки компьютера 70

Глоссарий 70



Этот знак в руководстве означает ссылку на глоссарий. В нем объясняется соответствующее понятие.

Рекомендации по проведению тренировок

- Тренировка выносливости 71
- Интенсивность нагрузки 72
- Объем нагрузки 72
- Встроенные программы тренировки 73
- Описание упражнений 92

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства в помещениях с высокой влажностью на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.

- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно. Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред здоровью.

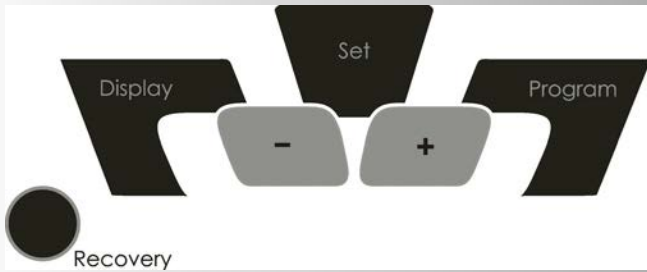
Краткое описание

У электронного модуля есть область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяющимися знаками и графикой.



Область индикации
Дисплей

Область функций
Кнопки



Краткое руководство

Область функций

Далее следует объяснение назначения шести кнопок. Подробности касательно применения изложены в отдельных главах.

SET (краткое нажатие)

Эта функциональная кнопка используется для активации ввода.

Применяются введенные данные.

SET (длительное нажатие)

Удаление индикации (перезагрузка)

Исключение: при индикации всех сегментов: вызов функции "Индивидуальные настройки" с индикатором: Reset +/-

Display (краткое нажатие)

С помощью данной функциональной кнопки осуществляется переключение индикации центрального дисплея в следующую область индикации или в режим автоматической смены индикации.

Display (длительное нажатие)

Автоматическое изменение индикации

Индикация: SCAN

Программа

С помощью этой функциональной кнопки выбираются различные программы.

Повторное нажатие > следующая программа
Длительное нажатие > пуск программы

Кнопки минус - / плюс +

С помощью этих функциональных кнопок перед началом тренировки выполняется изменение значений в различных меню, а во время тренировки — регулировка уровня нагрузки.

- дальше «Плюс»
- или назад «Минус»
- длительное нажатие > быстрый переход
- «Плюс» и «Минус» нажаты **вместе**:
- устанавливается значение уровня нагрузки **25 Ватт**
- программы сбрасываются до **исходных настроек**
- устанавливается значение Выкл. **(Off)**

RECOVERY

Эта функциональная кнопка используется для запуска функции восстановления.

Примечание:

Другие функции кнопок объясняются в соответствующих пунктах руководства по эксплуатации.

Измерение пульса

Измерение пульса осуществляется с помощью входящего в комплект поставки нагрудного ремня. Пожалуйста, соблюдайте указания в руководстве по использованию ремня.

Область индикации/дисплей

Область индикации предоставляет информацию о различных функциях и выбранных режимах настройки.

Программы: прямой отсчет / обратный отсчет

Программы отличаются друг от друга системой нумерации.

Прямой отсчет: по возрастанию, Обратный отсчет: по убыванию

Программы

Нагрузки с учетом времени или дистанции

Имеющиеся профили 1-6

Программы, управляемые пульсом:

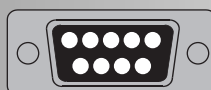
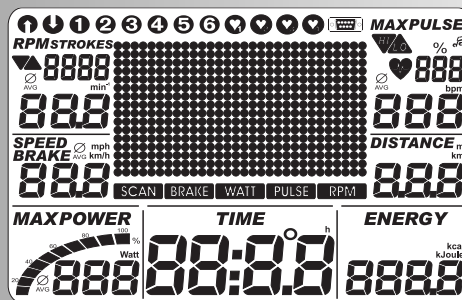
HRC1 – HRC4

Целевой пульс с учетом времени

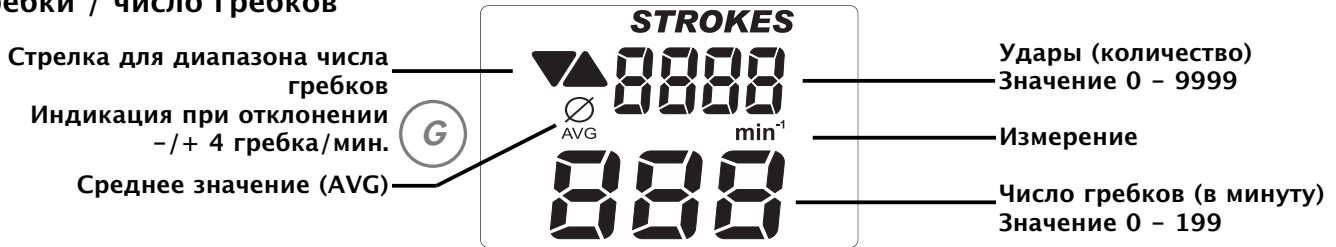
Четыре программы, в которых регулирование нагрузки осуществляется с помощью одного или нескольких заданных значений пульса.

Интерфейс

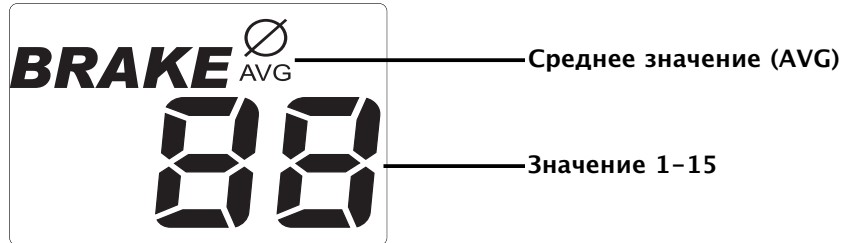
Данный символ появляется при подключении к компьютеру.



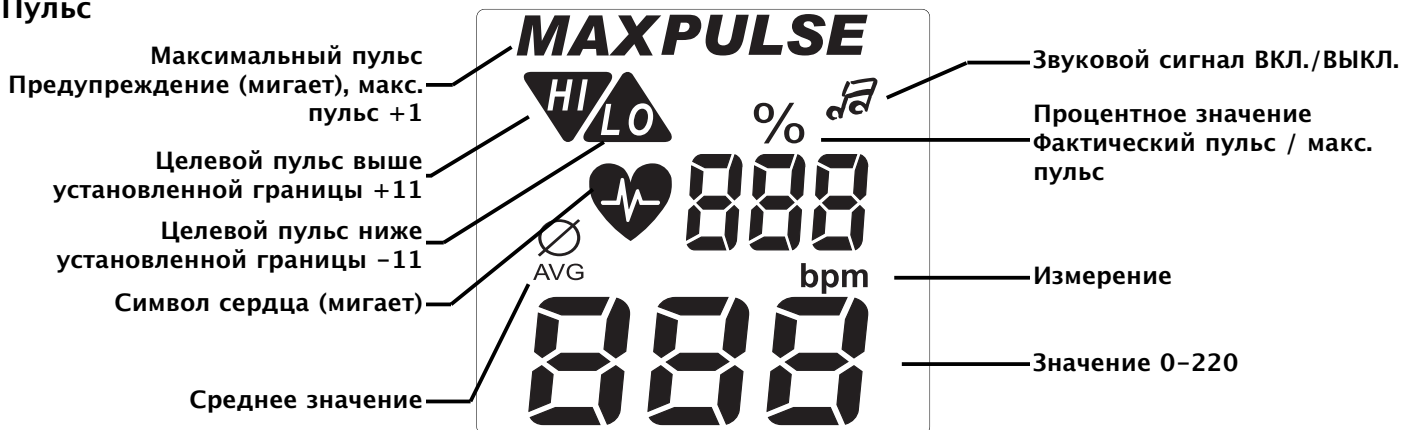
Гребки / число гребков



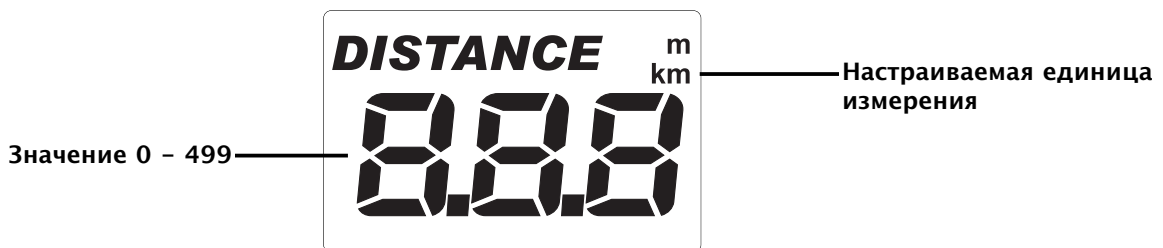
Степень торможения



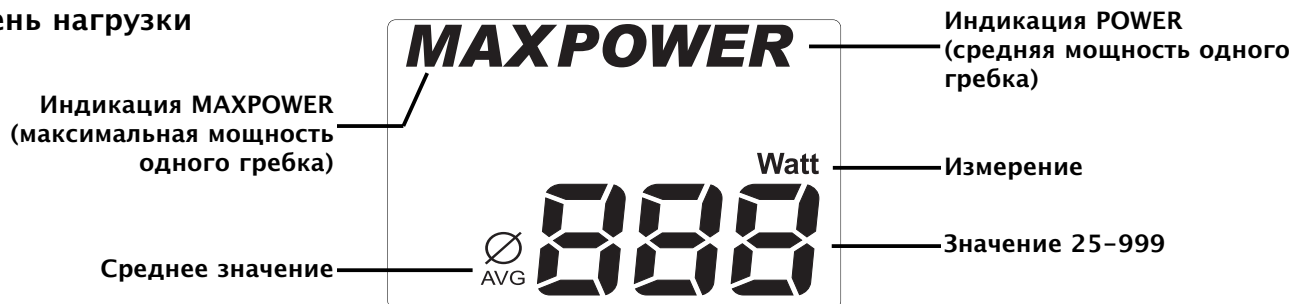
Пuls



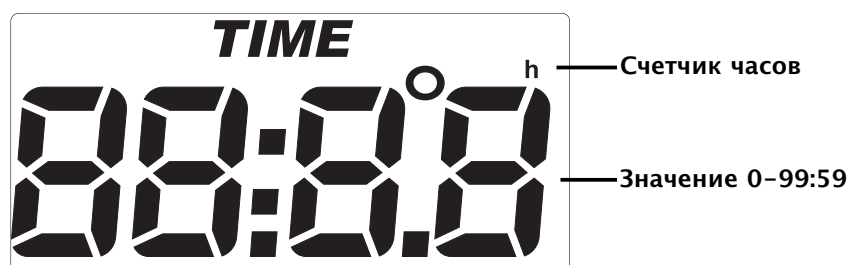
Расстояние



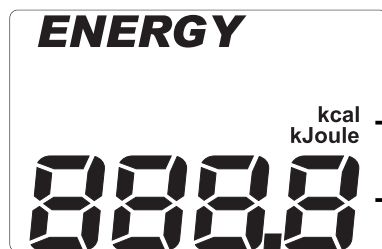
Уровень нагрузки



Время



Расход энергии



— Настраиваемая единица измерения

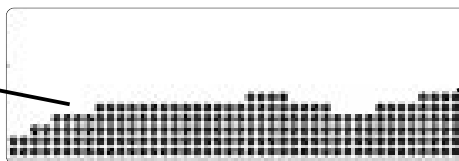
— Значение 0 - 9999

Пункты

Индикация текста и значений

Профиль нагрузки

1 пункт (высота) = 1 ступень



30 колонок

1 колонка соответствует 1 минуте или 200 м или 0,1 мили

Быстрый старт (для ознакомления)

Начало тренировки:

без особых настроек

- Экран приветствия при включении
Индикация общего километража и времени тренировки
- По истечении 3 секунд: *индикация* «Прямой отсчет»; все значения равны 0;
- кроме ступени торможения и уровня нагрузки
- Начало тренировки

Индикация

Гребки, гребки/мин., ступень торможения, уровень нагрузки, время, пульс (если измерение пульса активировано), расстояние, энергия

Изменение нагрузки во время тренировки:

- «Плюс»: Торможение возрастает на 1 ступень.
- «Минус»: снижение на одну ступень.

Мощность складывается из показателей ступени торможения и гребков/мин.

Указание:

гребки в минуту отображаются приблизительно через 5 секунд.

Завершение тренировки

- Средние значения (Ø):

Индикация

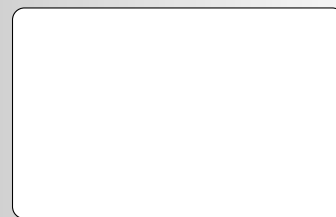
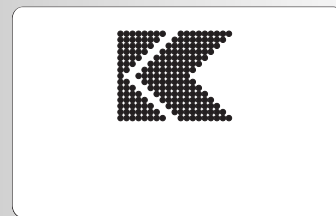
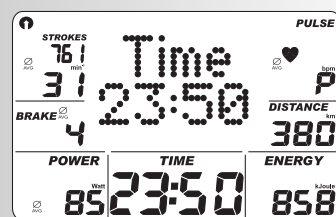
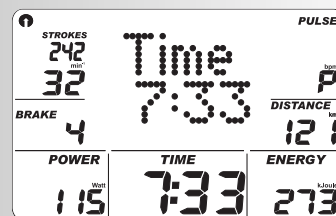
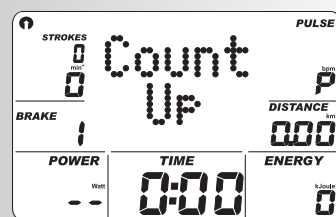
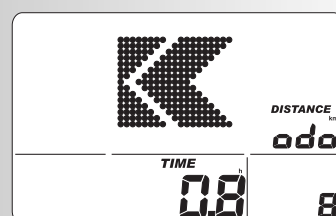
Гребки/мин, ступень торможения, уровень нагрузки и пульс (если измерение пульса активировано)

- Общие значения
Гребки, время, расстояние и энергия

Спящий режим

Через 4 минуты после завершения тренировки устройство переходит в спящий режим. При нажатии любой кнопки индикация снова будет отображать «Прямой отсчет».

После следующих 6 минут индикация выключается. Она включается снова после первого гребка



Тренировка

Компьютер имеет 12 тренировочных программ. Они отличаются интенсивностью и продолжительностью нагрузки.

1. Тренировка путем настройки нагрузки

а) Ручные настройки нагрузки

- (PROGRAM) «Прямой отсчет»
- (PROGRAM) «Обратный отсчет»

б) Профили нагрузки

- (PROGRAM) «1» – «6»

2. Тренировка путем настройки пульса

а) Ручные настройки пульса

- (PROGRAM) «HRC1» Прямой отсчет»
- (PROGRAM) «HRC2» Обратный отсчет»

б) Профили пульса

- (PROGRAM) «HRC3»
- (PROGRAM) «HRC4»

Тренировка путем настройки нагрузки

а) Ручные настройки нагрузки

(PROGRAM) «Прямой отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация: «Прямой отсчет» Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанию.

Или

- Нажмите «SET»: Режим настройки
- «Плюс» или «Минус»: изменение нагрузки. Начало тренировки, все значения будут считаться по возрастанию.

(PROGRAM) «Обратный отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация: «Обратный отсчет» Программа отсчитывает введенные значения по убыванию >0. Если не ввести значения, то тренировка начнется в программе «Прямой отсчет». Для запуска программы необходимо, чтобы было введено минимум одно значение в режиме настройки.
- Нажмите «SET»: Режим настройки

Режим настройки

Индикация: Настройка числа гребков «Расст.»

Настройка числа гребков

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 900). Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню настройки числа гребков «Расст./мин.»

Настройка числа гребков

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 30). Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню вывода звукового сигнала.

Вывод сигнала

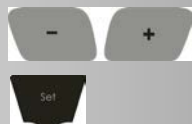
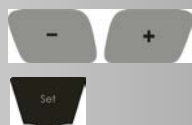
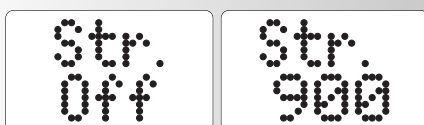
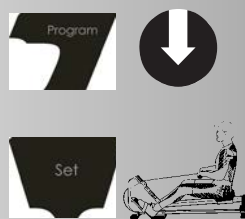
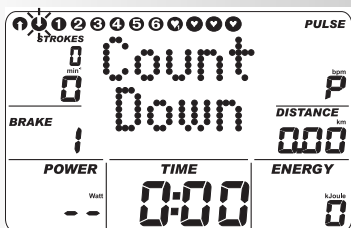
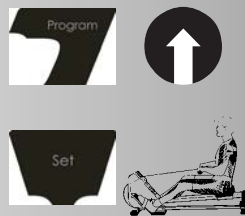
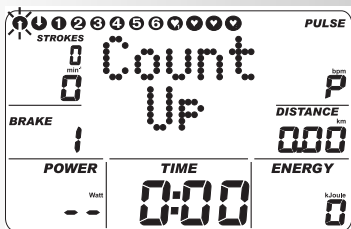
«Сигнал выкл.» = отсутствие акустической поддержки гребли

«Сигнал 1x» = 1 звуковой сигнал для полного гребка

«Сигнал 2x» = 1 звуковой сигнал для половины гребка

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 1x) Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню — ввод времени «TIME»



Настройка времени

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 45:00).
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню – настройка энергии «Энергия»

Настройка энергии

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 1500).
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню настройки дистанции «Dist.»

Настройка дистанции

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 14,00).
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню индикации уровня нагрузки «Power»

Индикатор уровня нагрузки

При выборе «Power AVG» осуществляется индикация среднего уровня нагрузки одного гребка, при выборе «Power MAX» – максимальная нагрузка.

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор.
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню — ввод возраста «Age»

Ввод возраста

Ввод возраста необходим для определения и контроля максимального пульса (знак HI, звуковой сигнал, если активирован).

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 34). После ввода значения будет осуществлен расчет максимального пульса (220 — возраст), который в нашем случае составляет 186.
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню — настройка максимального пульса «Max»

Ввод максимального пульса

- С помощью кнопки «Минус» выполняется ввод значений
Макс. пульс возможно только уменьшить!
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню — выбор целевого пульса «Fat 65%»

Выбор целевого пульса

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор.
- Сжигание жира 65%, фитнес 75%, вручную 40 – 90 %
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET» (например, вручную 40–90 %)
- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, вручную 83).
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке со всеми настройками

или

Ввод целевого пульса

Ввод значения в диапазоне 40–200 предназначен для определения и контроля пульса во время тренировки независимо от возраста (значок HI, звуковой сигнал, если активирован, контроль максимального пульса отсутствует). Для этого при вводе максимального пульса следует установить значение OFF.

- Отмените контроль максимального пульса с помощью кнопки «плюс» или «минус». Индикация: «Max Off»
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующая настройка — «Целевой пульс» (Pulse)

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 130).



Time
Off

Time
45:00



Energy
Off

Energy
1500



Dist.
Off

Dist.
14.00



Power
AVG.

Power
MAX



Age
Off

Age
34
MAXPULSE
100
186



Max
186
MAXPULSE
100
186



Fat
65%

Fit
75%

Man.%
40-90



Manual
83%
PULSE
83
154



Max
186
MAXPULSE
100
186

Max
Off
MAXPULSE
100



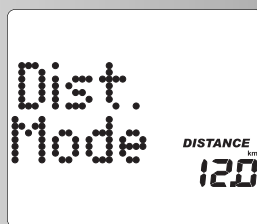
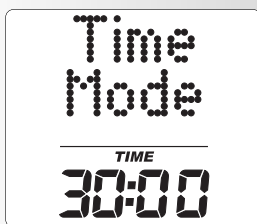
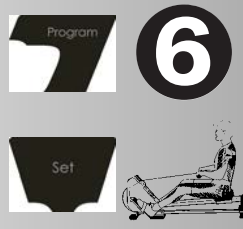
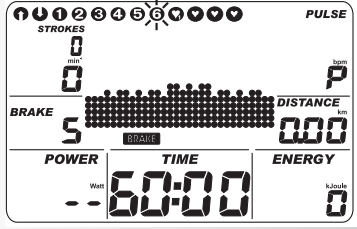
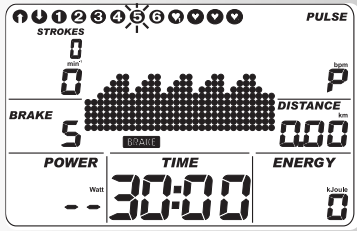
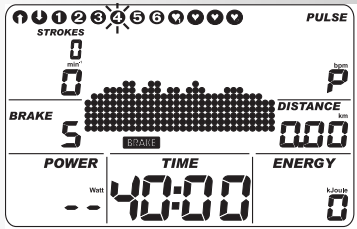
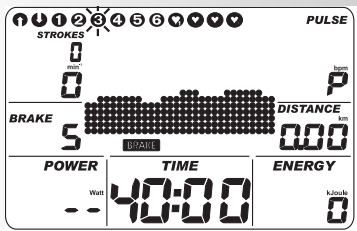
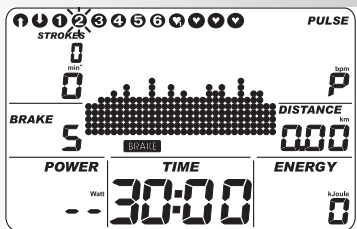
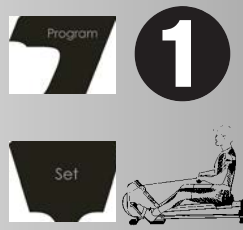
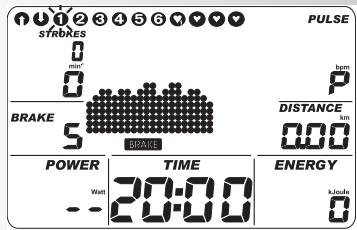
Pulse
Off
PULSE

Pulse
130
PULSE
130



STROKES 900	Time 45:00	PULSE 42 78
BRAKE 1		DISTANCE 140
POWER ---	TIME 45:00	ENERGY 1500





Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке со всеми настройками

Готовность к тренировке

Нагрузка

- С помощью «Плюс» или «Минус» выполняется изменение нагрузки. Начало тренировки – гребли. Установленный перед тренировкой уровень нагрузки сохраняется.

Примечание:

- Обзор всех возможностей настройки программ приводится в таблицах (см. стр. 193).
- При сбросе настройки будут утеряны. Если в индивидуальных настройках активировано «Сохранение настроек» (стр. 194), то настройки будут сохранены. При последующем вызове «Прямой отсчет» / «Обратный отсчет» данные будут приняты.

6) Профили уровня нагрузки (PROGRAM) «1» – «6»

Все профили выбираются при нажатии на кнопку «PROGRAM»

например, **индикация:** “1”

Тренировка с перерывами 20 ; степень нагрузки 5–8, 20 мин.

Нажать «SET»: режим настройки,

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: **Индикация:** “2”

Спурт ; степень нагрузки 5–9, 20 мин.

Нажать «SET»: Режим настройки

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: **Индикация:** “3”

Снижение веса; степень нагрузки 5–7, 40 мин.

Нажать «SET»: Режим настройки

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: **Индикация:** “4”

Фитнесс; степень нагрузки 5–8, 40 мин.

Нажать «SET»: Режим настройки

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: **Индикация:** “5”

Программа Power; степень нагрузки 5–9, 30 мин.

Нажать «SET»: Режим настройки

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: **Индикация:** “6”

Тренировка с перерывами 60 ; степень нагрузки 1–5, 60 мин.

Нажать «SET»: Режим настройки

Примечание:

При установленном времени более 30 мин. профиль в окнах программы сжимается до 30 колонок.

Переключение программы Время / Дистанция

В программах 1–6 в области настроек возможно переключение с режима «Время» на режим «Дистанция».

- С помощью кнопок «Минус» или «Плюс» настроить режим

Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: Готовность к тренировке

Одна колонка равна дистанции 0,2 км (0,1 мили).

2. Тренировка путем настройки пульса

Ручные настройки пульса

(PROGRAM) «HRC1» Прямой отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления:
Индикация: HRC1
- Нажмите «SET»: Режим настройки

Или

Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастаню. Нагрузка увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

(PROGRAM) «HRC2» Обратный отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления:
Индикация: HRC2
- Нажмите «SET»: Режим настройки
Ввод значений и возможности настройки аналогичны программе «Обратный отсчет».
- Начало тренировки
Нагрузка увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

(PROGRAM) «HRC3» имитация гребли 30 мин.

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления:
Индикация: HRC3
- Нажмите «SET»: Режим настройки
- Начало тренировки
Нагрузка возрастает автоматически до тех пор, пока не будут достигнуты различные целевые значения пульса.

(PROGRAM) «HRC4» экстенсивная тренировка с перерывами, 40 мин.

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления:
Индикация: HRC4
- Нажмите «SET»: Режим настройки
- Начало тренировки
Нагрузка возрастает автоматически до тех пор, пока не будут достигнуты различные целевые значения пульса.

Указание:

Начальная нагрузка

В режимах настройки для программ HRC можно установить начальную нагрузку со ступенью 1 – 10.

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 10).
Нагрузка будет увеличиваться автоматически со ступени 10 до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

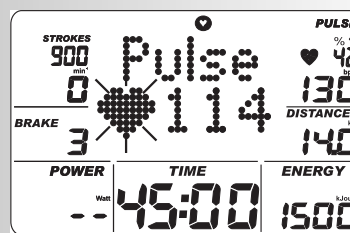
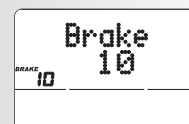
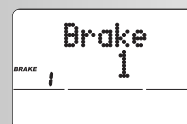
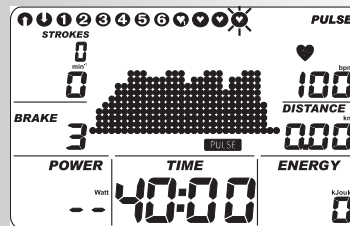
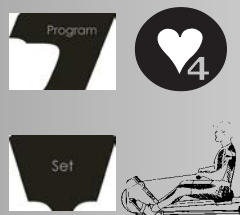
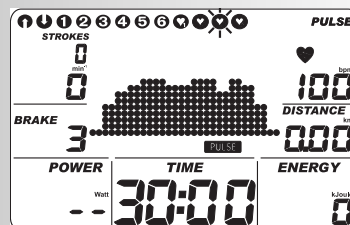
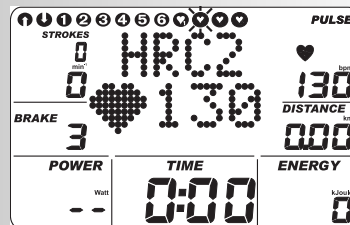
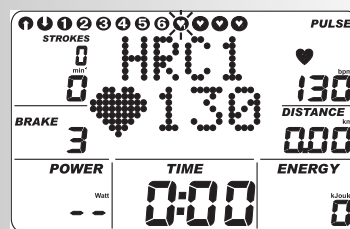
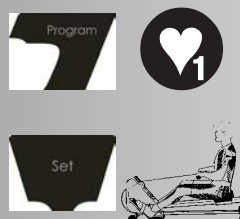
Пульс

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» на этом этапе и во время тренировки еще можно изменить значение пульса, например, с 130 на 135.
Начало тренировки–гребли.

Возможности настройки: см. таблицу на стр. 193

Примечание:

- Адаптация к нагрузке в программах HRC происходит при отклонении в +/- 6 ударов сердца.



Функции тренировки

Смена индикации во время тренировки

Настройка: вручную

С помощью кнопки «DISPLAY» индикация в точечном поле меняется в такой последовательности: Time / SPM / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Настройка: автоматически (SCAN)

Нажать и удерживать кнопку «DISPLAY» до тех пор, пока на дисплее не появится символ «SCAN». Смена индикации происходит с частотой в 5 секунд. Функция «SCAN» выключается при повторном нажатии на кнопку «DISPLAY», путем активации функции восстановления «Recovery» или посредством прерывания тренировки.

Настройка профиля нагрузки

Если нагрузка изменяется во время выполнения программы, то эти изменения вступают в силу при достижении мигающей колонки справа. Колонки слева показывают значение пройденных ступеней нагрузки и остаются без изменений.

Индикация уровня нагрузки (POWER / MAXPOWER)

Во время тренировки индикацию среднего уровня нагрузки «POWER» можно изменить на максимальное значение «MAXPOWER»

- Сделайте выбор с помощью «SET»

Указание:

на центральном дисплее всегда отображается средний уровень нагрузки.

Прерывание или завершение тренировки

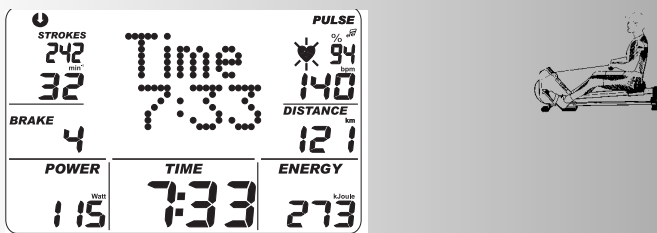
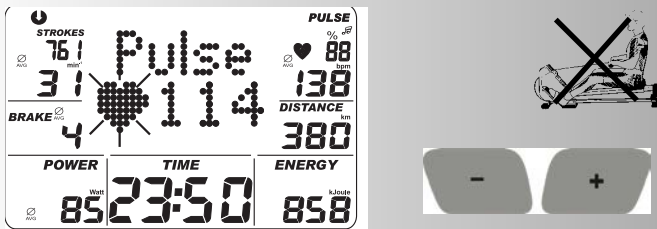
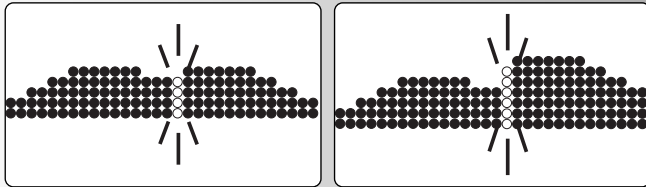
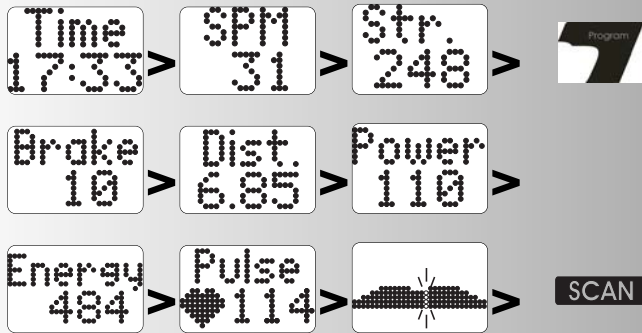
Если количество гребков составляет менее 10 в минуту или при нажатии на «RECOVERY», электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки. Гребки/мин, ступень торможения, уровень нагрузки и пульс (если измерение пульса активировано) отображаются в виде средних значений со значком Ø.

С помощью «Плюс» или «Минус» происходит переход к текущей индикации..

Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. Если за это время вы не нажмете кнопку и не продолжите тренировку, то электроника перейдет в спящий режим

Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 4 минут отсчет не начнется сначала — будут использоваться последние полученные значения.



Функция RECOVERY

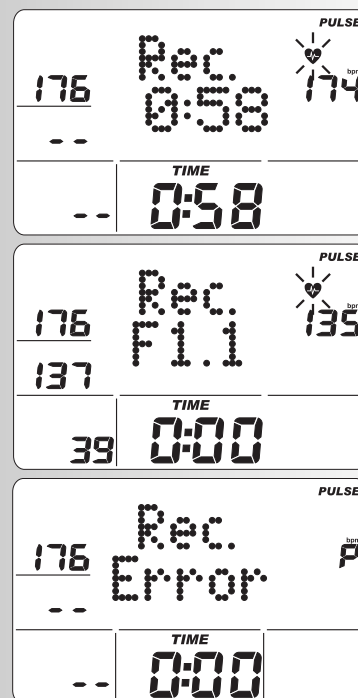
Измерение пульса во время отдыха

После завершения тренировки нажмите кнопку «RECOVERY».

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд.

При нажатии «RECOVERY» фактическое значение пульса сохраняется в «STROKES»; по истечении 60 секунд значение пульса сохраняется в «BRAKE». Разница между значениями отображается в «Power». На основе этого значения определяется оценка состояния (примере F 1.1). По истечении 20 секунд индикация завершится.

При нажатии на «RECOVERY» или «RESET» выполнение функции будет прервано. Если в начале или в конце временного промежутка не удастся измерить пульс, появляется сообщение об ошибке.



Ввод значений и функции

Тренировка	Период простоя	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥	♥ ₂	♥ ₃	♥ ₄
Нагрузка	Нагрузка	✓	✓										
↑↓ Профиль	↑↓ Профиль			✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓
	Гребки		✓								✓		
	Гребки/мин.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Время, Энергия, Дистанция		✓								✓		
	Макс. пульс	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	или												
	Сжигание жира 65% или фитнес 75% или вручную 40-90%	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	→ Целевой пульс (40-200)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Время/Дистанция переключение			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	Восстановление	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Индикация показателей пульса

Значение / ввод значения	%	Превышение			
		HI	LO	MAX	♫
Максимальный пульс 80-210	✓	+1		+1	+1
ВЫКЛ. (Off)					
Целевой пульс Сжигание жира 65% или фитнес 75% или вручную 40-90%	✓	+11	-11*		
Целевой пульс 40-200		+11	-11*		

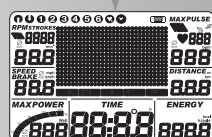
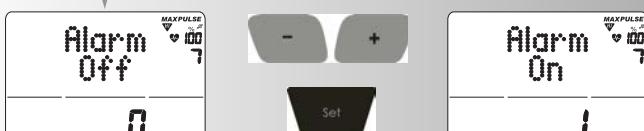
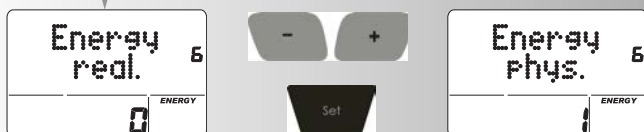
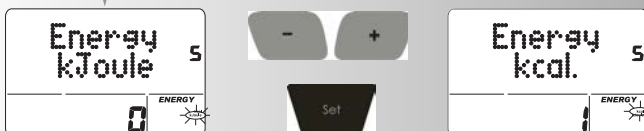
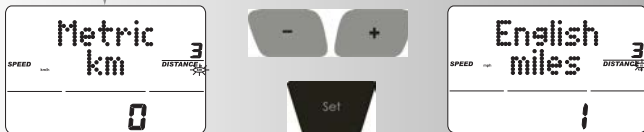
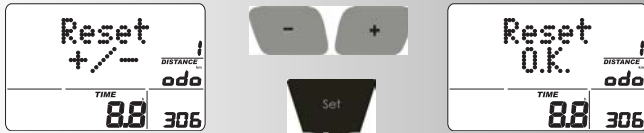
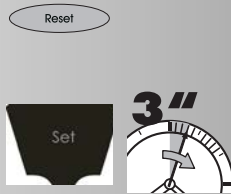
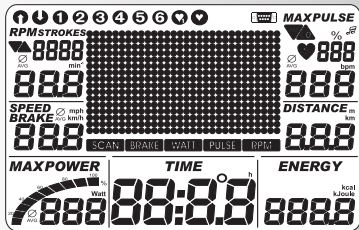
Если пульс во время тренировки ниже заданного значения (-11 ударов), то появится символ «LO».

При превышении (+11 ударов) появится символ «HI».

При превышении максимального пульса будет мигать стрелка «HI» и появится надпись «MAX».

Если активированы индивидуальные настройки «Звуковой сигнал при превышении максимального пульса» (стр. 14), то будут также включены и звуки.

*Примечание: появляется только в том случае, если был достигнут целевой пульс 1x



Индивидуальные настройки

Выполните действия в соответствии с прилагаемой схемой: Нажать «RESET»

Индикация: все сегменты

теперь нажать и удерживать «SET»: Меню: Индивидуальные настройки

Индикация: Сброс +/-, общий километраж и общее время тренировки

1. Удаление общего километража и времени тренировки

Вместе нажать «Плюс» и «Минус»

Функция: удаление Индикация: «Reset O.K.»

Нажать «SET»: переход к следующей настройке

Индикация: Store

Или:

чтобы пропустить удаление суммарного значения, нажать только «SET»

Индикация: Store

2. Сохранение настроек

Нажать «Плюс» или «Минус»

Будут сохранены настройки времени, энергии, дистанции, возраста, целевого пульса

Функция:

ON = сохранение даже после «сброса»

Off = сохранение до следующего «сброса»

Нажать «SET»:

переход к следующей настройке

Индикация: Metric или English

3. Индикация единиц измерения в километрах / милях

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: выбор индикации в километрах или милях

Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

Индикация: Energy.

4. Индикация расхода энергии в кДж / ккал

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: выбор индикации расхода энергии

Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

Индикация: Energy.

5. Индикация механического/человеческого преобразования энергии

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: Выбор индикации преобразования энергии

фактич.: преобразование энергии тренирующегося с 16,7 % КПД.

физич.: преобразование энергии устройства, рассчитанное физически.

Нажать «SET»: выбранная единица измерения

принимается и выполняется переход к следующей настройке

Индикация: Alarm

7. Звуковой сигнал при максимальном превышении

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ.

Нажать «SET»: Выбранная настройка принимается и происходит «повторный запуск» индикации.

Общие указания

Системные звуки

Включение

При включении, во время проверки сегментов воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Завершение программы

При завершении программы (программы профиля, обратный отсчет) воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса

Если заданный максимальный пульс превышает на одно биение пульса, то каждые 5 секунд будут воспроизводиться два коротких звуковых сигнала.

Сообщение об ошибке

При возникновении ошибок, например, функция восстановления не выполняется при отсутствии сигнала пульса, воспроизводятся 3 коротких звуковых сигнала.

Автоматическая функция «Scan». Включение и выключение

При активации и деактивации автоматической функции «Scan» воспроизводится короткий звуковой сигнал

Восстановление

В этой функции маховая масса автоматически притормаживается. Дальнейшая тренировка будет нецелесообразной.

Расчет оценки состояния (F):

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

P1 = Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха

Оценка 1 = Очень хорошо Оценка 6 = Плохо

Переключение Время/Дистанция

В программах 1–6 в установках возможно в профиле переключение колонок с режима времени (1 минута) на режим дистанции (400 метров или 0,2 мили).

Индикация профиля во время тренировки

Вначале мигает одна колонка. После пуска программы она продолжает двигаться вправо.

В профилях в течение 30 минут она доходит до середины (колонка 15). Затем профиль смещается справа налево. Если конец профиля отображается в последней колонке (колонка 30), то мигающая колонка будет продолжать двигаться вправо до завершения программы.

Режим, зависимый от числа оборотов

(постоянный тормозной момент)

С помощью электромагнитного электродинамического тормоза-замедлителя устанавливается постоянный тормозной момент.

Расчет среднего значения

Расчет среднего значения выполняется отдельно для каждой тренировки.

Указания касательно измерения пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью нагрудного ремня

Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

Неполадки компьютера тренажера

Нажмите кнопку «SET» (сброс)

Глоссарий

Возраст

Здесь – параметр для расчета максимального пульса.

Измерение

Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории

Режим, зависимый от числа оборотов

Мощность, отображенная на дисплее, не изменяется до изменения числа гребков в минуту или ступени торможения. При изменении числа гребков на основе (постоянного) тормозного момента (тормозная ступень) и фактического числа гребков рассчитывается мгновенное значение нагрузки. Это значение выводится на дисплей. В режиме тренировки с помощью кнопок "+" или "-" ступень торможения можно увеличивать или уменьшать на один шаг. После этого поддерживается постоянный тормозной момент, а отображаемая на дисплее величина мощности при изменяемой частоте вращения педали рассчитывается, как описано выше.

Энергия (фактич.)

Вычисляется преобразование энергии тела с КПД 16,7% для распределения механического уровня нагрузки. Остальные 83,3% тело превращает в теплоту.

Пульс для сжигания жира

Рассчитанное значение: 65% макс. пульс

Пульс для поддержания физической формы

Рассчитанное значение: 75% макс. пульс

Символ HI

Появление символа «HI» означает, что текущий пульс на 11 ударов больше целевого. Если символ «HI» мигает, то превышен максимальный пульс.

Символ LO

Появление символа «LO» означает, что текущий пульс на 11 ударов меньше целевого.

Вручную

Рассчитанное значение: 40 – 90% макс. пульс

Максимальный пульс

Значение, полученное в результате математической операции «220 – значение возраста».

Меню

Область ввода или выбора значений.

Power

Актуальное значение механической мощности (торможения) в Ваттах, которое устройство преобразует в теплоту.

Профили

Отображаемые в точечном поле изменения уровня нагрузки с учетом времени или дистанции.

Программы

Возможности тренировок, которые требуют указания вручную или программным способом значений для уровня нагрузки или целевого пульса.

Рекомендации по проведению тренировок для Гребного тренажера SOACH

С помощью KETTLER SOACH Вы ощутите все преимущества тренировки в гребле без зачастую трудоемкого спуска лодки на воду. Благодаря тренировке улучшается как работоспособность сердечнососудистой системы, так и силовые качества. Перед началом тренировок следует учесть следующее:

Важное указание

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать KETTLER SOACH для тренировок. Решение врача должно являться основанием для составления вашей программы тренировок. **Нижеследующие указания для тренировок рекомендованы только здоровым людям.**

Преимущества гребли

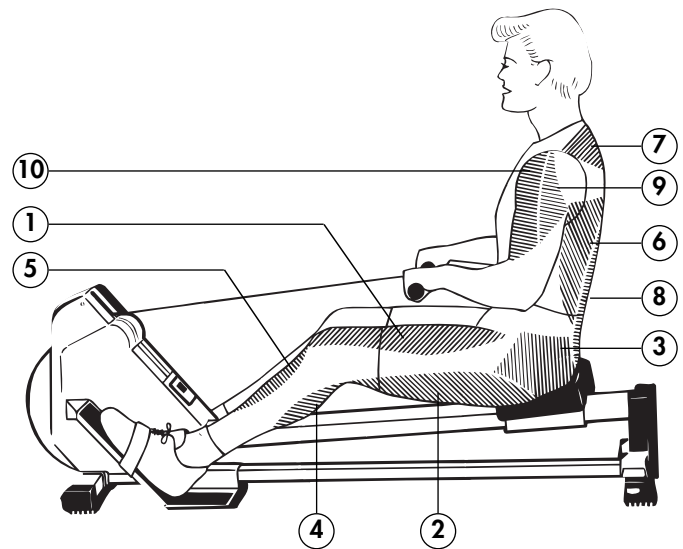
Как было упомянуто выше, гребля повышает эффективность работы сердечнососудистой системы. А также улучшает способность организма к усвоению кислорода. Кроме того, долговременные тренировки способствует сжиганию жира, т.к. увеличивают количество жировых кислот вырабатывающих энергию.

Другим преимуществом гребли является укрепление важнейших групп мышц тела. С ортопедической точки зрения особенно ценным является укрепление мышц спины и плеч. В частности, укрепление мышц спины позволяет избежать ортопедических проблем, часто возникающих в наши дни.

Таким образом тренировка на KETTLER SOACH является комплексной. Она повышает выносливость и силу и в то же время не подвергает суставы большой нагрузке.

Какие мышцы задействованы?

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



На рисунке видно, что при гребле задействованы верхняя и нижняя части тела. В мышцах ног особенно задействованы мышцы-разгибатели (1), мышцы-сгибатели (2), а также квадрицепс и мышцы голени (4,5). Благодаря разгибательным движениям бедер при гребле также задействованы ягодичные мышцы (3).

В области мышц туловища при гребле задействованы широкие мышцы спины (6) и мышца-выпрямитель (8). Кроме того тренируются трапециевидная мышца (7), дельтовидная мышца (9), и плечевая (10). Благодаря специальным упражнениям на KETTLER SOACH могут быть задействованы еще и другие группы мышц, которые описаны в одном из следующих разделов.

Планирование и управление тренировками в гребле.

Основой для составления плана тренировок является Ваши текущие физические способности. С помощью пробного

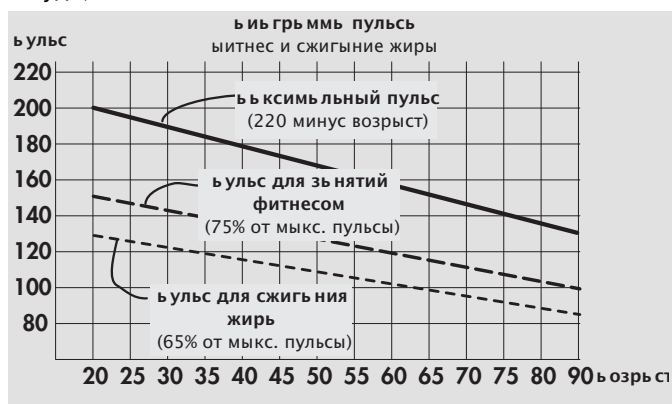
испытания нагрузкой Ваш врач может определить Ваше физическое состояние, которое станет основой для планирования тренировок. Если Вы не проходили пробное испытание нагрузкой, то высоких нагрузок следует избегать. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: Тренировка на выносливость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

Интенсивность тренировок

Интенсивность тренировки в гребле можно контролировать измерением частоты биения вашего сердца. Интенсивность тренировки на гребном тренажере регулируется с одной стороны количеством гребков, с другой стороны сопротивлением тягового прибора. С повышением числа гребков интенсивность тренировки увеличивается. Она также повышается, если увеличить сопротивление тягового прибора.

Начинающим следует избегать тренировок с очень высоким числом гребков или уровнем сопротивления. Индивидуальное число гребков и оптимальное сопротивление тягового прибора определяются на основе **рекомендуемой частоты пульса** (сравните с диаграммой пульса ниже). Проверьте Вашу частоту пульса три раза в течение тренировки. Перед тренировкой измерьте пульс в состоянии покоя. Во время тренировки (через приблизительно 10 мин после её начала) измерьте пульс при нагрузке; его значение при правильной нагрузке не должно сильно отклоняться от рекомендуемого для тренировки. Через несколько минут после завершения тренировки измерьте так называемый пульс восстановления.

Регулярные тренировки приводят к снижению пульса в состоянии покоя и при нагрузке. В этом заключается одно из многочисленных положительных воздействий долговременных тренировок. Так как частота сердцебиения снижается, времени для заполнения желудочков и кровоснабжения мускулатуры сердца (через коронарные сосуды) становится больше.



Объем нагрузок

Под объемом нагрузок понимается длительность тренировки и количество тренировок в неделю. Спортивная медицина считает полезными для здоровья следующие коэффициенты нагрузки:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2-3 раза в неделю по	20-30 мин
1-2 раза в неделю по	30-60 мин

Тренировки продолжительностью 20-30 минут/30-60 минут не подходят для начинающих. Начинаям следует повышать объем нагрузок своих тренировок только постепенно. Первые тренировки должны быть короткими по времени. Благоприятным вариантом для начала является тренировка с перерывами. Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Частота тренировок	Объем тренировки
1-я - 2-я неделя	
3 раза в неделю	Гребля в течение 3 минут 1 минута паузы Гребля в течение 3 минут 1 минута паузы Гребля в течение 3 минут
3-я - 4-я неделя	
4 раза в неделю	Гребля в течение 5 минут 1 минута паузы Гребля в течение 5 минут

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

Гимнастика наряду с тренировками

Гимнастика является оптимальным дополнением к тренировкам в гребле. Перед началом тренировок следует обязательно сделать разминку. Активируйте свое кровообращение, выполняя легкие упражнения в гребле в течение нескольких минут (10-15 гребков в минуту). Затем начните с упражнений на растяжку. После этого следует непосредственно тренировка в гребле. Завершайте тренировку также легкими упражнениями в гребле. Упражнения на растяжку завершают разминку.

Указания для силовых тренировок на KETTLER COACH

Наряду с тренировками в гребле COACH подходит также для силовых тренировок. Вы увидите, что регулярные тренировки довольно быстро улучшат Ваше физическое состояние и здоровье. Наряду с тренировками в гребле COACH подходит также для силовых тренировок. Для того чтобы тренировки приносили пользу вашему здоровью, необходимо обязательно соблюдать некоторые правила, которые мы приводим для вас ниже:

1. Начинающим следует избегать тренировок с сильным сопротивлением.
2. Тренируйтесь только с таким сопротивлением, которое не затрудняет дыхание.
3. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро.
4. Во время упражнений держите спину прямо, избегайте прогибаний и выгибаний спины.
5. Учтите, что ваши мышцы и сила увеличиваются быстрее, чем связки, сухожилия и суставы успевают к этому приспособиться.

Вывод: Во время тренировки увеличивайте сопротивление только постепенно.

Краткое описание некоторых методик тренировки

Для спортивной тренировки подходит методика, ориентированная на выносливость.

Это означает, что упражнения с небольшим сопротивлением (около 40–50% индивидуальной «максимальной силы») повторяются 15–20 раз.

* Под максимальной силой подразумевается максимальные личные силовые способности, которые используются для единоразового преодоления тяжелого веса.

Пример планирования тренировки

Упражнение 1.–2. неделя		3.–4. неделя		5.–6. неделя		
S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*	
1	1–2	индивид	2	индивид	3	индивид
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 = Комплекс или серия

*Wdh = Число повторений

Начинайте тренировку всегда с разминки. Делайте перерыв во время тренировки около 60 секунд после каждого комплекса упражнений и в это время выполняйте упражнения на расслабление и растяжку.

Тренируйтесь 2–3 раза в неделю на COACH и используйте всякую возможность для дополнения тренировки длительными прогулками, ездой на велосипеде, плаванием и т.д. Вы увидите, что регулярные тренировки довольно быстро улучшат Ваше физическое состояние и здоровье.

Дальнейшие описания упражнений: страница 92

Предупреждения!

Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом новейших норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их. Устройство предназначено исключительно для использования взрослыми людьми.

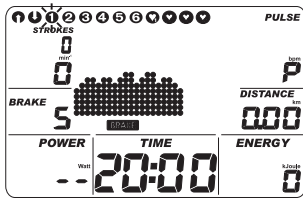
Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Рекомендации врача должны быть заложены в основу программы ваших тренировок.

Устройство никоим образом не предназначено для игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре или их темперамента при обращении с устройством могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.

Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет завершен надлежащим образом.

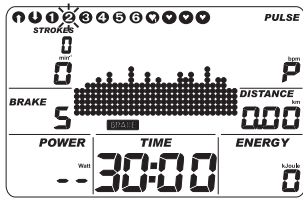
При регулярной эксплуатации тренажера, проверяйте все крепежные узлы и детали каждые 1–2 месяца, особенно болты и винты. Для поддержания гарантированных стандартов безопасности изношенные или поврежденные детали должны быть тотчас же заменены.

Компьютер KETTLER COACH обладает 6 сохраненными профилями нагрузки и 2 программами, управляемыми пульсом. Их можно включить с помощью кнопки Program. Программы отличаются интенсивностью и продолжительностью нагрузки. Шесть профилей нагрузки, встроенных в компьютер: "тренировка с перерывами 20 мин.", "спурт 30 мин.", "снижение веса 40 мин", "фитнесс 40 мин.", "программа Power 30 мин." и "тренировка с перерывами 60 мин.". Две программы, управляемые пульсом: "экстенсивная тренировка с перерывами 40 мин." и "имитация гребли 30 мин.". Следующее описание поможет выбрать вам программу, соответствующую вашей подготовке. Интенсивность всех профилей (степень нагрузки или частота пульса) можно изменять "вертикально", то есть индивидуально повышать или снижать интенсивность



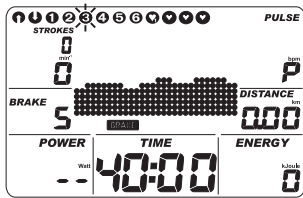
P1 "Тренировка с перерывами 20 мин."

Интенсивная тренировка для занимающегося (или требуется снижение начальной ступени) со средним числом гребков (прибл. 20-27 / мин.), прибл. 80-90% максимальной частоты сердечных сокращений, продолжительность 20 мин.



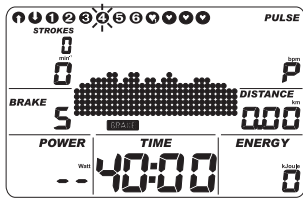
P2 "Спурт 30 мин."

для занимающегося, чередующего большое число интенсивных гребков и спокойную греблю, продолжительность 30 мин.



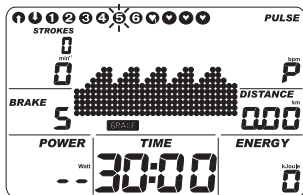
P3 "Снижение веса"

среднее число гребков, (прибл. 20-27 / мин.), прибл. 60-75% максимальной частоты сердечных сокращения, длительность 40 мин.



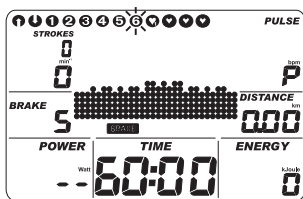
P4 "Фитнесс 40 мин."

среднее число гребков, (прибл. 20-27 / мин.), прибл. 75-85% максимальной частоты сердечных сокращения для неподготовленных людей или 80-90% максимальной частоты сердечных сокращения для подготовленных, длительность 40 мин.



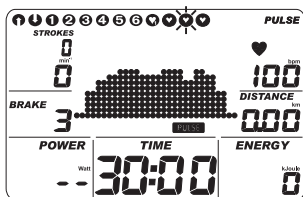
P5 "Программа Power 30 мин."

для подготовленных людей (или требуется снижение начальной ступени), высокая частота гребков (прибл. 27-35 / мин.), прибл. 85-95% максимальной частоты сердечных сокращений, продолжительность 30 мин.

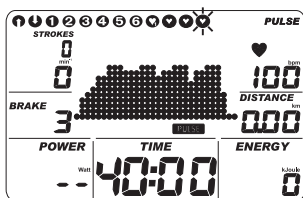


P6 "Тренировка с перерывами 60 мин."

среднее число гребков, (прибл. 20-27 / мин.), прибл. 70 - 85% максимальной частоты сердечных сокращения, длительность 60 мин.



HRC 3 "Имитация гребли 30 мин.", управляемое пульсом среднее число гребков (прибл. 20 -27 / мин.), 65% (в перерыве) -85% максимальной частоты сердечных сокращений



HRC 4 "Экстенсивная тренировка с перерывами 40 мин.", управляемое пульсом среднее число гребков (прибл. 20 -27 / мин.), 75%-82% максимальной частоты сердечных сокращений



Kazalo

Varnostna navodila

- Servis 74
- Vaša varnost 74

Kratek opis

- Območje delovanja / Tipke 75
- Območje prikaza / Zaslona 75-76
- Vrednosti za prikaz 77

Hitri zagon (za seznanjanje)

- Začetek vadbe 77
- Konec vadbe 77
- Stanje pripravljenosti / zklon 77

Vadba

... s ciljno vrednostjo obremenitve

- Count-Up 78
- Count-Down 78
- Območje ciljnih vrednosti 78
 - Zavesljaji 78
 - Število zavesljajev 78
 - Način signaliziranja 78
 - Čas 79
 - Energija 79
 - Proga 79
 - Prikaz moči 79
 - Starost 79
 - Maksimalen pulz/zbira ciljnega utripa (Fat/Fit/Man.) 79
- Vnos ciljnega utripa 79
- Pripravljenost za vadbo 79

- Profili moči 1 – 6 80
- Preklop čas / proga 80

...s ciljno vrednostjo utripa

- HRC1 - Count-Up 81
- HRC2 - Count-Down 81
- HRC3 – čas vožnje 30 Min 81
- HRC4 – ekstenzivna vadba v intervalih 40 Min 81

Vadbene funkcije

- Menjava prikaza 82
- Nastavitev profila 82
- Prikaz moči 82
- Prekinitev / konec vadbe 82
- Ponovni začetek vadbe 82
- Recovery (merjenje rekreacijskega utripa) 83

Vnosi in funkcije

- Tabela: vnosi / funkcije 83
- Tabela: Dogodki z utripom 83

Individualne nastavitve

- Brisanje skupnega števila kilometrov 84
- Shranjevanje ciljnih vrednosti 84
- Izbira: prikaz km/milje 84
- Izbira: prikaz kJoule/Kcal 84
- Izbira: prikaz energije real/phys. 84
- Alarmni zvok VKLOP/IZKLOP 84

Splošni napotki

- Sistemski toni 84

- Recovery 85
- Preklop čas / proga 85
- Prikaz profila med vadbo 85
- Delovanje, odvisno od števila vrtljajev 85
- Izračun povprečne vrednosti 85
- Napotki za merjenje srčnega utripa
 - Z ušesno sponko 85
 - S prsnim trakom 85
- Motnje v računalniku 85

Glosar



Ta znak v navodilih opozarja na glosar. Tam je pojasnjen ustrezen pojem.

Navodila za vadbo

- Vadba vzdržljivosti 86
- Intenzivnost obremenitve 87
- Obseg obremenitve 87
- Integrirani programi vadbe 91
- Opis vaj 92

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbena napravo morate postaviti na ustrezni trdni podlagi;
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev;
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih;
- ne priporočamo postavitve naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem;
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave;
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je treba redno izvajati po predpisih;
- Pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati. uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER;
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena.
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena.

Za vašo varnost:

- pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vaše zdravje omogoča vadbo s to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe. napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje.

Kratek opis

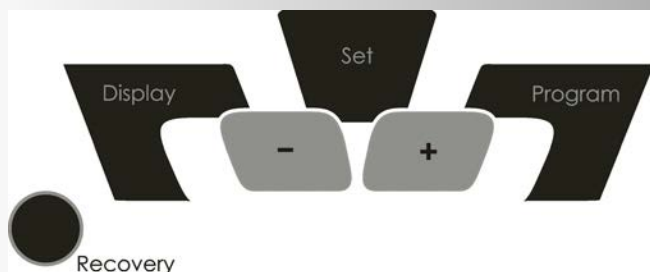
Elektronika ima območje funkcij s tipkami in območje prikaza (zaslon) s spremenljivimi simboli in grafiko.



Območje prikaza
Zaslon

Območje funkcij
Tipke

Navodila za vadbo in uporabo



Kratka navodila

Območje funkcij

V nadaljevanju je na kratko razloženo šest tipk. Natančna uporaba je pojasnjena v posameznih poglavjih.

SET/NASTAVITEV (kratak pritisk)

S to funkcijsko tipko priključite vnose. Nastavljeni podatki bodo prevzeti.

SET/NASTAVITEV (dolgi pritisk)

Brisanje prikaza (reset) Izjema: ob prikazu vseh segmentov: priklic »Individualne nastavitve« s

Prikaz: Reset +/-

Zaslon (kratak pritisk)

S to funkcijsko tipko se trenutni srednji prikaz preklopi v naslednje območje prikaza ali izklopi samodejna menjavo prikazov.

Zaslon (dolgi pritisk)

Samodejna menjava prikaza

Prikaz: SCAN

Programm

S to funkcijsko tipko izbirate različne programe.

Ponovni pritisk > naslednji program

Daljši pritisk > tekoča predstavitev programov

Tipki minus - / plus +

S tema funkcijskima tipkama se pred vadbo spreminjajo vrednosti v različnih menijih in med vadbo nastavlja obremenitev.

- naprej "Plus"
- ali nazaj "Minus"
- dolgi pritisk > hitra menjava
- "Plus" in "Minus" **pritisnjena skupaj:**
- obremenitev skoči na **stopnjo 1**
- programi skočijo na **prvotno**
- vnos vrednosti preskoči na **Izklop (off)**

RECOVERY

S to funkcijsko tipko se zažene funkcija pulza rekreacijskega odmora.

Opomba:

Ostale funkcije tipk so razložene na ustreznem mestu v navodilih za uporabo.

Merjenje utripa

Utrip se meri prek prsnega traku, ki sodi v obseg dobave. Upoštevajte priložena navodila.

Območje prikaza / Zaslona

Območje prikaza vas seznanja z različnimi funkcijami in trenutno izbranimi nastavljenimi možnostmi.

Programmi: Count up / Count down

Programi se razlikujejo z načinom štetja.

Count up: prištevanje, Count down: odštevanje

Programmi

Obremenitev v določenem času ali na progi

Določeni profili 1-6

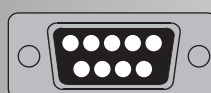
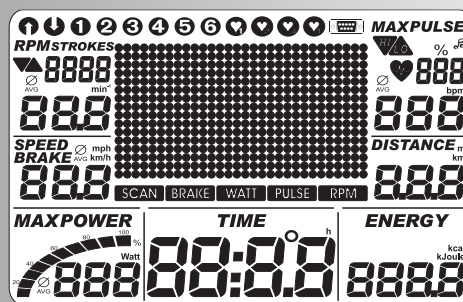
Programi, ki jih krmili utrip: HRC1 – HRC4

Ciljni utrip/utripi v izbranem času

Štirje programi, ki upravljajo obremenitev s ciljno vrednostjo utripa ali več ciljnih vrednosti utripa.

Vmesnik

Če se pokaže ta simbol, obstaja podatkovna povezava z osebnim računalnikom.



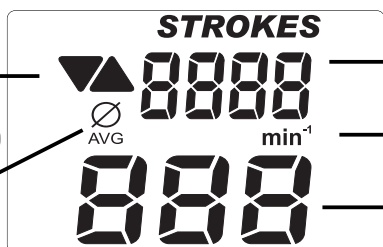
Navodila za vadbo in uporabo

Zavesljaji / število zavesljajev

Puščice za območje števila zavesljajev

Prikaz pri odstopanju od -/+ 4 zavesljajev/min

Povprečna vrednost (AVG)



Zavesljaji (število)

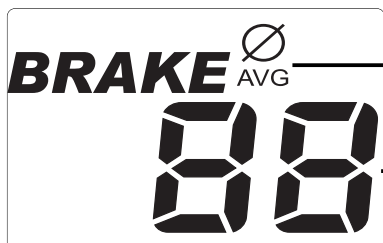
Vrednost 0 - 9999

Dimenzija

Število zavesljajev (zavesljaji na minuto)

Vrednost 0 - 199

Stopnja zaviranja



Povprečna vrednost (AVG)

Vrednost 1 - 15

Srčni utrip

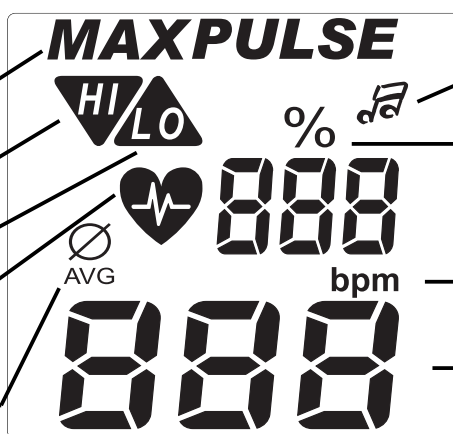
Maksimalen utrip
Opozorilo (utripa) maks. utrip +1

Ciljni utrip prekoračen +11

Ciljni utrip ni dosežen -11

Simbol srca (utripa)

Povprečna vrednost (AVG)



VKLOP/IZKLOP signalnega tona

Vrednost v odstotkih

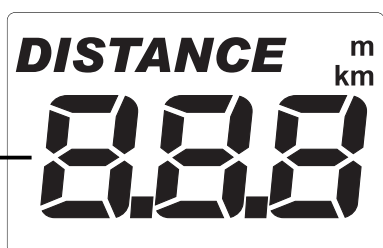
Dejanski utrip / maks. utrip

Dimenzija

Vrednost 0 - 220

Razdalja

Vrednost 0 - 499

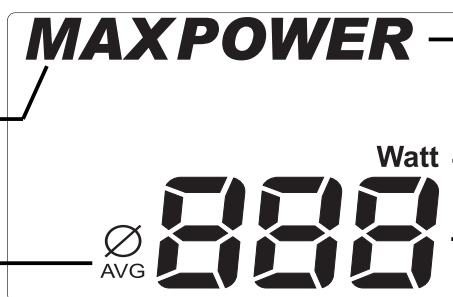


Nastavljiva dimenzija

Moč

Prikaz MAXPOWER
(Konična moč zavesljaja)

Povprečna vrednost (AVG)

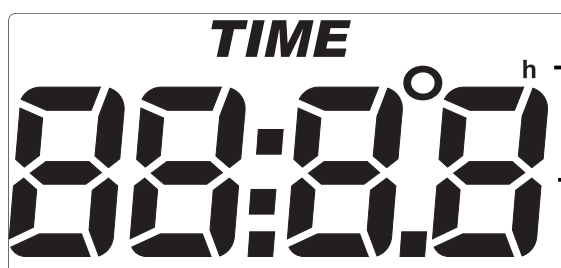


Prikaz POWER
(Povprečna moč zavesljaja)

Dimenzija

Vrednost 25 - 999

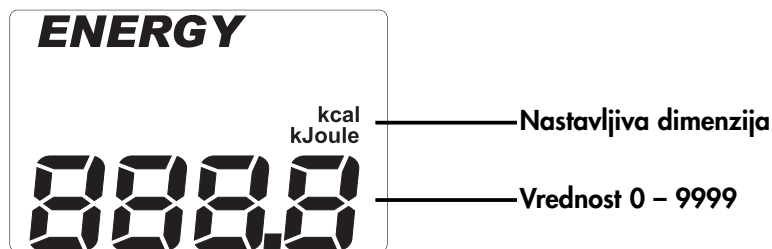
Čas



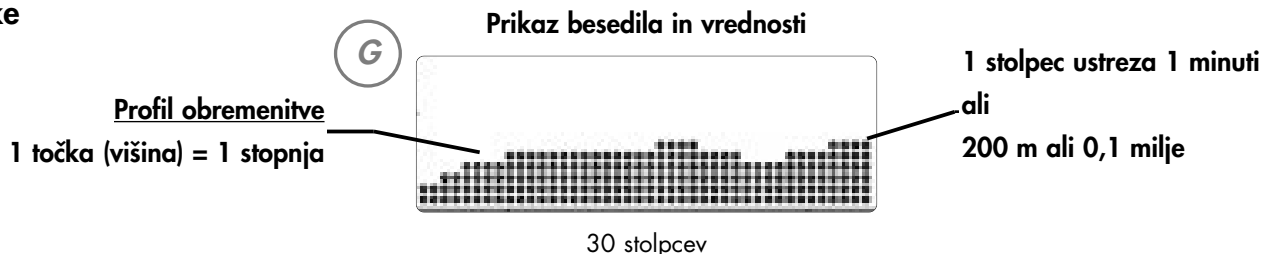
Števec ur

Vrednost 0 - 99:59

Poraba energije



Točke



Hitri zagon (za spoznavanje)

Začetek vadbe:

brez posebnih nastavitvev

- Pozdravna slika pri vklopu

Prikaz vseh kilometrov ali celotnega časa vadbe

- Po 3 sekundah: prikaz »Count Up«;

vse vrednosti kažejo 0;

razen zavorne stopnje in moči

- Začetek vadbe

Prikaz

zavesljaji, zavesljaji/min, zavorna stopnja, moč, čas, utrip (če je zajem utripa aktiven), razdalja, energija

Spreminjanje obremenitve in med vadbo:

- "Plus": zavorna stopnja se poveča za 1 stopnjo.
- "Minus" zmanjšanje za eno stopnjo.

Iz zavorne stopnje in zavesljajev/min se izračuna moč.

Napotek:

zavesljaji na minuto bodo prikazani šele po pribl. 5 sekundah.

Konec vadbe

Povprečne vrednosti (Ø):

Prikaz

zavesljaji/min, zavorna stopnja, moč in utrip (če je zajem utripa aktiven)

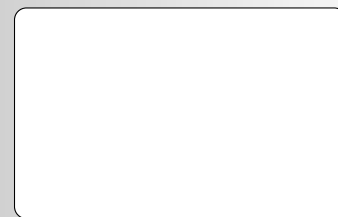
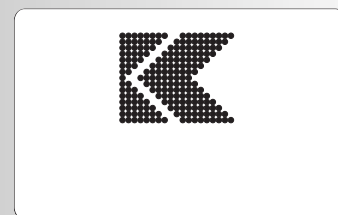
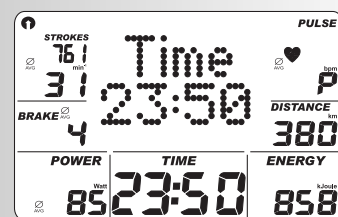
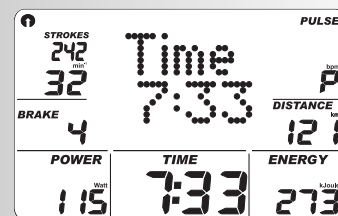
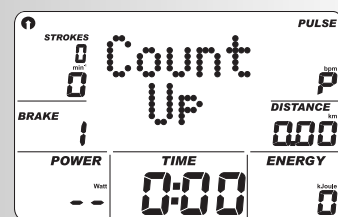
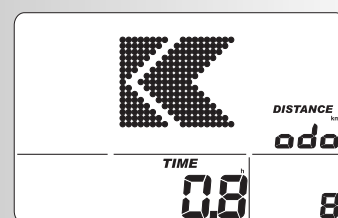
- Skupne vrednosti

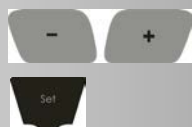
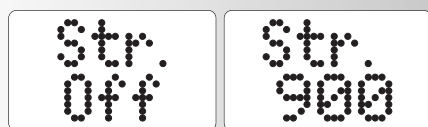
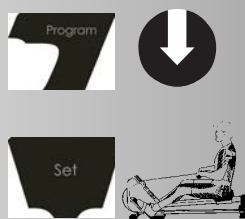
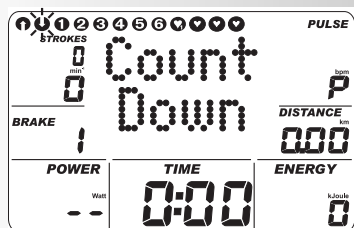
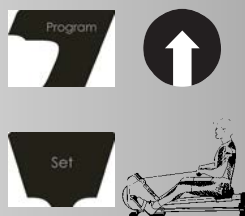
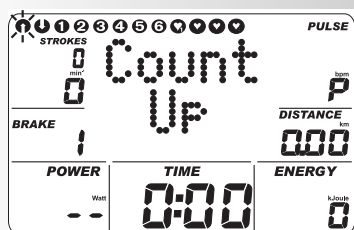
zavesljaji, čas, razdalja in energija

Stanje pripravljenosti

Naprava se 4 minute po koncu vadbe preklopi v stanje pripravljenosti s prikazom sobne temperature: s pritiskom na poljubno tipko se ponovno začne s »Count Up«.

Po dodatnih 6 minutah se prikaz izklopi. Zavesljaj pa znova obudi prikaz.





Vadba

Računalnik ima 12 programov vadbe. Občutno se razlikujejo v intenzivnosti in trajanju obremenitve.

1. Vadba s ciljno vrednostjo obremenitve

a) Ročni vnosi obremenitve

- (PROGRAM) »Count Up«;
- (PROGRAM) »Count Down/«;

b) Profili obremenitve

- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Vadba s ciljno vrednostjo utripa

a) Ročna določitev ciljnega utripa

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Profii utripa

- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4"

Vadba s ciljno vrednostjo obremenitve

a) Ročni vnosi obremenitve

(PROGRAM) »Seštevanje«;

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ni prikazano: "Count Up" Začnite z vadbo in vse vrednosti se bodo seštevale.

ali

- Pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti
- "Plus" ali "Minus": spremenite obremenitev.

Začnite z vadbo in vse vrednosti se bodo seštevale.

(PROGRAM) "Count Down"

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ni prikazano: "Count Down"

Program odštevava od vnesenih vrednosti navzdol >0. Če nato ni vnosa, začne program v »Count up«.

Za zagon programa mora biti v območju ciljnih vrednosti najmanj en vnos.

- Pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti

Območje ciljnih vrednosti

Prikaz: ciljna vrednost zavesljajev "Str."

Ciljna vrednost zavesljajev

- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 900) Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljna vrednost zavesljajev "St./min"

Ciljna vrednost števila zavesljajev

- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 30) Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Način signaliziranja "Beep".

Način signaliziranja

"Beep Off" = ni podpore za zvočne signale

"Beep 1x" = 1 signalni zvok za celoten zavesljaj

"Beep 2x" = 2 signalna zvok za 1/2 zavesljaja

- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 1x) Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljni čas "TIME"

Ciljni čas

- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 45:00)
Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljna energija »ENEGRY«

Ciljna energija

- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 1500)
Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljna proga »Dst.«

Ciljna proga

- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 14,00)
Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Prikaz moči "Power"

Prikaz moči

Pri izbiri "Power AVG" bo prikazana pri povprečni moči pri "Power MAX" konična moč zavesljaja.

- S "Plus" ali "Minus" izberite
Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Vnos starosti "Age"

Vnos starosti

Vnos starosti je namenja ugotavljanju in nadzoru maksimalnega utripa (simbol HI, opozorilni ton, če je aktiviran).

- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 34) Iz tega se pri vnosu in po odštetju (220 - starost) izračuna maksimalni utrip 186
Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljni maksimalni utrip "Max"

Ciljni maksimalni utrip

- Z "Minus" vnesite vrednosti
Maks. utrip lahko le zmanjšate!
Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Izbira ciljnega utripa "Fat 65%"

Izbira ciljnega utripa

- S "Plus" ali "Minus" izberite
- Zgorevanje maščob 65%, fitness 75%, ročno 40 - 90 %
Potrdite s »SET« (npr. ročno 40 - 90 %).
- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. ročno 83) Potrdite s »SET« (način za določanje se konča)

Prikaz: pripravljenost za vadbo z vsemi določitvami

ali

Vnos ciljnega utripa

Vnos 40 - 200 je namenjena določitvi in nadzoru utripa vadbe, ki je pogojena s starostjo (simbol HI, če je aktiviran opozorilni ton, ni nadzora maksimalnega utripa). Pri tem mora biti vnos starosti na "Off".

- S pritiskom "Plus" ali "Minus" odstranite nadzor maksimalnega utripa. Prikaz: "Max Off"
Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednja določitev »Ciljni utrip« (Pulse)

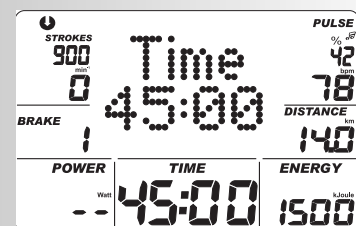
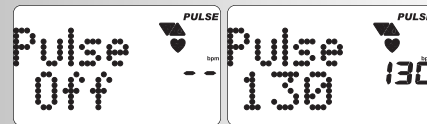
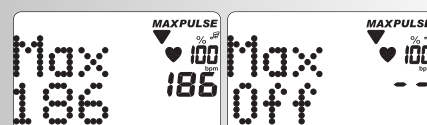
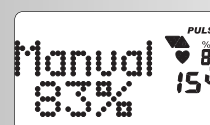
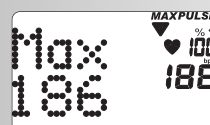
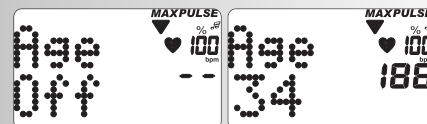
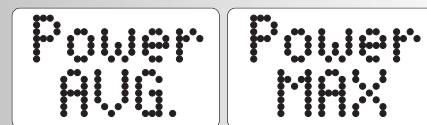
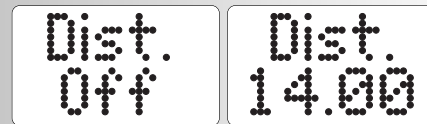
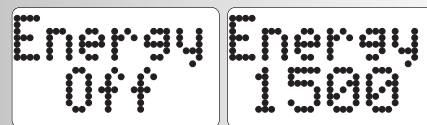
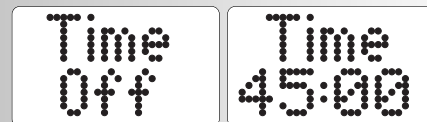
- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 130)
+Potrdite s »SET« (način za določanje se konča)

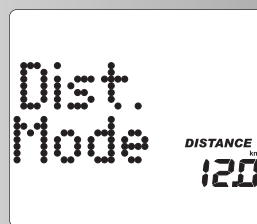
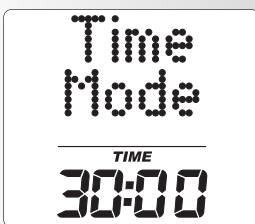
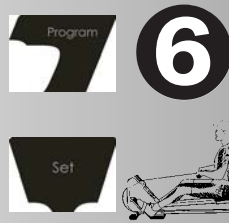
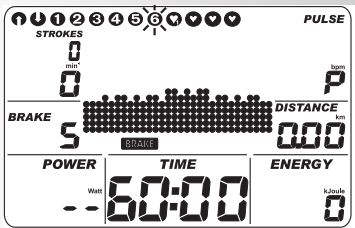
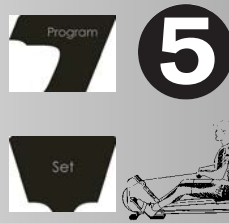
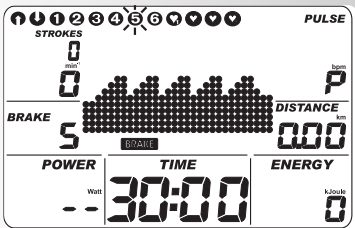
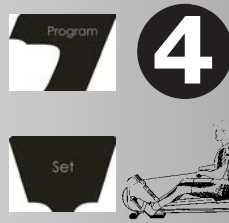
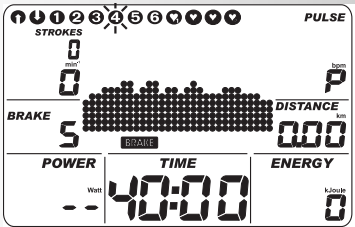
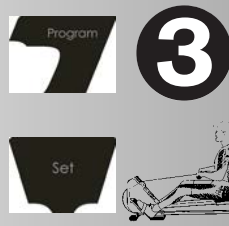
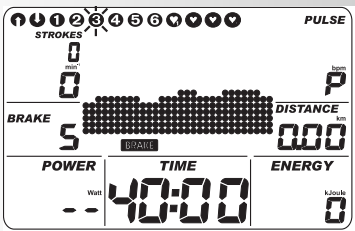
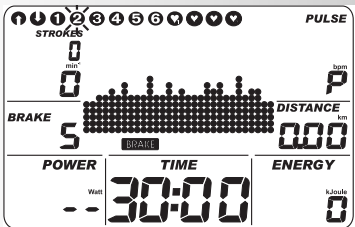
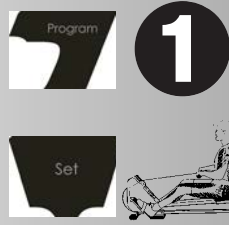
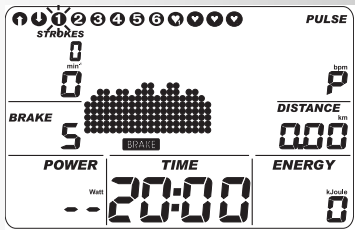
Prikaz: pripravljenost za vadbo z vsemi ciljnimi vrednostmi

Pripravljenost za vadbo

Obremenitev

- S "Plus" ali "Minus" spremenite obremenitev. Začetek vadbe z veslanjem. Obremenitev, nastavljena pred vadbo, se shrani.





Opomba:

- Pregled vseh možnosti nastavitv v programih, so povzeti v tabelah (glejte stran 13).
- Ciljne vrednosti se ob »Reset« izbrisejo. Če se pri individualnih nastavitvah aktivira »Shranjevanje ciljnih vrednosti« (stran 14), ostanejo ciljne vrednosti shranjene. Ob naslednjem priklicu Count Up / Count Down bodo podatki prevzeti.

b) Profili obremenitve (PROGRAM) "1" – "6"

si profili se izbirajo s pritiskom na "PROGRAM" z.B. **Prikaz: "1"**

Vadba v intervalih 20 ; stopnja obremenitve 5-8, 20 Min pritisnite "SET": območje ciljnih vrednosti,

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **Prikaz: "2" Spurts** ; stopnja obremenitve 5-9, 30 Min pritisnite "SET": območje ciljnih vrednosti

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler **Prikaz "3" Zmanjšanje teže** ; stopnja obremenitve 5-7, 40 Min pritisnite "SET": območje ciljnih vrednosti

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler **Prikaz "4" Fitness** ; stopnja obremenitve 5-8, 40 Min pritisnite "SET": območje ciljnih vrednosti

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler **Prikaz "5" Powerprogramm** ; stopnja obremenitve 5-9, 30 Min pritisnite "SET": območje ciljnih vrednost

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler **Prikaz "6" interval 60** ; stopnja obremenitve 1-5, 60 Min pritisnite "SET": območje ciljnih vrednosti

Opomba:

Pri časih nad 30 minut se v videzu programa stisne profil na 30 stolpcev.

Preklop programa čas / proga

V programih 1-6 je v območju določitev možen preklop z načina Čas na način Proga.

- S "Plus" ali "Minus" nastavite način Potrdite s »SET«

Prikaz: pripravljenost za vadbo

Pot na posamezni stolpec znaša 0,2 km (0,1 milje).

2. Vadba s ciljno vrednostjo utripa

Ročna določitev utripa

(PROGRAM) »HRC1 Count Up«;

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ni prikazano: HRC1
- Pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti

ali

Začnite z vadbo in vse vrednosti se bodo seštevale. Obremenitev se samodejno povečuje, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

(PROGRAM) »HRC2 Count Down«;

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ni prikazano: HRC2
- Pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti
Vnosi in možnosti nastavitve so analogne s programsko točko »Odštevanje«.
- Začetek vadbe
Obremenitev se samodejno povečuje, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

(PROGRAM) "HRC3" čas vožnje 30 min

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler **Prikaz:** HRC3
- Pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti
- Začetek vadbe
Obremenitev samodejno narašča, dokler niso doseženi različni ciljni utripi.

(PROGRAM) "HRC4" ekstenzivna vadba v intervalih 40 min

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler **Prikaz:** HRC4
- Pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti
- Začetek vadbe
Obremenitev samodejno narašča, dokler niso doseženi različni ciljni utripi.

Napotek:

začetna obremenitev

V programih HRC, je v območju ciljnih vrednosti možna določitev začetne obremenitve od stopnje 1 – 10.

- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 10)
Obremenitev se samodejno povečuje od stopnje 10, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

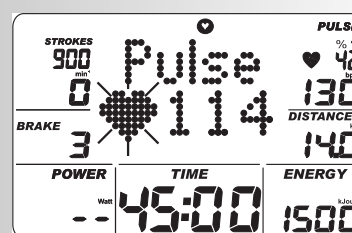
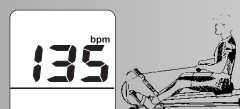
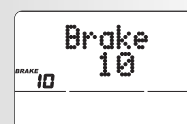
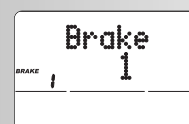
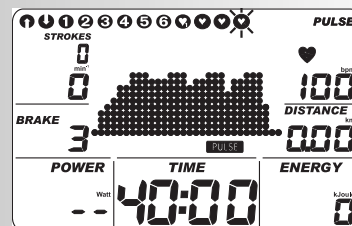
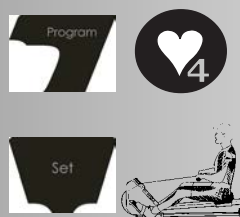
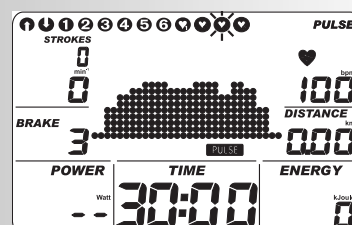
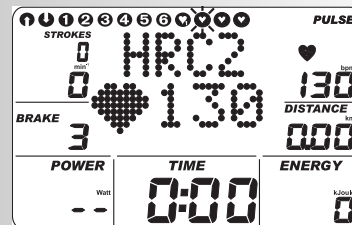
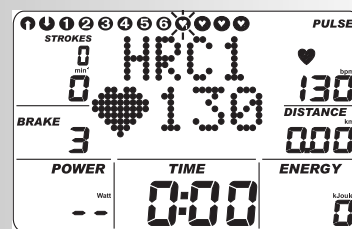
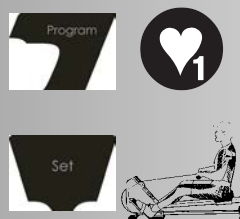
Srčni utrip

- S "Plus" ali "Minus" lahko na tem mestu in med vadbo še spremenite vrednost utripa. npr. s 130 na 135.
Začetek vadbe z veslanjem.

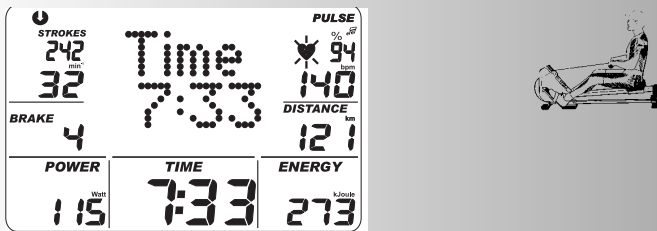
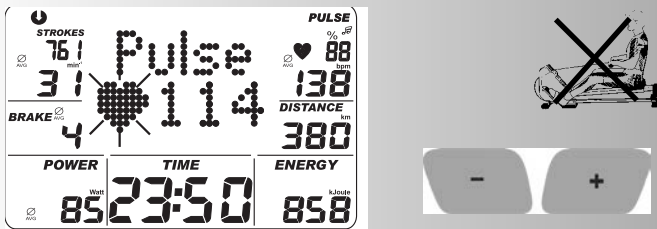
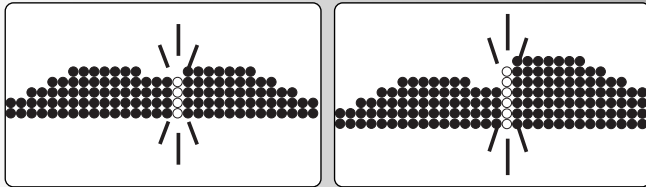
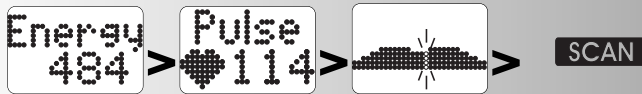
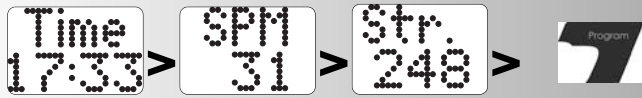
Možnosti določitev: glejte tabelo na strani 211

Opomba:

- Prilagajanje obremenitve se izvaja pri HRC programih z odstopanjem +/- 6 utripov srca.



Navodila za vadbo in uporabo



Vadbene funkcije

Menjava prikaza med vadbo

Nastavitev: ročno

Z "DISPLAY" se prikaz v točkovnem polju spreminja v naslednjem zaporedju: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Nastavitev: samodejna (SCAN)

Tipko "DISPLAY"- pritisnite tako dolgo, dokle se na zaslonu ne pokaže simbol "SCAN". Menjava prikazov v 5-sekundnem taktu. Funkcijo SCAN končate s ponovnim pritiskom tipk "DISPLAY", funkcijo Recovery ali prekinitvijo vadbe.

Nastavitev profila obremenitve

Če med izvajanjem programa nastavite obremenitev, učinkuje sprememba od utripajočega stolpca v desno. Stolpci levo od tega kažejo opravljene stopnje obremenitve in ostane nespremenjene.

Prikaz moči (POWER / MAXPOWER)

Med vadbo lahko prikaz moči preuredite s povprečne vrednosti "POWER" na konično vrednost "MAXPOWER"

- Izberite s "SET"

Napotek:

V sredini zaslona bo vedno prikazana povprečna moč.

Prekinitev ali konec vadbe

Pri manj kot 10 zavesljajih/min ali s pritiskom na »RECOVERY«, prepozna elektronika prekinitve vadbe. Pokažejo se doseženi rezultati vadbe. Zavesljaji/min, stopnja zaviiranja, moč in utrip (če je zajem utripa aktiven) bodo s simbolom Ø prikazani kot povprečne vrednosti. S "Plus" ali "Minus" se preklopite v trenutni prikaz.

Podatki o vadbi bodo prikazani 4 minute. Če v tem času ne pritisnete na nobeno tipko in ne vadite, se elektronika preklopi v stanje pripravljenosti.

Ponovni začetek vadbe

Če začnete z vadbo v 4 minutah, se bodo zadnje vrednosti ponovno seštevale ali odštevale.

Funkcija RECOVERY (rekreacijski odmor)

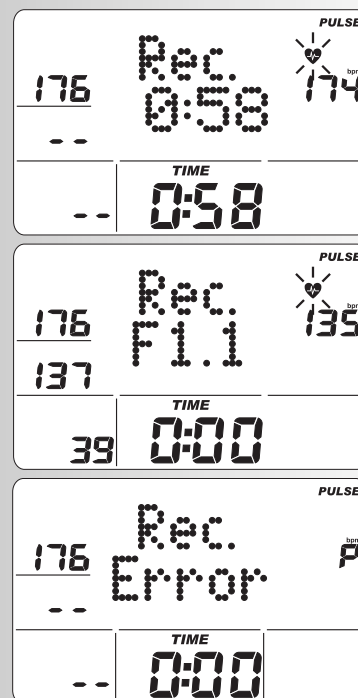
Merjenje utripa rekreacijskega odmora

Ob koncu vadbe pritisnite »RECOVERY«.

Elektronika meri 60 sekund vzvratno vaš utrip.

Če pritisnete "RECOVERY", bo pod "STROKES" shranjena trenutna vrednost utripa; pod "BRAKE" se vrednost utripa shrani po 60 sekundah. Pod »POWER« se pokaže razlika obeh vrednostih. Iz tega se ugotovi ocena fitnesa (primer F = 1.1). Prikaz se konča po 20 sekundah.

»RECOVERY« ali »RESET« prekineta funkcijo. Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se pokaže sporočilo o motnji.



Vnosi in funkcije

Vadba	Mirovanje	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Obremenitev	Obremenitev	✓	✓										
↑↓ Profil	↑↓ Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓
	Zavesljaji		✓									✓	
	Zavesljaji/min	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Čas, energija, proga		✓									✓	
	Maks. utrip	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ali												
	Zgorevanje maščob 65% ali Fitnes 75% ali Ročno 40-90%	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	→ Ciljni utrip 40-200	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Preklop čas / proga			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Prikazi pri dogodkih utripa

vrednost / vnos	%	Prekoračitev			
		HI	LO	MAX	♫
Maksimalen utrip AIZKLOP (Off)	80-210	✓	+1	+1	+1
Ciljni utrip Zgorevanje maščob 65% ali Fitnes 75% ali Ročno 40-90%		✓	+11 -11*		
Ciljni utrip	40-200		+11 -11*		

Ob nedoseganju vnesenega vadbenega utripa (-11 zavesljajev), bo prikazan simbol "LO".

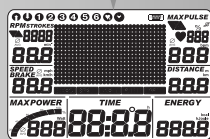
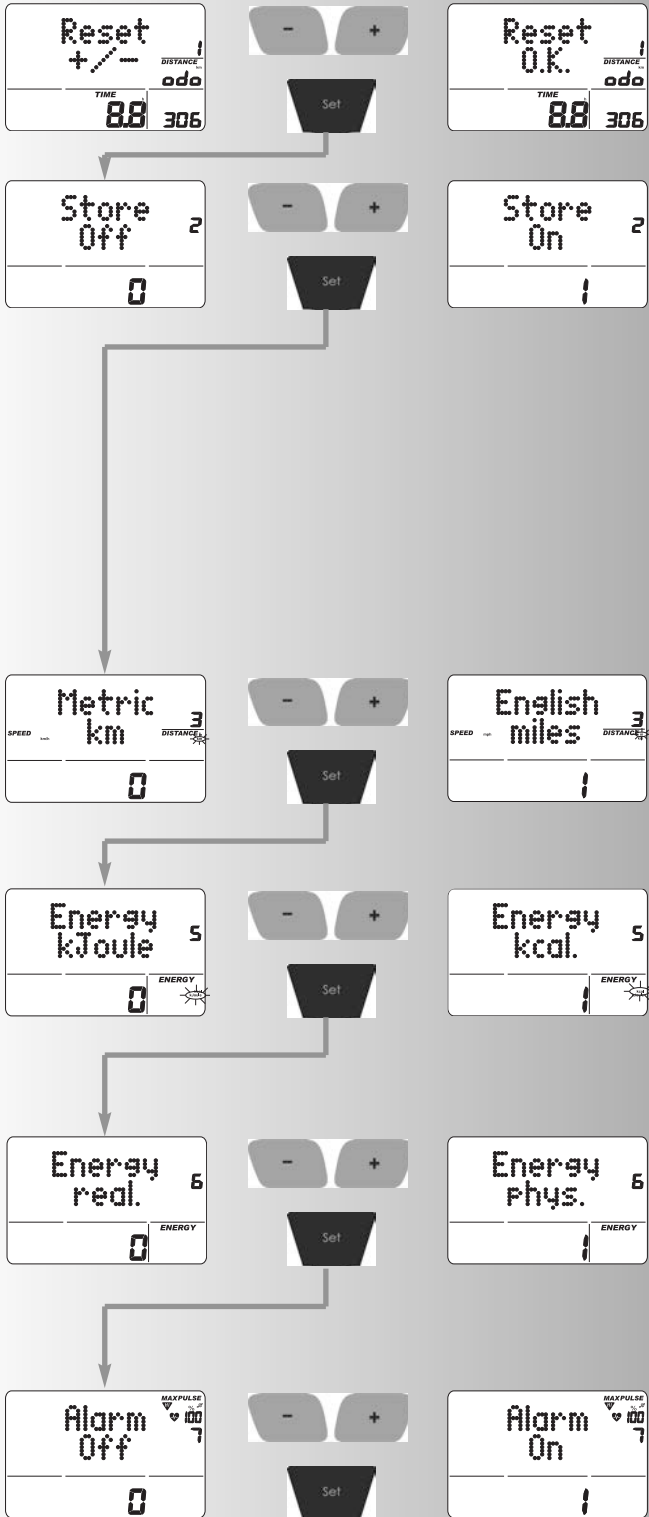
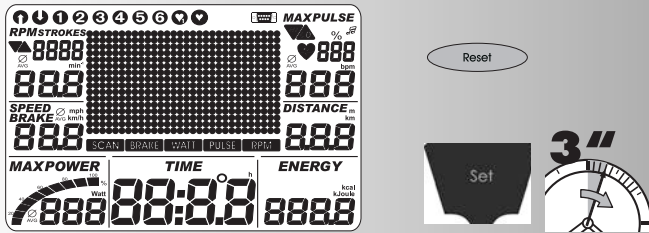
Pri prekoračitvi (+11 udarcev), bo prikazan simbol »Hk«.

Pri prekoračitvi maksimalnega utripa, utripa puščica »Hk« in pokaže se tekoči napis »MAX«.

Če je aktivirana individualna nastavitvev »Alarmni ton pri prekoračitvi maksimalnega utripa« (stran 14), se bo dodatno oglašil še alarmni ton.

*Opomba: pokaže se le, če je bil 1x dosežen ciljni utrip

Navodila za vadbo in uporabo



Individualne nastavitve

Postopajte po sosednji shemi: Pritisnite »RESET«

Prikaz: vsi segmenti

zdaj dolgo pritisnite na "SET": meni: Individualne nastavitve

Prikaz : Reset +/-, skupni kilometri

1. Brisanje skupnih kilometrov in časa vadbe

Sočasno pritisnite "Plus" + "Minus"

Funkcija: brisanje prikaza: "Reset O.K."

Pritisnite "SET": preskok k naslednji nastavitvi

Prikaz: Store

ali:

Preskočite brisanje skupnih vrednosti in pritisnite le »SET«

Prikaz: Store

2. Shranjevanje ciljnih vrednosti

Pritisnite "Plus" ali "Minus":

Ciljne vrednosti za čas, energijo, progo, starost, ciljni utrip bodo trajno shranjene.

Funkcija:

ON = shranjevanje tudi po »Reset«

Off = shranjevanje do naslednjega »Reset«

Pritisnite "SET": preskok k naslednji nastavitvi

Prikaz: metrične ali angleške

3. Prikaz enot v kilometrih / miljah

Pritisnite "Plus" ali "Minus"

Funkcija: izbira prikaza v kilometrih ali miljah

Pritisnite "SET": izbrana enota bo prevzeta in preskok k naslednji nastavitvi

Prikaz: Energy.

4. Prikaz porabe energije v kJoule / kcalorie

Pritisnite "Plus" ali "Minus"

Funkcija: izbira prikaza porabe energije Pritisnite "SET": izbrana enota bo prevzeta in preskok k naslednji nastavitvi

Prikaz: Energy

5. Prikaz mehanske / človekove porabe energije

"Pritisnite "Plus" ali "Minus"

Funkcija: izbira prikaza porabe energije

real.: poraba energije tistega, ki vadi, s 16,7%

izkoristka.phys.: poraba energije, izračunana čistofizikalno.

Pritisnite "SET": izbrana enota bo prevzeta in preskok k naslednji nastavitvi

Prikaz : Alarm

7. Alarmni zvok pri maksimalni prekoračitvi

"Pritisnite "Plus" ali "Minus"

Funkcija: VKLOP/IZKLOP alarmnega zvoka. Pritisnite

"SET": Izbrane nastavitve bodo prevzete in

Prikaz "Nov zagon"

Splošni napotki

Sistemi toni

Vklop

Pri vklopu se med testom segmenta oglasi kratek ton.

Konec programa

Konec programa (programi profila, Countdown) se označi s kratkim tonom.

Prekoračitev maksimalnega utripa

Če prekoračite maksimalni utrip za en udarec, se vsakih 5 sekund oglasita 2 kratka tona.

Sporočanje napak

Pri napakah, nor. Recovery ni izvedljiv brez signala utripa, se oglasijo 3 kratki toni.

Vklop/izklop funkcije samodejnega skeniranja

Pri aktiviranju in dezaktiviranju funkcije samodejnega skeniranja se oglasijo kratki toni.

Recovery

V tej funkciji se centrifugalna masa samodejno zavre. Nadaljnja vadba je nesmiselna.

Izračun ocene fitnesa (F):

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

P1 utrip pod obremenitvijo

P2 = utrip med počitkom

F1.0 = zelo dobro

F6.0 = nezadostno

Preklop čas / proga

Pri programih 1-6 lahko v ciljni vrednosti profila na stolpec, preuredite z načina Čas (1 minuta) na način Proga (200 m ali 0,1 milje).

Prikaz profila med vadbo

Na začetku utripa prvi stolpec. Po poteku se premika naprej v desno. Pri profilih prek 30 minut do sredine (stolpec 15). Nato se premika profil z desne v levo. Če se konec profila pokaže v zadnjem stolpcu (stolpec 30), se premakne utripajoč stolpec naprej v desno do konca programa.

Delovanje, odvisno od števila vrtljajev

(trajni zavorni moment)

Elektromagnetna zavora na vrtničnega tok predstavlja trajni zavorni moment.

Izračun povprečne vrednosti

Ta izračun povprečne vrednosti se opravi na posamezno enoto vadbe.

Napotki za merjenje srčnega utripa

Izračun utripa se začne, ko utripa srce v prikazu v taktu vašega utripa.

S prsnim trakom

Upoštevajte pripadajoča navodila.

Motnje pri vadbenem računalniku

Pritisnite tipko Reset dalj časa.

Glosar

Starost

Vnos za izračun maksimalnega utripa.

Dimenzija

Enote za prikaz km/h ali mph, kJoulov ali kcal, ur (h) in moči (W).

Delovanje, odvisno od števila vrtljajev

Prikazana moč se ne spreminja, dokler se ne spremenijo zavesljaji/min ali zavorna stopnja. Pri spremembi števila zavesljajev, se iz (trajnega) zavornega momenta (zavorna stopnja) in trenutnega števila zavesljajev izračuna trenutna moč in je ustrezno prikazana. Vadba se poveča ali zmanjša s tipkama "+" oz. "-" zavorne stopnje v koraki po 1. Nato se zavorni moment ohranja trajno in prikaz moči, pri spreminjajočem številu zavesljajev, se izračuna na novo, kot je opisano zgoraj.

Energija (real.)

Izračuna porabo energije telesa s stopnjo učinkovitosti 16,7% za ustvarjanje mehanske moči. Ostalih 83,3% pretvori telo v toploto.

Utrip za izgorevanje maščob

Izračunana vrednost: 65% MaksUtripa

Fitnes utrip

Izračunana vrednost: 75% MaksUtripa

Simbol HI

Če se pokaže »HI«, je ciljni utrip previsok za 11 udarcev. Če HI utripa, me prekoračen maks. utrip.

Simbol LO

Če se pokaže »LO«, je ciljni utrip prenizek za 11 udarcev.

Ročno

Izračunana vrednost: 40 – 90% MaksUtripa

MaxPuls(e) (MaksUtrip (-i))

Izračunana vrednost iz 220 manj starost.

Meni

Prikaz, v katerega je treba vnesti ali iz katerega je treba izbrati vrednosti.

Power (Moč)

Trenutna vrednost mehanske (zavorne) moči v vatih, ki jo naprava pretvori v toploto.

Profil

V točkovnem polju prikazane spremembe obremenitve po času ali progji.

Programi

Možnosti vadbe, ki zahtevajo ročne ali s programom določene obremenitve ali ciljne utripe.

Navodila za vadbo s fitness napravo za vesljanje COACH

S KETTLER COACH lahko izrabite vse prednosti vadbe z veslanjem, brez pogosto zahtevne "splovitve" čolna. Z vadbo veslanja boste izboljšali tako zmogljivost srčno-žilnega sistema kot tudi svojo moč. Pred začetkom vadbe morate upoštevati naslednje:

Pomembno opozorilo

Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali ste primerno vadbo s KETTLER COACH. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe; Naslednja navodila za vadbo priporočamo le zdravim ljudem.

Prednosti vadbe veslanja

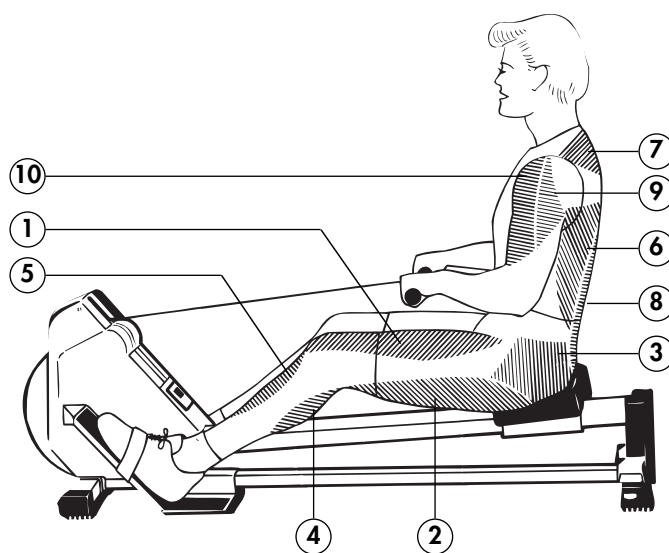
Kot smo omenili že zgoraj, povečuje veslanje odlično zmogljivost srčno-žilnega sistema. Prav tako se tudi izboljša zmogljivost sprejema kisika. Zmanjšate lahko tudi količino maščob, ker se z vadbo vzdržljivosti porabi več maščobnih kislin za zagotavljanje energije.

Dodatna prednost vadbe veslanja je v tem, da se krepijo vse pomembnejše skupine mišic telesa. Kot posebej pomembno je iz vidika ortopedije, zaradi vadbe veslanja povzročena krepitev hrbtnih in ramenskih mišic. Prav krepitev hrbtnih miših preprečuje danes pogostim ortopedskim težavam v tem območju.

Vadba s KETTLER COACH predstavlja tako obsežno fitness vadbo. Povečuje vzdržljivost ter moč in je tako lahko kot vadba, ki je prijazna sklepom.

Katere skupine mišic so obremenjene?

Veslaški gibi obremenjujejo celotno mišičevje telesa. Nekatere skupine mišic pa se vadijo nekoliko bolj. Navedene so v spodnji sliki. Kot lahko vidite na sliki, se pri veslanju aktivirata zgornji in spodnji del telesa.



Pri mišičevju na nogah obremeni veslanje še posebej iztegovalke mnog (1), upogibalke nog (2) ter mišičevje goleni in mečnic (5, 4). Z iztegovanjem bokov, se pri veslanju prav tako obremenjuje mišičevje zadnjice (3). V območju mišic trupa se na veslanje odlično odziva široka hrbtna mišica (8). Vadite tudi trapezno mišico (7), delta mišico (9) in upogibalko rok (10). S posebnimi vajami lahko s KETTLER COACH obremenite še druge skupine mišic, ki so predstavljene v razdelku v nadaljevanju.

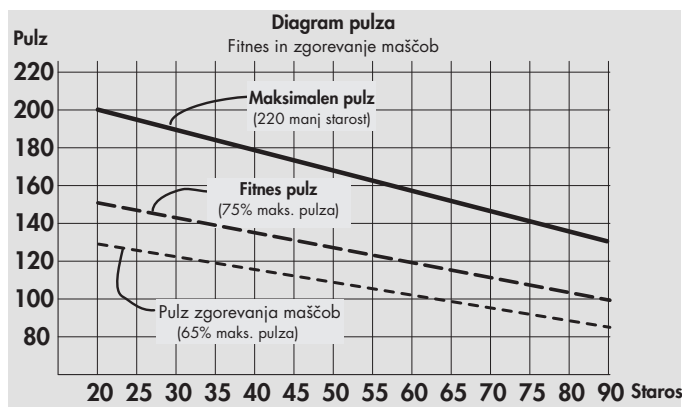
Načrtovanje in krmiljenje vadbe veslanja

Osnova za načrtovanje vadbe je vaše trenutno stanje telesnih zmogljivosti. Z obremenitvenim testom lahko vaš domači zdravnik diagnosticira vaše osebne zmogljivosti, ki predstavljajo osnovo načrtovanja vašega treninga. Če niste opravili obremenitvenega testa, se je v vsakem primeru potrebno izogniti visokim

obremenitvam pri vadbi. Naslednje vodilo si morate zapomniti za načrtovanje: vadba zmogljivosti je krmiljena tako prek obsega obremenitev kot tudi prek intenzivnosti / višine obremenitve.

O intenzivnosti vadbe

Intenzivnost obremenitve lahko pri vadbi veslanja kontrolirate prek frekvence utripa vašega srca. Intenzivnost se pri vadbi veslanja na eni strani uravnava z zavesljaji in po drugi strani prek upora vlečne naprave. Z naraščajočim številom zavesljajev se poveča intenzivnost vadbe. Narašča tudi, če se poveča upor vlečne naprave. Kot začetni se izognite previsokemu številu zavesljajev ali vadbi s prevelikim uporom. S pomočjo priporočene frekvence utripa skušajte uskladiti individualno število zavesljajev in optimalni upor vlečne naprave (prim. spodnji diagram utripa). Med vadbo kontrolirajte frekvenco utripa na treh časovnih točkah. Pred vadbo določite utrip mirovanja. Med vadbo (po pribl. 10 minutah od začetka vadbe) preverite obremenitveni utrip, ki je pri pravilni intenzivnosti obremenitve v bližini priporočenega za vadbo. Minuto po koncu vadbe izmerite tako imenovani utrip okrevanja. Redna vadba vodi k znižanju utripa mirovanja in obremenitvenega utripa. V tem lahko vidite enega od številnih pozitivnih učinkov vadbe vzdržljivosti. Ker srce utripa počasneje, ima več časa na voljo, da napolni srčne prekate in za prekrvitev srčnih mišic (prek koronarnih arterij).



O obsegu obremenitve

Pod obsegom obremenitve je razumeti trajanje vadbene enote in njeno pogostost na teden. Športni zdravniki menijo, da so kot pozitivne za fitness primerni naslednji faktorji obremenitve:

Pogostost treninga	Trajanje treninga
dnevno	10 min
2-3 x tedensko	20 - 30 min
1-2 x tedensko	30 - 60 min

Vadbene enote 20-30 minut / 30-60 minut niso primerne za začetnika. Začetnik stopnjuje obseg obremenitve vadbe le postopoma. Prve vadbene enote oblikujte tako, da bodo relativno kratke. Kot ugodna različica vadbe začetnika je lahko vadba v intervalih. Trening začetnikov je lahko v prvih 4 tednih koncipiran na naslednji način:

Pogostost vadbe	Obseg vadbene enote
1.-2. teden	
3 x tedensko	3 minute veslanja 1 minuta pavze 3 minute veslanja 1 minuta pavze 3 minute veslanja
3.-4. teden	
4 x tedensko	5 minute veslanja 1 minuta pavze 5 minute veslanja

N nadaljevanju te štiritredenske vadbe za začetnika lahko dnevno vadite v napravi za veslanje 10 minut brez odmora. Če imate pozneje raje vadbo 3x na teden 20 - 30 minut, morate med dvema dnevoma vadbe načrtovati dan brez vadbe.

Telovadba, ki spremlja vadbo

Optimalna dopolnitev vadbe veslanja je telovadba. Vadbo vedno začnite s fazo ogrevanja. Z lahkimi vajami veslanja (10-15 zavesljajev na minuto), aktivirajte krvni obtok. Nato začnite z raztegovalnimi vajami. Nato sledi prava vadba veslanja. Vadbo prav tako končate z lahkimi vajami veslanja. Raztegovalne vaje zaokrožijo fazo ohlajanja.

Navodila za vadbo moči z napravo KETTLER COACH

Poleg vadbe veslanja je COACH primeren tudi za fitnes, pri katerem je poudarjena moč. Ugotovili boste, da redna vadba zelo hitro izboljša vaš fitnes in dobro počutje. Poleg vadbe veslanja je COACH primeren tudi za fitnes vadbo, pri kateri je poudarjena moč. Za zdravstveno polnovredno vadbo morate kljub temu obvezno upoštevati nekaj točk, ki vam jih bomo pojasnili na kratko:

1. Kot začetnik se izognite vadbi s prevelikimi upori.
2. Vadite le s tako velikimi upori, kot jih lahko obvladate brez dihanja na silo.
3. Vse gibe izvajajte enakomerno, ne sunkovito in hitro.
4. Pri vseh vajah pazite na vzravnani hrbet, obvezno preprečite vadbo s premalo vzravnanim hrbtom ali zaobljenim hrbtom.
5. Vedno mislite na to, da mišice in njihova moč raste hitreje, kot se prilagajajo njihove vezi, kite in sklepi.

Povzetek: upor povečujte med trajno vadbo le počasi.

Kratka predstavitev nekaterih vadbenih metod

Ta fitnes vadbo so primerne vadbene metode, usmerjene na trajno vzdržljivost. To pomeni, da je treba vaje z malim uporom (pribl. 40-50% individualne "maksimalne moči*"), ponoviti 15-20 krat.* Navječja moč se tu razume kot maksimalna osebna zmogljivost, ki jo lahko ustvarite, da bi neko težko utež lahko zmogli enkrat.

Primer za načrtovanje vadbe

Vaja	1.-2. teden		3.-4. teden		5.-6. teden	
	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 = niz ali serija

*Wdh = število ponovitev

Vadbo začnite vedno z vajami za ogrevanje. Med vadbo počivajte po vsakem nizu pribl. 60 sekund in ter odmore izkoristite za vaje za sprostitvev in raztezanje. S svojim COACH vadite 2 - 3 krat na teden in izrabite vsako priložnost, da vadbo dopolnite npr. s podaljšanimi sprehodi, kolesarjenjem, plavanjem itd. Ugotovili boste, da redna vadba zelo hitro izboljša vaše dobro počutje.

Ostali opisi vaj: stran 92

Opozorila!

Vadite z napravo, ki je bila varnostno-tehnično konstruirana po najnovejših spoznanjih. Možnim mestom nevarnosti, ki bi lahko povzročala poškodbe smo se izognili po najboljših močeh in so zavarovana. Izdelek je koncipiran izključno, da jo uporabljajo odrasli.

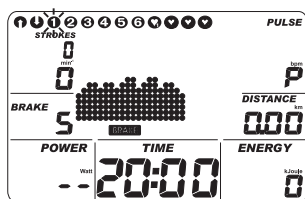
Napačna ali prekomerna vadba vas lahko zdravstveno ogroža. Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vaše zdravje omogoča vadbo s to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe.

Izdelek nikakor ni primeren za igračo. Pomislite, da lahko zaradi naravne potrebe po igri oz. temperamenta otrok pride pri ravnanju z izdelkom do nepredvidenih situacij in nevarnosti, ki izključujejo odgovornost proizvajalca. Če pa kljub temu puščate otroke na napravo, jih je treba seznaniti z njeno pravilno uporabo in nadzorovati.

Montažo naprave mora skrbno opraviti odrasla oseba. Zagotovite, da se vadba ne bo začela pred pravilno opravljeno montažo.

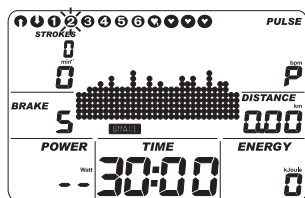
Pri rednem vadbi priporočamo, da vsaka dva meseca opravite kontrolo vseh sestavnih delov izdelka ter elementov za pritrditev, še posebej vijakov in zatičev. Da bi ohranili konstrukcijsko določeno raven varnosti, morate napravo prenehati uporabljati, ko ugotovite, da so sestavni deli obrabljeni; obrabljene dele morate takoj zamenjati.

Računalnik KETTLER COACH je opremljen s 6 shranjenimi profili moči in 2 programoma, ki ju krmili utrip. Prikličete jih lahko s tipko Programm. Programi se občutno razlikujejo v intenzivnosti in trajanju obremenitve. 6 profilov moči so koncipirani za "Intervalltraining/Vadba v intervalih 20 min", "Spurts 30 min", "Gewichtsreduktion/Zmanjšanje hitrosti 40 min", "Fitness/Fitnes 40 min", "Powerprogramm/Program moči 30 min" in "Intervalltraining/Vadba v intervalih 60 min". Dva programa, krmiljena z utripom, sta sestavljena iz "extensives Intervalltraining/ekstenzivne vadbe v intervalih 50 min" in "čas vožnje 30 min". Naslednji opis programov vam bom pomagal, da izberete program ki ustreza vaši zmogljivosti. Načeloma morate vse profile glede intenzivnosti (stopnja obremenitve ali frekvenca utripa) premakniti navzdol, to pomeni, da lahko intenzivnost povečate ali zmanjšate.



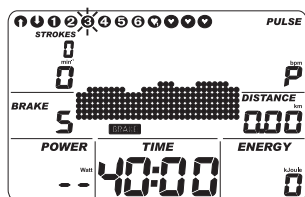
P1 "Intervalna vadba 20 min"

Intenzivna vadba za trenirane (ali pa je potrebna redukcija vstopne stopnje), srednje število zaveslajev (pribl. 20-27 / min), pribl. 80-90% maksimalne frekvenca srca, trajanje 20 min.



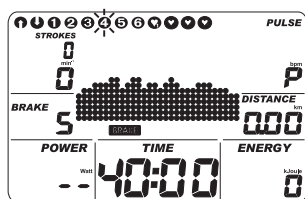
P2 "Spurts 30 min"

za trenirane z menjavo z višjega in tršega števila zaveslajev v konica in mirnega veslanja, trajanje 30 minut



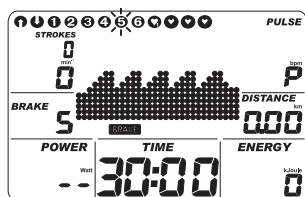
P3 "Gewichtsreduktion"

srednje število zaveslajev (pribl. 20-27 / min), pribl. 60-75% maksimalne frekvenca srca, trajanje 40 minut



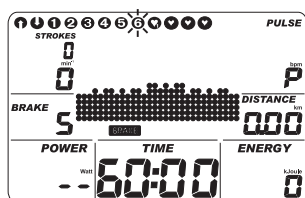
P4 "Fitness 40 min"

srednje število zaveslajev (pribl. 20-27 / min), pribl. 75-85% maksimalne frekvenca srca za slabo trenirane, ali 80-90% maksimalne frekvenca srca za trenirane, trajanje 40 minut



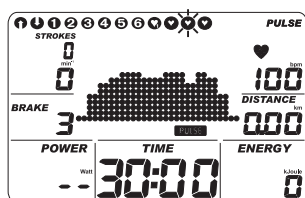
P5 "Powerprogramm 30 min"

za trenirane športjike (ali pa je potrebna redukcija vstopne stopnje), visoka frekvenca zaveslajev (pribl. 27-35 / min), pribl. 85-95 % maksimalne frekvenca srca, trajanje 30 minut



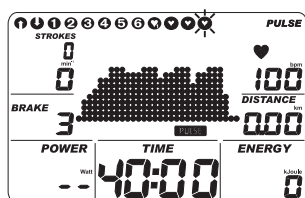
P6 "Intervalna vadba 60 min"

srednje število zaveslajev (pribl. 20-27 / min), pribl. 70 - 85% maksimalne frekvenca srca, trajanje 60 minut



HRC 3 "Čas vožnje 30 min"

řizeno dle pulsu srednji počet zaberu (cca 20-27/min), 65 % (v prestavce) – 85 srednje število zaveslajev, krmiljenih z utripom (pribl. 20 -27 / min), 65% (v pavzi) -85% maksimalne frekvenca srca



HRC 4 „Extenzivni intervalovı tréinink 40 min"

srednje število zaveslajev, krmiljenih z utripom (pribl. 20 -27 / min), 75%-82% maksimalne frekvenca srca

CZ | Pohybové chyby, kterým je třeba se vyhnout:

- Kulatá záda během jednotlivých fází pohybu.
- Úplné propínání paží. To může vést k potížím v oblasti loketního kloubu.
- Úplné propínání nohou. Toto může podnítit potíže v oblasti kolenního kloubu.

Než započnete s vlastním tréninkem, měli byste se naučit správný sled pohybů při veslování. Sled pohybů se nejlépe naučíte při co nejmenší zátěži a malém počtu záběrů. Teprve když perfektně ovládáte pohyby vesel, je možné se uchýlit k regulárnímu tréninku.

P | Evite os seguintes erros quando rema:

- Curvar as costas em todas as fases do movimento.
- Esticar os braços completamente. Isto pode afectar as articulações dos cotovelos.
- Esticar as pernas completamente. Isto pode afectar as articulações do joelho.

Antes de iniciar o treino propriamente dito, deve treinar o movimento do remo. Aprenderá a executar o movimento da melhor maneira com a resistência mínima e um reduzido número de remadas. Apenas quando dominar perfeitamente o movimento realizado ao remar é que poderá iniciar o treino normal.

DK | Fejl, som du bør undgå:

- Rund ryg under de individuelle bevægelsesfaser.
- Stræk ikke armene helt ud. Det kan give albueproblemer.
- Stræk ikke benene helt ud. Det kan give knæproblemer.

Inden du starter på den egentlige træning, bør du øve dig i robevægelserne. Bevægelserne lærer du bedst ved laveste modstand og det mindste antal årtag pr. minut. Først når du kan udføre robevægelserne perfekt, kan du starte på den regulære træning.

RUS | Неправильные движения, которых необходимо избегать:

- Выгибание спины во время отдельных движений
- Полностью вытянутые руки. Это может привести к осложнениям в локтевом суставе.
- Полностью вытянутые ноги. Это может привести к осложнениям в коленном суставе.

Перед началом тренировок необходимо изучить процесс движения весел. Оптимальным для изучения процесса движения является самое низкое сопротивление и невысокое число гребков. Как только Вы овладеете техникой движения весел, можно приступать к регулярным тренировкам.

SLO | Napake v gibanju, ki se jim jih morate izogniti:

- Zaobljen hrbet med posameznimi fazami gibanja
- Popolna iztegnitev rok. To lahko vodi do težav v komolčnem sklepu.
- Popolna iztegnitev nog. To lahko povzroči težave v kolenskem sklepu.

Preden boste začeli s pravo vadbo, morate vaditi zaporedje gibov pri veslanju. Zaporedja gibov se boste optimalno naučili pri najmanjšem uporu in malem številu zavesljajev. Šele, ko brezhibno obvladate gibanje pri veslanju, lahko začnete z redno vadbo.



CZ | 1. Fáze k průběhu veslovacího pohybu

Ve výchozí poloze se sedadlo umístí do přední polohy tím, že se pokrčí kyčelní a kolenní klouby. Rukama uchopte držadlo ses-hora. Paže jsou lehce pokrčeny. Sedíte s rovnými zády, lehce předkloněni. U chronických potíží v oblasti kolenního kloubu byste neměli kolenní kloub ohýbat do úhlu většího, než 90°.

P | 1. fase Iniciar o movimento realizado ao remar

Na posição de saída, o assento é deslocado para a frente, flexionando-se os joelhos e a anca. Segure na pega por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados. Sente-se com as costas direitas e incline o corpo ligeiramente para a frente. Em caso de dores crónicas nas articulações dos joelhos, não os dobre a menos de 90°.

DK | 1. fase Robevægelser

Fra udgangsstillingen skubbes sædet fremad ved at bøje hofte- og knæled. Tag fat i håndtagene med overhåndsgreb. Armene skal være svagt bøjede. Sæt dig med ret ryg, let foroverbøjet. Ved kroniske knæproblemer bør knæet ikke bøjes, så vinklen er mindre end 90°.

RUS | 1-ая фаза гребного движения

В положении сидя переместите сиденье в переднюю позицию, согнув бедренные и коленные суставы. Руки держат ручку сверху. Руки и слегка согнуты. Сидите прямо, слегка наклонившись вперед. При хронических заболеваниях в коленных суставах не сгибайте сустав под углом менее 90°.

SLO | 1. faza za začetek gibanja med zavesljajem

V izhodiščnem položaju se sedež premakne v sprednji položaj tako, da upognete kolčne in kolenske sklepe. Roke primejo ročaj od zgoraj. Roke so rahlo skrčene. Sedite z vzravnanim hrbtom, rahlo sklonjeni naprej. Pri kroničnih težavah v kolenskem sklepu priporočamo, da ga ne upognete pod 90°.



CZ | 2. Fáze

Trénující začíná v této fázi s propínáním nohou. Držadlo dále držte lehce pokrčenými pažemi. Dbejte na rovná záda.

P | 2. fase

O utilizador inicia esta fase esticando as pernas. Deve continuar a segurar a pega com os braços ligeiramente dobrados. Mantenha as costas direitas.

DK | 2. fase

I denne fase starter man med at strække benene. Bliv ved med at holde i håndtagene med let bøjede arme. Husk at holde ryggen ret.

RUS | 2-ая фаза

Начинайте с выпрямления ног. Удерживайте ручку также слегка согнутыми руками. Следите, чтобы спина была прямая.

SLO | 2. faza

Tisti, ki vadi, mora začeto to fazo z iztegnitvijo nog. Ročaj še naprej držite z rahlo upognjenimi rokami. Pazite na vzravnani hrbet.



CZ | 3. Fáze

Pokud jsou nohy téměř propnuty, měli byste za držadlo zabrat směrem k tělu. Horní část těla nakloňte lehce dozadu. Nohy nechejte i na konci pohybové fáze lehce pokrčené.

P | 3. fase

Quando as pernas estiverem praticamente esticadas, puxe a pega em direção ao corpo. Incline o tronco ligeiramente para trás. No final desta fase, flexione também as pernas ligeiramente.

DK | 3. fase

Når benene er næsten helt udstrakte, skal du trække grebet ind mod kroppen. Overkroppen skal være en smule tilbageklænet. I slutningen af bevægelsen, skal benene stadigvæk være let bøjede.

RUS | 3-ая фаза

Когда ноги почти выпрямлены, потяните ручку на себя. Слегка наклоните верхнюю часть туловища назад. До конца фазы ноги остаются слегка согнутыми.

SLO | 3. faza

Ko so noge skoraj zravnane, morate ročaj povleči k telesu. Zgornji del telesa rahlo nagnite nazaj. Noge pustite tudi po koncu faze gibanja rahlo upognjene.



CZ | 4. Fáze

Vedte držadlo dopředu. Jakmile se držadlo nachází zhruba ve výši kolen, přitáhněte nohy a vraťte se do výchozí polohy.

P | 4 fase

Leve a pega para a frente. Assim que a pega se encontrar à altura dos joelhos, dobre as pernas e role até à posição inicial.

DK | 4. fase

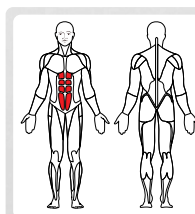
Bevæg håndtaget fremad. Når håndtaget er ca. i knæhøjde, så træk benene til dig og gå tilbage til udgangsstillingen.

RUS | 4-ая фаза

Отведите ручку вперед. Как только она окажется на уровне коленей, согните ноги и вернитесь в исходное положение.

SLO | 4 faza

Ročaj pomaknite naprej. Takoj, ko je ročaj približno v višini kolena, skrčite noge in se premaknite v izhodiščni položaj.



CZ | 1. Sed – leh

Výchozí poloha: Poloha vleže na zádech na měkké podložce.

Nohy držte nahoře, kyčelní a kolenní klouby ohněte v úhlu 90°. Ruce se dotýkají týla.

Provedení pohybu: Horní část těla se ohne, lehce nadzdvihne a poté opět spustí dolů. Nezdvihejte bederní páteř a pánev.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo

P | 1. Abdominal tradicional

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada.

Levante as pernas e dobre os quadris e os joelhos a 90°.

Coloque as mãos na nuca.

Execução do movimento: encurve o tronco superior, elevando-o ligeiramente e baixando-o novamente de seguida. Não eleve a coluna lombar nem a bacia.

Músculos trabalhados: músculos abdominais

DK | 1. Crunch

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Løft benene og bøj dem, så hoft- og knæled er bøjet i en 90° vinkel. Placer hænderne bag nakken.

Øvelse: Rul op med overkroppen, bøj den en smule fremad, og sænk den igen. Du må ikke løfte lænden og bækkenet.

Muskler, der trænes: Mavemuskler

RUS | 1. Сгибание

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску.

Поднимите ноги так, чтобы бедренный и коленные суставы были согнуты под углом 90°. Положите руки за голову.

Выполнение: Медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Не приподнимайте поясницу и таз.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы

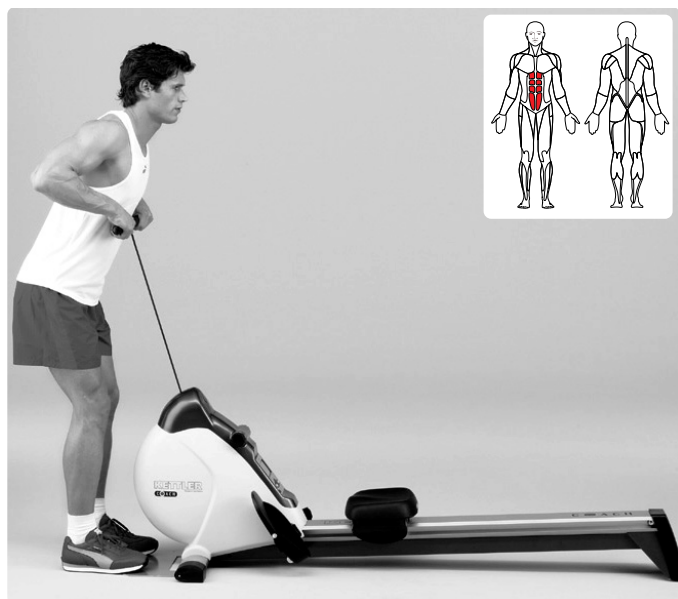
SLO | 1. Crunch

Izhodiščni položaj: hrbtna lega na podložni blazini. Noge držite navzgor, kolčni in kolenski sklepi so upognjeni za 90°.

Roke se dotikajo zatilja.

Izvajanje gibov: Zgornji del telesa se zvije, rahlo dvigne in nato ponovno spusti. Ne dvigujte ledvenega dela hrbtenice in medenice.

Obremenjeno mišičevje: trebušne mišice



CZ | 2. Veslování v předklonu

Výchozí poloha: Horní část těla s rovnými zády lehce nakloňte dopředu. Chodidla stojí na stupátku. Lehce ohněte kolena. Rukama uchopte táhlo. Paže jsou napnuty.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte směrem k břichu. Lokty vedte kolem horní části těla, poté paže opět napněte.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, svalstvo zad, flexory paže.

P | 2. Remar em pé, com o tronco inclinado

Posição inicial: dobre o tronco ligeiramente para a frente, mantendo as costas direitas. Coloque os pés sobre a placa para os pés. Dobre ligeiramente os joelhos. As mãos seguram a barra de tracção. Estique os braços.

Execução do movimento: levante a barra de tracção em direcção à barriga. Mantenha os cotovelos junto ao corpo. De seguida, volte a esticar os braços.

Músculos trabalhados: músculos deltóides, músculos da coluna vertebral, músculos flexores do braço.

DK | 2. Forverbøjet roning

Udgangstilling: Bøj overkroppen svagt fremad med ret ryg. Fødderne skal være placeret på fodpladen. Bøj knæene en smule. Grib fat om trækstangen med hænderne. Armene skal være strakte.

Øvelse: Træk stangen opad ind mod maven. Før albuen forbi overkroppen, og stræk så armene igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler, rygmuskler, armbøjere.

RUS | 2. Гребля стоя

Исходное положение: Слегка наклоните верхнюю часть туловища, сохраняя при этом спину прямой. Ноги на платформе и Ноги слегка согнуты в коленях. Руки держаться за ручку Руки выпрямлены.

Выполнение: Потяните ручку к животу. При этом отведите локти назад, а затем снова выпрямите руки.

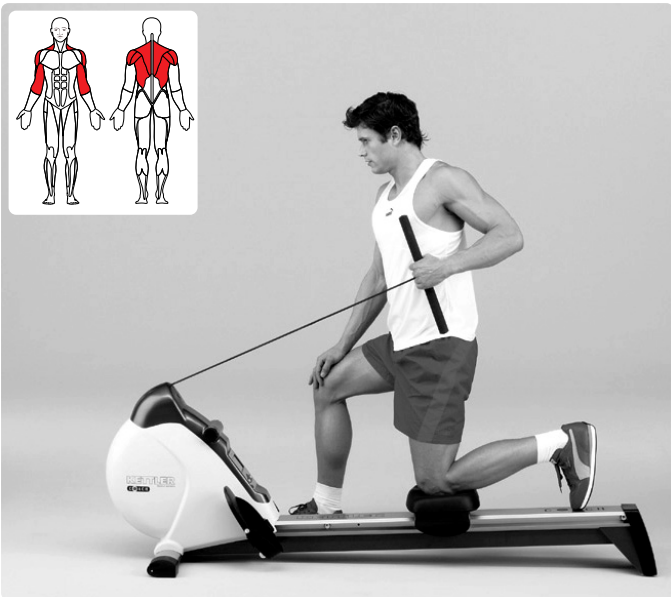
Задействованные мышцы: Плечевые мышцы и мышцы спины.

SLO | 2. Veslanje v sklonjenem položaju

Izhodiščni položaj: Zgornji del telesa z vzravnanim hrbtom upognite rahlo naprej. Noge stojijo na stopalni plošči. Rahlo upognite kolena. Roke se oprimejo vlečnega droga. Roke so iztegnjene.

Izvajanje gibov: vlečni drog povlecite navzgor v smeri trebuha. Komolec vodite mimo zgornjega dela telesa, nato roke ponovno iztegnite.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen, mišice hrbta, upogibalka rok



CZ | 3. Veslování pomocí jedné paže

Výchozí poloha: Jednou nohou poklekněte na sedák. Jednou rukou uchopte táhlo uprostřed. Táhlo držte ve vertikální poloze. Paže je natažená.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte směrem k tělu, přitom ohněte paži v loketním kloubu. Loketní kloub vedte kolem hrudního koše. Po ukončení série vyměňte stranu a přejděte k protilehlé straně přístroje.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, svalstvo zad, flexory paže.

P | 3. Remar com um braço

Posição inicial: coloque um joelho em cima do assento acolchado. Com uma mão, segure no meio da barra de tracção. Mantenha a barra de tracção na vertical. Estique o braço.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para o corpo, dobrando o braço pelo cotovelo. O cotovelo passa junto ao corpo, ao nível do peito. Depois de concluir esta série, repita para o outro lado, colocando-se no lado oposto do aparelho.

Músculos trabalhados: músculos deltóides, músculos da coluna vertebral, músculos flexores do braço.

DK | 3. Roning, énarmer

Udgangstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Grib fat i trækstangen med begge hænder. Hold stangen bagved hovedet med let bøjede arme.

Øvelse: Træk stangen ind mod bækkenet med let bøjede albuer. Før så stangen om bag hovedet igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, rygmuskler

RUS | 3. Гребля одной рукой

Исходное положение: Встаньте одним коленом на сиденье. Возьмите ручку одной рукой посередине. Ручку держать вертикально. Рука вытянута.

Выполнение: Потяните ручку к себе, при этом сгибая руку в локте. Локтевой сустав отведен назад на уровне грудной клетки. После выполнения серии упражнений смените руку и встаньте с противоположной стороны тренажера.

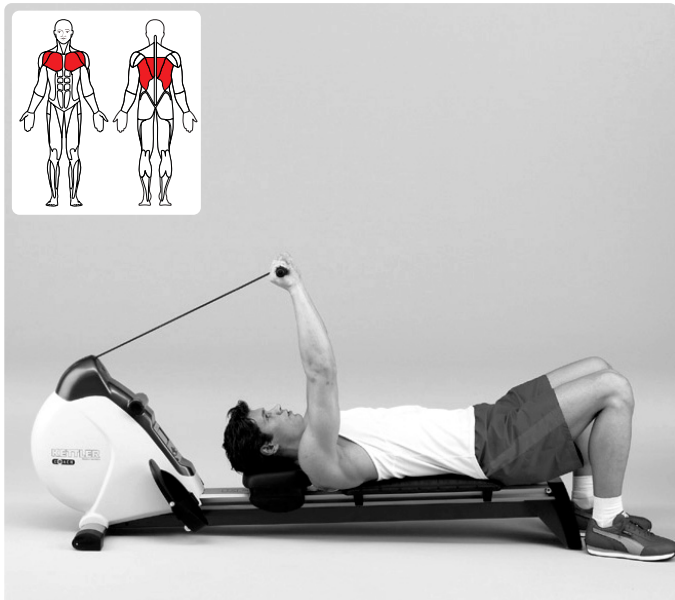
Задействованные мышцы: Плечевые мышцы и мышцы спины.

SLO | 3. Veslanje z eno roko

Izhodiščni položaj: z eno nogo klečite na sedežni blazini. Z eno roko primite v sredini vlečni drog. Vlečni drog držite navpično. Roka je iztegnjena.

Izvajanje gibov: Vlečni drog povlecite k telesu, pri tem upognite roki in komolčni sklep. Komolčni sklep vodite mimo prsnega koša. Po koncu niza zamenjajte strani in pojdite na nasproti ležečo stran naprav.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen, mišice hrbta, upogibalka rok.en.



CZ | 4. Cviky přes hlavu

Výchozí poloha: Poloha vleže na zádech na měkké podložce. Hlava leží na sedáku. Uchopte táhlo oběma rukama. Lehce pokrčenými pažemi držte táhlo za hlavou.

Provedení pohybu: Pažemi lehce ohnutými v loketních kloubech táhnete táhlo ve směru pánve. Následně vedte táhlo za hlavu.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, zádové svalstvo.

P | 4. Pullover

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. Apoie a cabeça no banco. Segure na barra de tracção com as duas mãos. Dobre os braços ligeiramente e levante a barra de tracção atrás da cabeça.

Execução do movimento: com os braços ligeiramente dobrados pelos cotovelos, puxe a barra de tracção para a bacia. De seguida, leve a barra de tracção atrás da cabeça.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos da coluna vertebral

DK | 4. Pull-overs

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Grib fat i trækstangen med begge hænder. Hold stangen bagved hovedet med let bøjede arme.

Øvelse: Træk stangen ind mod bækkenet med let bøjede albuer. Før så stangen om bag hovedet igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, rygmuskler

RUS | 4. Перетягивания

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Возьмите ручку обеими руками. И держите слегка согнутыми руками за головой.

Выполнение: Слегка согнутыми в локтях руками потяните ручку по направлению к тазу. Затем вернуться в исходное положение.

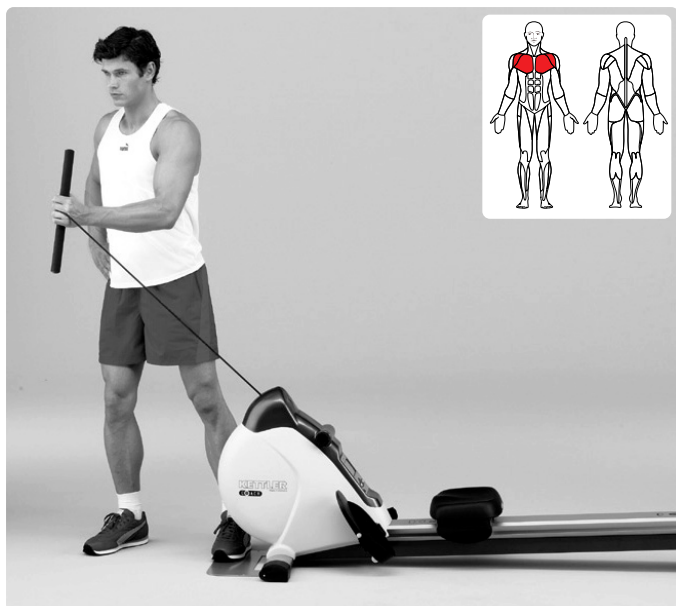
Задействованные мышцы: Грудные мышцы и мышцы спины.

SLO | 4. Prevleki

Izhodiščni položaj: hrbtina lega na podložni blazini. Glava leži na sedežni blazini. Vlečni drog primite z obema rokama. Z rahlo skrčenimi rokami držite vlečni drog nad glavo.

Izvajanje gibov: z rahlo upognjenim komolčnim sklepom povlečete vlečni drog v smeri medenice. Nato vlečni drog peljete izza glave.

Obremenjeno mišičevje: prsne mišice, hrbtne mišice



CZ | 5. Přitahování lana ve stoje

Výchozí poloha: Postoj bokem k přístroji. Levé chodidlo stojí na stupátku. Horní část těla s rovnými zády lehce nakloňte dopředu. Lehce ohněte kolena. Levou rukou uchopte střed táhla.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte do polohy před tělem. Poté je vedte zpět do výchozí polohy. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo.

P | 5. Tracção com cabo, em pé

Posição inicial: permaneça de lado para o aparelho. Coloque o pé direito sobre a placa para os pés. Dobre o tronco ligeiramente para a frente, mantendo as costas direitas. Dobre ligeiramente os joelhos. Agarre no centro da barra de tracção com a mão esquerda.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para a frente do corpo. De seguida, leve-a novamente até à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita com o outro braço.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK | 5. Kabeltræk, stående

Udgangstilling: Stil dig ved siden af maskinen. Placer venstre fod på fodpladen. Bøj overkroppen en smule fremad med ret ryg. Bøj knæene en smule. Tag fat midt på stangen med venstre hånd.

Øvelse: Træk stangen ind foran kroppen. Før den tilbage i udgangsstillingen igen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

RUS | 5. Боковая тяга стоя

Исходное положение: Встаньте сбоку от тренажера. Левая нога стоит на платформе. Слегка наклоните верхнюю часть туловища, сохраняя при этом спину прямой. Ноги слегка согнуты в коленях. Левая рука держит ручку в центре.

Выполнение: Потяните ручку перед собой и удерживайте. Затем вернитесь в исходное положение. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

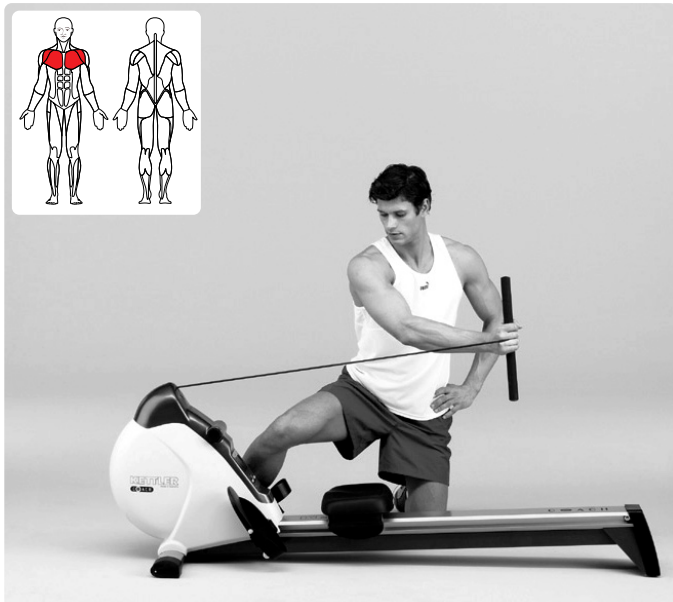
Задействованные мышцы: мышцы груди и передние плечевые мышцы

SLO | 5. Vleka vrvi vzravnano

Izhodiščni položaj: Z bokom se postavite ob napravo. Leva noga je na stopalni plošči. Zgornji del telesa z vzravnanim hrbtom upognite rahlo naprej. Rahlo upognite kolena. Leva roka prime sredino vlečnega droga.

Izvajanje gibov: vlečni drog povlecite pred telo v predročni položaj. Nato ga ponovno premaknite v izhodiščni položaj. Po koncu niza zamenjajte stran.

Obremenjeno mišičevje: prsne mišice, sprednje ramenske mišice



CZ | 6. Přitahování lana v kleče

Výchozí poloha: Poloha bokem k přístroji. Postavte chodidlo na spodní trubku stojanu. Druhá noha trénujícího se nachází v kleku. Jednou rukou uchopíte střed táhla. Záda zůstávají rovná.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte do polohy před tělem. Následně vedte táhlo zpět do výchozí polohy. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

P | 6. Tracção com cabo, com um joelho no chão

Posição inicial: de lado para o aparelho. Um pé deve estar apoiado sobre o tubo da base. Ajoelhe-se com a outra perna. Com uma mão, segure no meio da barra de tracção. Mantenha as costas direitas.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para a frente do corpo. De seguida, leve a barra de tracção até à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita com o outro braço.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK | 6. Kabeltræk, på knæ

Udgangstilling: Placer dig ved siden af maskinen. Placer den ene fod på bundrøret. Det andet ben hviler med knæet på gulvet. Tag fat midt på trækstangen med den ene hånd. Hold ryggen ret.

Øvelse: Træk stangen ind foran kroppen. Før derefter trækstangen tilbage til udgangsstillingen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

RUS | 6. Боковая тяга на коленях

Исходное положение: Встаньте сбоку от тренажера. Одна нога стоит на платформе. Другая согнута в колене. Удерживайте ручку одной рукой в центре. Держите спину прямой.

Выполнение: Потяните ручку перед собой и удерживайте. Затем вернитесь в исходное положение. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

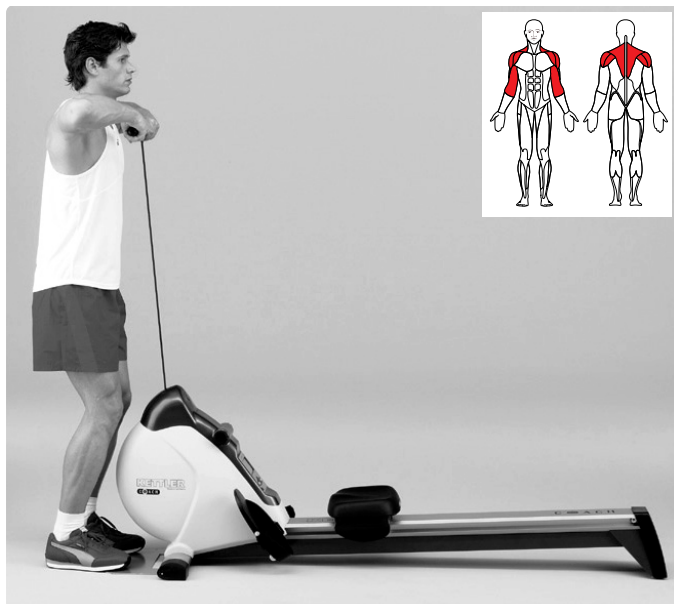
Задействованные мышцы: мышцы груди и передние плечевые мышцы

SLO | 6. Vleka vrvi v klečecem položaju

Izhodiščni položaj: Z bokom se postavite ob napravo. Ena noga je na talni cevi. Z drugo nogo tisti, ki vadi, kleči. Z roko primite sredino vlečnega droga. Hrbet je vzravnan.

Izvajanje gibov: vlečni drog povlecite pred telo v predročni položaj. Nato vlečni drog vrnite v izhodiščni položaj. Po enem nizu zamenjajte stran.

Obremenjeno mišičevje: prsne mišice, sprednje ramenske mišice



CZ | 7. Veslování ve stoje

Výchozí poloha: Rovný postoj na stupátku před přístrojem. Uchopte táhlo seshora a držte je ve výšce boků.

Provedení pohybu: Táhlo zdvihněte až do výšky ramen. Lokty přitom ukazují po stranách vzhůru. Poté spusťte táhlo dolů.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, flexory paže

P | 7. Remar em pé

Posição inicial: de pé, diante do aparelho, sobre a placa para os pés. Segure a barra de tracção por cima e mantenha-a à altura da bacia.

Execução do movimento: levante a barra de tracção até aos ombros. Os cotovelos apontam para o lado e para cima. De seguida, baixe a barra de tracção.

Músculos trabalhados: músculos deltóides, músculos flexores do braço

DK | 7. Roning, stående

Udgangsstilling: Stil dig ret op på fodpladen foran maskinen. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb og hold den i hoftehøjde.

Øvelse: Træk stangen op til skulderhøjde. Albuerne skal vende ud til siden og opad. Sænk stangen igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler, armbøjere

RUS | 7. Гребля стоя

Исходное положение: Прямая стойка, ноги на платформе. Ручку взять сверху и удерживать на уровне бедер.

Выполнение: Поднимите ручку на ширину плеч. При этом локти направлены в стороны и вверх. Затем опустите ручку.

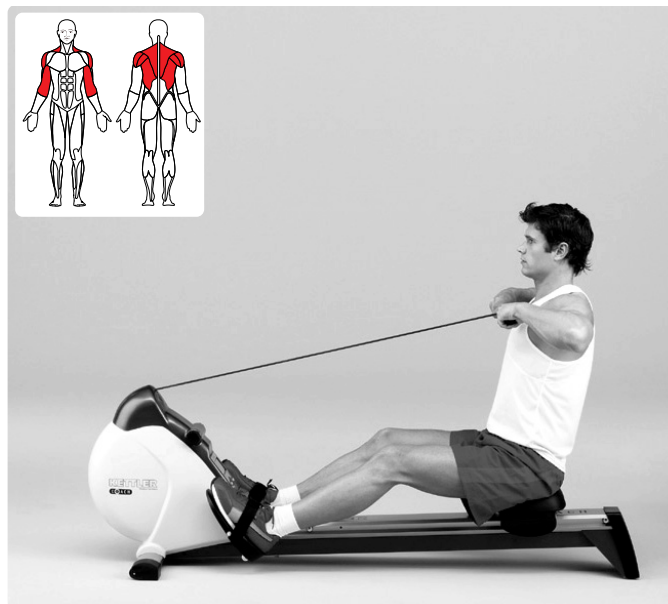
Задействованные мышцы: Группа мышц плеч

SLO | 7. Veslanje stoje

Izhodiščni položaj: vzravnán položaj pred napravo na plošči za stopanje. Vlečni drog primite od zgoraj in ga držite v višini bokov.

Izvajanje gibov: vlečni drog dvignite v višino ramen. Komolca kažeta stransko navzgor. Nato spustite vlečni drog.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen, upogibalka rok



CZ | 8. Veslování se zdviženými lokty

Výchozí poloha: Jako ve fázi 1.

Provedení pohybu: Natáhněte nohy a během zpětného pohybu zdvihněte lokty do výšky ramen. Paže jsou zeširoka vedeny zpět. Vraťte se do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Zádové a ramenní svalstvo, flexory paže.

P | 8. Remar com os cotovelos elevados

Posição inicial: como na fase 1.

Execução do movimento: Estique as pernas e, enquanto rola para trás, levante os cotovelos à altura dos ombros. Puxe os braços para trás. De seguida, volte à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos dorsais e deltóides, músculo flexor do braço.

DK | 8. Roning med løftede albuer

Udgangsstilling: Som i fase 1.

Øvelse: Stræk benene og løft albuerne op i skulderhøjde, mens du glider baglæns. Armene skal føres helt tilbage. Gå tilbage til udgangsstillingen.

Muskler, der trænes: Ryg- og skuldermuskler, armbøjere.

RUS | 8. Гребля с приподнятыми локтями

Исходное положение: Как в фазе 1.

Выполнение: Ноги выпрямлены, во время движения назад поднимите локти до уровня плеч. Руки отведены далеко назад. Затем вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Группа мышц плеч и мышцы спины

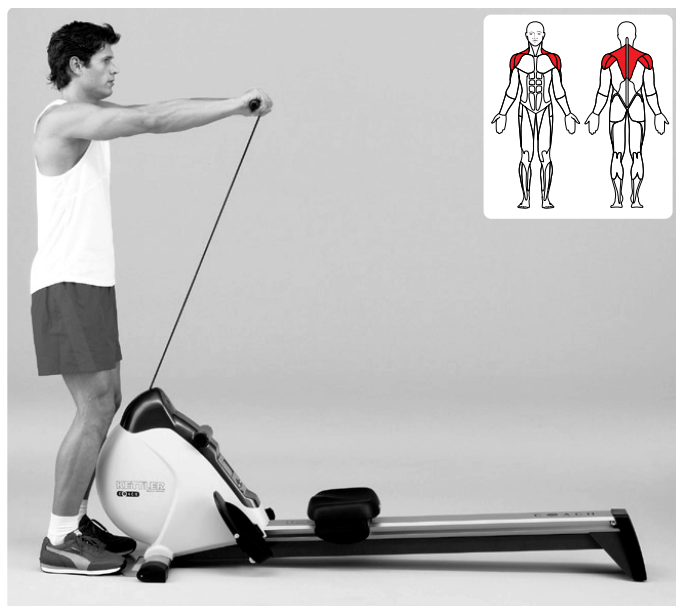
SLO | 8. Veslanje z dvignjenimi komolci

Izhodiščni položaj: tako, kot v fazi 1.

Izvajanje gibov: iztegnite noge in med gibanjem nazaj, dvignite komolce v višino ramen. Roke se na široko vodijo nazaj.

Nato pojdite v izhodiščni položaj.

Obremenjeno mišičevje: mišice hrbta in ramen, upogibalka rok



CZ | 9. Zdvihání před tělem vestoje

Výchozí poloha: Rovný postoj na stupátku před přístrojem. Rukama uchopíte táhlo seshora. Lehce ohnuté paže držte ve výšce pánve.

Provedení pohybu: Ved'te paže nahoru do pozice před tělem až do výšky ramen. Poté spust'te paže.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P | 9. Elevação frontal, em pé

Posição inicial: de pé em frente ao aparelho, com as costas direitas e os pés sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados à altura da bacia.

Execução do movimento: levante os braços até à altura dos ombros. De seguida, estique-os.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 9. Frontløft, stående

Udgangsstilling: Stil dig ret op foran maskinen på fodpladen. Tag fat i trækstangen med et overhåndsgreb. Hold armene let bøjet i bækkenhøjde.

Øvelse: Før de strakte armene opad, indtil de er i skulderhøjde. Sænk armene igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

RUS | 9. Тяга ручки перед собой в положении стоя

Исходное положение: Прямая стойка, ноги на платформе. Руки держат ручку сверху. Руки слегка согнуты и находятся на уровне бедер.

Выполнение: Поднимите руки вверх перед собой до уровня плеч. Затем опустите руки.

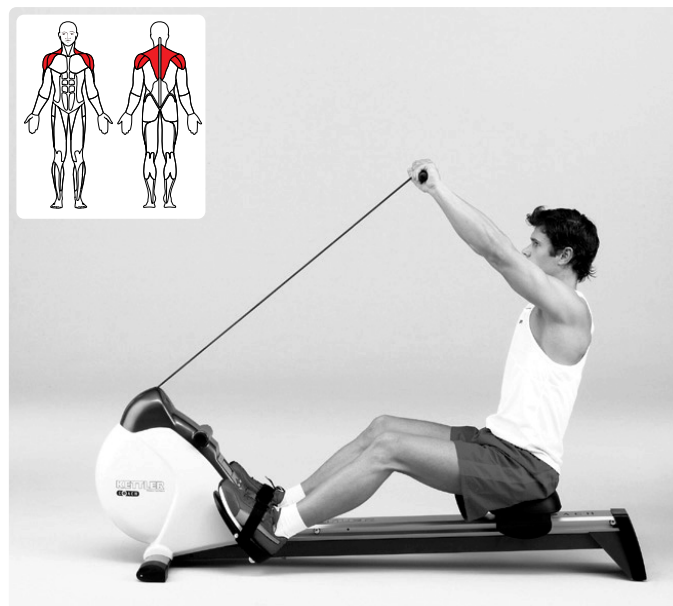
Задействованные мышцы: Мышцы плеч.

SLO | 9. Dvigovanje na sprednji strani stoje

Izhodišni položaj: vzravan položaj pred napravo na plošči za stopanje. Roke primejo vlečni drog od zgoraj. Roke se rahlo upognejo in držijo v višini medenice.

Izvajanje gibov: roke vodite navzgor v predročenje, dokler niso v ravni ramen. Nato spustite roke.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen



CZ | 10. Zdvihání před tělem v sedě

Posição inicial: de pé em frente ao aparelho, com as costas direitas e os pés sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados à altura da bacia.

Execução do movimento: levante os braços até à altura dos ombros. De seguida, estique-os.

Músculos trabalhados: músculos deltóides.

P | 10. Elevação frontal, sentado

Posição inicial: sente-se direito no aparelho e segure a barra de tracção por cima. As costas estão direitas e os braços ligeiramente flexionados. As pernas estão ligeiramente dobradas.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para cima, desde a sua posição inicial em frente ao tronco até chegar acima do nível da cabeça. De seguida, desça novamente a barra de tracção até ficar em frente ao tronco.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 10. Frontløft, siddende

Udgangsstilling: Sæt dig ret op på maskinen og tag fat i trækstangen med et overhåndsgreb. Ryggen skal være ret, armene svagt bøjet. Bøj benene en smule.

Øvelse: Før trækstangen op over hovedet med fremadstrakte arme. Før så stangen tilbage til udgangstillingen igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

RUS | 10.

Исходное положение: Сядьте ровно и возьмитесь за ручку сверху. Spina прямая, руки слегка согнуты. Ноги слегка согнуты.

Выполнение: Потяните ручку из положения перед собой над головой до самой высокой позиции. Затем вернитесь в исходное положение.

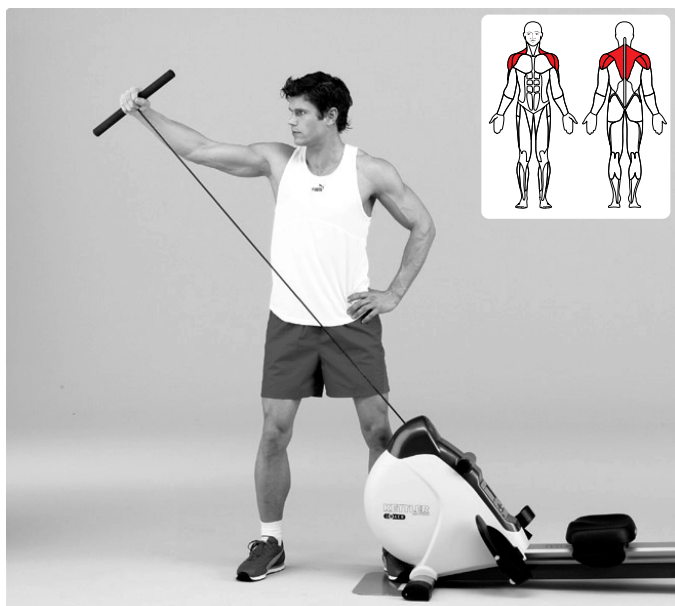
Задействованные мышцы: Мышцы плеч.

SLO | 10. Dvigovanje na sprednji strani sede

Izhodišni položaj: vzravnano sedenje na napravi in vlečni drog primite od zgoraj. Hrbet je vzravna, roke so rahlo skrčene. Noge so rahlo upognjene.

Izvajanje gibov: vlečni drog speljite iz predročnega položaja prek glave v vzročni položaj. Nato vlečni drog ponovno premaknite v predročni položaj.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen



CZ | 11. Zdvihání paží do stran

Výchozí poloha: Postoj bokem k přístroji. Levé chodidlo stojí na stupátku. Pravou rukou uchopíte střed táhla. Táhlo držíte vedle levého stehna. Paže je lehce pokrčena.

Provedení pohybu: Táhlo vedte od těla po stranách až do výšky ramen a opět je spusťte ke stehnu. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P | 11. Tracção lateral do braço

Posição inicial: de pé, virado de lado para o aparelho. O pé esquerdo deve ficar sobre a placa para os pés. Segure no meio da barra de tracção com a mão direita. Segure a barra de tracção junto à coxa esquerda. O braço está ligeiramente flexionado.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para cima e para o lado, até chegar à altura do ombro, e volte a descê-la até à coxa. Depois de uma série de exercícios, repita para o outro lado.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 11. Skuldertræk til siden

Udgangstilling: Stil dig ved siden af maskinen. Placer den venstre fod på fodpladen. Tag fat midt på stangen med højre hånd. Hold stangen tæt ved siden af venstre lår. Bøj armen en smule.

Øvelse: Træk stangen til siden foran kroppen og op til skulderhøjde og sænk den ned til låret igen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

RUS | 11. Боковая тяга

Исходное положение: Встаньте сбоку от тренажера. Левая нога стоит на платформе. Правая рука держит ручку в центре. Держите ручку у левого бедра. Рука слегка согнута.

Выполнение: Отведите ручку в сторону до уровня плеч и опустите снова до уровня бедер. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

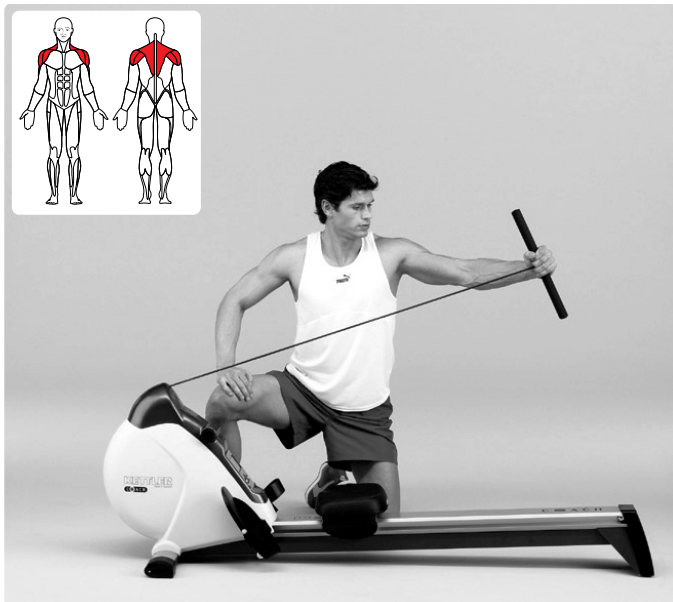
Задействованные мышцы: Мышцы плеч.

SLO | 11. Stranski dvig rok

Izhodiščni položaj: Z bokom se postavite ob napravo. Leva noga je na stopalni plošči. Desno roka prime sredino vlečnega droga. Vlečni drog držite ob levem stegnu. Roka je rahlo skrčena.

Izvajanje gibov: vlečni drog peljite stransko ob telesu do višine ramen in ga ponovno spustite do stegna. Po enem nizu zamenjajte stran.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen



CZ | 12. Zdvihání paží do stran v kleče

Výchozí poloha: Poloha bokem k přístroji. Postavte pravé chodidlo na spodní trubku stojanu. Levou nohou poklekněte. Levou rukou uchopte táhlo. Táhlo držte před tělem ve výšce ramen.

Provedení pohybu: Táhlo vedte z pozice před tělem do strany a následně zpět do pozice před tělem. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P | 12. Tracção lateral do braço, com um joelho no chão

Posição inicial: de lado para o aparelho. O pé direito deve ficar apoiado sobre o tubo da base. Ponha o joelho esquerdo no chão. Segure na barra de tracção com a mão esquerda. Mantenha a barra de tracção à altura dos ombros, em frente ao tronco.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para o lado, desde a sua posição inicial em frente ao tronco e, de seguida, leve-a à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita para o outro lado.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 12. Skuldertræk til siden, på knæ

Udgangsstilling: Placer dig ved siden af maskinen. Placer højre fod på bundrøret. Sæt dig på knæ med venstre ben. Tag fat i trækstangen med venstre hånd. Hold stangen i skulderhøjde foran kroppen.

Øvelse: Træk stangen til siden foran kroppen og før den så tilbage ind foran kroppen igen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

RUS | 12. Боковая тяга стоя на колене

Исходное положение: Встаньте сбоку от тренажера. Одна нога стоит на платформе. Встаньте на левое колено. Левая рука держит ручку в центре. Ручку держать перед собой на уровне плеч.

Выполнение: Потяните ручку из положения перед собой в сторону и затем вернитесь в исходное положение. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

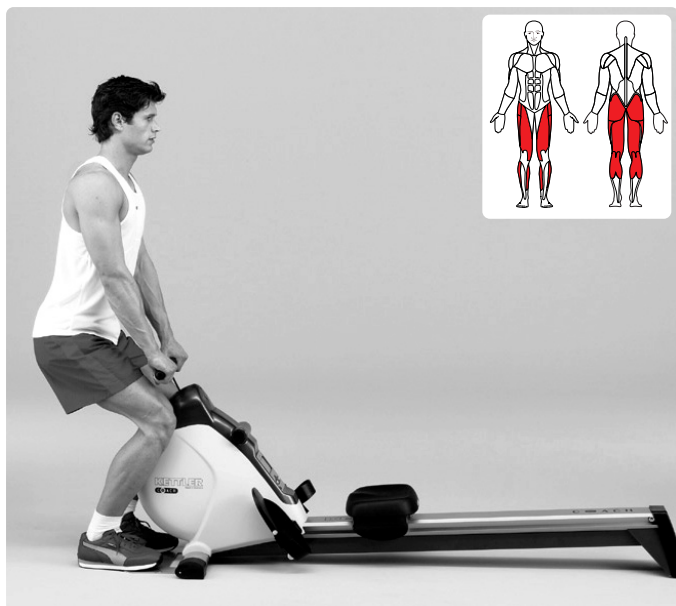
Задействованные мышцы: Мышцы плеч.

SLO | 12. Stranski dvig rok kleče

Izhodiščni položaj: Z bokom se postavite ob napravo. Desna noga je na talni cevi. Z levo nogo pokleknite. Leva roka drži vlečni drog. Vlečni drog držite v višini ramen pred telesom.

Izvajanje gibov: vlečni drog premaknite iz predročnega položaja ob strani in nato ga ponovno vrnite v predročni položaj. Po enem nizu zamenjajte stran.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen



CZ | 13. Dřepy

Výchozí poloha: Pevný postoj na stupátku. Rukama uchopte táhlo seshora.

Provedení pohybu: Ohněte kolenní a kyčelní klouby a následně je opět natáhněte. Přitom stále dbejte na rovná záda.

Namáhané svalstvo: Extenzory stehna, flexory bérce, hýžd'ové svalstvo, lýtkové svalstvo.

P | 13. Flexão de joelhos

Posição inicial: de pé, numa posição estável, sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por cima.

Execução do movimento: dobre e estique os joelhos e os quadris. Durante o exercício, certifique-se de que tem as costas direitas.

Músculos trabalhados: músculos flexores das pernas, músculos glúteos, músculos da barriga das pernas.

DK | 13. Knæbøjninger

Udgangstilling: Stil dig med begge fødder godt placeret på fodpladen. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb.

Øvelse: Bøj ned i knæ og hofter og stræk dem igen. Husk at holde ryggen ret.

Muskler, der trænes: Benenes strække- og bøjemuskler, sædemuskler, lægmuskler.

RUS | 13. Приседания

Исходное положение: Встаньте на платформу. Руки держат ручку сверху.

Выполнение: Согните ноги в тазобедренных и коленных суставах и снова выпрямите. Следите, чтобы спина была прямой.

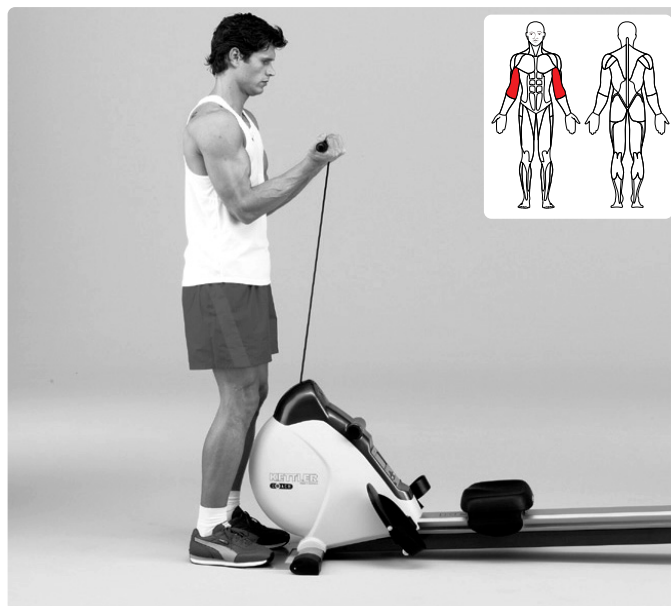
Задействованные мышцы: Мышца-сгибатель и мышца-разгибатель, ягодичные мышцы, мышцы голени.

SLO | 13. Kolenski zgibi

Izhodišnji položaj: stabilna stoja na plošči za stopanje. Roke primejo vlečni drog od zgoraj.

Izvajanje gibov: kolenske in kolčne sklepe upognite in jih nato ponovno iztegnite. Pri tem nenehno pazite na vzravnani hrbet.

Obremenjeno mišičevje: iztegovalka nog, upogibalka nog, mišičevje zadnjice, mišičevje mečnice



CZ | 14. Bicepsovė zdvihy ve stoje

Výchozí poloha: Pevný postoj na stupátku. Rukama uchopte táhlo zespodu. Držte táhlo před tělem. Paže jsou lehce pokrčeny. Nadloktí přiléhají k horní části těla.

Provedení pohybu: Ohýbáním paží v lokti se táhlo pohybuje směrem k rameni. Nadloktí přitom zůstávají u těla.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

P | 14. Rotação dos bíceps, em pé

Posição inicial: de pé, numa posição estável, sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por baixo. Mantenha a barra de tracção em frente ao tronco. Os braços estão ligeiramente flexionados. Os antebraços estão junto ao tronco.

Execução do movimento: dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tracção na direcção dos ombros. Os antebraços permanecem fixos junto ao corpo.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK | 14. Bicepscurl, stående

Udgangstilling: Stil dig med begge fødder godt placeret på fodpladen. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Hold stangen foran kroppen. Arme skal være svagt bøjede. Overarmene skal ligge ind til overkroppen.

Øvelse: Ved at bøje albuerne, bevæges trækstangen op mod skuldrene. Overarmene skal holdes fikseret ind mod kroppen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

RUS | 14. Сгибание рук в положении стоя

Исходное положение: Встаньте на платформу. Руки держат перекладину снизу. Ручку держать перед собой. Руки и слегка согнуты. Локти прилегают к туловищу.

Выполнение: Сгибая руки в локтях, потяните ручку к плечам. При этом локти также прилегают к туловищу.

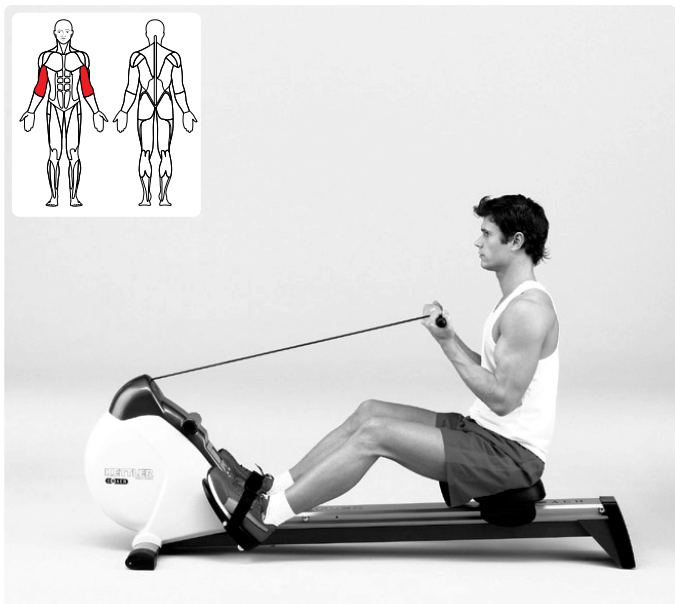
Задействованные мышцы: плечевые мышцы

SLO | 14. Biceps curls stoje

Izhodišnji položaj: stabilna stoja na plošči za stopanje. Roke primejo vlečni drog v spodnjem ročaju. Vlečni drog držite pred telesom. Roke so rahlo skrčene. Nadlakta se prilagata zgornjemu delu telesa.

Izvajanje gibov: z upogibanjem rok v komolcu se vlečni drog premika v smeri ramen. Nadlakti ostaneta pri tem fiksirani ob telesu.

Obremenjeno mišičevje: upogibalka rok.



CZ | 15. Bicepsov  zdvihy v sed 

V choz  poloha: Sedte rovn  na p stroji. Rukama uchopte t hlo zespodu. T hlo dr te s lehce pokr en mi pa emi p ed t lem ve v yce prsou.

Provedení pohybu: Oh b n m pa   v lokti se t hlo pohybuje sm rem k rameni.

Namáhané svalstvo: Flexory pa e

P | 15. Rota o dos biceps, sentado

Posi o inicial: sente-se no aparelho com as costas direitas. Segure na barra de trac o por baixo. Mantenha a barra de trac o   altura do peito, em frente ao tronco, com os braços ligeiramente dobrados.

Execu o do movimento: dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de trac o na direc o dos ombros.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK | 15. Bicepscurl, siddende

Udgangsstilling: S t dig ret op p  maskinen. Tag fat i tr kstangen med underh ndsgreb. Hold stangen i brysth jde foran kroppen med svagt b jede arme.

 velse: Ved at bøje albuerne, bevæges trækstangen op mod skuldrene.

Muskler, der trænes: Armb jere

RUS | 15. Сгибание рук в положении сидя

Исходное положение: Сядте ровно. Руки держат перекладину снизу. Потяните ручку до уровня груди и удерживайте перед собой слегка согнутыми руками.

Выполнение: Сгибая руки в локтях, потяните ручку к плечам.

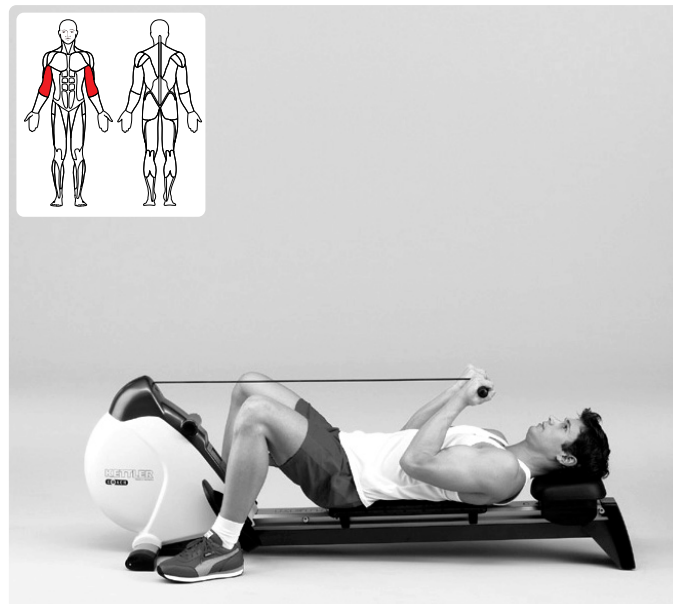
Задействованные мышцы: плечевые мышцы

SLO | 15. Sede ega biceps

Izhodišni položaj: zdrav naravnost na napravi. Roke primite vleko bar v nelojalnim grip. Držite palico v višini prsi z rahlo upognjeno orožje pred telo.

Izvajanje gibov: Bend orožja na komolec poteze palico proti rami.

Obremenjeno mi i evje: roko Flexors



CZ | 16. Bicepsov  zdvihy v le e

V choz  poloha: Poloha v le e na zádech na m kk  podlo ce. Hlava se nachází na sedáku. Rukama uchopte t hlo zespodu. Pa e jsou lehce pokr eny a p il h j  k horn  části t la.

Provedení pohybu: Oh b n m pa   v loketním kloubu se t hlo pohybuje sm rem k brad . Nadloktí p itom z st vaj  u t la.

Namáhané svalstvo: Flexory pa e

P | 16. Rota o dos biceps, deitado

Posi o inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. A cabeça deve ficar assente no banco. Segure na barra de trac o por baixo. Os braços estão ligeiramente dobrados e permanecem junto ao tronco.

Execu o do movimento: dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de trac o na direc o do queixo. Os antebraços permanecem fixos junto ao tronco.

M sculos trabalhados: m sculo flexor do braço

DK | 16. Bicepscurl, liggende

Udgangsstilling: L eg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på s det. Tag fat i trækstangen med underh ndsgreb. Bøj armene en smule og hold dem ind mod overkroppen.

 velse: Bøj i albuerne, og bevæg trækstangen op mod hagen. Overarmene skal holdes fikseret ind mod overkroppen.

Muskler, der trænes: Armb jere

RUS | 16. Сгибание рук в положении лежа

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Руки держат перекладину снизу. Руки слегка согнуты и прилегают к туловищу.

Выполнение: Сгибая руки в локтях, потяните ручку к подбородку. При этом локти также прилегают к туловищу.

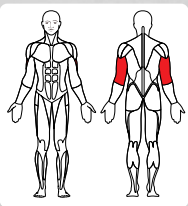
Задействованные мышцы: плечевые мышцы

SLO | 16. Biceps curls le e

Izhodišni položaj: hrbtna lega na podložni blazini. Glava je na sedežni blazini. Roke primejo vlečni drog v spodnjem ročaju. Roki sta rahlo upognjeni in se prilegata zgornjemu delu telesa.

Izvajanje gibov: z upogibanjem rok v komolčnem sklepu se vlečni drog premika v smeri brade. Nadlakti ostaneta pri tem fiksirani ob zgornjem delu telesa.

Obremenjeno mišičevje: upogibalka rok.



CZ | 17. Natahování paží v leže

Výchozí poloha: Poloha v leže na zádech na měkké podložce. Hlava se nachází na sedáku. Rukama uchopíte táhlo seshora. Nadloktí svírají s horní částí těla úhel 90°. Loketní kloub je rovněž pokrčen v úhlu 90°.

Provedení pohybu: Napnutím paží v loketním kloubu vedte táhlo nad hrudní koš. Následně ohněte paže v loketním kloubu.

Namáhané svalstvo: Extenzory paže

P | 17. Extensão de braços por cima da cabeça, deitado

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. A cabeça deve ficar assente no banco. Segure com ambas as mãos na barra de tracção por cima. Os antebraços estão dobrados num ângulo de 90° em relação ao tronco. A articulação dos cotovelos está igualmente dobrada a 90°.

Execução do movimento: esticando os braços nos cotovelos, puxe a barra de tracção por cima do peito. De seguida, dobre os cotovelos.

Músculos trabalhados: tríceps

DK | 17. Armstræk, liggende

Udgangstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb. Overarme og overkrop skal være 90° i forhold til overkroppen. Albuerne er også bøjet i en 90° vinkel.

Øvelse: Ved at strække albuerne, føres trækstangen hen over brystet. Bøj derefter albuerne igen.

Muskler, der trænes: Armstrækkere

RUS | 17. Разгибание рук лежа

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Руки держат перекладину сверху. Плечи расположены под углом 90° к туловищу. Локти также вогнуты под углом 90°.

Выполнение: Выпрямите руки в локтях и потяните ручку над грудной клеткой. Затем вернуться в исходное положение.

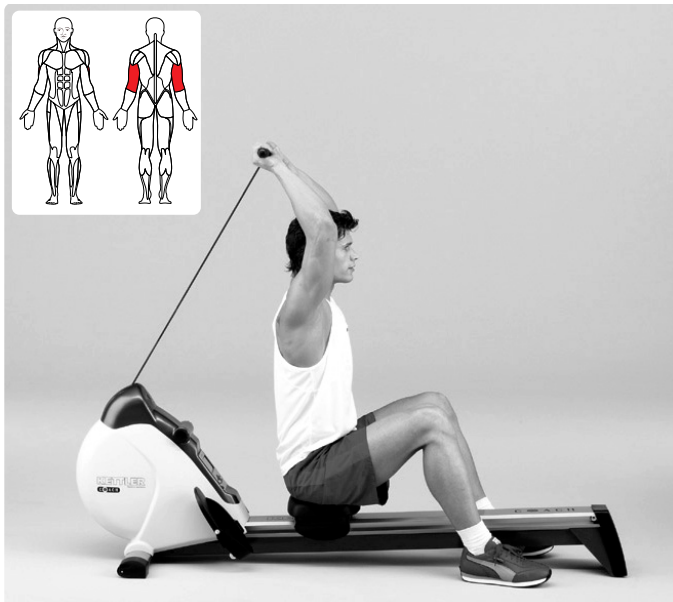
Задействованные мышцы: мышца-разгибатель

SLO | 17. Iztegovanje rok leže

Izhodiščni položaj: hrbtna lega na podložni blazini. Glava je na sedežni blazini. Roke primejo vlečni drog v spodnjem zgornjem. Nadlakti in zgornji del telesa sta v medsebojnem položaju v kotu 90°. Komolčni sklep je prav tako upognjen v kotu 90°.

Izvajanje gibov: z iztegovanjem rok v komolčnem sklepu se vlečni drog pelje pre prsnega koša. Nato roke upognite v komolčnem sklepu.

Obremenjeno mišičevje: iztegovalka rok



CZ | 18. Natahování paží v sedě

Výchozí poloha: Postoj před přístrojem. Vytáhněte z krytu táhlo s délkou lana cca 1,5 m. Posuvný sedák posuňte do blízkosti krytu. Posadte se na posuvný sedák, zády ke krytu. Uvedte paže do vzpažení. Rukama držte táhlo seshora. Loketní klouby jsou pokrčeny v úhlu 90°, tak aby se táhlo nacházelo za hlavou.

Provedení pohybu: Napněte paže v loketním kloubu a vedte táhlo nad hlavu. Následně ohněte paže a umístěte táhlo do výchozí polohy za hlavu.

Namáhané svalstvo: Extenzory paže

P | 18. Extensão de braços por cima da cabeça, sentado

Posição inicial: de pé, em frente do aparelho. Puxe a barra de tracção até sair da caixa aprox. 1,5 m de comprimento de cabo. Empurre o banco deslizante para junto da caixa do cabo. Sente-se no banco deslizante de costas para a caixa. Levante os braços. As mãos seguram na barra de tracção por cima. Os cotovelos estão dobrados num ângulo de 90°, de modo que a barra de tracção se encontra atrás da cabeça.

Execução do movimento: estique os braços nos cotovelos e puxe a barra de tracção por cima da cabeça. De seguida, dobre os braços e leve a barra de tracção para trás da cabeça, para a posição inicial.

Músculos trabalhados: tríceps

DK | 18. Siddende armstræk

Udgangstilling: Stil dig foran maskinen. Træk stangen ca. 1,5 m ud fra maskinen. Skub rullæsædet hen mod kabinettet. Sæt dig på rullæsædet, med ryggen mod kabinettet. Løft armene op. Hold i trækstangen med et overhåndsgreb. Albuerne skal være bøjet 90°, så stangen er placeret bag hovedet.

Øvelse: Stræk albuerne og før stangen op over hovedet. Bøj så armene og før stangen tilbage til udgangsstillingen bag hovedet.

Muskler, der trænes: Armstrækkere

RUS | 18. Разгибание рук в положении сидя

Исходное положение: Станьте перед тренажером. Вытяните ручку из тренажера на приблизительно 1,5 м. Подвиньте подвижное сиденье ближе к тренажеру. Сядьте на подвижное сиденье, спиной к тренажеру. Поднимите руки вверх. Руки держат перекладину сверху. Руки согнуты в локтях под углом 90° так, чтобы ручка находилась за головой.

Выполнение: Выпрямите руки в локтях и потяните ручку над головой. Затем согните руки и вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: мышца-разгибатель.

SLO | 18. Iztegovanje rok v sedečem položaju

Izhodiščni položaj: stoječi položaj pred napravo. Vlečni drog povlecite za eno dolžino vrvi, pribl. 1,5 m iz obloge. Sedež na valjih potisnite v bližino obloge. Sedite na sedež z valji, hrbet je proti oblogi. Roke premaknite v vzročni položaj. Roke primejo vlečni drog v zgornjem ročaju. Sklepi komolca so upognjeni za 90° tako, da je vlečni drog izza glave.

Izvajanje gibov: roke iztegnite v komolcu in peljite vlečni drog prek glave. Nato upognite roke in premaknite vlečni drog izza glave v izhodiščni položaj.

Obremenjeno mišičevje: iztegovalka rok

