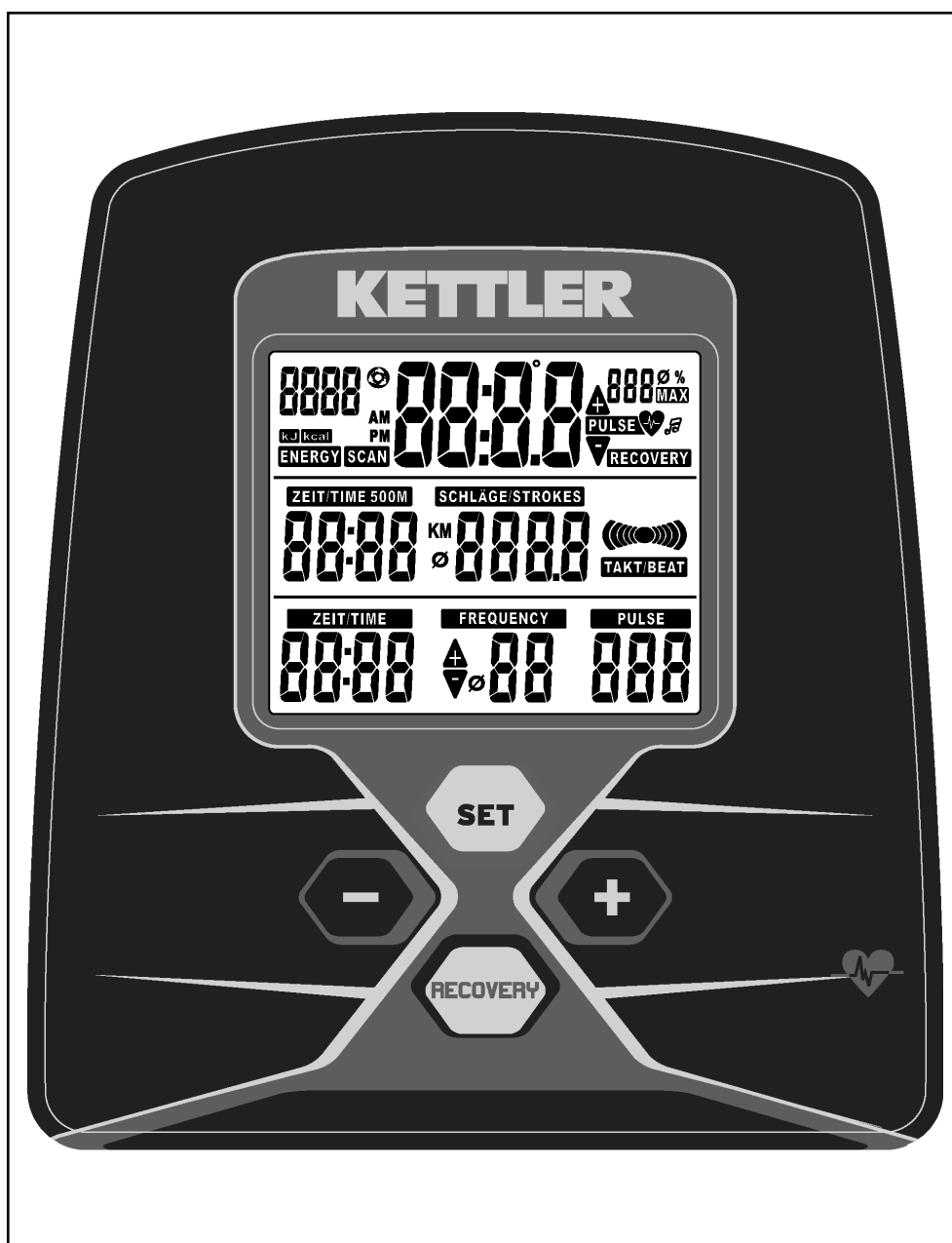


Computer- und Trainingsanleitung ST 2529-64



2-13

D

14-25

GB

26-37

CZ

38-49

SK

50-61

H

62-73

SLO

D

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise

- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung

- Funktionsbereich / Tasten 3
- Anzeigebereich / Display 3
- Funktionen der Elektronik 3

Funktionsbereich

- Tasten 4
- Anzeige 4-6

Einstellungen

- Uhrzeit 7

Training

Ohne Vorgaben 8

Mit Vorgaben 8

- Zeit 8
- Ruderschläge 8
- Energie 8
- Schlagfrequenz 8

- Alter 8

- Alarmton 9

- Zielpulsauswahl (Fat/Fit) 9

- Zielpuls 9

Trainingsfunktionen

- Trainingsbereitschaft 9

- Trainingsbeginn 9

- Trainingsunterbrechung/-ende / Standby 9

- Trainingswiederaufnahme 9

- Recovery (Erholpulsmessung) 10

Allgemeine Hinweise 11

- Systemtöne 11

- Fitnessnotenberechnung 11

- Durchschnittswertberechnung 11

- Hinweise zur Pulsmessung Mit Brustgurt 11

- Batteriewechsel/Störungen beim Computer 11

- Glossar 11

Trainingsanleitung 12

- Ausdauertraining 12

- Belastungsintensität 12

- Belastungsumfang 12

G

Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.

- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

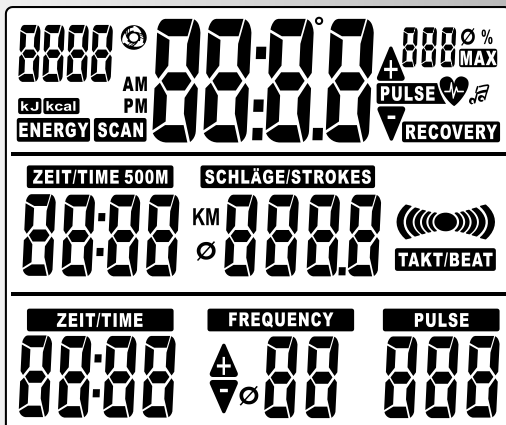
Kurzbeschreibung

Die Elektronik hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Ziffern und Symbole.



Die Elektronik weist folgende Funktionen auf:

- Trainingsvorgaben
Zielpuls, Zeit, Schläge, Energieverbrauch
- Überwachung mit optischem und akustischem Hinweis
Altersabhängiger Maximalpuls, Zielpuls und Schlagzahl
- Anzeige einer Fitnessnote 1-6 berechnet mit dem Erholungspulswert nach 1 Minute
- Anzeige der 500m Zeit
- Anzeige der letzten Trainingseinheit mit Durchschnittswerten
- Wahl der Anzeige für Energieverbrauch [KJoule oder Kcal]
- Anzeigewechsel der Werte in der großen oberen Anzeige (abschaltbar)
- Mit Pulsempfänger und Brustgurt



Funktionsbereich

Die vier Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten verwendet.

SET (kurz drücken)

Eingaben werden aufgerufen.

Die eingestellten Daten werden übernommen.

Reset (SET länger drücken)

Die aktuelle Anzeige wird gelöscht für einen Neustart.

Minus – / Plus + Tasten

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Menüs Werte verändert und im Training die Belastung verstellt.

- weiter "+"
- oder zurück "-"
- längeres Drücken > schneller Wechsel
- "+" und "-" zusammen gedrückt:
- Werteeingabe springt auf "Aus (Off)"

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet.

Bemerkung:

Weitere Funktionen der Tasten werden an passender Stelle in der Bedienungsanleitung erklärt.

Pulsmessung

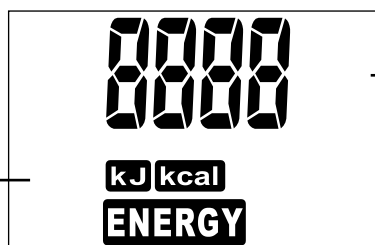
Die Pulsmessung erfolgt über den Brustgurt

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.

ENERGY (*Energieverbrauch*)

Dimension einstellbar

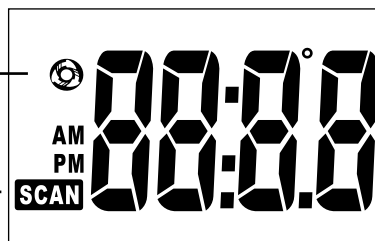


Wert 0 – 9999

SCAN (*Wechselanzeige*)

Anzeige im Wechselbetrieb

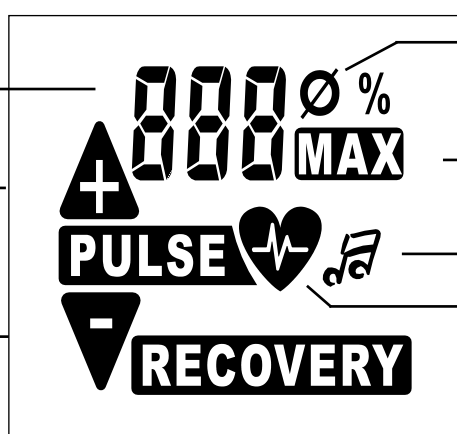
Anzeige im Wechselbetrieb



Großdarstellung der Werte, die mit blinkender Bezeichnung angezeigt werden.

PULSE (*Pulsereignisse*)Prozentwert
Istpuls / Max. PulsWarnung (blinkt) Max.Puls +1
Zielpuls überschritten +11

Zielpuls unterschritten -11



Durchschnittswert

Maximal Puls überschritten +1

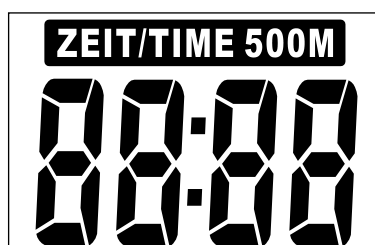
Warnton EIN/AUS

Herzsymbol (blinkt)

RECOVERY Funktion aktiv

ZEIT/TIME 500m (*500m Zeit*)

Errechnete 500 m - Zeit

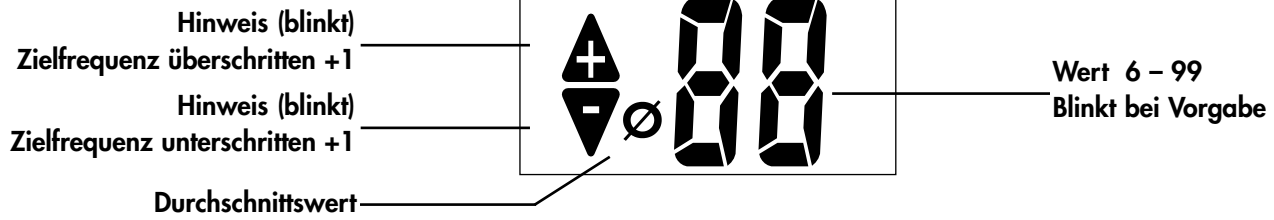
**TAKT/BEAT** (*Taktgeber*)Taktgeber EIN/AUS
(akustisch/optisch)**ZEIT/TIME** (*Trainingszeit*)

Wert 0 – 99:59

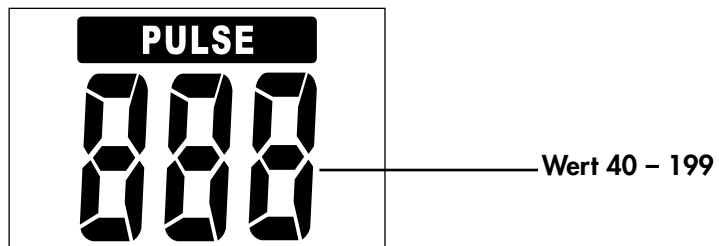
SCHLÄGE/STROKES (Ruderschläge)



FREQUENCY (Schlagfrequenz)



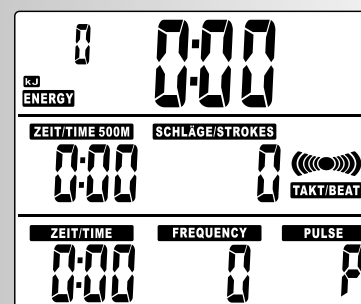
PULSE (Herzfrequenz)

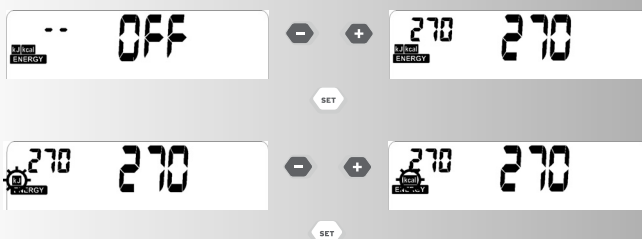
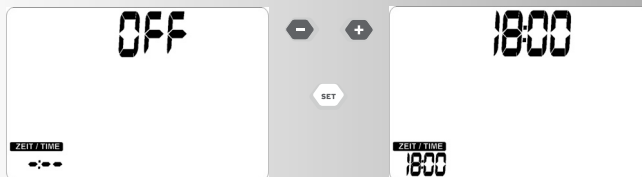
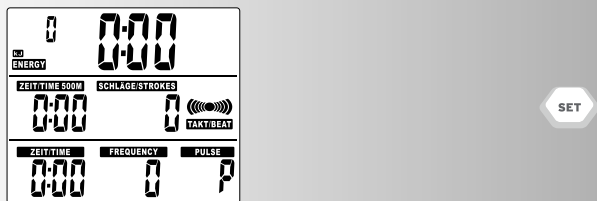
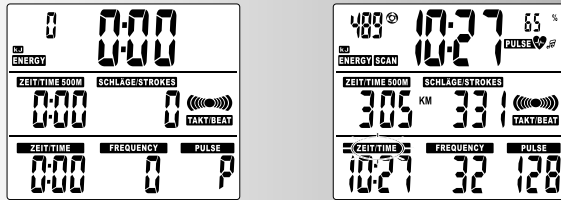
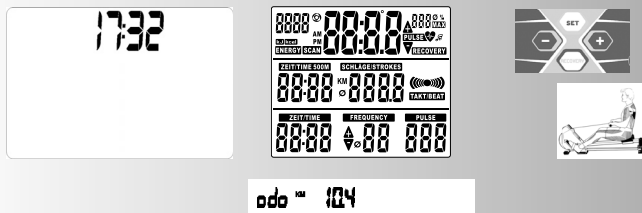


Einstellungen

Uhrzeit

- **Batterie einlegen**
Stunden einstellen (12 Stunden Anzeige AM/PM)
oder
- **Recovery drücken**
Stunden einstellen (24 Stunden Anzeige)
- **Minus – / Plus + drücken**
Stunden ändern
- **Set drücken**
Minuten einstellen
- **Minus – / Plus + drücken**
Minuten ändern
- **Set drücken**
Anzeige der Gesamtkilometeranzeige mit "odo"
- **Set drücken**
Anzeige der Trainingsbereitschaft





Training

1. Training ohne Vorgaben

- Eine Taste drücken
Alle Segmente werden angezeigt.
Gesamtkilometer **odo** werden kurz angezeigt
Die Trainingsbereitschaft mit Null-Werten, aktuelle Bremsstufe und Pulswerte (falls Pulsmessung aktiv) wird angezeigt.
- **Rudern**
Trainingszeit und folgende Werte werden hochzählend angezeigt.
Anzeigewechsel **SCAN** ist aktiv

2. Training mit Vorgaben

Anzeige: "Trainingsbereitschaft"

- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Zeitvorgabe (ZEIT/TIME)

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 18:00)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "SCHLÄGE/STROKES"

Ruderschlägevorgabe (SCHLÄGE/STROKES)

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 540)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "ENERGIE"

Energievorgabe (ENERGY /KJoule/kcal)

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 270)
Mit "SET" bestätigen.
- Mit "+" oder "-" Einheit KJoule oder kcal wählen.
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "FREQUENCY"

Schlagfrequenzvorgabe (FREQUENCY)

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 30)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "AGE"

Alterseingabe (AGE)

die Eingabe des Alters dient zur Ermittlung und zur Überwachung des Maximalpulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert).

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 40). Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung $(220 - \text{Alter})$ der Maximalpuls von 180
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "Alarmton"

Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung

- Mit "+" oder "-" Funktion On/OFF auswählen.
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zielpulsauswahl "FA 65%"

Zielpulsüberwachung FA 65%/FI 75%

- Mit "+" oder "-" Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75% vom Maximalpuls
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit den Vorgaben
oder

Zielpulseingabe

die Eingabe 40 - 199 dient zur Festlegung und Überwachung eines altersunabhängigen Trainingspulses (Symbol "+", Warnton falls aktiviert, keine Maximalpulsüberwachung). Dazu muß die Alterseingabe auf "OFF" stehen.

- Mit "+" und "-" die Maximalpuls Überwachung abwählen. Anzeige: "AGE OFF"
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Mit "+" oder "-" Wert eingeben (z.B. 130)
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit den Vorgaben

Trainingsbeginn

- **Rudern**
 - Die Vorgabewerte werden rückwärtszählend angezeigt.
 - Anzeigewechsel **SCAN** ist aktiv
 - Die Bremsstufenverstellung wird durch Drehen nach links vermindert und nach rechts erhöht.
 - Es piepst im Takt des Ruderschlages.
 - Die +/- Pfeile blinken bei einer Abweichung von einem Schlag von der eingestellten Frequenz (falls vorgegeben) um zu helfen, die Schlagfrequenz einzuhalten.

Bemerkung:

Das Piepsen im Takt des Ruderschlages wird durch gleichzeitiges Drücken der +/- Taste abgestellt.

Der SCAN Betrieb wird durch Drücken der SET Taste im Training abgestellt. Durch erneutes Drücken wird er wieder aktiviert

Mit +/- Taste wird zum nächsten Bereich gesprungen.

Die Vorgaben gehen bei einem "Reset" verloren.

Trainingsunterbrechung oder -ende / Standby

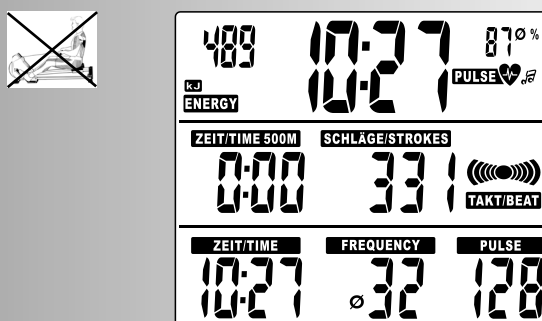
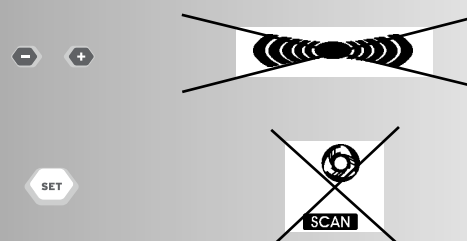
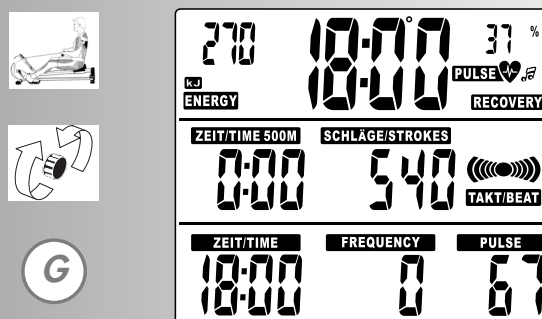
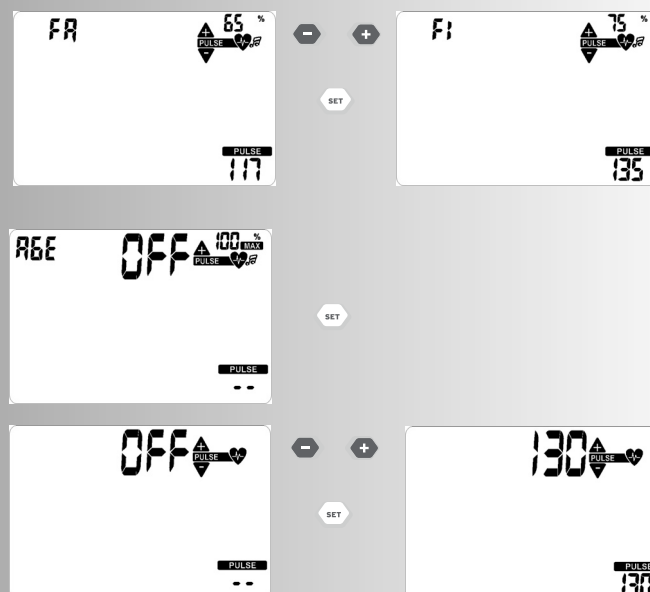
Bei weniger als 5 Schlägen/min oder Drücken der "RECOVERY" Taste erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Puls, Bremsstufe und Schlagfrequenz werden als Durchschnittswerte mit Ø-Symbol dargestellt.

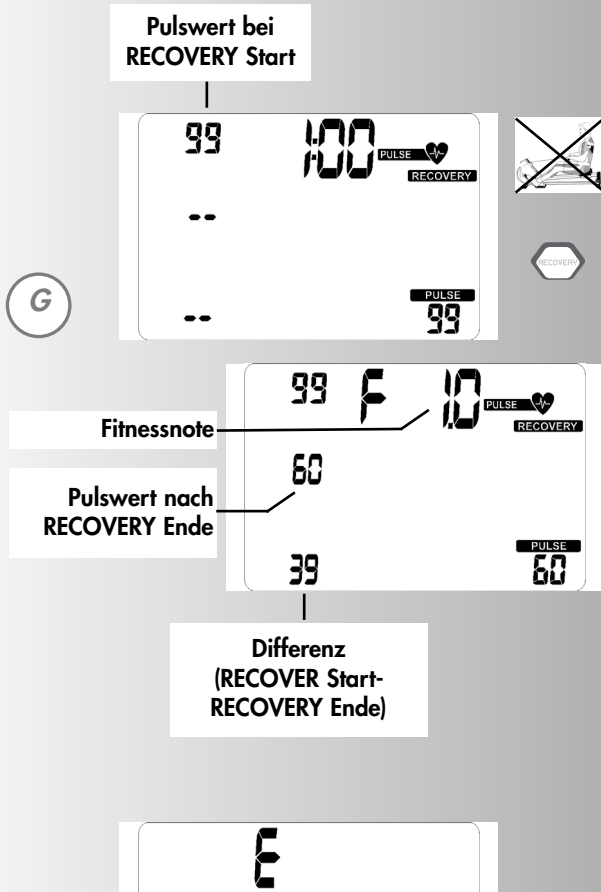
Mit "+" oder "-" Wechsel in die aktuelle Anzeige. Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby Modus.

In diesem Modus werden Uhrzeit und Raumtemperatur im Wechsel angezeigt.

Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt. Anzeigewechsel **SCAN** ist aktiv





RECOVERY – Funktion

Erholpulsmessung

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls und ermittelt eine Fitnessnote

Bei Trainingsende "RECOVERY" drücken. Dabei wird der aktuelle Pulswert (im Bild "99") gespeichert.

Nach 60 Sekunden wird wieder der Pulswert (im Bild "60") gespeichert. Die Differenz beider Werte (im Bild "39") wird angezeigt. Daraus wird eine Fitnessnote (im Bild "F 1.0") ermittelt. Die Anzeige wird nach 10 Sekunden beendet.

"RECOVERY" oder "RESET" unterbricht die Funktion.

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden für die Zeit 2 kurze Töne ausgegeben.

Vorgaben

Bei Erreichen von Zeit-, Entfernung- und KJoule/kcal-Vorgaben blinkt der entsprechende Wert.

Recovery

Berechnung der Fitnessnote (F):

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

P1 Belastungspuls,

P2 = Erholungspuls

F1.0 = sehr gut,

F6.0 = ungenügend

Zur Ermittlung der Fitnessnote müssen folgende Fallunterscheidungen durchgeführt werden:

1. P1 ist kleiner als P2 (P1 - P2 = negativ)
Es wird die Fitnessnote 6,0 ausgegeben, angezeigte Pulsdifferenz = 0
2. Der Klammerwert ist größer als 5,0
Es wird die Fitnessnote 1,0 ausgegeben.
3. P1 ist größer als P2 und der Klammerwert liegt im Bereich von 0 bis 5,0.

Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder zum Standby-Modus.

Hinweise zur Pulsmessung

Dieser Trainingscomputer erfasst den Puls über den Brustgurt. Der Empfänger befindet sich im Gerät. Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Batteriewechsel Störungen beim Trainingscomputer

Notieren Sie den Kilometerstand. Bei schwächerer Anzeige, Pulsproblemen und merkwürdigem Verhalten des Trainingscomputers ersetzen Sie die Batterien.

Die Trainingskilometer gehen dabei verloren. Die Uhrzeit muss neu gestellt werden.

Glossar

Alter

Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

Dimension

Einheiten zur Anzeige von km/h oder mi/h, Kjoule oder kcal.

Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Glossar

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen.

HI-Symbol (Pfeil zeigt aufwärts)

Erscheint "HI" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten. "HI" - Überwachung ist immer aktiv.

LO-Symbol (Pfeil zeigt abwärts)

Erscheint "LO" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig. "LO" - Überwachung ist aktiv, wenn im Training der Zielpuls erreicht wurde.

MaxPuls(e)

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Menü

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute

Recovery

Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Reset

Löschen des Anzeigehaltes und Neustart der Anzeige.

Zielpuls

Durch Eingabe bestimmter Pulswert, der überwacht werden soll.

Trainingsanleitung für KETTLER Ruder-Fitness-Trainer

Mit dem KETTLER Ruder-Fitness-Trainer können Sie alle Vorteile des Rudertrainings nutzen, ohne das oft recht aufwendige "zu Wasser lassen" eines Bootes. Durch das Rudertraining verbessern Sie sowohl die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems als auch Ihre Kraftfähigkeit. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie folgendes beachten:

Wichtiger Hinweis

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit dem KETTLER Ruder-Fitness-Trainer geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. **Die folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen.**

Vorteile des Rudertrainings

Rudern steigert, wie oben bereits erwähnt, hervorragend die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Ebenso wird die Sauerstoffaufnahme verbessert. Man kann ferner eine Fettreduktion erreichen, da durch das Ausdauertraining vermehrt Fettsäuren zur Energiebereitstellung herangezogen werden.

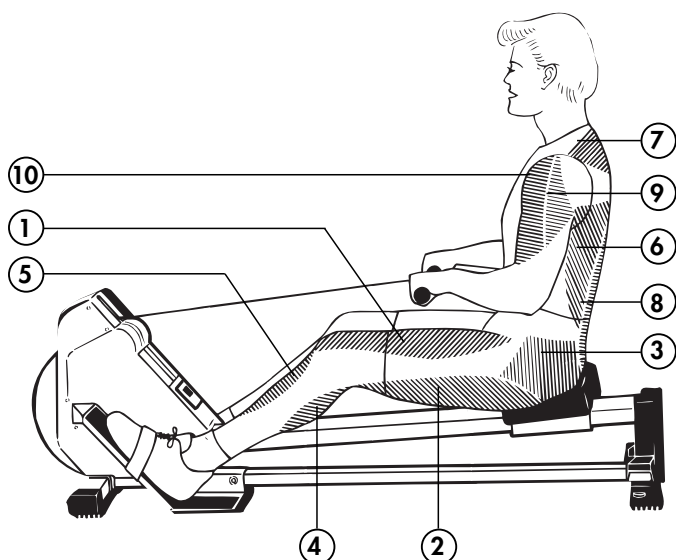
Ein weiterer Vorteil des Rudertrainings liegt darin, daß alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gekräftigt werden. Als besonders wertvoll kann aus orthopädischer Sicht die durch das Rudertraining hervorgerufene Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur genannt werden.

Gerade die Kräftigung der Rückenmuskulatur wirkt den heutzutage häufig auftretenden orthopädischen Problemen in diesem Bereich entgegen.

Das Training mit dem KETTLER Ruder-Fitness-Trainer stellt somit ein umfassendes Fitnesstraining dar. Es steigert Ausdauer und Kraft und kann als gelenkschonendes Training angesehen werden.

Welche Muskelgruppen werden beansprucht?

Die Ruderbewegung belastet die gesamte Muskulatur des Körpers. Einige Muskelgruppen werden allerdings besonders trainiert. Sie sind in der unteren Abbildung aufgeführt.



Wie die Abbildung zu erkennen gibt, werden beim Rudern Ober- und Unterkörper aktiviert. Innerhalb der Beinmuskulatur beansprucht das Rudern besonders den Beinstrecker (1), den Beinbeuger (2) sowie die Schienbein- und Wadenmuskulatur (5, 4). Durch die Hüftstreckbewegung wird beim Rudern ebenfalls die Gesäßmuskulatur (3) belastet.

Im Bereich der Rumpfmuskulatur spricht das Rudern vornehmlich den breiten Rückenmuskel (6) und den Rückenstrecker (8) an. Ferner trainiert man den Trapezmuskel (7), den Deltamuskel (9) und den Armbeuger (10).

Durch spezielle Übungen können Sie mit dem KETTLER Ruder-Fitness-Trainer noch andere Muskelgruppen beanspruchen, die in einem weiteren Abschnitt demonstriert werden.

Planung und Steuerung Ihres Rudertrainings

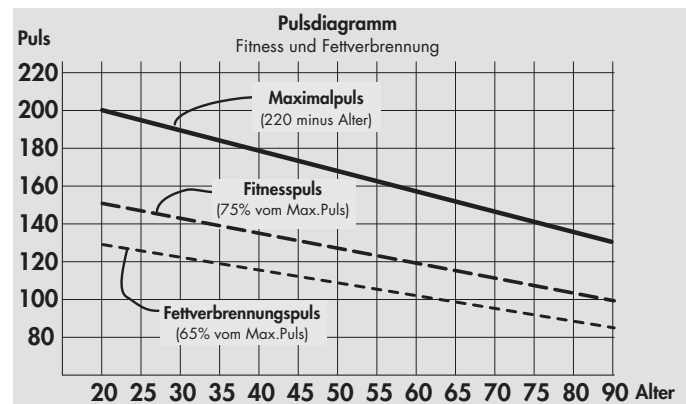
Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt Ihre persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe/-intensität gesteuert.

Zur Trainingsintensität

Die Belastungsintensität kann beim Rudertraining über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die Intensität wird beim Training mit dem Rudergerät einerseits über die Schlagzahl und andererseits über den Widerstand der Zugeinrichtung geregelt. Mit steigender Schlagzahl erhöht sich die Intensität des Trainings. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Widerstand durch die Zugeinrichtung vergrößert wird.

Vermeiden Sie als Anfänger eine zu hohe Schlagzahl oder ein Training mit zu großem Widerstand. Versuchen Sie, Ihre individuelle Schlagzahl und den optimalen Widerstand der Zugeinrichtung mit Hilfe der **empfohlenen Pulsfrequenz** abzustimmen (vgl. Pulsdiagramm unten). Kontrollieren Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings an drei Zeitpunkten. Vor dem Training wird der Ruhepuls festgestellt. Während des Trainings (ca. 10 Minuten nach Trainingsbeginn) überprüft man den Belastungspuls, der bei richtiger Belastungsintensität in der Nähe der Trainingsempfehlung liegt. Eine Minute nach Trainingsabschluß messen Sie den sogenannten Erholungspuls.

Ein regelmäßiges Training führt zu einem Absinken des Ruhe- und Belastungspulses. Hierin ist eine der zahlreichen positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings zu sehen. Da das Herz langsamer schlägt, steht mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung.



Zum Belastungsumfang

Unter dem Belastungsumfang versteht man die Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche. Als fitnesspositiv werden von seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2-3 x wöchentlich	20-30 min
1-2 x wöchentlich	30-60 min

Trainingseinheiten von 20-30 Minuten/30-60 Minuten eignen sich nicht für den Anfänger. Der Anfänger steigert den Belastungsumfang seines Trainings nur allmählich. Gestalten Sie die ersten Trainingseinheiten relativ kurz. Als eine günstige Variante

des Anfängertrainings erachtet man das Intervalltraining. Das Anfängertraining kann für die ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. - 2. Woche	
3x wöchentlich	3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern
3. - 4. Woche	
4x wöchentlich	5 Minuten rudern 1 Minute Pause 5 Minuten rudern

Im Anschluß an dieses vierwöchige Anfängertraining können Sie täglich 10 Minuten ohne Pause mit dem Rudergerät trainieren. Wenn Sie im späteren Verlauf das 3 x wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen, sollte zwischen zwei Trainingstagen ein trainingsfreier Tag geplant werden.

Trainingsbegleitende Gymnastik

Eine optimale Ergänzung des Rudertrainings ist in der Gymnastik zu sehen. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einer Aufwärmphase. Aktivieren Sie Ihren Kreislauf einige Minuten durch leichte Ruderübungen (10-15 Schläge pro Minute). Beginnen Sie dann mit Dehnübungen. Danach folgt das eigentliche Rudertraining.

Beendet wird das Training ebenfalls durch leichte Ruderübungen. Dehnübungen runden die Abwärmphase ab.

Hinweise für das Krafttraining mit dem KETTLER Ruder-Fitness-Trainer

Neben dem Rudertraining eignet sich der KETTLER Ruder-Fitness-Trainer ebenfalls für das kraftbetonte Fitness. Sie werden feststellen, daß ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

Neben dem Rudertraining eignet sich der KETTLER Ruder-Fitness-Trainer ebenfalls für das kraftbetonte Fitnesstraining. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

1. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu schweren Widerständen.
2. Trainieren Sie nur mit so schweren Widerständen, die Sie ohne Preßatmung bewältigen.
3. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch.
4. Auf einen geraden Rücken ist bei allen Übungen zu achten, ein Training mit Hohlkreuz oder Rundrücken sollte vermieden werden.
5. Bedenken Sie stets, daß Ihre Muskulatur und Ihre Kraft schneller zunehmen als die Anpassungen Ihrer Bänder, Sehnen und Gelenke.

Fazit: den Widerstand im fortlaufenden Trainingsprozeß nur langsam steigern.

Kurzdarstellung einiger Trainingsmethoden

Für das Fitnesstraining eignet sich die kraftausdauerorientierte Trainingsmethode. Dies bedeutet, daß Übungen mit leichtem Widerstand (ca. 40-50% der individuellen "Maximalkraft") 15-20 mal wiederholt werden.

*Maximalkraft wird hier als maximale persönliche Kraftfähigkeit verstanden, die aufgebracht werden kann, um ein schweres Gewicht einmal zu bewältigen.

Beispiel für die Trainingsplanung

Übung	1.-2. Woche S*	Woche Wdh*	3.-4. Woche S*	Woche Wdh*	5.-6. Woche S*	Woche 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 = Satz oder Serie

*Wdh = Anzahl der Wiederholungen

Beginnen Sie Ihr Training stets mit Aufwärmübungen. Pausieren Sie während des Trainings nach jedem Satz ca. 60 Sekunden und nutzen Sie die Pausen zu Lockerungs- und Dehnungsübungen.

Trainieren Sie 2 - 3mal pro Woche mit Ihrem KETTLER Ruder-Fitness-Trainer und nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen usw. Sie werden feststellen, daß ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

Warnhinweise!

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung von Erwachsenen konzipiert.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, daß durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. das Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung des Gerätes hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluß der Montage aufgenommen wird.

Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben und Bolzen. Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiß das Gerät der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiß beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.

GB

Inhaltsverzeichnis

Safety instructions

- Service 14
- Your safety 14

Brief description

- Functional area / keys 15
- Display area / display 15
- Functions of the electronics 15

Functional area

- Keys 16
- Display 16-18

Settings

- The time 19

Training

Without settings

With settings

- Time 20
- Rowing strokes 20
- Energy 20
- Stroke frequency 20

- Age 20
- Alarm toneTarget 21
- Pulse selection (fat/fit) 21
- Target pulse 21

Training functions

- Ready for training 21
- Start of training 21
- Interruption / ending of training / Standby 21
- Resumption of training 21
- Recovery (measurement of recovery pulse rate) 22

General instructions

- System tones 23
- Fitness level calculation 23
- Average value calculation 23
- Pulse measurement instructions 23
 - With the chest strap 23
- Changing batteries/ computer faults 23

- Glossary 23

Training instructions

- Endurance training 24
- Training load intensity 24
- Scope of training load 24

G

This character provides a reference to either the general instructions or the glossary in the introduction. The corresponding term is explained in the glossary.

Safety instructions

In the interests of your personal safety, please comply with the following points:

- The training equipment has to be set up on a solid base which fits its purpose.
- The connections and joints should be checked prior to the initial start-up and also after approx. 6 days of operation.
- To prevent injuries due to improper strain or overload, the training equipment must only be used according to the instructions.
- Setting up this equipment in damp indoor areas is not recommended over the long term due to the risk of rusting.
- Check and ensure that the training equipment is free of damage and functioning correctly on a regular basis.
- The safety checks form part of the operator's obligations and must be carried out correctly on a regular basis.

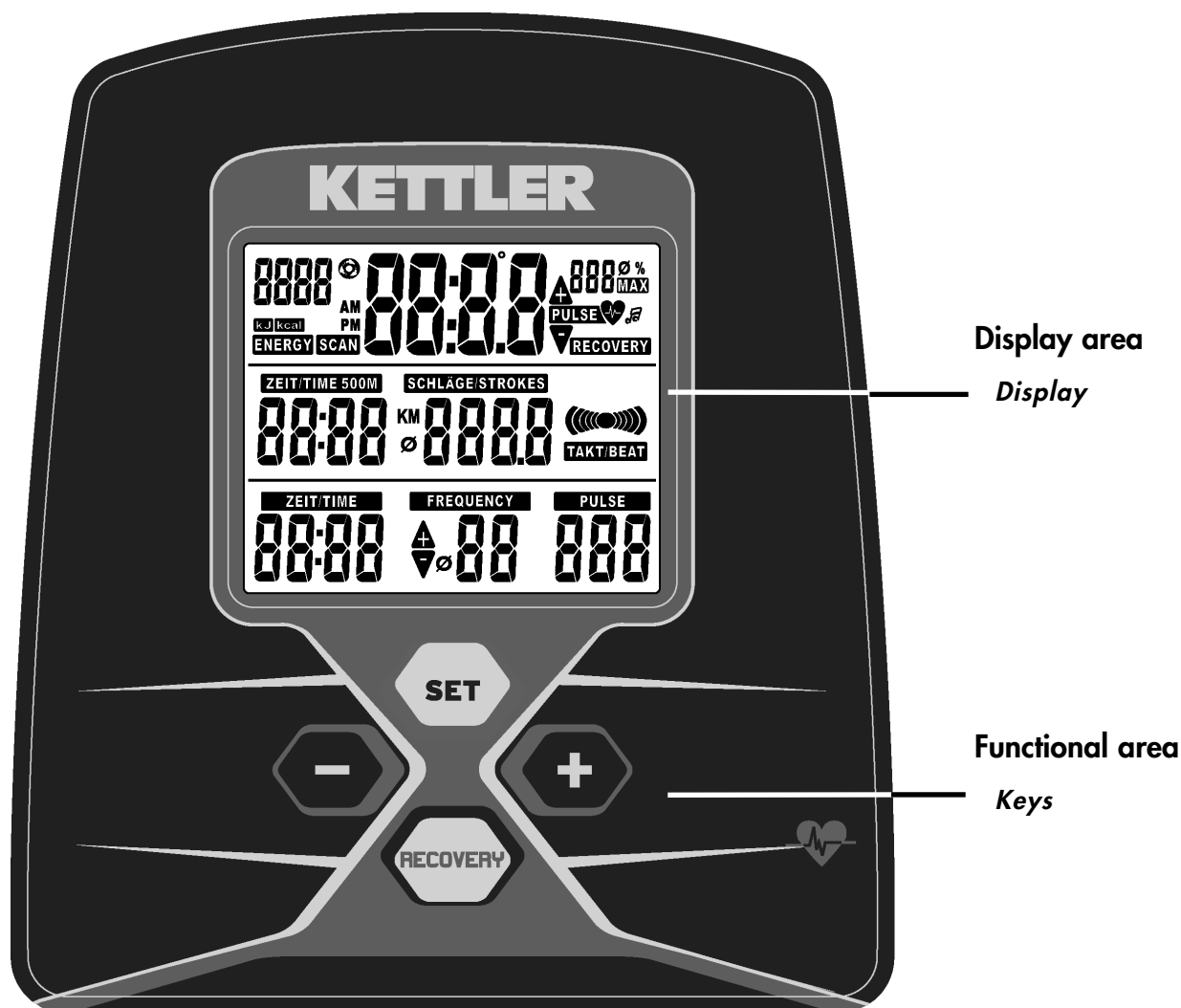
- Defective or damaged components are to be exchanged straight away. Please use original KETTLER spare parts only.
- This equipment should not be used until the maintenance is complete.
- The safety level of the equipment can only be guaranteed on condition that it is checked for damage and wear and tear on a regular basis.

In the interests of your personal safety:

- **Before starting training, please consult your doctor to make sure that you are physically able to use this equipment. Your doctor's report should also form the basis for the development of your training programme. Incorrect or excessive training can cause injury and/or health problems.**

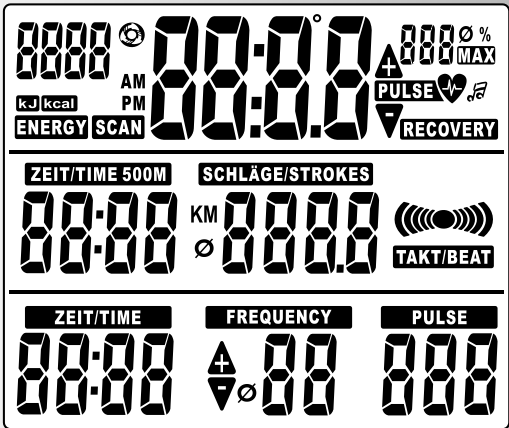
Brief description

The electronics unit is comprised of a functional area with keys and a display area (display) with symbols and graphics that can be changed.



The electronics include the following functions:

- Training settings
Target pulse, times, strokes, energy consumption
- Monitoring with visual and acoustic cues
Age-based maximum pulse rate, target pulse rate and number of strokes
- Displaying a fitness level from 1-6, calculated on the basis of the recovery pulse value after 1 minute
- Displaying the 500m time
- Displaying the last training unit with average values
- Choice of display for energy consumption [K-joules or K-cals]
- Display-change of the values in the large upper display (adjustable)
- Includes pulse receiver and chest strap



Functional area

The four keys are described in brief below.
The exact use is explained in the individual chapters. The names of the function keys are used in these descriptions.

SET (press briefly)

Inputs are activated.
The data that is set is saved and applied.

Reset (press SET for longer)

The current display is deleted prior to a restart.

Minus – / Plus + keys

With these functional keys, the values in the different menus are changed prior to the training and the load in the training is adjusted.

- proceed with “+”
- or go back with “-”
- pressing down for longer > a quick change
- “+” and “-” pressed down at the same time:
- value input switches over to 'Off'

RECOVERY

With this functional key, the recovery pulse function is initiated.

Note:

Additional functions of the keys are explained at a suitable points in the instructions manual.

Pulse measurement

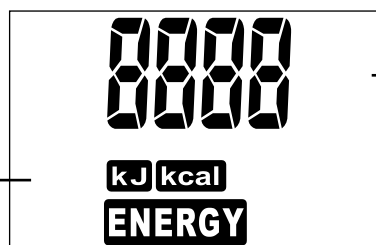
The pulse measurement takes place in the chest strap.

Display area / display

The display area provides information about the different functions and the settings that have been selected

ENERGY (*energy consumption*)

Dimensions can be set

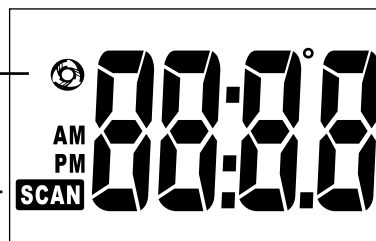


Value 0 – 9999

SCAN (*variable display*)

Display in alternating operation

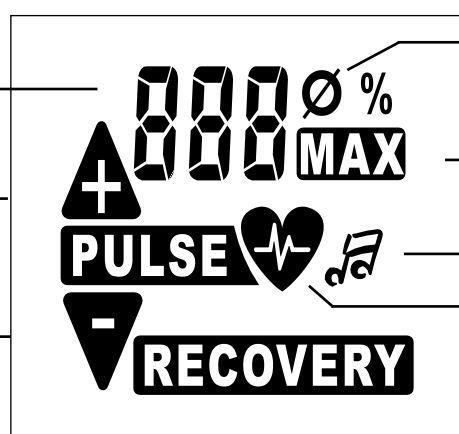
Display in alternating operation



Large scale display of the values, which are shown with flashing designation.

PULSE (*pulse events*)Percentage value
Current pulse / max. pulseWarning (flashes) max. pulse + 1
Target pulse exceeded + 11

Target pulse not reached -11



Average value

Maximum pulse exceeded + 1

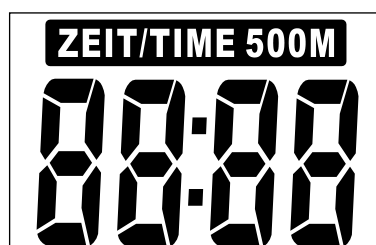
Warning tone ON/OFF

Heart symbol (flashes)

RECOVERY function active

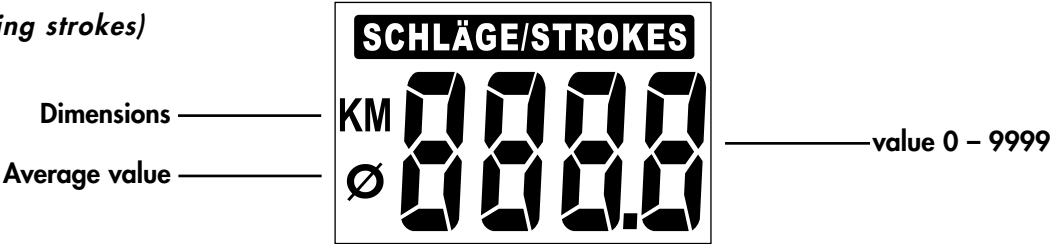
TIME 500m

Calculated 500 m time

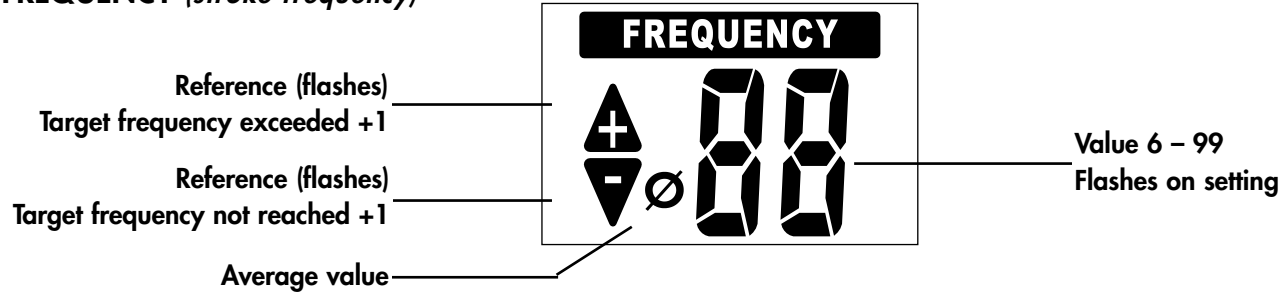
**BEAT** (*beat generator*)Beat generator ON/OFF
(acoustic/visual)**TIME** (*training time*)

Value 0 – 99:59

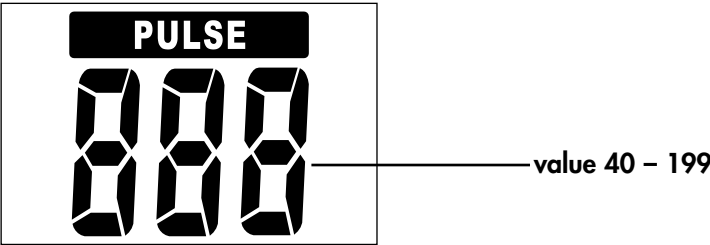
STROKES *(rowing strokes)*



FREQUENCY *(stroke frequency)*



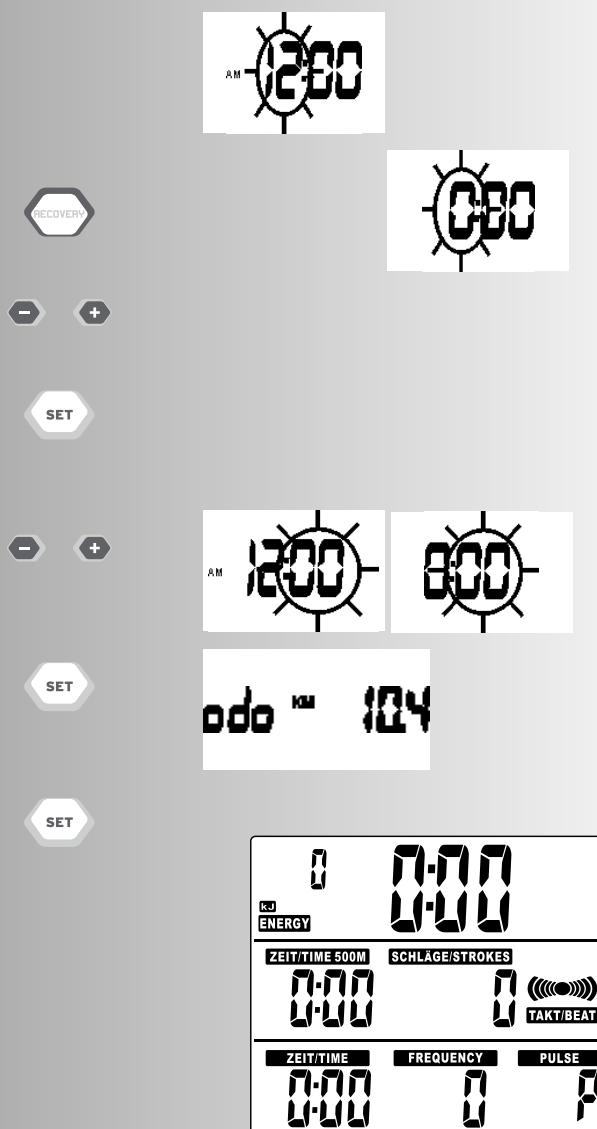
PULSE *(heart frequency)*

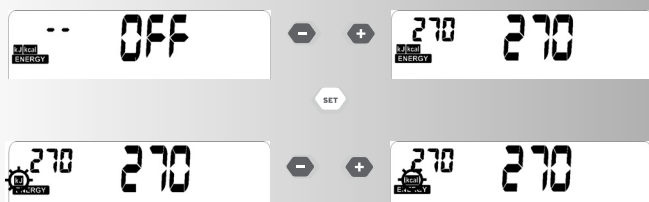
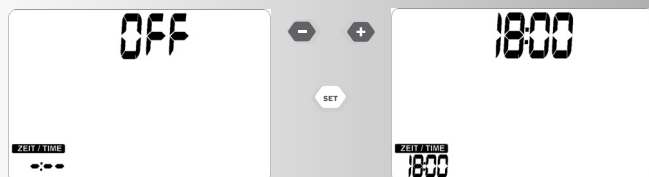
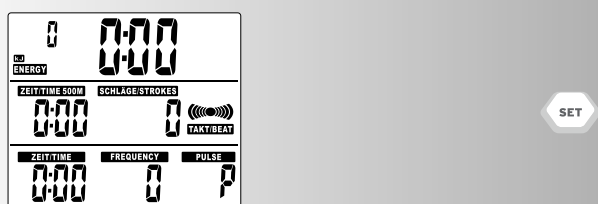
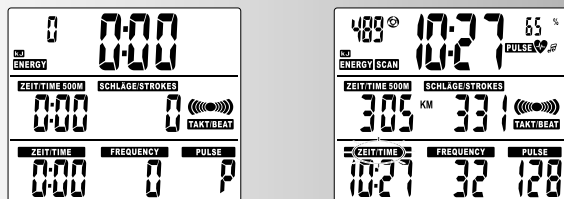
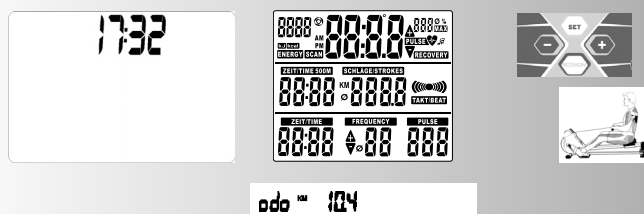


Settings

Time

- Install battery
Set hours (12 hour display AM/PM)
or
- **Press recovery**
Set hours (24 hour display)
- **Press Minus – / Plus +**
Change the hours
- Press **Set**
Set minutes
- Press Minus – / Plus +
Change minutes
- Press **Set**
Display of the total kilometres display with 'odo'
- Press **Set**
'Ready for training' display





Training

1. Training without settings

- Press a key
All segments are displayed
The total kilometres **odo** is displayed briefly
The 'ready for training' status is displayed with the zero values, the current braking level and the pulse values (if pulse measurement is active).

- Rowing
The training time and the following values are displayed in incremental form.
The **SCAN** display changeover is active

2. Training with settings

Display: 'Ready for training'

- Press "SET": Settings area

Setting the time (ZEIT/TIME)

- Enter values using "+" or "-" (e.g. 18:00)
Confirm with 'SET'.

Display: next menu 'SCHLÄGE/STROKES'

Setting the rowing strokes (SCHLÄGE/STROKES)

- Enter values using "+" or "-" (e.g. 540)
Confirm with 'SET'.

Display: next menu: "ENERGIE"

Energy settings (ENERGY / k-joules / kcal)

- Enter values using "+" or "-" (e.g. 270)
Confirm with 'SET'.
- Select the unit k-joule or kcal with "+" or "-".
Confirm with 'SET'.

Display: next menu: "FREQUENCY"

Stroke frequency setting (FREQUENCY)

- Enter values using "+" or "-" (e.g. 30) Confirm with 'SET'.

Display: next menu: "AGE"

Inputting of age (AGE)

Inputting your age assists with ascertaining and monitoring the maximum pulse rate (HI symbol, warning tone, if activated).

- Enter the values using "+" or "-" (e.g. 40).
This results in the calculation of the maximum pulse rate at 180 (220 - age).
Confirm with 'SET'.

Display: next menu: "alarm tone"

Alarm tone on exceeding the maximum pulse rate

- Select On/OFF using the "+" or "-" function. Confirm with 'SET'.

Display : next menu target pulse selection 'FA 65%'

Target pulse monitoring FA 65%FI75%

- Make your selection using "+" or "-"
- Fat burning 65%, fitness 75% of maximum pulse
Confirm with 'SET' (setting mode finished)

Display : Ready for training with the settings

or

Target pulse setting

Input 40 - 199 is to determine and monitor a training pulse rate irrelevant of age ("+" symbol, warning tone if activated, no maximum pulse monitoring). To this end, the age input has to be on 'OFF'.

- Switch off the maximum pulse monitoring with "+" and "-".

Display : "AGE OFF"

Confirm with 'SET'.

Display : nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Next setting 'target pulse' (Pulse)
- Enter value using "+" or "-" (e.g. 130)
Confirm with 'SET' (setting mode finished)

Display : Ready for training with the settings

Start of training**• Rowing**

- The set values are displayed counting down.
- The SCAN display changeover is active
- The brake resistance level is decreased by turning to the left and increased by turning to the right.
- The system bleeps in time with the rowing strokes.
- The -/+ arrows flash in the event of a stroke deviating from the set frequency (if stated) in order to help with keeping to the stroke frequency.

Note:

The bleeping tone, in time with the rowing stroke, can be stopped by pressing on the -/+ key at the same time.

The SCAN operation can be stopped by pressing the SET key in the training mode. It is reactivated by re-pressing it.

You can switch over to the next area with the -/+ key. The settings are deleted in the event of a 'Reset'.

Interruption / ending of training / Standby

With less than 5 strokes / min or by pressing the 'RECOVERY' key, the electronics recognises an interruption to the training. The training data attained are displayed. The pulse, brake resistance and stroke frequency are displayed as average values with the Ø symbol.

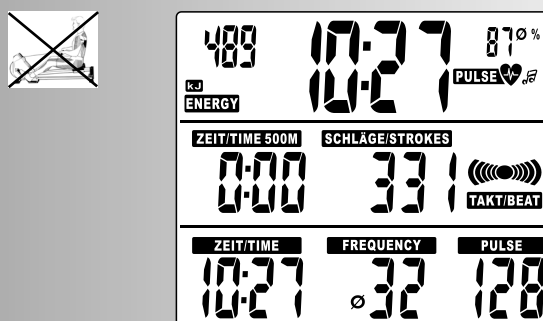
You can change to the current display with "+" or "-". The training data are displayed for 4 minutes. If you do not press any keys during this time and you do not train, the electronics unit switches into the standby mode. nicht, schaltet die Elektronik in den Standby Modus.

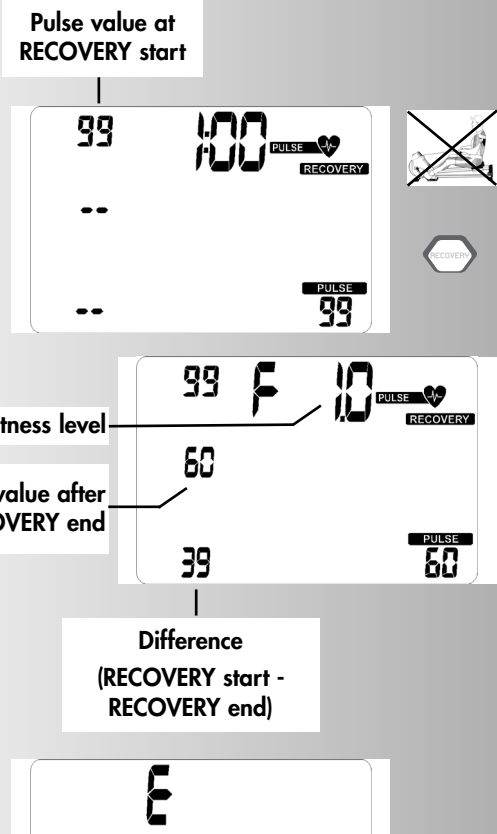
This mode displays time and room temperature alternately.

Resumption of training

On continuing your training within 4 minutes, the most recent values are kept and/or counted down.

The **SCAN** display changeover is active





RECOVERY – function

Measurement of recovery pulse rate

The electronics unit measures your pulse for 60 seconds and calculates your fitness level. Press 'RECOVERY' on finishing your training. Your current pulse value is saved (in the image: '99').

After 60 seconds, your pulse value is saved again (in the image: '60'). The difference between the values is then displayed (in the image: '39'). Your fitness level is then calculated (in the image: 'F 1.0'). The display finishes after 10 seconds. 'RECOVERY' or 'RESET' interrupts this function.

If no pulse is measured at the start or the end of the time countdown period, an error message appears.

General instructions

System tones

Switch on

On switching on, a tone will sound during the segment test

Exceeding the maximum pulse

If the preset maximum pulse is exceeded by one pulse beat then 2 brief tones will sound at this time.

Settings

On attaining the time, distance and k-joule/kcal settings, the corresponding value will flash.

Recovery

Calculation of your fitness level (F):

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

P1 training pulse rate

P2 = recovery pulse rate

F1.0 = very good

F6.0 = unsatisfactory

The following case differentiations have to be carried out to determine the fitness level:

1. P1 is smaller than P2 (P1 - P2 = negative)
The fitness level 6.0 is stated and the pulse difference is displayed = 0
2. The value in the brackets is greater than 5.0. The fitness level 1.0 is stated.
3. P1 is greater than P2, and the value in the brackets is in the range of 0 to 5.0.

Average value calculation

The average value calculations refer to prior training units subsequent to a reset or the standby mode.

Pulse measurement information

This training computer calculates your pulse via the chest strap. The receiver is located in the device. The pulse calculation starts when the heart-symbol flashes in time with your pulse rate on the display.

Chest strap

Please follow the appropriate instructions.

Battery change / faults with the training computer

Record the number of kilometres. If the display becomes dim, pulse problems are experienced, or the training computer functions erratically, replace the batteries.

The training kilometres will in this case be lost. The time of day will have to be reset.

Glossary

Age

Enter your age to calculate your maximum pulse rate.

Dimensions

Units for displaying km/h or mi/h, k-joule or kcal.

Fat burning pulse rate

Calculated value of: 65% of MaxPulse

Fitness pulse

Calculated value of: 75% of MaxPulse

Glossary

A collection of attempted explanations

HI-Symbol (arrow points upwards)

If 'HI' appears, a target pulse is too high by 11 beats. If HI flashes, the maximum pulse is exceeded. The 'HI' monitoring is always initialised.

LO-Symbol (arrow points downwards)

If 'LO' appears, a target pulse rate is too low by 11 beats. The 'LO' monitoring is activated if the target pulse is achieved during the training.

MaxPulse

Calculated value: 200 minus your current age

Menu

The display, in which values are either entered or selected.

Pulse

Calculation of heart beats per minute

Recovery

Measurement of your recovery pulse rate at end of training. The difference between the pulse rate at the very end of the training and one minute after the end of the training is calculated, and the fitness level is then ascertained. Improving this result is a yardstick for improving your fitness level during training.

Reset

Deleting the display and restarting the display.

Target pulse

By entering a certain pulse value which is to be monitored.

Exercising with the KETTLER STROKER

The KETTLER STROKER rowing machine provides all of the advantages of "real life" rowing without the trouble or expense of "taking to the water". Rowing is a sport that improves not only the performance of the cardio-vascular system, but also improves stamina and endurance. The following points should be observed before commencing a course of training:

Important

Before commencing a course of training, have your family doctor check that you are fit enough to exercise with the KETTLER STROKER. The result of the medical check-up should be used as a basis for planning the exercise programme. **The following directions are only to be recommended to healthy persons.**

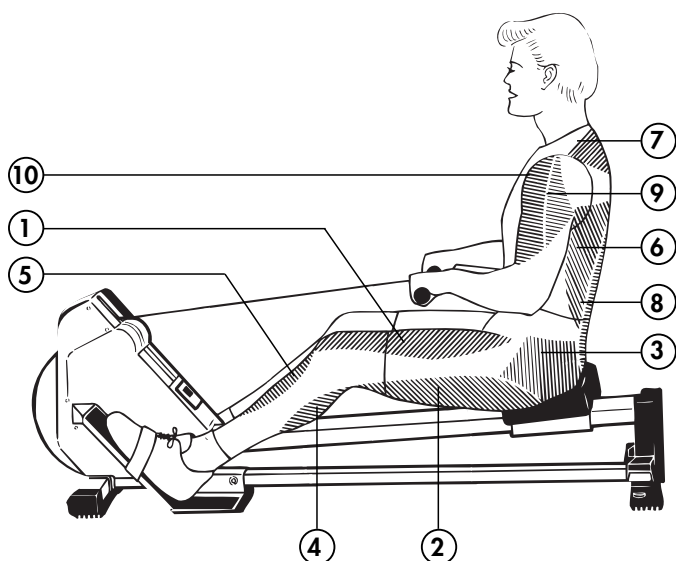
The advantages of rowing

As mentioned above, rowing is an excellent way to increase the efficiency of the cardio-vascular system. It also improves the ability to absorb oxygen. In addition, rowing is also suitable for "burning off" fat by calling up the fat reserves (in the form of fatty acids) to be transformed into energy.

Another important advantage of rowing lies in the strengthening of all of the body's important muscle groups, whereby the strengthening of the back and shoulder muscles can be considered especially beneficial from the orthopaedic point of view. The strengthening of the back muscles can help prevent such orthopaedic problems as are encountered all too often nowadays. Exercising with the KETTLER STROKER is therefore a comprehensive way to exercise. It improves endurance and strength while at the same time not putting the joints under stress.

Which muscles are called on

The movements in the rowing exercise call on all of the body's muscle groups. Although some are concentrated upon more than others. These groups are shown in the lower illustration.



As can be seen in the illustration, rowing activates the upper and lower body to the same extent. In the legs, rowing exercises the extensors (1), the flexors (2) and the shin and calf muscles (5, 4). The movement of the hips also calls on the seat (gluteus) muscles (3).

In the torso region, rowing calls primarily upon the latissimus (6) and the erectors (8), but also on the trapezius (7), the deltoid (9) and the arm extensor muscles (10).

The KETTLER STROKER can also be used for other special exercises to concentrate on further muscle groups. These are described in one of the following sections.

Planning and controlling your rowing

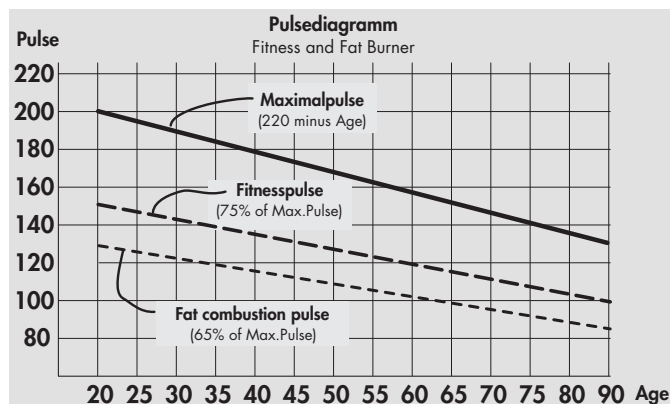
The basis for planning your course of exercise should be your actual state of fitness. Your family doctor can put you through an endurance test to determine your physical performance. The results of the test should be used to plan your exercise programme. If you do not go through an endurance test, you should avoid excessive exercising stresses at all costs. The following principle should be followed in your planning; endurance training can be controlled as much by the extent of effort as by the level of effort and the intensity.

Exercise intensity

The effort intensity when rowing can be determined by checking the pulse. The intensity of the rowing exercises can be varied on the one hand by altering the number of strokes per minute, and on the other by altering the resistance of the tension device. The intensity increases both when the stroke rate is increased, and when the resistance in the tension device is increased.

Beginners should therefore avoid exercising at high stroke rates or at high resistance levels. The optimum stroke rate and level of resistance should be determined using **the recommended pulse rate** (see Pulse diagram), which should be checked three times during each session. Before starting, check the resting pulse, about 10 minutes into the session check the effort pulse (which should be in the region of the recommended level), and after finishing exercising, check the recovery pulse.

Regular exercising will soon show a reduction in both the rest and the effort pulse rates. This can be taken as a sign for the positive effects of the endurance training. The heart is beating more slowly and more time is available for the heart to take in blood and for the blood to circulate through the heart's own muscles.



Extent of exercise

By extent of exercise, we refer to the length of the exercise sessions and their frequency per week. Experts consider the following extent of exercise to be especially effective:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2-3 times a week	20-30 minutes
1-2 times a week	30-60 minutes

Exercise sessions of 20-30 minutes/30-60 minutes are not suitable for the beginner. The beginner should increase his/her extent of exercising only gradually, with the first blocks being kept relatively short. Block exercising can be looked upon as a good variation at the beginning.

A typical beginner's programme for the first 4 weeks could be something like the following:

Training frequency	Length of exercise blocks
1st/2nd week	
Sessions per week three	3 minutes rowing
	1 minute break
	3 minutes rowing
	1 minute break
	3 minutes rowing
3rd/4th week	
Sessions per week four	5 minutes rowing
	1 minute break
	5 minutes rowing

Following these 4 weeks of beginner's exercising, the blocks can be extended to 10 minutes of continuous rowing without a break. If 3 weekly sessions of 20-30 minutes are preferred (at later stages), a free day should be planned between each two days with exercise.

Accompanying gymnastic exercises

Gymnastic exercises are an ideal complement to rowing. Always do warming-up exercises before starting rowing. Activate the circulation with a few minutes of easy rowing (10-15 strokes per minute). Stretching exercises should then be carried out before the real rowing exercise is started. Easy rowing should also be done at the end of the session, with further stretching exercises during the cooling-down period.

Instructions for exercising with the KETTLER STROKER

Besides rowing, the KETTLER STROKER is also suitable for exercises designed to increase general fitness, but with special emphasis on muscle-building. In order to achieve maximum benefit from the KETTLER STROKER, the following points should be noted:

1. beginners should avoid exercising with high resistances;
2. use only resistances which do not cause strained breathing;
3. carry out all movements smoothly and regularly - not in sudden jerks;
4. do not exercise with the back curved upwards or with rounded shoulders;
5. always remember, that muscles and strength increase relatively quickly, i.e. at a pace which tendons, ligaments and joints cannot always follow.

In brief: Increase resistance only gradually in the course of regular training.

Some methods of exercising

For general fitness, a method of exercising which emphasizes both strength and stamina is recommended. This means that exercises at low resistance levels (approx. 40-50% of personal maximum strength^(*)) should be repeated 15-20 times.

(*Here, the term "maximum strength^(*)" means the maximum strength which a person has to concentrate in order to raise a heavy weight once.

Example of a training schedule

Exercise	1.-2. Week	3.-4. Week	5.-6. Week
	S* Repeat	S* Repeat	S* Repeat
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.* = Serie

Always warm up before exercising. Rest for approx. 60seconds after each series of repeats, and use these intervals for loosening and stretching exercises.

Exercise 2-3 times per week with your KETTLER STROKER and make use of every opportunity for alternative forms of exercise such as walking, cycling, swimming etc. You will then find that regular exercising increases your physical fitness and your general sense of wellbeing.

Caution!

You are using a machine that has been designed and built to the latest safety standards. Any possible sources of danger that could lead to injury have been extensively eliminated and guarded against. Moreover, the machine is intended only for the use of adults.

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training programme.

The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

The machine must be carefully assembled by an adult. It must be ensured that the machine is not used until it has been fully assembled.

When used for regular training, we recommend checking all parts of the Machine (especially screws, nuts and bolts) every 1 to 2 months. So that the intended level of safety is maintained, the machine is to be taken out of use if any parts are worn. The worn parts are to be exchanged immediately.

Obsah

Bezpečnostní pokyny	26	• Věk	32	• Glossář	35
• Servis	26	• Výstražný zvukový signál	33	Návod k tréninku	36
• Vaše bezpečnost	26	• Výběr cílového pulsu (Fat/Fit)	33	• Vytrvalostní trénink	36
Stručný popis	27	• Cílový puls	33	• Intenzita zátěže	36
• Funkční oblast / tlačítka	27	Tréninkové funkce		• Rozsah zátěže	36
• Indikační plocha / displej	27	• Připravenost k tréninku	33		
• Funkce elektroniky	27	• Zahájení tréninku	33		
Funkční oblast	28	• Přerušování nebo konec tréninku	33		
• Tlačítka	28	• Standby			
• Zobrazení	28-30	• Opětovné zahájení tréninku	33		
Nastavení	31	• Recovery (měření zotavovacího pulsu)	34		
• Čas	31	Všeobecné pokyny	35		
Trénink	32	• Systémové signální zvuky	35		
Bez zadání	32	• Výpočet kondiční známky	35		
Se zadáními	32	• Výpočet průměrné hodnoty	35		
• Čas	32	• Upozornění k měření pulsu	35		
• Záběry vesla	32	• S prsním pásem	35		
• Energie	32	• Výměna baterií/	35		
• Frekvence záběrů	32	• Poruchy počítače			



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

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých 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 náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

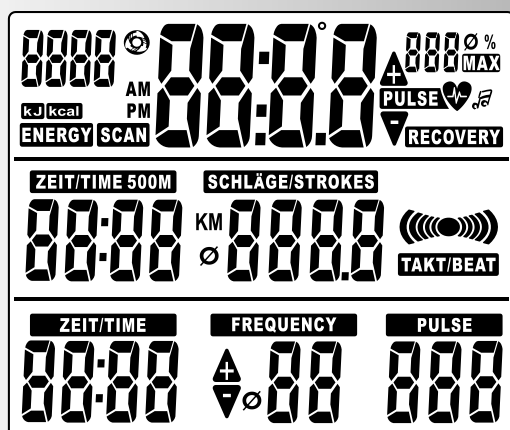
Stručný popis

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



Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

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



Funkční oblast

Tato čtyři tlačítka jsou níže stručně vysvětlena.

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

SET (krátké stisknutí)

Vyvolají se zadané hodnoty.

Nastavená data budou převzata.

Reset (podržte stisknuté tlačítko SET)

Aktuální zobrazení se za účelem opětovného spuštění smaže.

Tlačítka mínus - / plus +

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

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

stisknutá společně:
"Vyp. (Off)"

RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

Poznámka:

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

Měření pulsu

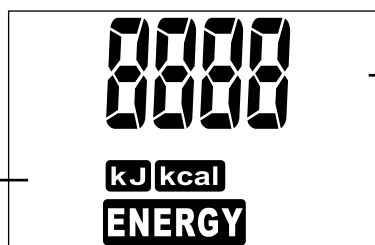
Měření pulsu se provádí přes prsní pás.

Indikační plocha / displej

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

ENERGY (*spotřeba energie*)

Jednotku lze nastavit

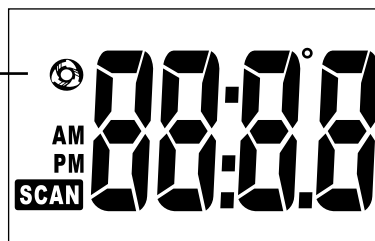


Hodnota 0 – 9999

SCAN (*přepínání zobrazení*)

Zobrazení ve střídavém režimu

Zobrazení ve střídavém režimu



Velké zobrazení hodnot, které jsou zobrazeny s blikajícím označením.

PULSE (*Pulsové stavy*)

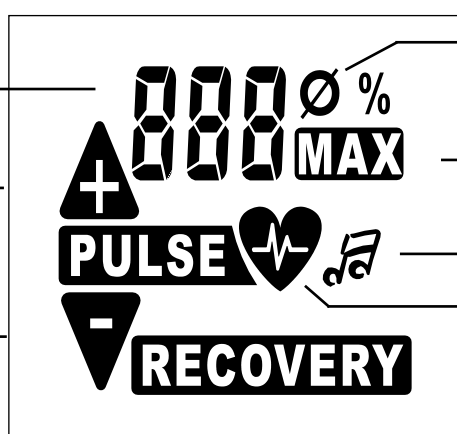
Procentuální hodnota

Skut. puls / max. puls

Výstraha (bliká) max. puls +1

Cílový puls překročen +11

Pokles pod cílový puls -11



Průměrná hodnota

Maximální puls překročen +1

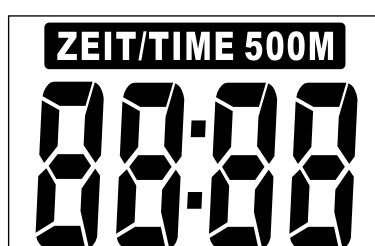
Výstražný zvukový signál ZAP/VYP

Symbol srdce (bliká)

RECOVERY funkce aktivní

ČAS/TIME 500m (*čas na 500m*)

Vypočtený čas na 500 m

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

Hodnota 0 – 99:59

ZÁBĚRY/STROKES (záběry vesla)

Jednotku lze nastavit

Průměrná hodnota



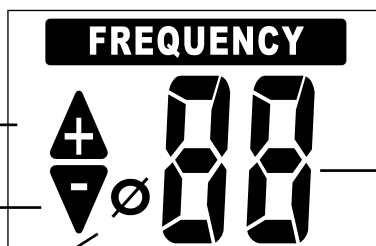
hodnota 0 – 9999

FREQUENCY (frekvence záběrů)

Upozornění (bliká)
Cílová frekvence překročena +1

Upozornění (bliká)
Cílové frekvence nedosaženo +1

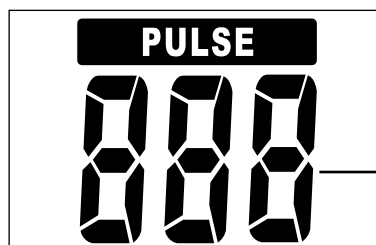
Průměrná hodnota



hodnota 6 – 99

Bliká při zadání

PULSE (srdeční frekvence)



Hodnota 40 – 199

Nastavení

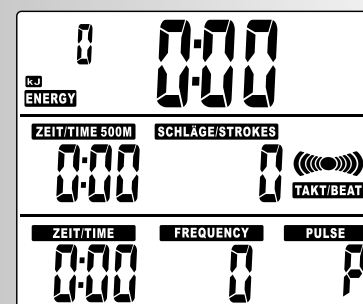
Čas

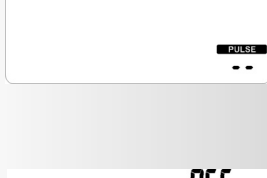
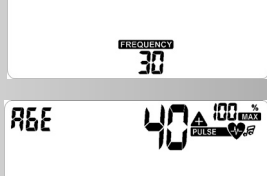
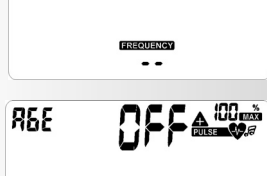
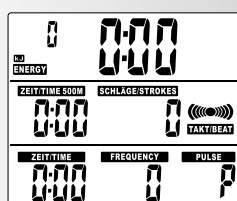
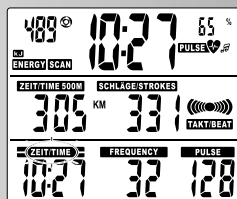
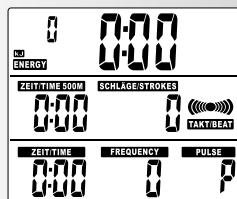
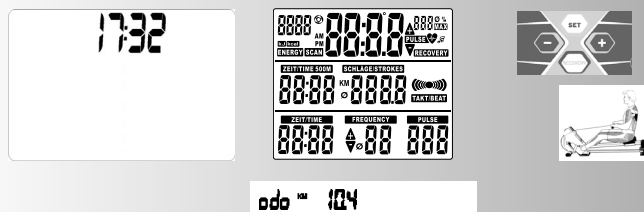
- Vložte baterie

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

nebo

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





Trénink

1. Trénink bez zadání

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

• Veslování

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

2. Trénink se zadáními

Zobrazení: Připravenost k tréninku

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

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: následující menu "ZÁBĚRY/STROKES"

Zadání záběrů vesel (ZÁBĚRY/STROKES)

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

Zobrazení: následující menu „ENERGIE“

Zadání energie (ENERGY /KJoule/kcal)

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

Zobrazení: následující menu "FREQUENCY"

Zadání frekvence záběrů (FREQUENCY)

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

Zobrazení: následující menu "AGE"

Zadání věku (AGE)

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

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

Zobrazení: následující menu „Výstražný zvukový signál“

Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu

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

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

Sledování cílového pulsu FA 65 % / FI 75 %

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

Zobrazení: Připravenost k tréninku se zadáními

nebo

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

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

Zobrazení: alší zadání „Cílový puls“ (pulsy)

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

Zobrazení: Připravenost k tréninku se zadáními

Zahájení tréninku

- **Veslování**

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

Poznámka:

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

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

Tlačítkem +/- se přejde k následující oblasti.

Při vynulování „Reset“ budou zadání ztracena.

Přerušeni nebo ukončení tréninku / standby

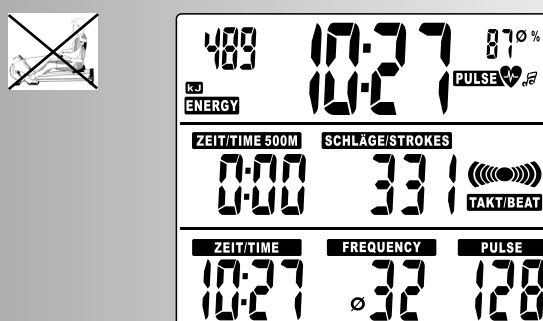
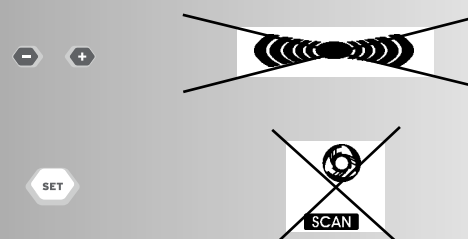
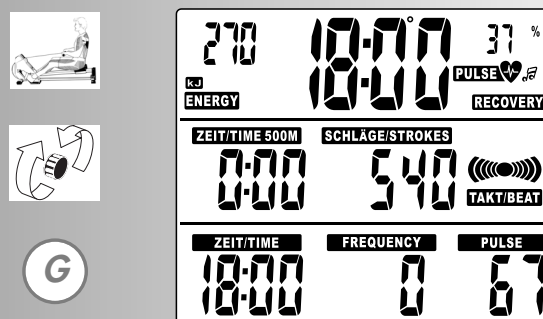
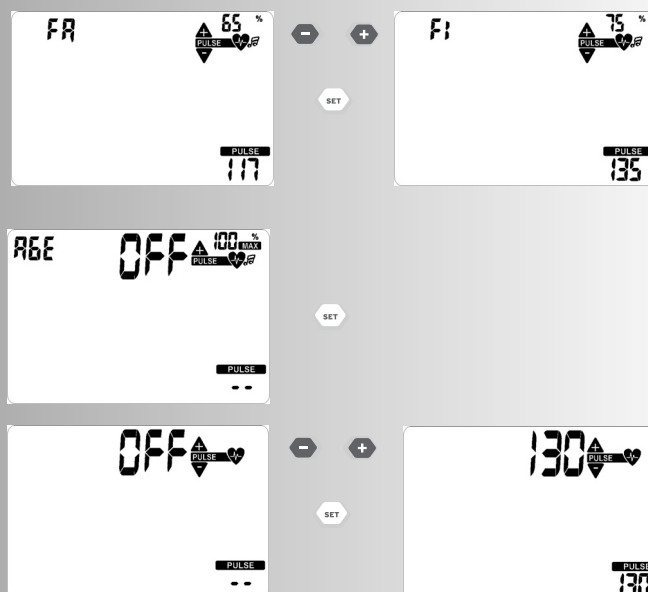
Při méně než 5 záběrech/min nebo při stisknutí tlačítka "RECOVERY" rozpozná elektronika přerušeni tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data. Puls, stupeň zátěže a frekvence záběrů se zobrazí jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

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

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

Opětovné zahájení tréninku

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

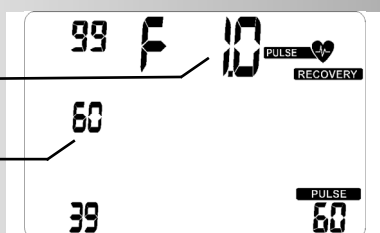


Hodnota pulsu při spuštění funkce RECOVERY



Kondiční známka

Hodnota pulsu po ukončení funkce RECOVERY



Rozdíl
(Spuštění funkce RECOVERY – ukončení funkce RECOVERY)



Funkce RECOVERY

Pomiar tętna spoczynkowego

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

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

Tlačítka „RECOVERY“ nebo „RESET“ přeruší funkci.

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

Všeobecná upozornění

Systémové zvukové signály

Zapnutí

Při zapnutí během testu sekci je vydán krátký zvukový signál.

Překročení maximálního pulsu

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

Zadání

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

Recovery

Výpočet kondiční známky (F):

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

P1 = zátěžový puls

P2 = zotavovací puls

F1.0 = velmidobrá

F6.0 = nedostatečná

Při určování kondiční známky je třeba rozlišit následující případy:

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

Výpočet průměrné hodnoty

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

Upozornění k měření pulsu

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

Prsní pás

Dodržujte příslušný návod.

Proces je ukončen.

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

Glosář

Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

Rozměr

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

Puls spalování tuku

Vypočtená hodnota: 65 % max. pulsu

Kondiční puls

Vypočtená hodnota: 75 % max. pulsu

Glosář

Soubor pokusů o vysvětlení.

Symbol HI (šipka ukazuje nahoru)

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

Symbol LO (šipka ukazuje dolů)

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

Max. puls(y)

Hodnota vypočtená z 220 minus věk

Menu

Zobrazení, ve kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Puls

Měření srdečního tepu za minutu

Recovery

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

Reset

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

Cílový puls

Pomocí zadání určité hodnoty pulsu, která má být sledována.

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.**

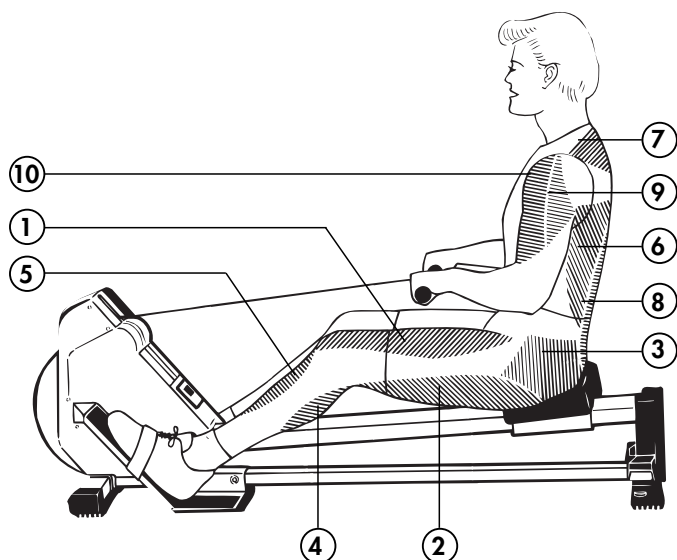
Přednosti tréninku veslováním

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 zádočných a ramenních svalů je považováno za velmi pozitivní z ortopedického hlediska. Zpevňování zádočného svalstva může přispět k tomu, aby se nevyškytovaly 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 hýžděové svalstvo (3).

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

Plánování a kontrola Vašeho veslovacího tréninku

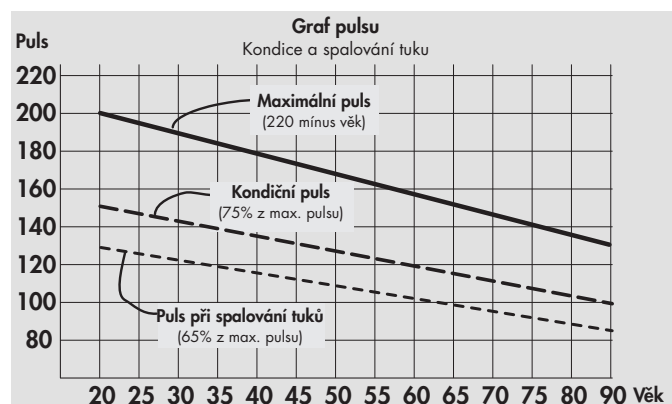
Jako základ pro plánování Vašich tréninkových jednotek byste měli použít Vaši aktuální kondici. Váš praktický lékař Vám může provést test kondice, pomocí kterého můžete zjistit Váš tělesný výkon. Výsledek tohoto testu byste měli zohlednit při plánování Vašeho tréninkového programu. Pokud jste si nenechali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

Intenzita tréninku

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

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

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



Rozsah tréninku

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

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

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

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

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

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

Doprovodná gymnastická cvičení

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

Pokyny pro silový trénink s veslovacím trenažérem

KETTLER STROKER

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

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

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

Krátký popis některých tréninkových metod

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

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

Příklad plánování tréninku

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

*S = sada nebo série

*Opak = počet opakování

Váš trénink začínejte vždy zahřívacími cvičeními. Během tréninku si udělejte přestávku po každé sérii po cca 60. S vaším veslovacím trenažérem KETTLER STROKER 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.

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 opotřebení nutné přístroj přestat používat a okamžitě vyměnit opotřebením poškozené díly.

Obsah

Bezpečnostné pokyny

- Servis 38
- Vaša bezpečnosť 38

Krátky popis

- Oblasť funkcií/tlačidlá 39
- Oblasť zobrazenia/displej 39
- Funkcie elektroniky 39

Oblasť funkcií

- Tlačidlá 40
- Zobrazenie 40-42

Nastavenia

- Čas 43

Tréning

Bez prednastavených hodnôt

S prednastavenými hodnotami

- Čas 44
- Zábery pri veslovaní 44
- Energia 44
- Frekvencia záberov 44

- Vek 44

- Tón alarmu 44

- Voľba cieľového pulzu (Fat/Fit) 45

- Cieľový pulz 45

Tréningové funkcie

- Pripravenosť na tréning 45

- Začiatok tréningu 45

- Prerušenie/koniec tréningu /Standby 45

- Obnovenie tréningu 45

- Recovery (meranie pulzu počas regenerácie) 46

Všeobecné pokyny

- Systémové tóny 47

- Výpočet známky fyzickej kondície 47

- Výpočet priemernej hodnoty 47

- Pokyny pre meranie pulzu S hrudným pásom 47

- Výmena batérií/poruchy počítača 47

- Slovník 47

Návod na tréning

- Vytrvalostný tréning 48

- Intenzita zaťaženia 48

- Rozsah zaťaženia 48



Tento symbol v návode odkazuje na slovník. V ňom je daný pojem vysvetlený.

Bezpečnostní pokyny

Please observe the following points for your personal safety:

- 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 nebo nadměrné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalaci přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.

- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.

Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.

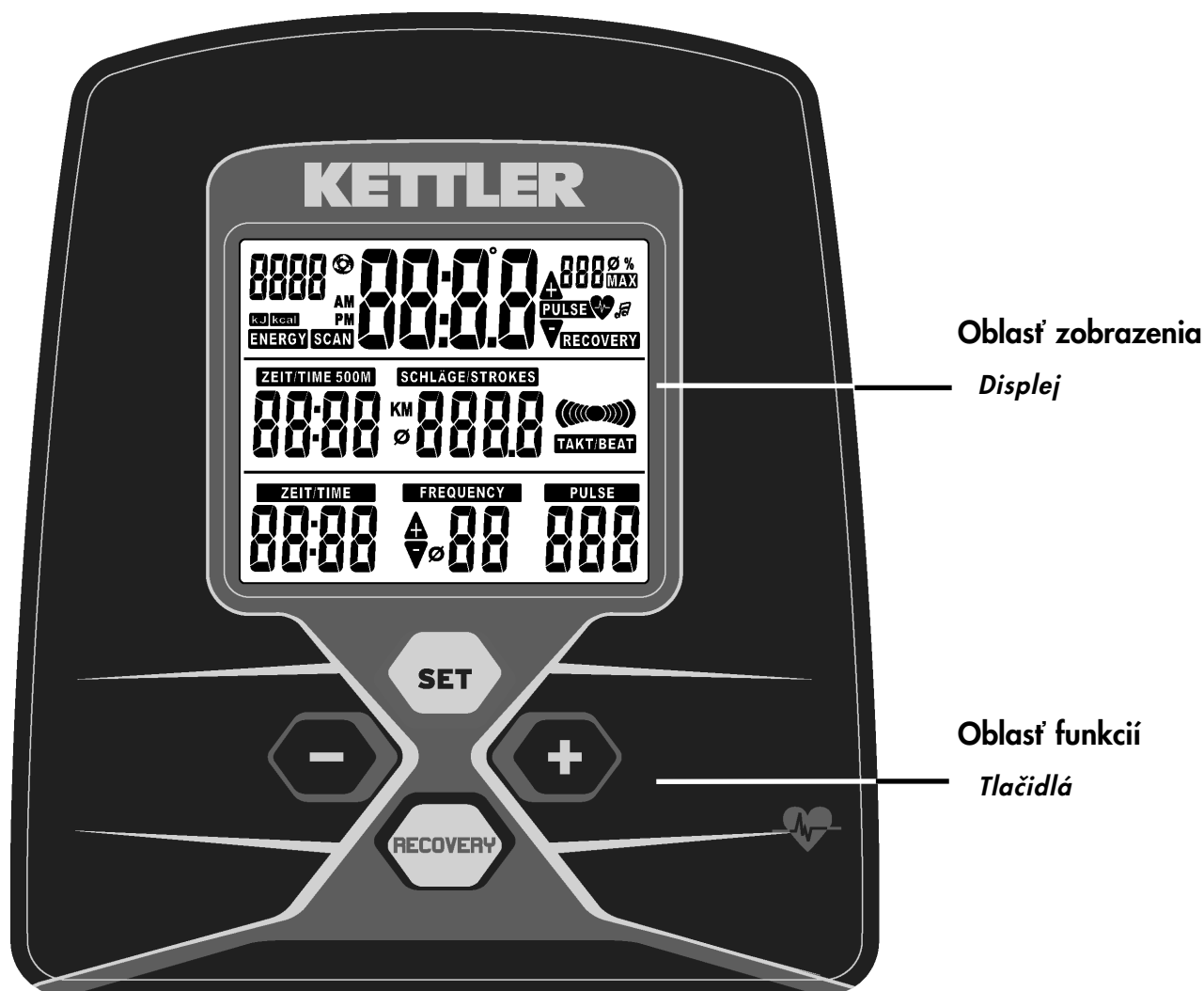
- Přístroj nesmí být až do provedení oprav používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaši bezpečnost:

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

Krátky popis

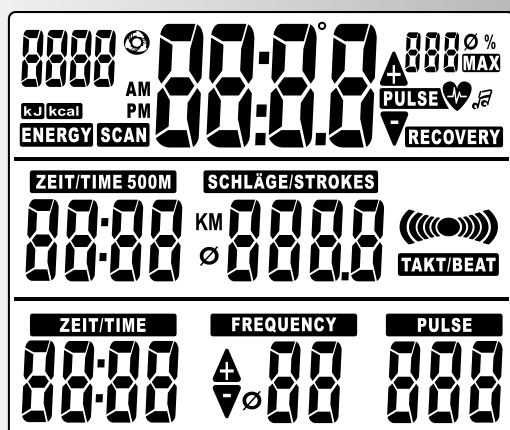
Elektronické zariadenie má oblasť funkcií s tlačidlami a zobrazovaciu oblasť (displej) s premenlivými symbolmi a grafikami.



Dostupné sú nasledujúce elektronické funkcie:

- Východiskové tréningové údaje
cieľový pulz, čas, zábery, spotreba energie
- Kontrola s optickým a akustickým upozornením
maximálny pulz, cieľový pulz, počet záberov v závislosti od veku
- Zobrazenie známky fyzickej kondície 1 – 6 vypočítanej spolu s hodnotou regeneračného pulzu po 1 minúte
- Zobrazenie času na 500 m
- Zobrazenie poslednej tréningovej jednotky s priemernými hodnotami
- Voľba zobrazenia spotreby energie [kjoule alebo kcal]
- Zmena zobrazenia hodnôt vo veľkej hornej zobrazovacej oblasti (s možnosťou vypnutia)
- S prijímačom pulzov a hrudným pásom

Návod na tréning a obsluhu



Oblasť funkcií

Štyri tlačidlá sú nižšie v krátkosti vysvetlené.

Podrobnejšie použitie je uvedené v jednotlivých kapitolách. V týchto popisoch sa názvy funkčných tlačidiel používajú takto:

SET (krátko stlačiť)

Vyvolajú sa údaje.

Prevezmú sa nastavené údaje.

Reset (SET dlhšie stlačiť)

Aktuálne zobrazenie sa vymaže pre nový štart.

Tlačidlá mínus – / plus +

Týmito funkčnými tlačidlami sa pred tréningom dajú zmeniť rôzne hodnoty menu a počas tréningu prestaviť zaťaženie.

- ďalej "+"
- alebo naspäť "--"
- dlhšie stlačenie > rýchlejšia zmena
- "+" a "--" stlačené naraz:
- zadanie údajov preskočí na „Vyp (Off)“

RECOVERY

Týmto funkčným tlačidlom spustíte funkciu merania pulzu počas regenerácie.

Poznámka:

Ďalšie funkcie tlačidiel budú vysvetlené na príslušnom mieste v návode na obsluhu.

Meranie pulzu

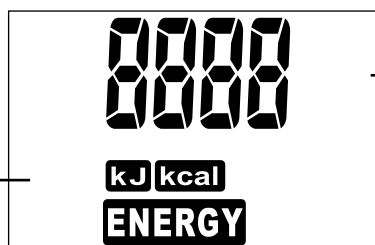
Meranie pulzu sa uskutočňuje pomocou hrudného pásu.

Oblasť zobrazenia/displej

Oblasť zobrazenia informuje o rôznych funkciách a aktuálne zvolenom režime nastavení.

ENERGY (*spotreba energie*)

Nastaviteľná dimenzia

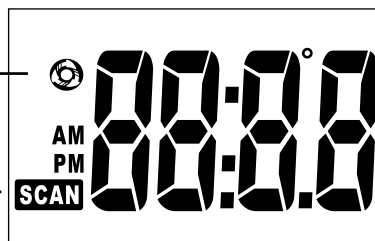


Hodnota 0 – 9999

SCAN (*striedavé zobrazenie*)

Zobrazenie v striedavom režime

Zobrazenie v striedavom režime

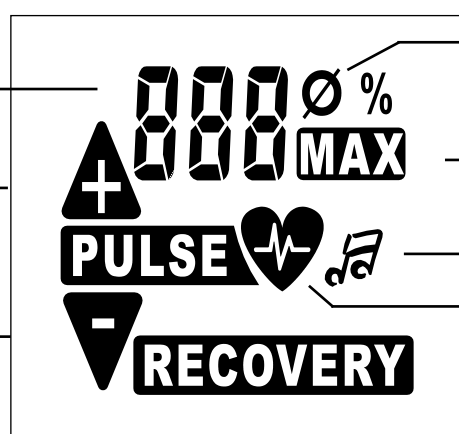


Veľké zobrazenie hodnôt sa ukáže s blikajúcim označením.

PULSE (*pulzové prejavy*)
 Percentuálna hodnota
 Skutočný pulz/max. pulz

 Varovanie (bliká) max. pulz +1
 Cieľový pulz prekročený +11

Cieľový pulz nedosiahnutý -11



Priemerná hodnota

Maximálny pulz prekročený +1

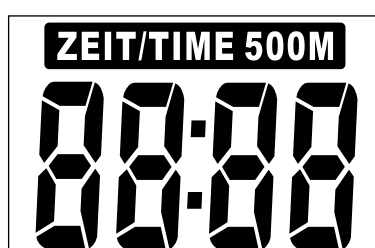
Výstražný signál ZAP/VYP

Symbol srdca (bliká)

Funkcia RECOVERY aktívna

ČAS/TIME 500 m (*čas na 500 m*)

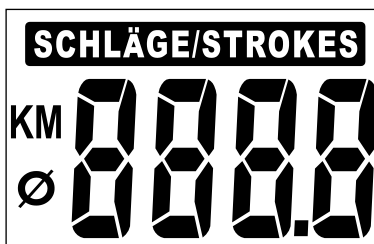
Vypočítaný čas na 500 m

**TAKT / BEAT** (*generátor taktov*)
 Generátor taktov ZAP/VYP
 (akusticky/opticky)
**ČAS/TIME** (*tréningový čas*)

Hodnota 0 – 99:59

ZÁBERY/STROKES (roeislagen)

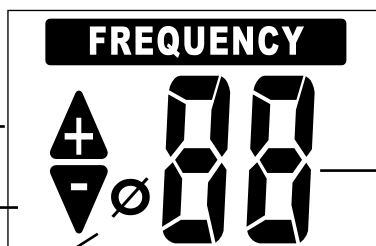
Dimenzia
Priemerná hodnota



Hodnota 0 – 9999

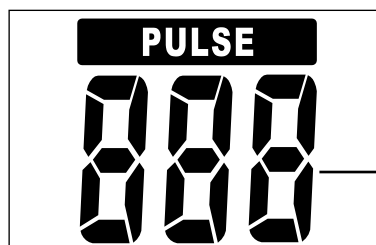
FREQUENCY (frekvencia záberov)

Upozornenie (bliká)
Cieľová frekvencia prekročená +1
Upozornenie (bliká)
Cieľová frekvencia nedosiahnutá +1
Priemerná hodnota



Hodnota 6 – 99
bliká pri prednastavení

PULSE (srdcová frekvencia)



Hodnota 40 – 199

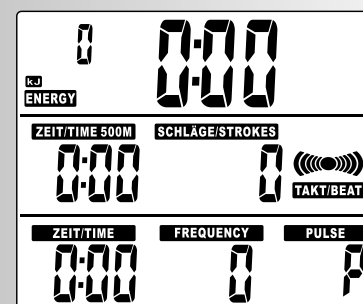
Nastavenia

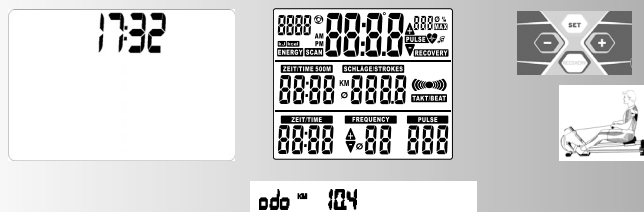
Čas

- **vložte batériu**
nastavte hodiny (12-hodinový formát AM/PM)

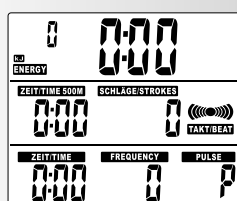
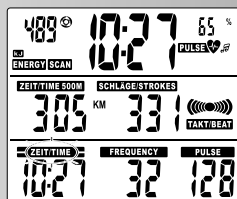
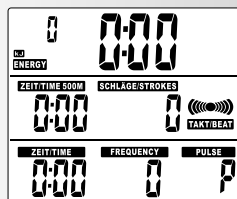
alebo:

- **stlačte Recovery**
nastavte hodiny (24-hodinový formát)
- **stlačte mínus - / plus +**
zmeňte hodiny
- **stlačte Set**
nastavte minúty
- stlačte **mínus - / plus +**
zmeňte minúty
- stlačte **Set**
zobrazenie celkového počtu kilometrov pomocou „odo“
- stlačte **Set**
zobrazenie pripravenosti na tréning





odo km 104



SET



- +



SET



- +



SET



- +



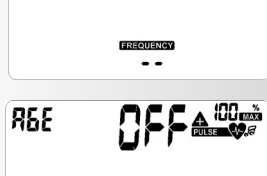
SET



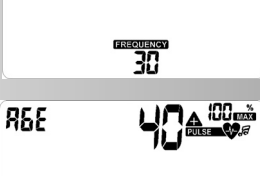
- +



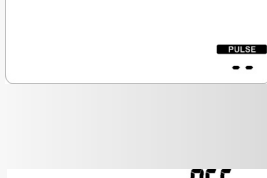
SET



- +



SET



- +



SET



- +



SET

Tréning

1. Tréning bez prednastavených hodnôt

- Stlačte ľubovoľné tlačidlo. Krátko sa zobrazia celkové kilometre **odo**. Pripravenosť na tréning s nulovými hodnotami, zobrazia sa aktuálny stupeň brzdenia a hodnoty pulzu (pokiaľ je meranie pulzu aktívne).

• Veslovanie

Tréningový čas a nasledovné hodnoty sa budú pripočítavať.

Zmena zobrazenia **SCAN** je aktívna

2. Tréning s prednastavenými hodnotami

Zobrazenie: „pripravenosť na tréning“

- Stlačte „SET“: oblasť zadania

Časové zadanie (ČAS/TIME)

- Zadajte hodnoty pomocou „+“ alebo „-“ (napr. 18:00), potvrdte pomocou „SET“.

Zobrazenie: ďalšie menu „ZÁBERY/STROKES“

Prednastavenie záberov pri veslovaní (ZÁBERY/STROKES)

- Zadajte hodnoty pomocou „+“ alebo „-“ (napr. 540) potvrdte pomocou „SET“.

Zobrazenie: ďalšie menu „ENERGIA“

Zadanie energie (ENERGY/kjoule/kcal)

- Zadajte hodnoty pomocou „+“ alebo „-“ (napr. 270) potvrdte pomocou „SET“.
- Vyberte jednotku kjoule alebo kcal pomocou „+“ alebo „-“. Potvrdte pomocou „SET“.

Zobrazenie : ďalšie menu „FREQUENCY“

Prednastavenie frekvencie záberov (FREQUENCY)

- Zadajte hodnoty pomocou „+“ alebo „-“ (napr. 30) potvrdte pomocou „SET“.

Zobrazenie : ďalšie menu „AGE“

Zadanie veku (AGE)

Zadanie veku slúži na stanovenie a kontrolu maximálneho pulzu (symbol HI, výstražný signál, pokiaľ je aktivovaný).

- Zadajte hodnoty pomocou „+“ alebo „-“ (napr. 40) Po zadani sa podľa vzoru (220 - vek) vypočíta maximálny pulz 180 potvrdte pomocou „SET“.

Zobrazenie : ďalšie menu „Tón alarmu“

Tón alarmu pri prekročení maximálneho pulzu

- Vyberte funkciu ON/OFF pomocou „+“ alebo „-“. Potvrdte pomocou „SET“

Zobrazenie: ďalšie menu Vol'ba cieľového pulzu „FA 65 %“

Kontrola cieľového pulzu (FA 65 %/FI 75 %)

- Vyberte pomocou „+“ alebo „-“
- Spalovanie tukov 65 %, fitness 75 % maximálneho pulzu
- potvrďte pomocou „SET“ (režim prednastavenia ukončený)

Zobrazenie: pripravenosť na tréning s prednastavenými hodnotami

alebo

zadanie cieľového pulzu

zadanie 40 – 199 slúži na stanovenie a kontrolu tréningového pulzu nezávislého od veku (symbol „+“, výstražný signál, pokiaľ je aktivovaný, bez kontroly maximálneho pulzu). Zadanie veku musí byť preto nastavené na „OFF“

- Zrušte kontrolu maximálneho pulzu pomocou „+“ a „-“. Zobrazenie: „AGE OFF“.
- Potvrďte pomocou „SET“.

Zobrazenie: ďalšie zadanie „cieľový pulz“ (Pulse)

- Zadať hodnoty pomocou „+“ alebo „-“ (napr. 130), potvrďte pomocou „SET“ (režim prednastavenia ukončený)

Zobrazenie: pripravenosť na tréning s prednastavenými hodnotami

Začiatok tréningu

- Veslovanie
- Prednastavené hodnoty sa zobrazia tak, že sa budú odpočítavať.
- Zmena zobrazenia **SCAN** je aktívna
- Nastavenie stupňa brzdenia sa otočením doľava zmenší, otočením doprava sa zväčší
- Pípa v tempe záberov veslom.
- Pri odchýlke o jeden záber od prednastavenej frekvencie blikajú šípky -/+ , aby pomohli dodržať frekvenciu záberov.

Poznámka:

Pípanie v tempe záberov veslom sa dá vypnúť súčasným stlačením tlačidla -/+ . Prevádzka SCAN sa vypne stlačením tlačidla SET počas tréningu. Opätovným stlačením sa znovu aktivuje. Stlačením tlačidla -/+ sa prejde na ďalšiu oblasť. Zadania sa po jednom stlačení tlačidla „reset“ stratia.

Prerušenie alebo koniec tréningu/Standby

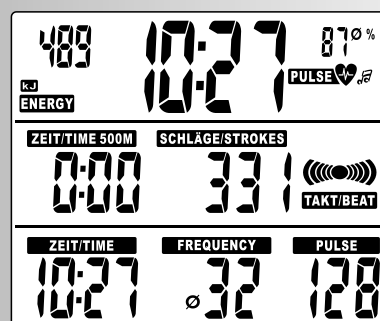
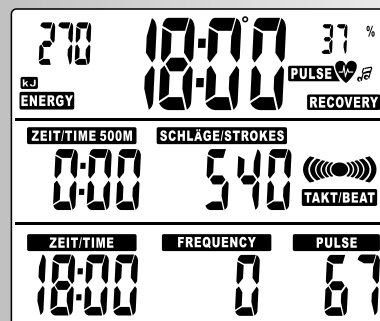
Pri menej ako 5 záberoch/min. alebo po stlačení tlačidla „RECOVERY“ rozpozná elektronické zariadenie prerušenie tréningu. Zobrazia sa dosiahnuté tréningové údaje. Pulz, stupeň brzdenia frekvencia záberov sa zobrazia ako priemerné hodnoty so symbolom Ø. Pomocou „-“ alebo „+“ sa prepne na aktuálne zobrazenie. Tréningové údaje sa zobrazia na 4 minúty. Ak počas tohto času nestlačíte žiadne tlačidlá ani netrénujete, prepne sa elektronické zariadenie do režimu Standby

V tomto režime sa budú striedavo zobrazovať čas a izbová teplota

Obnovenie tréningu

Pri pokračovaní v tréningu v rámci 4 minút sa hodnoty naďalej počítajú nahor alebo nadol.

Zmena zobrazenia SCAN je aktívna



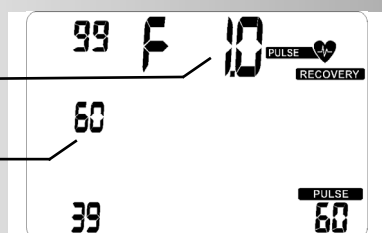
Návod na tréning a obsluhu

Hodnota pulzu pri spustení funkcie RECOVERY



Známka fyzickej kondície

Hodnota pulzu na konci funkcie RECOVERY



Rozdiel (začiatok RECOVERY-koniec RECOVERY)



Funkcia RECOVERY

Meranie pulzu počas regenerácie

Elektronické zariadenie meria váš pulz priebežne 60 sekúnd a stanoví známku fyzickej kondície.

Pri ukončení tréningu stlačte „RECOVERY“. Tým sa uloží aktuálna hodnota pulzu (na obrázku „99“).

Po 60 sekundách sa znovu uloží hodnota pulzu (na obrázku „60“). Zobrazí sa rozdiel medzi oboma hodnotami (na obrázku „39“). Z výsledku sa stanoví známka fyzickej kondície (na obrázku „F 1,0“). Zobrazenie sa ukončí po 10 sekundách.

„RECOVERY“ alebo „RESET“ preruší funkciu.

Ak sa po začiatku alebo konci odpočítavania času nezaznamená pulz, zobrazí sa chybové hlásenie.

Všeobecné pokyny

Systémové tóny

Zapnutie

Pri zapnutí zaznie počas testu segmentov krátky tón.

Prekročenie maximálneho pulzu

Ak sa nastavený maximálny pulz prekročí o jeden pulz, zaznejú v danom čase 2 krátke tóny.

Zadania

Pri dosiahnutí prednastavených hodnôt času, vzdialenosti a kjoule/kcal bliká zodpovedajúca hodnota.

Recovery

Výpočet známky fyzickej kondície (F):

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

P1 = pulz pri záťaži

P2 = pulz počas regenerácie

F 1.0 = veľmi dobré

F 6.0 = nedostatočné

Na stanovenie známky fyzickej kondície musia byť vykonané nasledovné rozlíšenia prípadu:

1. P1 je menšie ako P2 (P1 - P2 = záporné)
Vypočítaná známka fyzickej kondície 6,0, zobrazený rozdiel pulzu = 0
2. Hodnota v zátvorkách je väčšia ako 5,0
Vypočítaná známka fyzickej kondície 1,0.
3. P1 je väčšie ako P2 a hodnota v zátvorkách leží v rozmedzí od 0 do 5,0

Výpočet priemerných hodnôt

Výpočty priemerných hodnôt sa vzťahujú na minulé tréningové jednotky zaznamenané do resetu alebo režimu Standby.

Pokyny pre meranie pulzu

Tento tréningový počítač zaznamenáva pulz pomocou hrudného pásu. Prijímač sa nachádza v prístroji. Počítanie pulzu sa začne, keď na displeji bliká symbol srdca v takte vašej srdcovej frekvencie

Hrudný pás

Postupujte podľa príslušného návodu na použitie

Výmena batérií: Poruchy tréningového počítača

Zaznamenajte si stav kilometrov. Pri slabom zobrazení, problémoch s pulzom a zvláštnom správaní tréningového počítača vymeňte batérie. Pri tom sa vymažú tréningové kilometre. Čas musíte znovu nastaviť.

Slovník

Vek

Zadanie hodnoty na výpočet maximálneho pulzu.

Dimenzia

Jednotky zobrazenia km/h alebo mph, kjoule alebo kcal.

Pulz pri spaľovaní tukov

Vypočítaná hodnota: 65 % max. pulzu

Pulz pre fitness

Vypočítaná hodnota: 75 % max. pulzu

Slovník

Súhrn vysvetlení.

Symbol HI (šípka smeruje hore)

Ak sa zobrazí „HI“, cieľový pulz je o 11 tepov vyšší. Ak bliká „HI“, bol prekročený maximálny pulz. Sledovanie „HI“ je vždy aktívne.

Symbol LO (šípka smeruje dole)

Ak sa zobrazí „LO“, cieľový pulz je o 11 tepov nižší. Sledovanie „LO“ je aktívne po prvom dosiahnutí cieľového pulzu počas tréningu.

Max. pulz(y)

Vypočítaná hodnota 220 mínus vek.

Menu

Zobrazenie, v ktorom sa zadávajú alebo vyberajú hodnoty.

Pulz

Zaznamenávanie úderov srdca za minútu.

Recovery

Meranie pulzu počas regenerácie na konci tréningu. Z pulzu na začiatku a na konci jednej minúty sa stanoví odchýlka a známka fyzickej kondície. Pri rovnakom tréningu je zlepšenie tejto známky mierou zvýšenia fyzickej kondície.

Reset

Vymazanie obsahu zobrazenia a reštartovanie zobrazenia.

Cieľový pulz

Zadaním určitej hodnoty pulzu sa stanoví hodnota, ktorú je potrebné sledovať.

Návod na tréning na veslárskom trenažéri

S prístrojom KETTLER STROKER môžete využívať všetky výhody veslárskeho tréningu, okrem často nákladného potopenia a straty člna. Veslárskym tréningom zlepšíte nielen výkonnosť vášho kardiovaskulárneho systému, ale tiež vašu silu. Skôr ako začnete s tréningom, dbajte na nasledovné:

Dôležité upozornenie

Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim obvodným lekárom, či je pre vás vhodný tréning s prístrojom KETTLER STROKER. Lekársky nález by mal byť základom na vytvorenie vášho tréningového programu. **Nasledujúce tréningové upozornenia sa odporúčajú len pre zdravé osoby**

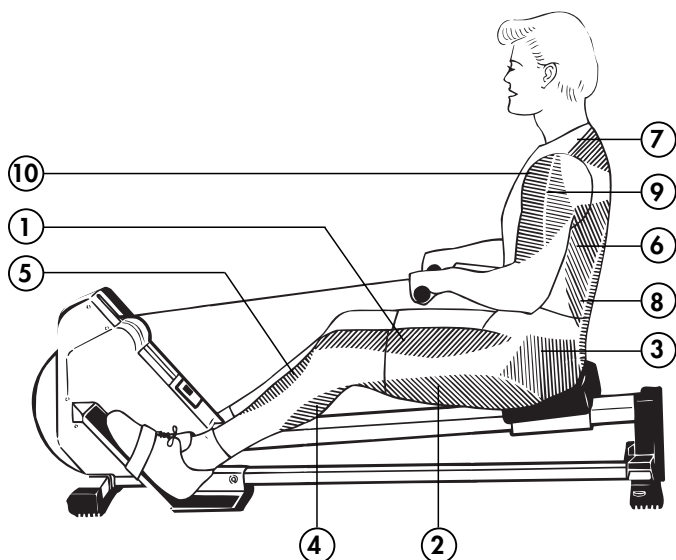
Výhody veslárskeho tréningu

Veslovanie perfektne zvyšuje, ako už bolo zmienené, výkonnosť vášho kardiovaskulárneho systému. Tiež sa zlepši vaša schopnosť prijať kyslík. Okrem toho môže človek dosiahnuť spaľovanie telesného tuku, pretože pri vytrvalostnom tréningu sa menia mastné kyseliny na energetickú zásobu. Ďalšou výhodou veslárskeho tréningu je to, že sa posilňujú všetky dôležité skupiny svalstva na celom tele. Z ortopedického hľadiska môže byť zvlášť hodnotné posilňovanie chrbtových a ramenných svalov, ktoré sa pri veslárskom tréningu takisto posilňujú. Práve posilnenie chrbtového svalstva bráni v súčasnosti častým ortopedickým problémom v tejto oblasti.

Tréning s prístrojom KETTLER STROKER tým predstavuje obsiahly fitness tréning. Zvyšuje výdrž a silu a dá sa považovať za šetrný tréning pre kĺby.

Ktoré skupiny svalstva sa pri ňom zaťažujú?

Veslárske pohyby zaťažujú celkové svalstvo. Avšak niektoré skupiny svalov sa posilňujú obzvlášť výrazne. Sú uvedené na obrázku nižšie.



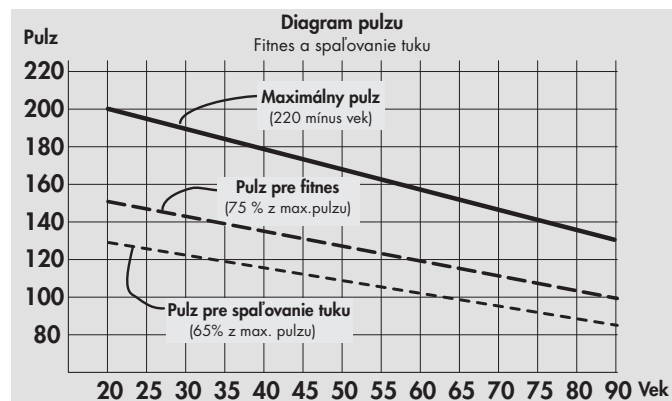
Ako ukazuje tento obrázok, pri veslovaní sa aktivuje horná aj dolná časť tela. Zo svalstva nôh zaťažuje veslovanie hlavne kvaдрicepsy (1), ohýbače stehien (2), ako aj píšľalové a lýtkové svalstvo (5, 4). Pomocou pohybu vystierania bedrovej časti sa pri veslovaní zaťažujú tiež sedacie svaly (3). V oblasti svalstva trupu účinkuje veslovanie najmä na široký chrbtový sval (6) a na vzpriamovač chrbta (8). Okrem toho sa pri veslovaní trénujú trapezový sval (7), deltový sval (9) a bicepsy (10). Pomocou špeciálnych cvičení môžete s prístrojom KETTLER STROKER zaťažiť aj ďalšie skupiny svalov, ktoré budú ukázané v ďalšom odseku.

Plánovanie a riadenie vášho veslárskeho tréningu

Základom pre plánovanie tréningu je vaša aktuálna telesná výkonnosť. Pomocou záťažového testu môže váš obvodný lekár diagnostikovať vašu osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre vaše plánovanie tréningu. Ak ste neabsolvovali žiadny záťažový test, je v každom prípade potrebné vyhýbať sa vysokým tréningovým záťažiam. Pre plánovanie by ste si mali zapamätať nasledujúcu zásadu: Vytrvalostný tréning sa riadi nielen rozsahom záťaženia, ale aj výškou/intenzitou záťaženia

O intenzite cvičenia

Intenzita záťaženia sa pri veslárskom tréningu môže prednostne kontrolovať cez pulzovú frekvenciu vášho srdca. Intenzita sa pri tréningu na veslárskom prístroji reguluje na jednej strane počtom záberov a na druhej strane odporom ťažného zariadenia. So stúpajúcim počtom záberov sa zvyšuje intenzita tréningu. Podobne sa zvyšuje, keď sa zväčší odpor ťažného zariadenia. Ako začiatok sa vyhnite príliš vysokému počtu záberov alebo tréningu s príliš veľkým odporom. Vyskúšajte zladíť váš individuálny počet záberov a optimálny odpor ťažného zariadenia s odporúčanou frekvenciou pulzu (porovnanie diagram pulzu nižšie). Kontrolujte svoju pulzovú frekvenciu počas tréningu v troch časových bodoch. Pred tréningom zistíte svoj pulz v stave pokoja. Počas tréningu (cca 10 minút po začiatku tréningu) skontrolujte svoj záťažový pulz, ktorý by sa mal pri správnej intenzite záťaženia blížiiť tréningovému odporúčaniu. Minútu po ukončení tréningu zmerajte váš takzvaný pulz počas regenerácie. Pravidelný tréning vedie k zníženiu pokojového a záťažového pulzu. Tu sa dá vidieť jeden z mnohých pozitívnych vplyvov na dlhodobý tréning. Keďže srdce bije pomalšie, získava viac času na naplnenie srdcových komôr a prekrvenie srdcovej svaloviny (pomocou vencovitých tepien).



O rozsahu záťaže

Pod rozsahom záťaže sa rozumie trvanie tréningovej jednotky a jej opakovanie počas týždňa. Podľa športových lekárov má nasledovná záťaž pozitívny vplyv na fyzickú kondíciu:

Frekvencia tréningu	Trvanie tréningu
Denne	cca 10 minút
2–3 x týždenne	20 – 30 minút
1–2 x týždenne	30 – 60 minút

Tréningová jednotka trvajúca 20 – 30 minút/30 – 60 minút nie je vhodná pre začiatníkov. Začiatok zvyšuje záťaž pri cvičení len zľahka. Prvú tréningovú jednotku prispôbte tak, aby bola relatívne krátka. Priaznivým variantom tréningu začiatníkov je intervalový tréning. Tréning začiatníka môže byť v prvých 4 týždňoch koncipovaný nasledovne:

Frekvencia tréningu	Rozsah tréningovej jednotky
1. – 2. týždeň	
3x týždenne	3 minúty veslovania 1 minúta prestávka 3 minúty veslovania 1 minúta prestávka 3 minúty veslovania
3. – 4. týždeň	
4x týždenne	5 minúty veslovania 1 minúta prestávka 5 minúty veslovania

V nadväznosti na tento štvortýždňový začiatočnícky tréning môžete trénovať na veslárskom prístroji denne 10 minút bez prestávky. Ak neskôr uprednostňujete tréning 3x týždenne po 20 – 30 minút, mal by byť medzi dvomi tréningovými dňami vždy naplánovaný jeden deň voľna.

Gymnastika na doplnenie tréningu

Za optimálne doplnenie veslárskeho tréningu sa dá považovať gymnastika. Z princípu začnite tréning zahriatím sa. Aktivujte niekoľko minút svoj krvný obeh pomocou jednoduchých veslárskych cvičení (10 – 15 záberov za minútu). Potom začnite s naťahovacími cvikmi. Potom nasleduje samotný veslársky tréning. Tréning takisto ukončíte jednoduchými veslárskymi cvikmi. Naťahovacie cviky doplnia ukončenie tréningu.

Pokyny k posilňovaniu s prístrojom KETTLER STROKER

Okrem veslárskeho tréningu sa dá KETTLER STROKER tiež využiť na posilňovacie fitness. Zistíte, že pravidelný tréning skutočne rýchlo zlepši vašu kondíciu a vaše zdravie. Okrem veslárskeho tréningu sa dá STROKER tiež využiť na posilňovací fitness tréning. Na dosiahnutie zdravotne hodnotného tréningu sa však bezpodmienečne musia rešpektovať niektoré body, ktoré by sme vám chceli v krátkosti predstaviť:

1. Ako začiatočník sa vyhýbajte cvičeniu s ťažkým odporom.
2. Trénujte len s takým silným odporom, aký dokážete zvládnuť bez potláčaného dýchania
3. Všetky pohyby vykonávajte rovnomerne, nie trhane a rýchlo
4. Pri všetkých cvičeniach treba dávať pozor na to, aby bol chrbát vystretý. Vyhýbajte sa tréningu s prehnutou krížovou chrbticou alebo guľatým chrbtom
5. Myslite stále na to, že vaše svalstvo a vaša sila sa zväčšujú rýchlejšie ako prispôsobivosť vašich väzov, šliach a kĺbov

Záver: Odpor v prebiehajúcim tréningovom procese stupňujte len pomaly

Krátky opis jednotlivých tréningových metód

Pre fitness tréning je vhodná tréningová metóda orientovaná na silu a výdrž. To znamená, že cvičenia s ľahkým odporom (cca 40 – 50 % individuálnej „maximálnej sily“) by sa mali opakovať 15 – 20-krát.

*Maximálnou silou sa tu rozumie maximálna osobná silová schopnosť, ktorá sa môže vydať na zvládnutie ťažkej váhy.

Príklad na zostavenie tréningového plánu

Cvičenie	1e-2e týždeň		3e-4e týždeň		5e-6e týždeň	
	S*	Opak.*	S*	Opak.*	S*	Opak.*
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* = séria

H* = počet opakovaní

Váš tréning začínajte vždy zahrievacími cvičeniami. Počas tréningu si robte po každej sérii cca 60-sekundové prestávky a tie využívajte na uvoľňovacie a naťahovacie cvičenia.

Na vašom zariadení KETTLER STROKER 2 – 3-krát týždenne a využite každú príležitosť na doplnenie vášho tréningu, napr. dlhými prechádzkami, jazdou na bicykli, plávaním atď. Zistíte, že pravidelný tréning veľmi rýchlo zlepšuje vašu kondíciu a vaše zdravie.

Upozornenia!

Trénujte na zariadení, ktoré bolo z bezpečnostno-technického hľadiska zostavené podľa najnovších poznatkov. Potenciálne nebezpečné miesta, ktoré by mohli spôsobiť zranenia, sú na zariadení čo najlepšie zakryté a zaistené. Zariadenie je navrhnuté výlučne na používanie dospelými osobami.

Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.

Pred začatím tréningu si so svojím obvodným lekárom objasnite, či ste zdravotne spôsobilí na tréning s týmto prístrojom. Lekársky náález by mal byť základom na vytvorenie vášho tréningového programu.

Prístroj v žiadnom prípade nie je vhodný ako hračka. Uvážte, že v dôsledku prirodzenej potreby hrať sa, príp. temperamentu detí môžu pri zaobchádzaní so zariadením vzniknúť nepredvídateľné situácie a nebezpečenstvá, ktoré vylučujú zodpovednosť zo strany výrobcu. Ak deti napriek tomu pustíte k prístroju, musíte ich poučiť o správnom používaní prístroja a kontrolovať ich.

Montáž zariadenia musí starostlivo vykonať dospelá osoba. Zabezpečte, aby sa tréning nezačal pred riadnym dokončením montáže.

Pri pravidelnom tréningu odporúčame každý mesiac až každé dva mesiace vykonať kontrolu častí zariadenia, ako aj upevňovacích prvkov, predovšetkým skrutiek a čapov. Aby ostala zachovaná konštrukčne stanovená úroveň bezpečnosti zariadenia, treba zariadenie v prípade opotrebovania prestať používať a diely poškodené opotrebovaním treba okamžite vymeniť.

H

Tartalomjegyzék

Biztonsági utasítások	50	• Hangjelzés	56	• Glosszárú	59
• Szerviz	50	• Pulzus célértékének kiválasztása (Fat/Fit)	57	Útmutató a tréninghez	60
• Az Ön biztonsága érdekében	50	• A pulzus célértéke	57	• Állóképességi tréning	60
Rövid leírás	51	Tréningfunkciók		• A terhelés intenzitása	60
• Funkcióterület / gombok	51	• Tréningkészültség	57	• A terhelés mértéke	60
• Kijelzési terület / kijelző	51	• A tréning kezdete	57		
• Az elektronika funkciói	51	• A tréning megszakítása/ befejezése/készenlét	57		
Funkcióterület	52	• Tréning folytatása	57		
• Gombok	52	• Recovery (pihenési pulzus mérése)	58		
• Kijelzés	52-54	Általános tudnivalók	59		
Beállítások	55	• Rendszerhangok	59		
• Óra	55	• Fitneszjegy kiszámítása	59		
Tréning	56	• Az átlagérték kiszámítása	59		
előzetes értékek nélkül	56	• Megjegyzések a pulzus mérésével kapcsolatban	59		
előzetes értékekkel	56	• Mellkasi övvel	59		
• Idő	56	• Elemcsere/A számítógép meghibásodása	59		
• Evezőcsapások	56				
• Energia	56				
• Csapások gyakorisága	56				
• Életkor	56				



Ez a jel a leírásban a glosszárúra utal. A mindenkor fogalmat ott értelmezzük.

Biztonsági utasítások

A saját biztonsága érdekében vegye figyelembe a következő pontokat:

- A tréning készülék felállítása szilárd és vízszintes felületen történjen!
- Az első használat előtt, valamint kb. 6 használati nap után ellenőrizni kell, hogy megfelelő-e a csatlakozások.
- A hibás terhelés vagy túlterhelés miatti sérülések elkerülése érdekében a tréning készüléket csak az útmutató leírásainak megfelelően szabad használni.
- A készüléket ne állítsa fel vizes helyiségekben, mert az hosszú távon segíti a rozsda kialakulását.
- Rendszeresen ellenőrizze a tréning készülék működőképességét, valamint hogy megfelelő állapotban van-e.
- A biztonságtechnikai ellenőrzés a felhasználó kötelességeihez tartozik, és ezt rendszeresen és szabályszerűen kell végrehajtani.

- A hibás vagy sérült alkatrészeket haladéktalanul ki kell cserélni.
Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.
- A gépet nem szabad használni, amíg nem javították meg.
- A készülék biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrzik a károsodásokat és a kopást.

Az Ön biztonsága érdekében:

- A tréningek megkezdése előtt kérje ki háziorvosa véleményét arról, hogy egészségügyileg alkalmas-e a készülékkel történő edzésre. Az orvosi lelet képezi a tréningprogram összeállításának alapját. A nem megfelelő, vagy túlzottan megterhelő tréning egészségügyi károsodáshoz vezethet.

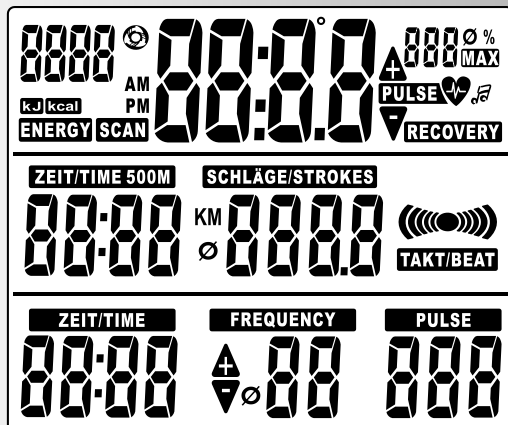
Rövid leírás

Az elektronika rendelkezik egy funkcióterülettel, amelyen gombok találhatók, és egy kijelzővel, amelyen különböző szimbólumok és ábrák láthatók.



Az elektronika a következő funkciókkal rendelkezik:

- Tréningbeállítások
pulzus célértéke, idő, csapások, energiafelhasználás
- Ellenőrzés vizuális és akusztikus jelzésekkel
Életkortól függő maximális pulzus, pulzuscélérték és csapásszám
- 1 és 6 közötti fitnessjegy kijelzése, amely az 1 perc után mért pihenési pulzusérték alapján kerül kiszámításra
- 500 m-es idő kijelzése
- Az utolsó tréningezés kijelzése átlagértékekkel
- Energiafelhasználás mértékegységének kiválasztása [KJoule vagy Kcal]
- Kijelzésváltás a nagy felső kijelzőn (kikapcsolható)
- Pulzusérzékelővel és mellkasi övvel



Funkcióterület

A négy gomb funkciójának rövid leírása a következőkben olvasható.

A pontos használat leírása az egyes fejezetekben található. Ezekben a leírásokban a funkciógombok neveit használjuk.

SET (nyomja meg röviden)

Megjelennek a beviteli értékek.

A beállított adatokat átveszi a készülék.

Reset (nyomja hosszabban a SET gombot)

Az aktuális kijelzés törlése az újbóli indításhoz.

Mínusz – / Plusz + gombok

Ezen funkciógombok segítségével tréning előtt módosíthatja a különböző menükben az értékeket, valamint tréning közben beállítható a terhelés.

- Tovább: "+" gomb
- Vissza: "-" gomb
- Hosszan lenyomva > gyorsabb váltás
- "+" és "-" gomb lenyomása egyszerre:
- Az értékbevitel a Ki állapotra ugrik (OFF)"

RECOVERY

Ezzel a funkciógombbal indítható a pihenési pulzus funkciója.

Megjegyzés:

A gombok további funkcióit a használati útmutató megfelelő szakaszában ismertetjük.

Pulzusz mérés

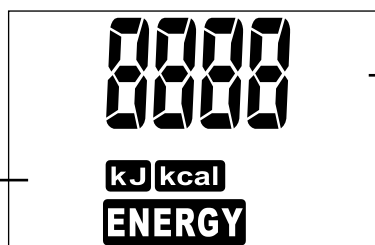
A pulzusz mérés a mellkasi övön keresztül megy végbe.

Kijelzési terület / kijelző

A kijelzőfelület a különböző funkciókról és az aktuálisan kiválasztott beállítási módról szolgáltat információkat.

ENERGY *(energiafelhasználás)*

Beállítható mérték

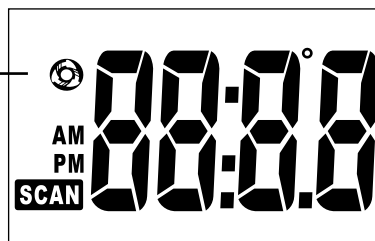


0 és 9999 közötti érték

SCAN *(váltakozó kijelzés)*

Kijelzés váltakozó kijelzés esetén

Kijelzés váltakozó kijelzés esetén

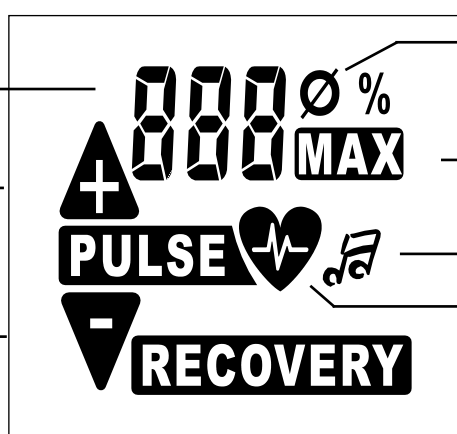


Az értékek nagy méretű kijelzése, villogva jelennek meg.

PULSE *(pulzusok)*Százalékos érték
A tényleges/maximális pulzusértékFigyelmeztetés (villog),
max. pulzus +1

Pulzuscélérték túllépve +11

Pulzuscélérték nincs elérve -11



Átlagérték

Maximális pulzus túllépve +1

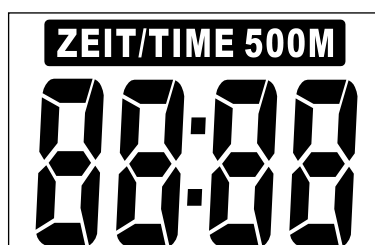
Figyelmeztető hang BE/KI

Szív szimbólum (villog)

RECOVERY funkció aktív

ZEIT/TIME 500 m *(500 m-es idő)*

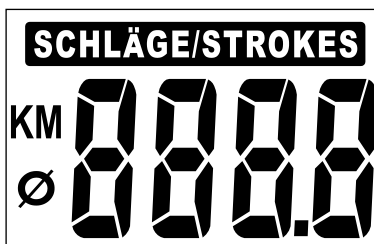
500 m-es idő kijelzése

**TAKT/BEAT** *(ütemjelző)*Ütemjelző BE/KI
(akusztikus/vizuális)**IDŐ/TIME** *(tréningidő)*

0 és 99:59 közötti érték

SCHLÄGE/STROKES (evezőcsapások)

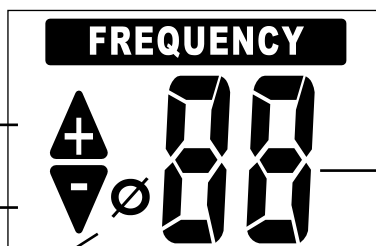
Mérték
Átlagérték



0 és 9999 közötti érték

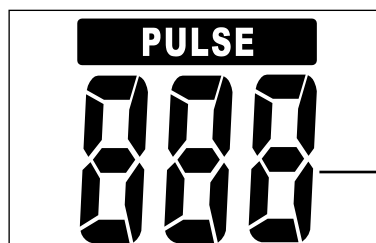
FREQUENCY (csapások gyakorisága)

Szimbólum (villog)
Beállított gyakoriság túllépve +1
Szimbólum (villog)
Beállított gyakoriság nincs elérve +1
Átlagérték



6 és 99
közötti érték villog bevitelkor

PULSE (szívfrekvencia)



40 és 199 közötti érték

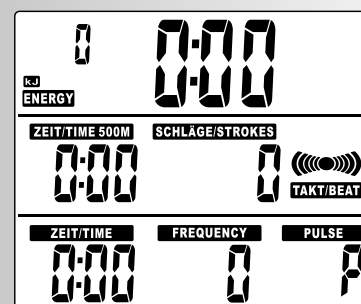
Beállítások

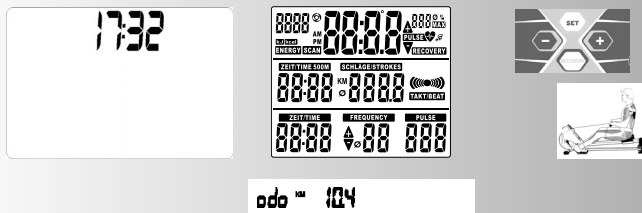
Idő

- **Helyezze be az elemet**
Állítsa be az órát (12 órás kijelzés, AM/PM)

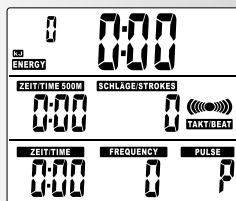
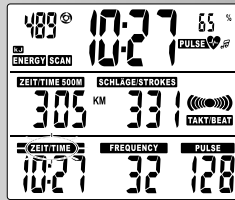
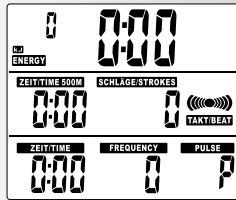
vagy

- **Nyomja meg a Recovery gombot**
Állítsa be az órát (24 órás kijelzés)
- **Nyomja meg a – / + gombot**
Óra módosítása
- **Nyomja meg a Set gombot**
Perc beállítása
- **Nyomja meg a – / + gombot**
Perc módosítása
- **Nyomja meg a Set gombot**
Összkilométer kijelzése („odo”)
- **Nyomja meg a Set gombot**
Tréningkészültség kijelzése

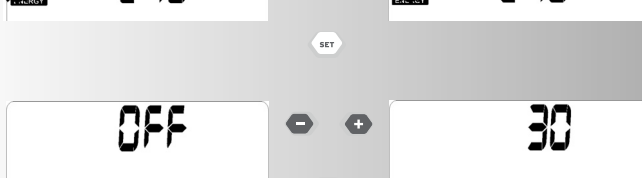
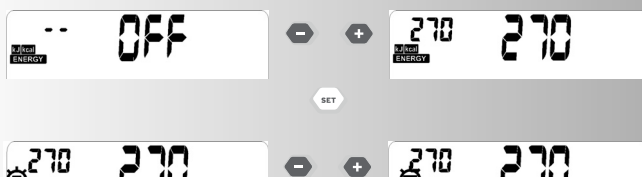
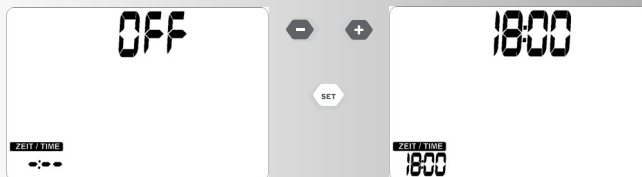




odo km 104



SET



Tréning

1. Tréning előzetes értékek nélkül

- Egy gomb lenyomása
Mindegyik szegmens megjelenik.
Röviden megjelenik az összkilométer (odo)
Megjelenik a tréningkészültség nullás értékekkel, az aktuális fékerő és a pulzusértékek (ha aktív a pulzusmérés).
- Evezés
Megjelenik a tréningidő és az utána következő értékek felfelé számolva.
A kijelzősváltás (SCAN) aktív

2. Tréning előzetes értékekkel

Kijelzés: „Tréningkészültség”

- Nyomja meg a „SET” gombot: Beállítási terület

Idő beállítása (ZEIT/TIME)

- A „+” és a „-” gombokkal adhatja meg az értéket (pl. 18:00)

A „SET” gombbal hagyható jóvá az adott érték.

Kijelzés: következő menüpont: „SCHLÄGE/STROKES”

Evezőcsapások beállítása (SCHLÄGE/STROKES)

- A „+” és a „-” gombokkal adhatja meg az értéket (pl. 540)

A „SET” gombbal hagyható jóvá az adott érték.

Kijelzés: következő menüpont: „ENERGIA

Energia beállítása (ENERGY/KJoule/kcal)

- A „+” és a „-” gombokkal adhatja meg az értéket (pl. 270)

A „SET” gombbal hagyható jóvá az adott érték.

- A „+” vagy „-” gombbal választhatja ki a KJoule vagy a kcal mértékegységet.

A „SET” gombbal hagyható jóvá.

Kijelzés: következő menüpont: „FREQUENCY”

Csapások gyakoriságának beállítása (FREQUENCY)

- A „+” és a „-” gombokkal adhatja meg az értéket (pl. 30)

A „SET” gombbal hagyható jóvá az adott érték.

Kijelzés: következő menüpont: „AGE”

Életkor beállítása (AGE)

Az életkor megadása a maximális pulzusszám kiszámolására és ellenőrzésére szolgál (HI szimbólum, ha a figyelmeztető hangjelzés aktív).

- A „+” vagy „-” gombokkal adhatja meg az értéket (pl. 40) A készülék a bevitel után kiszámítja (220 - életkor) a maximális pulzusszámot, ami 180

A „SET” gombbal hagyható jóvá az érték.

Kijelzés: következő menüpont: „Hangjelzés”

Hangjelzés a maximális pulzusszám túllépésekor

- A „+” vagy „-” gombokkal kapcsolható ki és be a funkció.

A „SET” gombbal hagyható jóvá.

Kijelzés: következő menüpont: a pulzus célértékének kiválasztása („FA 65%”)

Pulzus célértékének ellenőrzése (FA 65% / FI 75%)

- A „+” vagy „-” gombokkal választható ki
 - A maximális pulzusérték 65%-a zsírégetés, 75%-a fitness
- A „SET” gombbal hagyható jóvá (az értékek megadásának befejezése)

Kijelzés: Tréningkészültség beállításokkal

vagy

Pulzus célértékének megadása

A 40 - 199 közötti bevitel az életkortól független tréningpulzus meghatározására és ellenőrzésére szolgál (HI szimbólum, ha a hangjelzés aktív, nincs maximális pulzusszám-ellenőrzés). Ehhez az életkor-beállításnak „OFF” értéken kell lennie.

- A „+” és „-” gombokkal inaktíválható a maximális pulzusszám ellenőrzése

Kijelzés: „AGE OFF”

A „SET” gombbal hagyható jóvá.

Kijelzés: a következő beállítás a „Pulzuscélérték” (Pulse)

- A „+” és a „-” gombokkal adhatja meg az értéket (pl. 130)

A „SET” gombbal hagyható jóvá az adott érték (az értékek megadásának befejezése)

Kijelzés: Tréningkészültség beállításokkal

A tréning kezdete

- Evezés
- A beállított értékeket visszafelé számolja a készülék.
- A kijelzésváltás (SCAN) aktív
- A fékerő balra fordítással csökkenthető, jobbra fordítással növelhető.
- A készülék csipog az evezőcsapások ütemére.
- A -/+ nyilak villognak, ha a beállított gyakorisághoz (ha be van állítva) képest eltérés lép fel, aminek segítségével tartható az evezőcsapások gyakorisága.

Megjegyzés:

Az evezőcsapások ütemére megszólaló csipogás leállítható a -/+ gombok egyszerre történő megnyomásával.

A SCAN üzemmód tréning közben a SET gomb megnyomásával állítható le. A funkció a gomb ismételt megnyomásával indítható újra.

A következő területre a -/+ gomb megnyomásával lehet ugrani.

A beállítások „Reset” esetén elvesznek.

A tréning megszakítása vagy befejezése / készenlét

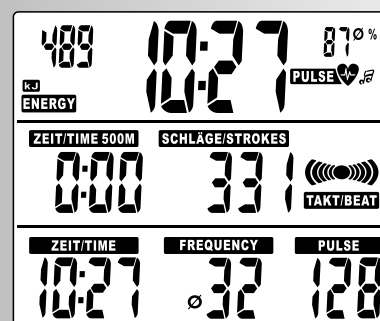
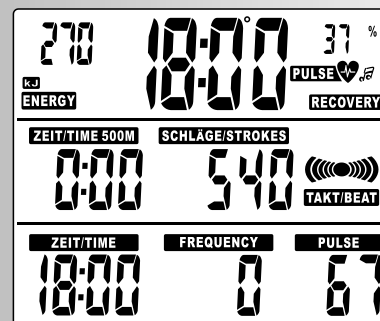
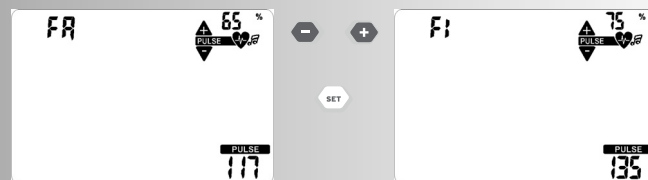
A percenkénti 5 csapásszámnál alacsonyabb értéket vagy a „RECOVERY” megnyomását az elektronika a tréning megszakításaként észleli. A készülék kijelzi az elért tréningadatokat. Megjelenik a pulzus, a fékerő és a csapások gyakoriságának átlagértéke a Ø szimbólummal együtt.

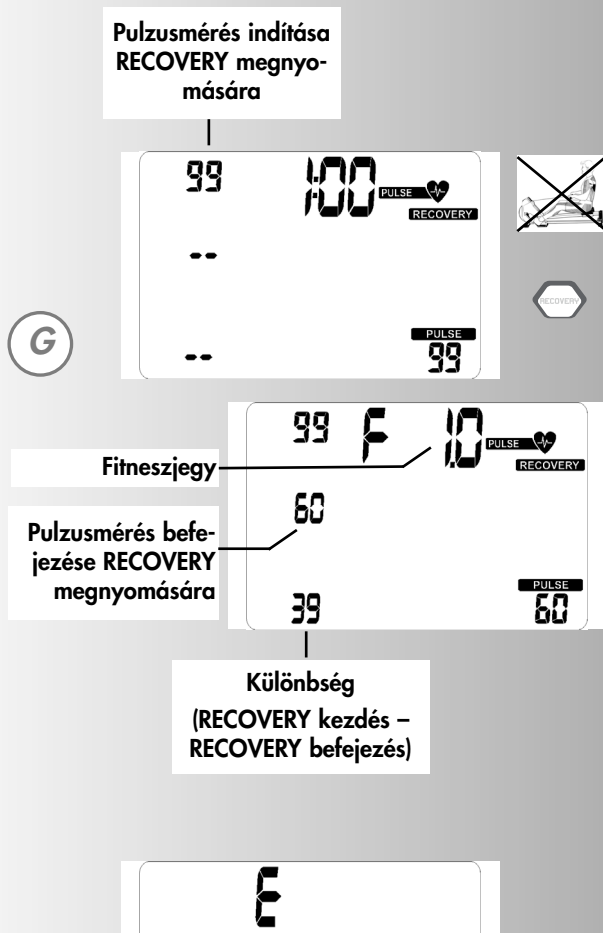
A „-” vagy „+” gombokkal válthat az aktuális kijelzésre. A tréningadatokat 4 percig láthatók. Ha ezen idő alatt semmilyen gombot nem nyom meg és nem végez tréninget, akkor az elektronika készenléti üzemmódba kapcsol. Ebben az üzemmódban az idő és a helyiség hőmérséklete váltokozva megjelenik.

A tréning folytatása

Ha a tréninget 4 percen belül folytatja, akkor a készülék az utolsó értékeket tovább számlálja felfelé vagy visszafelé.

A kijelzésváltás (SCAN) aktív.





RECOVERY – funkció

Pihenési pulzus mérése

Az elektronika 60 másodpercig számol visszafelé, miközben méri az Ön pulzusát, majd egy fitneszjegyet ad.

A tréning végén nyomja meg a „RECOVERY” gombot. Ekkor a pulzus aktuális értékét (a képen: „99”) menti a készülék.

Hatvan másodperc elteltével a pulzus értékét (a képen: „60”) ismét menti a készülék. Megjelenik a két érték közötti különbség (a képen: „39”). Ebből határozza meg a készülék a fitneszjegyet (a képen: „F 1.0”). A kijelzés 10 másodperc után megszűnik.

A „RECOVERY” vagy a „RESET” segítségével megszakítható a funkció.

Amennyiben a készülék a megadott idő elején vagy végén nem érzékel pulzust, akkor egy hibaüzenet jelenik meg.

Általános tudnivalók

Rendszerhangok

Bekapcsolás

Bekapcsoláskor a szegmensteszt alatt egy rövid hangjelzés hallható.

A maximális pulzusérték túllépése

Amennyiben a beállított maximális pulzusértéket egy értékkel túllépi, akkor ebben az időben 2 rövid hangjelzés hallható.

Előzetesen megadott adatok

Az előzetesen megadott idő, távolság és KJoule/kcal értékek elérésekor villogni kezd az adott érték.

Recovery

A fitneszjegy (F) kiszámítása:

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

P1 = Pulzus terhelési állapotban P2 = Pulzus pihenési állapotban

F1.0 = jeles

F6.0 = elégtelen

A fitneszjegy kiszámításához a következőket kell figyelembe venni:

1. A P1 kisebb, mint P2 (P1 - P2 = negatív)
A fitneszjegy 6.0, a megjelenített pulzuskülönbség 0
2. A zárójeles érték nagyobb, mint 5.0
A fitneszjegy 1.0.
3. A P1 nagyobb, mint P2, és a zárójeles érték a 0 és 5.0 közötti tartományban van.

Átlagértékek kiszámolása

Az átlagértékek kiszámítása a korábbi tréningezésekre vonatkozik, egészen a Reset gomb utolsó használatáig vagy a készenléti üzemmódig.

Megjegyzések a pulzus mérésével kapcsolatban

A tréningsszámítógép a mellkasi öv segítségével méri a pulzust. A jelző a készülékben található. A pulzus számítása akkor kezdődik, amikor a szív a kijelzőn a szívverés ütemében villog.

Mellkasi öv

Vegye figyelembe a hozzátartozó leírást.

Elemcsere / A tréningsszámítógép meghibásodása

Jegyezze fel a kilométerszámot. Cserélje ki az elemeket, ha halvány a kijelző, pulzuszámítási hibák lépnek fel, vagy szokatlan módon viselkedik a tréningsszámítógép.

A kilométerszám ekkor kitörlődik a készülékből. A pontos időt is újra be kell állítani.

Glosszárium

Életkor

Bevitel a maximális pulzusérték kiszámításához.

Mérték

A km/h vagy mph, Kjoule vagy kcal mértékegységek kijelzéséhez.

Zsírégetéses pulzus

Az ebből kiszámított érték: 65% max. pulzus

Fitnesspulzus

Az ebből kiszámított érték: 75% max. pulzus

Glosszárium

A magyarázatok kísérletek gyűjteménye.

HI szimbólum (a nyíl felfelé mutat)

Ha megjelenik a „HI”, akkor a pulzus célértéke 11 egységgel túl magas. Ha a HI villog, akkor túllépte a maximális pulzusértéket. A „HI” ellenőrzése mindig aktív.

LO szimbólum (a nyíl lefelé mutat)

Ha megjelenik a „LO”, akkor a pulzus célértéke 11 egységgel túl alacsony. A „LO” ellenőrzése akkor aktív, ha a tréning során elérte a pulzus célértékét.

Maximális pulzus(ok)

A 220 mínusz életkor kiszámított értéke.

Menü

Itt értékeket adhat meg vagy választhat ki.

Pulzus

A percenkénti szívverés mérése.

Recovery

A pihenési pulzus mérése a tréning végén. Az elején és a végén egy percig mért pulzusszámból határozza meg a készülék az eltérést és a fitneszjegyet. Ugyanolyan tréning mellett ennek a jegynek a javulása jelzi az erőnlét javulásának mértékét..

Reset

A kijelzés tartalmának törlése és a kijelzés újbóli indítása.

A pulzus célértéke

A bevitellel meghatározott pulzusérték, amelyet ellenőrizni kell.

Útmutató a tréninghez

A KETTLER STROKER készülékkel élvezheti a valódi evezés összes előnyét, anélkül hogy vízre kellene szállnia, ami gyakran nehézségekbe ütközik. Az evezéssel javítható a szív és a keringési rendszer teljesítőképessége és az általános állóképesség. Az edzés megkezdése előtt vegye figyelembe az alábbiakat:

Fontos tudnivalók

Az edzés megkezdése előtt kérje ki háziorvosa véleményét arról, hogy alkalmas-e a KETTLER STROKER készülékkel történő edzésre. Az orvosi lelet képezi a tréningprogram összeállításának alapját. **A tréningekre vonatkozó alábbi útmutató csak az egészséges személyeknek szól.**

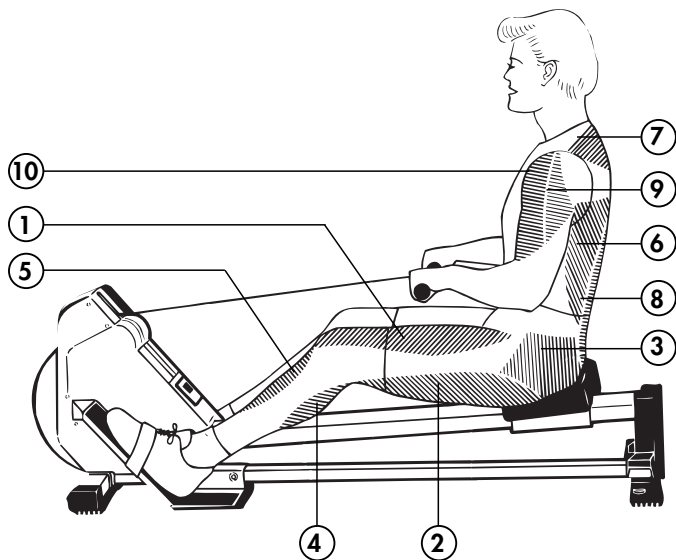
Az evezés előnyei

Az evezéssel kiválóan növelhető a szív és a keringési rendszer teljesítőképessége, ahogy ezt fent is említettük. Az edzés az oxigénfelvételt is javítja. Ezenkívül az edzés zsírégetésre is alkalmas, mivel az állóképességi tréning által megnövelt zsírsavszint energiává alakítható. Az evezés egy további előnyös hatása az, hogy a test összes fontos izomcsoportját megerősíti. Ortopédiai szempontból különösen előnyös az, hogy az evezés által erősödik a hát- és a vállizomzat. A hátizomzat erősítésével megelőzhetők a manapság igen gyakran előforduló ortopédiai problémák.

A KETTLER STROKER készülékkel végzett edzéssel így egy átfogó tréningprogram alakítható ki. Növeli az állóképességet és az erőt, miközben kíméli az ízületeket.

Mely izomcsoportokat veszi igénybe?

Az evező mozdulatok a test teljes izomzatát megterhelik. Néhány izomcsoportot azonban fokozottan igénybe vesznek. Ezek az alsó képen láthatók.



Ahogy az a képen is látható, evezés során mind az alsó-, mint a felsőtest aktivizálódik. A lábizomzaton belül az evezés különösen a feszítőizmokat (1), a hajlítóizmokat (2), valamint a lábszár elülső és hátsó izmait (5, 4) megdolgoztatja. Az evezés során végzett csípőmozgás révén a farizomzat (3) is megterhelődik.

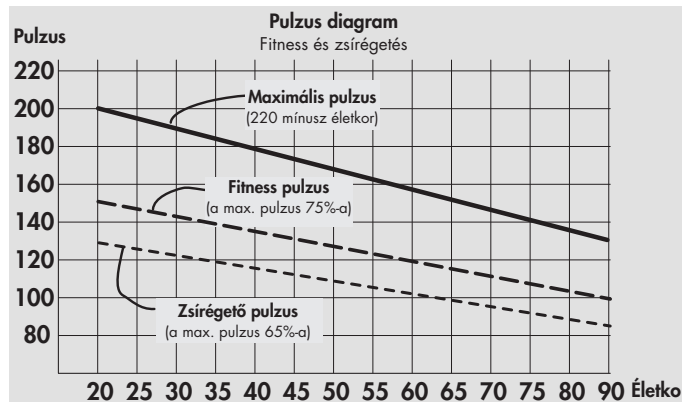
A törzsizomzat területén az evezés elsősorban a hátizmot (6) és a merevítőizmot (8) veszi igénybe. Ezenkívül erősödik a csuklyás izom (7), a deltaizom (9) és a karfeszítőizom (10). Egyedi gyakorlatokkal a KETTLER STROKER készülékkel egyéb izomcsoportokat is megdolgoztathat. Ezeket egy másik fejezetben tárgyaljuk.

Az evezőtréning megtervezése és irányítása

A tréning megtervezésének alapja az Ön aktuális fizikai teljesítőképessége. Háziorvosa terhelési teszttel mérheti fel a személyes teljesítőképességét, ami az Ön tréningtervének alapját képezi. Amennyiben nem végeztet terhelési tesztet, akkor célszerű kerülni a nagy terhelést a tréning során. A következő alapvető célszerű figyelembe venni a tervezés során: Az állóképességi tréninget a terhelés mennyisége és a terhelés foka / intenzitása szabályozza.

A tréning intenzitása

A terhelés intenzitását fitnesstréning esetén különösen a szív pulzusának frekvenciáján keresztül kell ellenőrizni. Az evezőkészülékkel történő tréning közben az intenzitás egyrészt az evezőcsapások számával, másrészt a feszítőeszköz ellenállásának beállításával szabályozható. Minél nagyobb az evezőcsapások száma, annál intenzívebb a tréning. Akkor is növekszik, ha a feszítőeszköz ellenállását növeli. Kezdként kerülje a túl magas csapásszámot, illetve a túl nagy ellenállással végzett edzést. A csapásszámot és a feszítőeszköz optimális ellenállását próbálja meg az ajánlott pulzusszám alapján meghatározni (lásd az alábbi ábrát). Tréning közben a pulzusszámot három időpontban ellenőrizze. A tréning előtt a nyugalmi állapot pulzusszáma állapítható meg. Tréning közben (kb. 10 perccel a tréning megkezdése után) ellenőrizze ismét a pulzust, amelynek megfelelő megterhelés esetén az ajánlott érték közelében kell lennie. A tréning befejezése előtt egy perccel mérje meg ismét a pulzusát. Ezt pihenési pulzusnak nevezzük. A rendszeres tréning a nyugalmi állapotban mért és a terhelés állapotában mért pulzusszám csökkenését idézi elő. Az állóképességi tréninggel járó számos előny közül ez az egyik. Mivel a szív lassabban ver, több ideje van a szívkamrák feltöltésére és a szív izomzatának vérrel történő ellátására (a koszorúereken keresztül).



Terhelés

Terhelés alatt az egyes tréningek hosszát és a tréningek heti számát értjük. A sportorvosok az alábbi terhelési tényezőket tartják követendőnek:

Tréningezési gyakoriság	A tréning hosszadiario
Naponta	kb. 10 perc
2-3 x hetente	20 – 30 perc
1-2 x hetente	30 – 60 perc

A 20-30 perces/30-60 perces tréningezések nem alkalmasak a kezdők számára. A kezdők csak fokozatosan növeljék a terhelést az edzések során. Az első tréningeket fogja viszonylag rövidre. A kezdők által végezhető tréning egyik jótékony változata az

Tréningezési gyakoriság	Egy tréningezési alkalom tartalma
1. - 2. hét	
3 x hetente	3 perc evezés 1 perc szünet 3 perc evezés 1 perc szünet 3 perc evezés
3. - 4. hét	
4 x hetente	5 perc evezés 1 perc szünet 5 perc evezés

A fenti négyhetes kezdő tréningezések után naponta 10 percig, szünet nélküli edzést végezhet az evezőkészülékkel. Ha a későbbiekben a heti háromszori, 20-30 perces tréninget részesíti előnyben, akkor két edzésnap közé iktasson be egy szabad napot.

Gimnasztikai gyakorlatok a tréning mellett

Az evezés mellett megfelelő kiegészítés a gimnasztikai gyakorlatok végzése. Az egyes tréningeket mindig bemelegítéssel kezdje. Néhány perces könnyű evezőgyakorlatokkal frissítse fel a vérkeringését (10-15 evezőcsapás percenként). Ezután végezzen nyújtógyakorlatokat, majd kezdje meg az evezést. A tréninget szintén evezőgyakorlatokkal fejezze be. A lazítás ismét nyújtógyakorlatokkal egészíthető ki.

Útmutató a KETTLER STROKER készülékkel végzett erőtréninghez

Az evezés mellett a KETTLER STROKER erőnlétnövelő edzésre is alkalmas. Észre fogja venni, hogy a rendszeres tréning nagyon gyorsan javítja erőnlétét és közérzetét. Az evezés mellett a KETTLER STROKER erőnlétnövelő edzésre is alkalmas. Az egészség tekintetében megfelelő tréninggel kapcsolatban azonban néhány szempontot feltétlenül figyelembe kell venni, és ezeket a következőkben röviden jellemezzük:

1. Kezdként ne végezzen tréninget túl nagy ellenállással.
2. Csak akkor ellenállással tréningezzen, amely nem okoz erőltetett légzést..
3. Minden mozdulatot egyenletesen végezzen és ne lökészerűen vagy gyorsan.
4. Az egyenes háttartásra minden gyakorlat során ügyelni kell. Ne tartsa hátát homorúan vagy domborítva a tréning során.
5. Nunca olvide que su musculatura y su fuerza aumentan más rápido que la adaptación de sus ligamentos, tendones y articulaciones.

Tehát: Az ellenállást a folyamatos tréning alatt csak lassan szabad növelni.

Néhány tréningezési módszer rövid ismertetése

A fitnesztréningre az erőnlétnövelő módszer a legalkalmasabb. Ez azt jelenti, hogy a gyakorlatokat kis ellenállással (kb. az egyéni „maximális erő” * 40-50%-a), 15-20 alkalommal kell ismételni.

* Maximális erő alatt a személyes maximális erőt értjük, amit össze tudunk gyűjteni egy nehéz súly egyszerű felemeléséhez.

Példa a tréning megtervezésére

Gyakorlat	1 ^a -2 ^a hét		3 ^a -4 ^a hét		5 ^a -6 ^a hét	
	S*	Ism.*	S*	Ism.*	S*	Ism.*
1	1-2	Egyéni	2	Egyéni	3	Egyéni
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 = Sorozat

*Ism = Ismétlésszám

A tréninget minden esetben bemelegítő sorozattal kezdje. Tréning közben minden sorozat után tartson kb. 60 másodperc szünetet, és a szünetben végezzen lazító- és nyújtógyakorlatokat.

Hetente 2-3 alkalommal végezzen tréninget a KETTLER STROKER készülékkel, és használjon ki minden alkalmat a tréning kiegészítésére, például hosszú sétákkal, futással, kerékpározással, úszással stb. Észre fogja venni, hogy a rendszeres tréning nagyon gyorsan javítja erőnlétét és közérzetét.

Figyelmeztetések

A készülék felépítése biztonságtechnikai szempontból megfelel a technika legújabb állásának. A lehetséges veszélyforrásokat, amelyek sérüléseket okozhatnak, a készüléken a lehető legjobban kerültük el és zártuk ki. A készülék kizárólag felnőttek általi használatra készült.

A nem megfelelő vagy túlzottan megterhelő tréning egészségügyi károsodáshoz vezethet.

Az edzés megkezdése előtt kérje ki háziorvosa véleményét arról, hogy

az egészségi állapota szerint Ön alkalmas-e a készülékkel történő edzésre. Az orvosi lelet képezi a tréningprogram összeállításának alapját.

A készülék nem használható játékszerként! Gondoljon arra, hogy a gyerekek természetes játék iránti igénye ill. temperamentuma miatt a készülék használatakor előre nem látható események és veszélyek léphetnek fel, amelyek kizárják a gyártó felelősségét. Amennyiben mégis megengedi gyermekek számára, hogy használják a készüléket, akkor tájékoztassa őket a készülék megfelelő használatáról, és biztosítson folyamatos felügyeletet.

A készülék összeszerelését egy felnőtt elvégezheti; legyen nagyon körültekintő! Gondoskodjon arról, hogy az összeszerelés szabályszerű befejezése előtt a készüléket senki ne használja tréningezésre.

Rendszeres tréningezés esetén azt ajánljuk, hogy egy-két havonta ellenőrizze a készülék valamennyi alkatrészét és a rögzítőelemeket, elsősorban a csavarokat és a csapszegeket. A készülék szerkezeti fennálló biztonsági szintjének fenntartása érdekében kopás esetén a készüléket nem szabad használni, és a kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.

Kazalo

Varnostna navodila

- Servis 62
- Vaša varnost 62

Kratek opis

- Območje delovanja / Tipke 63
- Območje prikaza / Zaslon 63
- Funkcije elektronike 63

Območje funkcij

- Tipke 64
- Prikaz 65-66

Nastavitve

- Ura 67

Vadba

Brez ciljnih vrednosti

S ciljnimi vrednostmi

- Čas 68
- Zavesljaji 68
- Energija 68
- Frekvenca zavesljajev 68

- Starost 68

- Alarmni zvok 68

- Izбира ciljnega utripa (Fat/Fit) 69

- Ciljni utrip 69

Vadbene funkcije

- Pripravljenost za vadbo 69

- Začetek vadbe 69

- Prekinitev / konec vadbe / Stanje pripravljenosti 69

- Ponovni začetek vadbe 69

- Recovery (merjenje rekreacijskega utripa) 70

Splošni napotki

- Sistemski toni 71

- Izračun fitnes ocene 71

- Izračun povprečne vrednosti 71

- Napotki za merjenje srčnega utripa S prsnim trakom 71

- Menjava baterije / Motnje v računalniku 71

- Glosar 71

Navodila za vadbo

- Vadba vzdržljivosti 72

- Intenzivnost obremenitve 72

- Obseg obremenitve 72

- Opis ostalih vaj 72



Ta znak v navodilih opozarja v navodilih na splošna navodila ali glosar. Tam je pojasnjen ustrezni pojem.

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;

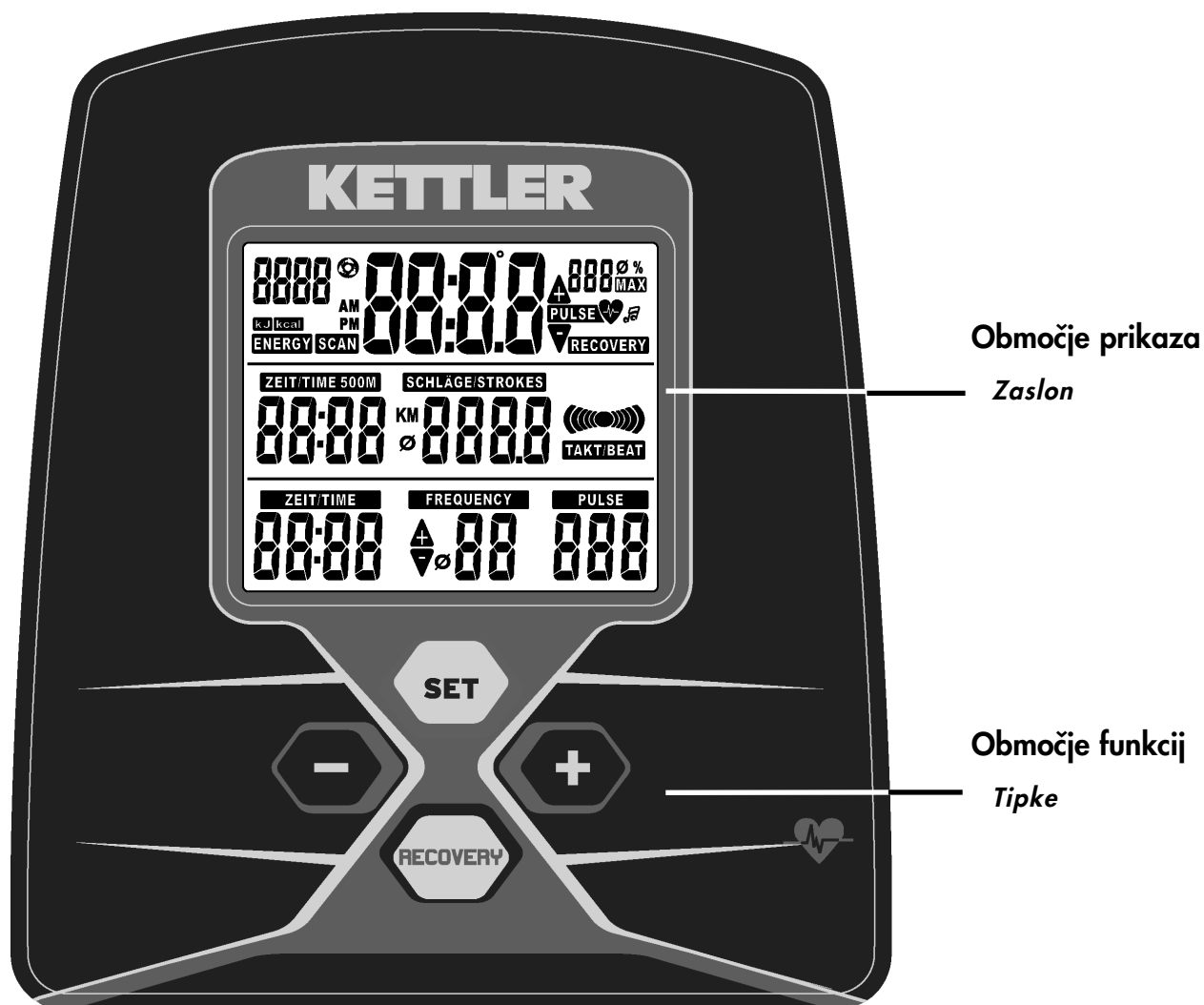
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati. Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER.
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena;
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena.

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

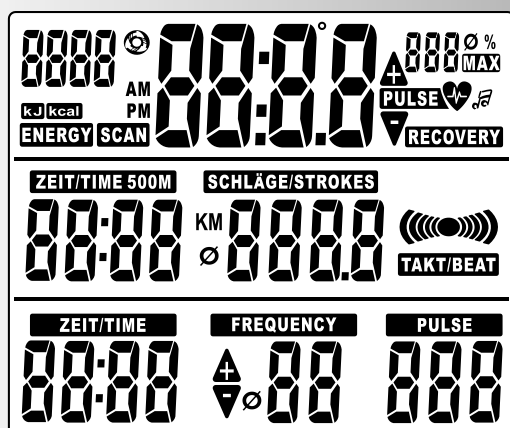
Elektronika ima območje funkcij s tipkami in območje prikaza (zaslon) s spremenljivimi simboli in grafikami.



Elektronika ima naslednje funkcije:

- Ciljne vrednosti vadbe
Ciljni utrip, čas, zavesljaji, poraba energije
- Nadzor z optičnim in zvočnim napotkom
maksimalni utrip, odvisen od starosti, ciljni utrip in število zavesljajev.
- prikaz ocene fitnesa 1-6, izračunan z vrednostjo koliko se opomore utrip po 1 minuti
- prikaz časa na 500 m
- prikaz zadnje enote vadbe s povprečnimi vrednostmi
- izbira prikaza za porabo energije [KJoule ali Kcal]
- menjava vrednosti v prikazu v velikem zgornjem prikazu (se lahko izklopi)
- s prejemnikom utripa in prsnim pasom.

Navodila za vadbo in uporabo



Območje funkcij

V nadaljevanju so na kratko razložene štiri tipke.

Natančna uporaba je pojasnjena v posameznih poglavjih. V teh opisih so uporabljena imena funkcijskih tipk.

SET (kratek pritisk)

Prikličejo se vnosi.

Nastavljeni podatki bodo prevzeti.

Reset (dolgo pritisnite SET)

Trenutni prikaz bo izbrisan za nov zagon.

Tipki minus - / plus +

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

- naprej "+"
- ali nazaj "-"
- dolg pritisk > hitra menjava
- "+" in "-"
- vnos vrednosti preskoči na

pritisnjeni skupaj:
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

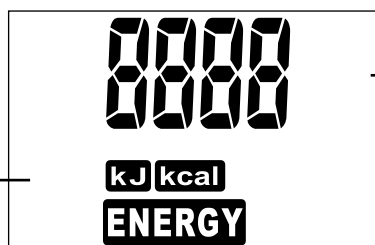
Utrip se meri prek prsnega traka.

Območje prikaza / Zaslon

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

ENERGY (*poraba energije*)

Nastavljiva dimenzija

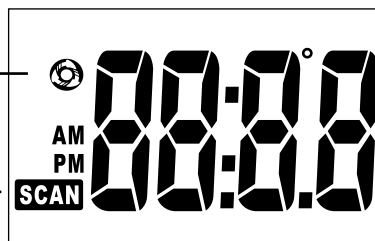


Vrednost 0 – 9999

SCAN (*izmenični prikaz*)

Prikaz, ki se izmenjuje

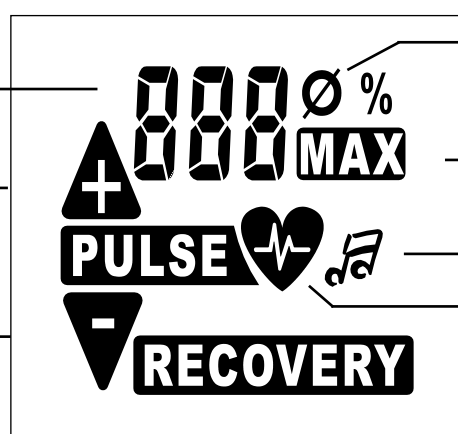
Prikaz, ki se izmenjuje



Velik prikaz vrednosti, ki so prikazane z utripajočo oznako.

PULSE (*dogodki s utripom*)Vrednost v odstotkih
Dejanski utrip / maks. utripOpozorilo (utripa) maks. utrip +1
Ciljni utrip prekoračen +11

Ciljni utrip ni dosežen -11



Povprečna vrednost

Maksimalni utrip prekoračen +1

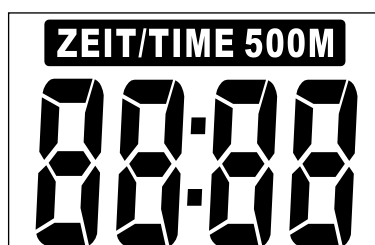
VKLOP/IZKLOP signalnega tona

Simbol srca (utripa)

Funkcija RECOVERY aktivna

ZEIT/TIME 500 m (*čas za 500 m*)

Izračunan čas za 500 m

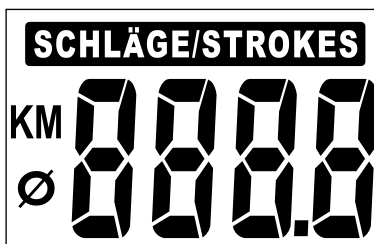
**TAKT/BEAT** (*dajalnik takta*)VKLOP/IZKLOP dajalnika takta
(zvočno/optično)**ZEIT/TIME** (*čas vadbe*)

Vrednost 0 – 99:59

SCHLÄGE/STROKES

(število zavesljajev)

Nastavljiva
Povprečna vrednost

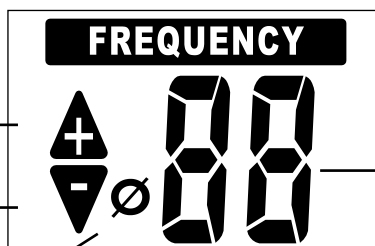


vrednost 0 – 9999

FREQUENCY (frekvenca zavesljajev)

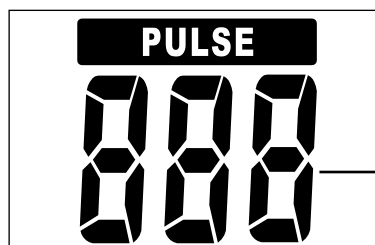
Napotek (utripa)
Ciljna frekvenca prekoračena +1
Napotek (utripa)
Ciljna frekvenca ni dosežena +1

Povprečna vrednost



Vrednost 6 – 99
utripa pri ciljni vrednosti

PULSE (srčna frekvenca)



vrednost 40 – 199

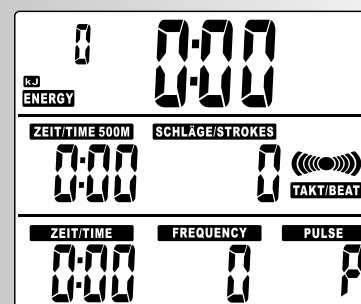
Nastavitve

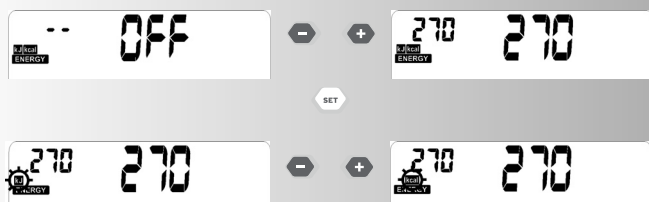
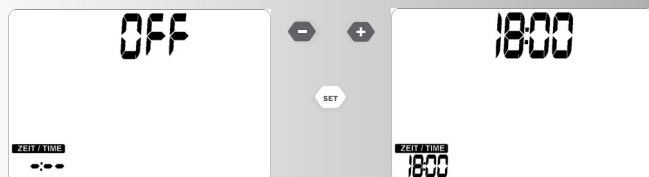
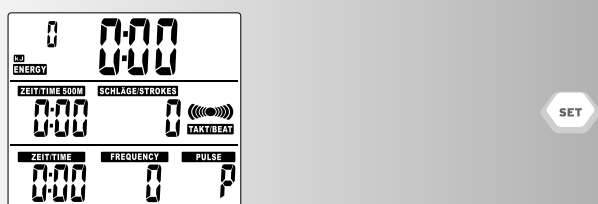
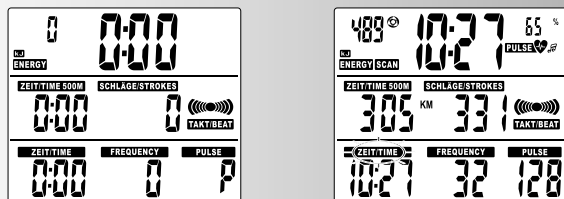
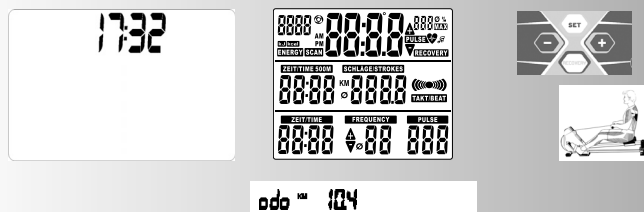
Ura

- Vstavite baterijo
Nastavitev ur (12-urni prikaz AM/PM)

ali

- pritisnite **Recovery**
Nastavitev ure (24-urni prikaz)
- pritisnite **Minus – / Plus +**
Spreminjanje ur
- pritisnite **Set**
Nastavitev minut
- pritisnite **Minus – / Plus +**
Spreminjanje minut
- pritisnite **Set**
Prikaz prikaza skupnih kilometrov z "odo"
- pritisnite **Set**
Prikaz pripravljenosti za vadbo





Vadba

Vadba brez ciljnih vrednosti

- Pritisnite poljubno tipko. Prikazani bodo vsi segmenti. Skupni kilometri **odo** bodo prikazani za kratek čas. Prikazani bodo pripravljenost za vadbo z vrednostmi nič, trenutna stopnja zaviranja in vrednosti utripa (če je merjenje utripa aktivno).

Veslanje

Čas vadbe in naslednje vrednosti bodo prikazane tako, da se bodo seštevale.

Menjava prikaza **SCAN** je aktivna

2. Vadba s ciljnim vrednostmi

4 "Pripravljenost za vadbo"

- Pritisnite "SET": območje ciljnih vrednosti

Ciljne vrednosti časa (ZEIT/TIME)

- S "+" ali "-" vnesite vrednosti (npr. 18:00). Potrdite s »SET«.

Prikaz: naslednji meni "SCHLÄGE/STROKES"

Ciljna vrednost števila zavesljajev (SCHLÄGE/STROKES)

- S "+" ali "-" vnesite vrednosti (npr. 540). Potrdite s »SET«.

Prikaz: naslednji meni "ENERGIE"

Ciljna vrednost porabe energije (ENERGY /KJoule/kcal)

- S "+" ali "-" vnesite vrednosti (npr. 270). Potrdite s »SET«.
- S "+" ali "-" izberite enoto KJouleali kcal. Potrdite s »SET«.

Prikaz: naslednji meni "FREQUENCY"

Ciljna vrednost frekvence zavesljajev (FREQUENCY)

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

Prikaz: naslednji meni "AGE"

Vnos starosti (AGE)

vnos starosti je namenjen ugotavljanju in nadzoru maksimalnega utripa (simbol HI, opozorilni ton, če je aktiviran)

- S "+" ali "-" vnesite vrednosti (npr. 40). Iz tega se pri vnosu in po odštetju (220 - starost) izračuna maksimalni utrip 180. Potrdite s »SET«.

Prikaz: naslednji meni "Alarmton"

Alarmni zvok pri prekoračitvi maksimalnega utripa

- S "+" ali "-" izberite funkcijo On/OFF. Potrdite s »SET«.

4 naslednji meni Izbira ciljnega utripa "Fat 65%"

Nadzor ciljnega utripa FA 65%/FI 75%

- S "+" ali "-" izberite
- zgorevanje maščob 65%, fitness 75% maksimalnega utripa

Potrdite s »SET« (način za ciljno vrednost se konča)

Prikaz: pripravljenost za vadbo s ciljnim vrednostmi

ali

Vnos ciljnega utripa Vnos 40 – 199 je namenjena določitvi in nadzoru utripa vadbe, ki je pogojena s starostjo (simbol "-", če je aktiviran opozorilni ton, ni nadzora maksimalnega utripa). Pri tem mora biti vnos starosti na "OFF".

- S "+" in "-" odstranite nadzor maksimalnega utripa.

Prikaz: "AGE OFF"

Potrdite s »SET«.

Prikaz: naslednja ciljna vrednost »Ciljni utrip« (Pulse)

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

Prikaz: pripravljenost za vadbo s ciljnim vrednostmi

Začetek vadbe

- **Veslanje**

- ciljne vrednosti so prikazane tako, da se odštevajo;
- menjava prikaza SCAN je aktivna;
- nastavev zavorne stopnje se zmanjša z vrtenjem v levo in poveča z vrtenjem v desno;
- piska v taktu zaveslaja;
- puščici -/+ utripajta pri odstopanju enega zaveslaja od nastavljenе frekvence (če je določena ciljna vrednost) in tako pomagata, da ohranjate frekvenco zaveslajev.

Opomba:

Piskanje v taktu zaveslajev prekinete s sočasnim pritiskom tipk -/+ . Delovanje SCAN ustavite s pritiskom tipke SET med vadbo. S ponovnim pritiskom bo znova aktiviran.

S tipko -/+ skočite do naslednjega območja.

Ciljne vrednosti se ob »Reset« izbrišejo.

Prekinitev ali konec vadbe / Stanje pripravljenosti

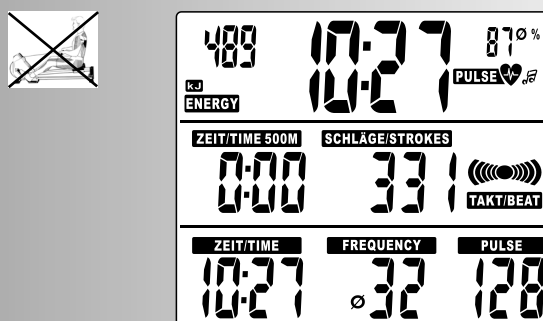
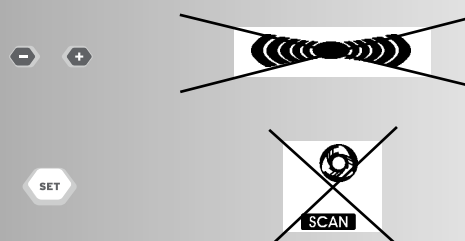
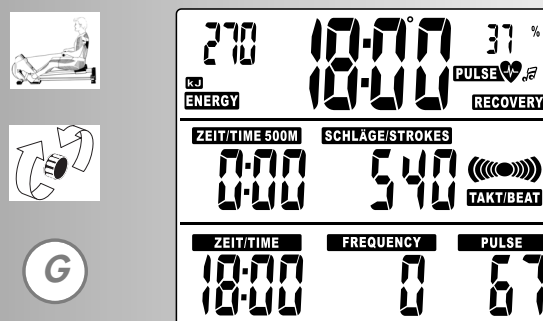
Pri manj kot 5 zaveslajih/min ali s pritiskom na tipko »RECOVERY«, prepozna elektronika prekinitev vadbe. Pokažejo se doseženi rezultati vadbe. Utrip, zavorna stopnja in frekvenca zaveslajev se s simbolom Ø pokažejo kot povprečne vrednosti.

S "+" ali "-" 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.

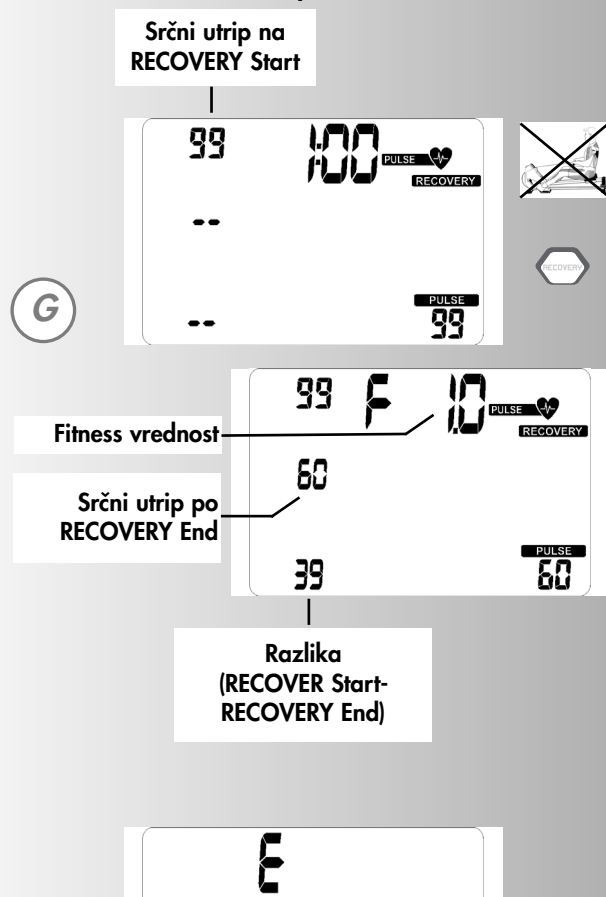
V tem načinu se izmenično prikazujeta ura in sobna temperatura.

Ponovni začetek vadbe

Če začnete z vadbo v 4 minutah, se bodo zadnje vrednosti ponovno seštevale ali odštevale. Izmenjava prikaza SCAN je aktivna.



Navodila za vadbo in uporabo



Funkcija RECOVERY

Merjenje rekreacijskega utripa

Elektronika meri 60 sekund v odštevanju vaš utrip in ugotavlja fitness oceno.

Ob koncu vadbe pritisnite »RECOVERY«. Pri tem se shrani trenutna vrednost utripa (v sliki "99").

Po 60 sekundah se ponovno shrani vrednost utripa (v sliki "60"). Prikazana bo razlika obeh vrednosti (v sliki "39"). Iz tega se ugotovi ocena fitnesa (v sliki "F 1,0"). Prikaz se konča po 10 sekundah.

»RECOVERY« ali »RESET« prekineta funkcijo.

Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se pokaže sporočilo o motnji.

Splošni napotki

Sistemi toni

Vklop

Pri vklopu se med testom segmenta oglasi kratek ton.

Prekoračitev maksimalnega utripa

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

Ciljne vrednosti

Ko dosežete ciljne vrednosti časa, razdalje in KJoule/kcal, utripa ustrezna vrednost.

Recovery

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

Za ugotavljanje fitnes ocene je treba opraviti naslednje razlike primera:

1. P1 je manjša kot P2 (P1 - P2 = negativno) Izda se ocena fitnesa 6,0, prikazana razlika v utripu = 0
2. Vrednost v oklepaju je večja kot 5,0 Izda se ocena fitnesa 1,0.
3. P1 je večja od P2 in vrednost v oklepaju je v območju od 0 do 5,0.

Izračun povprečne vrednosti

Izračuni povprečne vrednosti se nanašajo na opravljene enote vadbe do reseta ali do stanja pripravljenosti.

Napotki za merjenje srčnega utripa

Ta vadbeni računalnik zajema utrip prek prsnega traku. Sprejemnik je v napravi. Izračun utripa se začne, ko utripa srce v prikazu v taktu vašega utripa.

Prsni trak

Upoštevajte pripadajoča navodila.

Zamenjava baterij, motnje pri vadbenem računalniku

Zapišite si stanje kilometrov. Pri slabem prikazu, težavah z utripom ali čudnim obnašanjem vadbenega računalnika, zamenjajte baterije. Pri tem izgubite kilometre, ustvarjene z vadbo. Čas morate nastaviti na novo.

Glosar

Starost

Vnos za izračun maksimalnega utripa.

Dimenzija

Enote za prikaz km/h ali mph, Kjoule ali kcal.

Utrip za izgorevanje maščob

Izračunana vrednost: 65% MaksUtripa

Fitness utrip

Izračunana vrednost: 75% MaksUtripa

Glosar

Zbirka poskusov razlag.

Simbol HI (puščica kaže navzgor)

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

Simbol LO (puščica kaže navzdol)

Če se pokaže »LO«, je ciljni utrip prenizek za 11 udarcev. Nadzor »LO« je aktiven, če je med vadbo dosežen ciljni utrip.

MaxPuls(e)

Izračunana vrednost iz 220 manj starost.

Meni

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

Srčni utrip

Zajem srčnega utripa na minuto.

Recovery

Merjenje utripa rekreacijskega odmora ob koncu vadbe. Iz začetnega in končnega utripa ene minute se iz tega ugotovi odstopanje in ocena fitnesa. Pri enaki vadbi je izboljšanje te ocene merilo za stopnjevanje fitnesa.

Reset

Brisanje vsebine zaslona in začetek novih prikazov na zaslonu.

Ciljni utrip

Z vnosom določene vrednosti utripa, ki se naj nadzoruje.

Navodila za vadbo s fitnes napravo za veslanje KETTLER STROKER

S KETTLER STROKER 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 STROKER. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe; **Naslednja navodila za vadbo priporočamo le zdravim ljudem.**

Prednosti vadbe veslanja

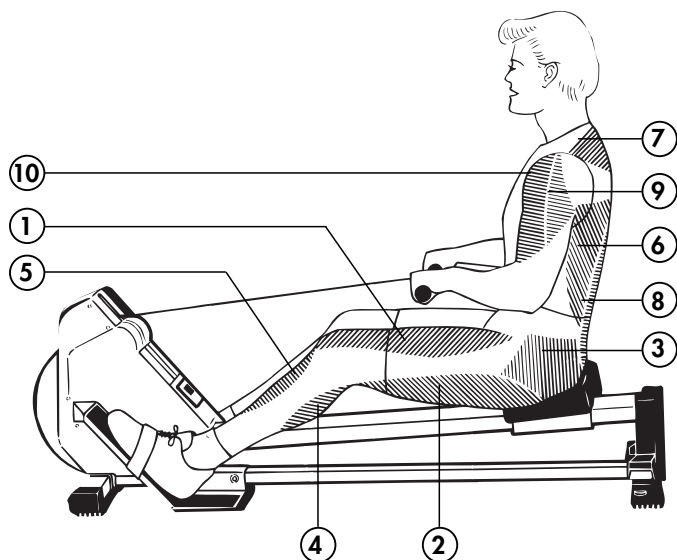
Kot smo omenili že zgoraj, povečuje veslanje odlično zmogljivost srčno-žilnega sistema. Prav tako se tudi izboljša zmožnost sprejema kisika. Zmanjšate lahko tudi količino maščob, ker se z vadbo vzdržljivosti porabi več maščobnih kislin za zagotavljanje energije.

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 mišic preprečuje danes pogostim ortopedskim težavam v tem območju.

Vadba s KETTLER STROKER predstavlja tako obsežno fitnes 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.



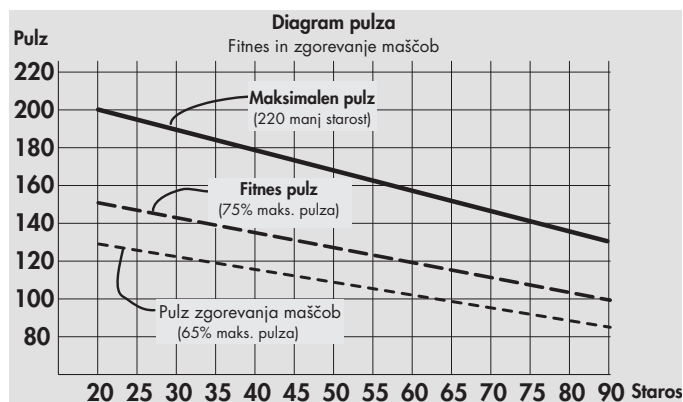
Pri mišičevju na nogah obremeni veslanje še posebej iztegovalke mnog (1), upogibalke nog (2) ter mišičevje goleni in mečnic (5, 4). Z iztegovanjem bokov, se pri veslanju prav tako obremenjuje mišičevje zadnjice (3). V območju mišic trupa se na veslanje odlično odziva široka hrbtna mišica (8). Vadite tudi trapezno mišici (7), delta mišico (9) in upogibalko rok (10). S posebnimi vajami lahko s KETTLER STROKER 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 prekat 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 fitnes 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 štiritedenske 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 dnevi 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 zaveslajev 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 zaokrožite s fazo ohlajanja.

Navodila za vadbo moči z napravo KETTLER STROKER

Poleg vadbe veslanja je KETTLER STROKER 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 KETTLER STROKER 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 sprostitve in raztezanje. S svojim KETTLER STROKER 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.

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.

KETTLER

