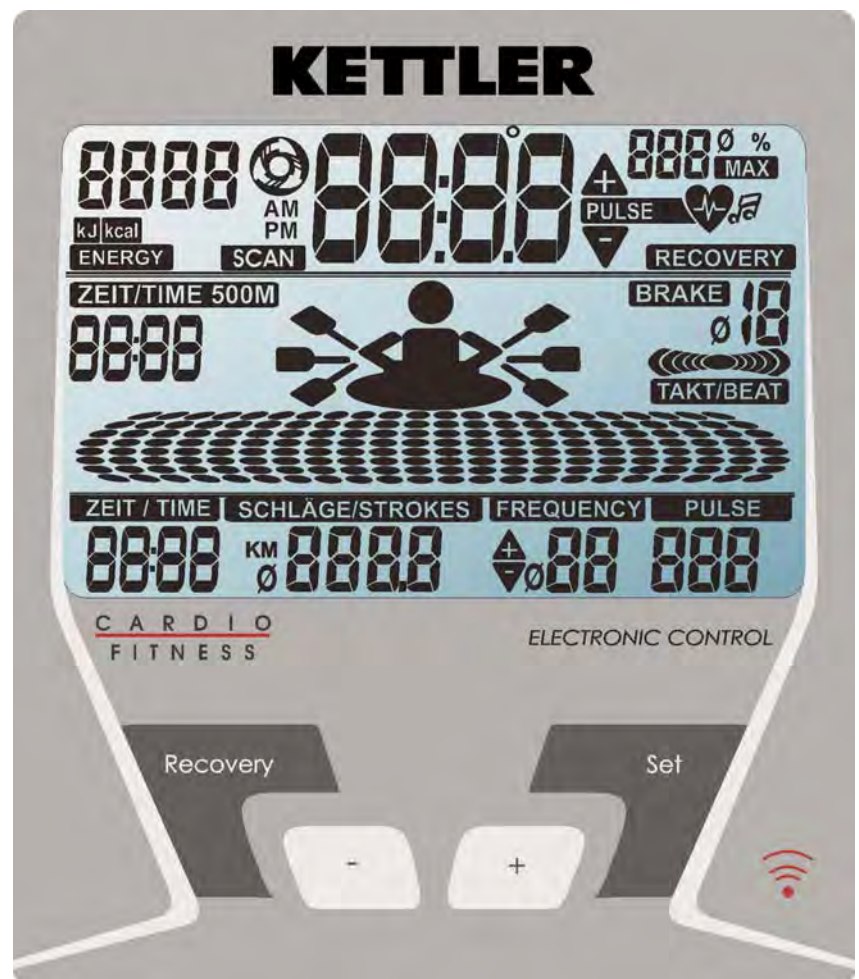


KETTLE

ST2520-64

Trainings- und Bedienungsanleitung
Training and Operating Instructions
Mode d'emploi et instructions d'entraînement
Trainings- en bedieningshandleiding
Instrucciones de entrenamiento y manejo
Istruzioni per l'allenamento e per l'uso
Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi
Návod na tréning a obsluhu
Trænings – og brugervejledning
Instruções de treino e utilização

deutsch
english
française
nederlands
español
italiano
polski
čeština
dansk
português



COACH M

MADE IN GERMANY





Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	2
• Service	2
• Ihre Sicherheit	2
Kurzbeschreibung	3
• Funktionsbereich / Tasten	3
• Anzeigebereich / Display	3
• Funktionen der Elektronik	3
Funktionsbereich	4
• Tasten	4
• Anzeige	4-6
Einstellungen	
• Uhrzeit	7
Training	8
Ohne Vorgaben	8
Mit Vorgaben	8
• Zeit	8
• Ruderschläge	8
• Energie	8
• Schlagfrequenz	8
Alter	8
Alarmton	
Zielpulsauswahl (Fat/Fit)	9
• Zielpuls	9

Trainingsfunktionen

• Trainingsbereitschaft	9
• Trainingsbeginn	9
• Trainingsunterbrechung/-ende / Standby	9
Trainingswiederaufnahme	9
• Recovery (Erholpulsmessung)	10

Allgemeine Hinweise

• Systemtöne	11
• Fitnessnotenberechnung	11
• Durchschnittswertberechnung	11
• Hinweise zur Pulsmessung Mit Brustgurt	11
• Bremsstufenanzeige	
• Batteriewechsel/Störungen beim Com- puter	11
• Glossar	11

Trainingsanleitung

• Ausdauertraining	12
• Belastungsintensität	12
• Belastungsumfang	12
• Weitere Übungsbeschreibungen	122



Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf die Allgemeinen Hinweise oder 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.

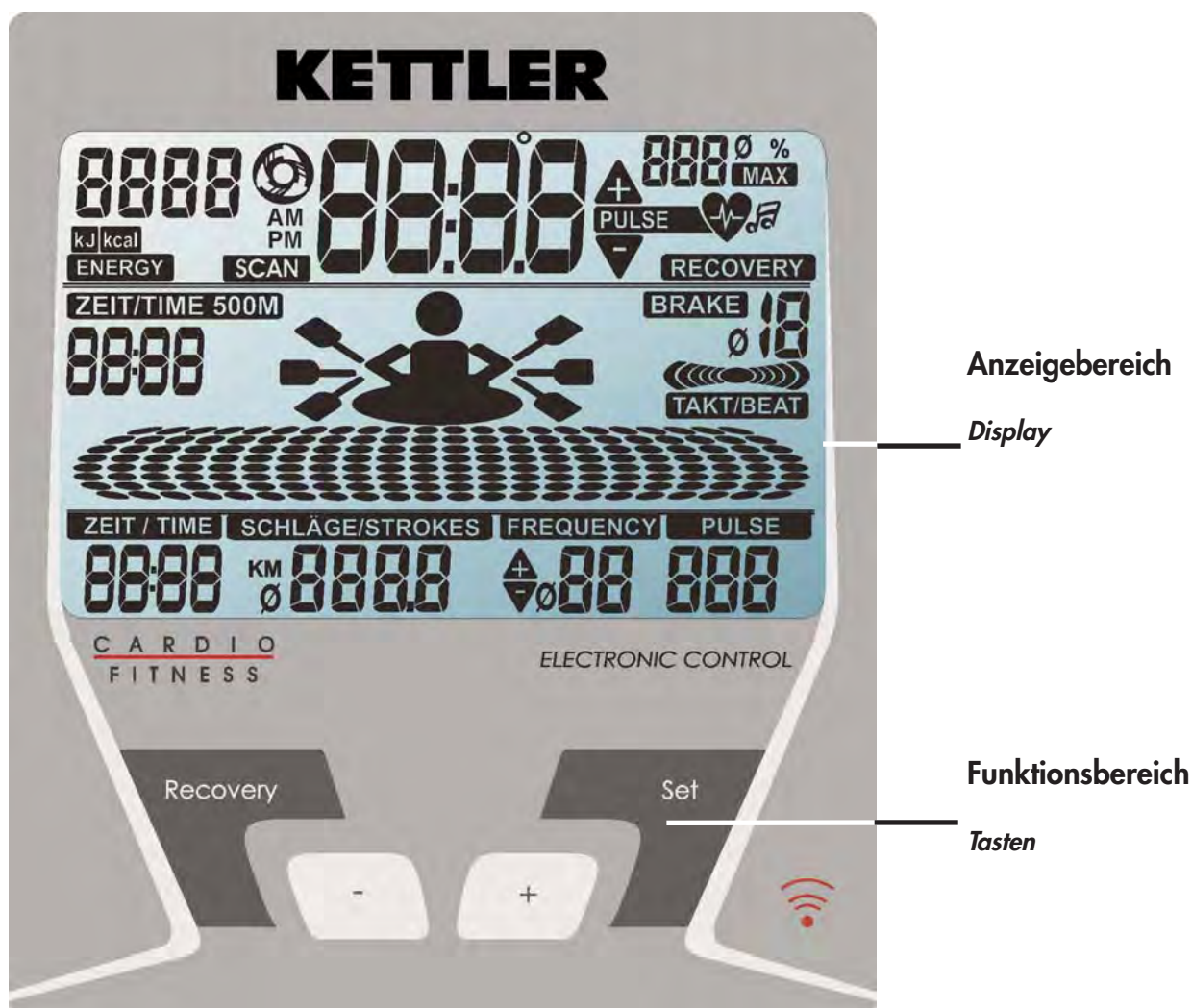
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

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 Symbolen und Grafiken.



Anzeigebereich

Display

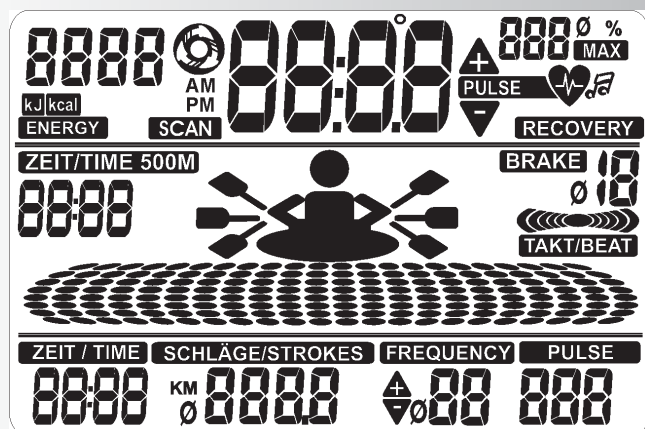
Funktionsbereich

Tasten

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]
- Bremsstufenanzeige 1-10
- Berechnung des Energieverbrauchs nach Bremsstufe und Schlagfrequenz
- Anzeigewechsel der Werte in der großen oberen Anzeige (abschaltbar)
- Rudersimulation der Ruder- und Wellenbewegung.
- Pulsempfänger bereits eingebaut für Brustgurt T34 von POLAR.

Trainings- und Bedienungsanleitung



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 "Plus"
- oder zurück "Minus"
- längeres Drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" **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.

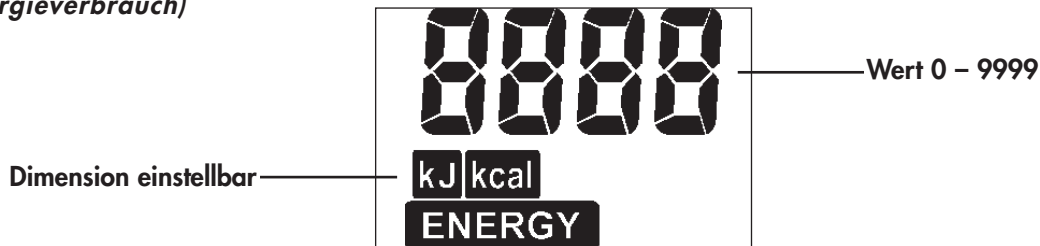
Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt über den Brustgurt

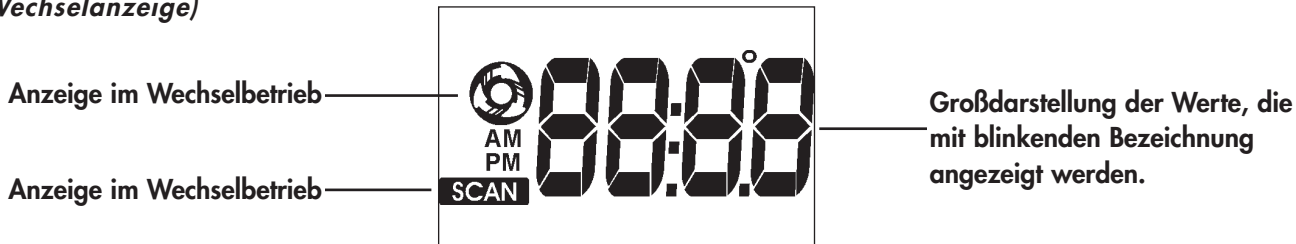
Anzeigebereich / Display

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

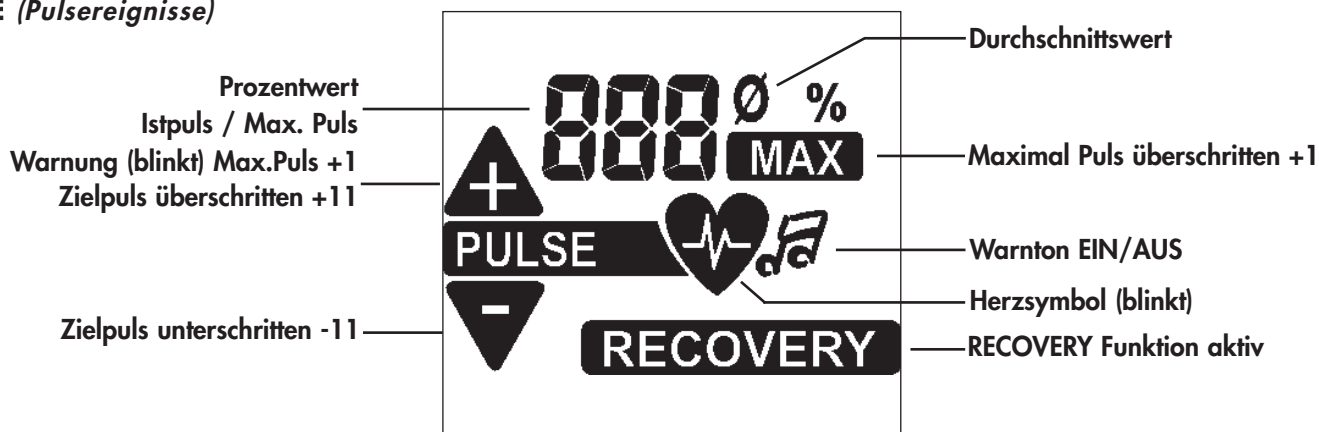
ENERGY (Energieverbrauch)



SCAN (Wechselanzeige)



PULSE (Pulsereignisse)



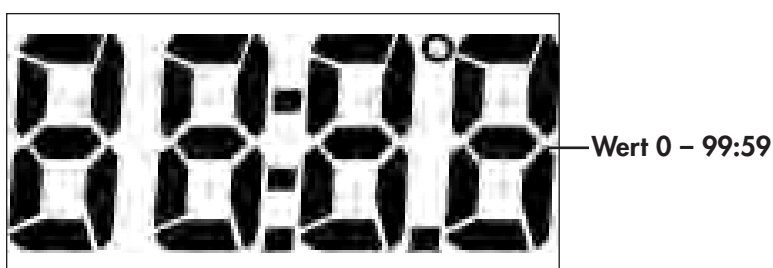
ZEIT/TIME 500m (500m Zeit)



**BRAKE (Bremsstufe)
TAKT/BEAT (Taktgeber)**



ZEIT/TIME (Trainingszeit)

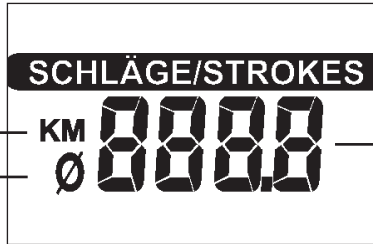


Trainings- und Bedienungsanleitung

SCHLÄGE/STROKES (*Ruderschläge*)

Dimension einstellbar

Durchschnittswert



Wert 0 – 9999

ANIMATION

1 Ruderschlag wird als Abfolge der 3 Ruderblattpositionen dargestellt.



Animation:
simulierte Wellenbewegung

FREQUENCY (*Schlagfrequenz*)

Hinweis (blinkt)

Zielfrequenz überschritten +1

Hinweis (blinkt)

Zielfrequenz unterschritten +1

Durchschnittswert



Wert 6 – 99
Blinkt bei Vorgabe

PULSE (*Herzfrequenz*)



Wert 40 – 199

Einstellungen

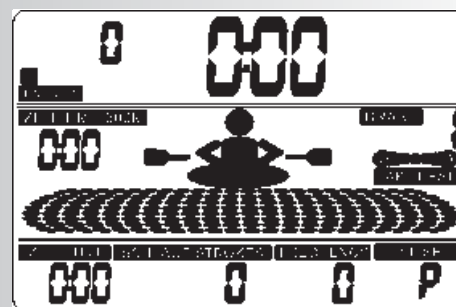
Uhrzeit

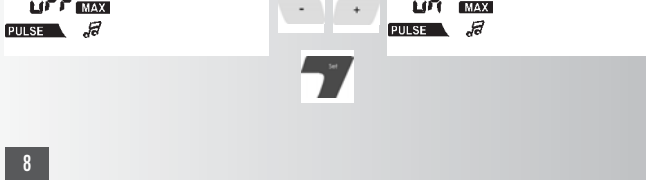
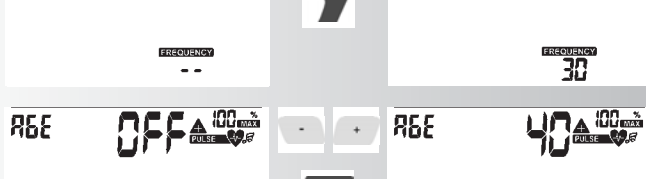
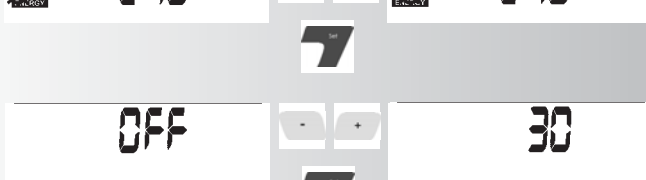
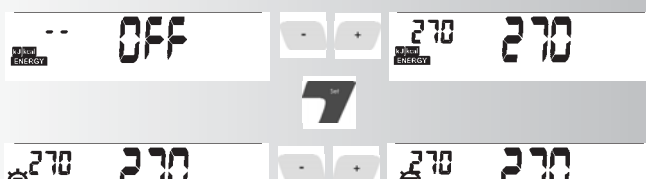
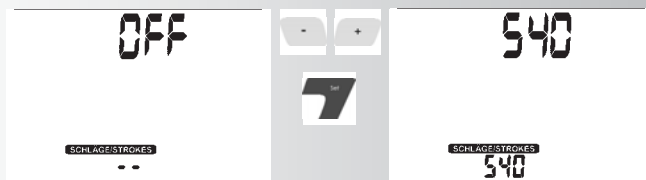
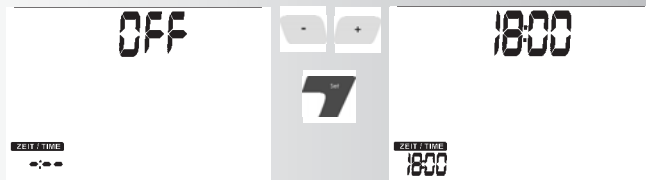
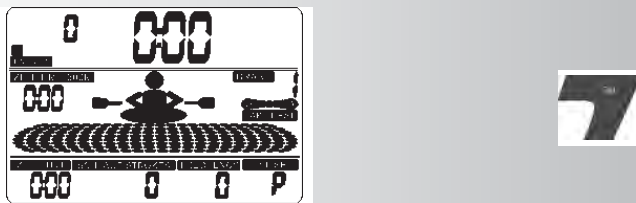
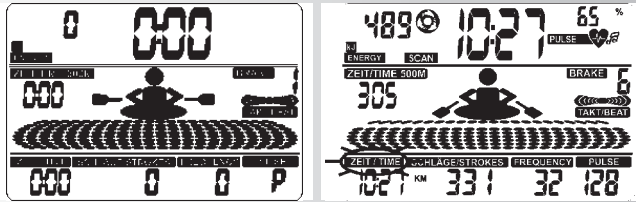
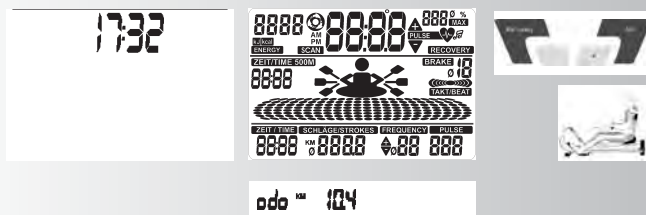
- **Batterie einlegen**
Stunden einstellen (12 Stunden Anzeige AM/PM)
oder
- **Recovery** drücken
Stunden einstellen (24 Stunden Anzeige)
- **Minus - / Plus +** drücken
Stunden ändern
- **Set** drücken
Minuten einstellen

- **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.

und / oder

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

Anzeige: nächstes Menü "SCHLÄGE/STROKES"

Ruderschlägevorgabe (SCHLÄGE/STROKES)

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

Anzeige: nächstes Menü "ENERGIE"

Energievorgabe (ENERGY /KJoule/kcal)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 280)
Mit "SET" bestätigen.
- Mit "Plus" oder "Minus" Einheit KJoule oder kcal wählen.
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "FREQUENCY"

Schlagfrequenzvorgabe (FREQUENCY)

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

Anzeige: nächstes Menü Zielpulsauswahl "FA 65%"

Zielpulsüberwachung FA 65%/FI 75%

- Mit "Plus" oder "Minus" 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** HI, Warnton falls aktiviert, keine Maximalpulsüberwachung). Dazu muß die Alterseingabe auf "OFF" stehen.

- Mit "Plus" und "Minus" die Maximalpuls Überwachung abwählen. **Anzeige:** "AGE OFF"
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Mit "Plus" oder "Minus" 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.

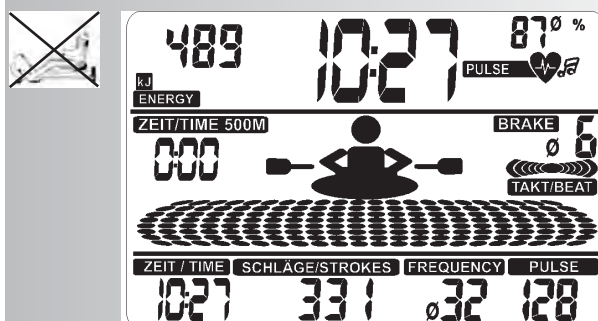
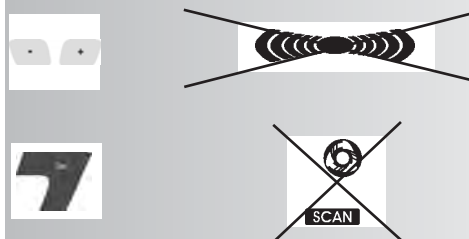
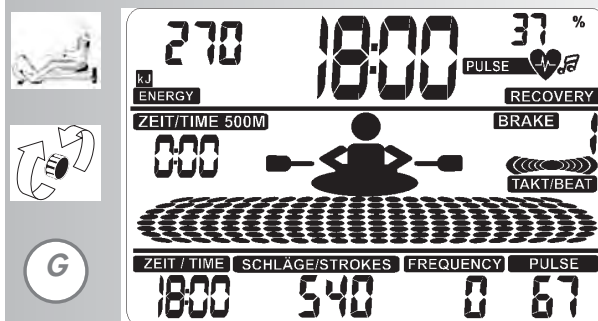
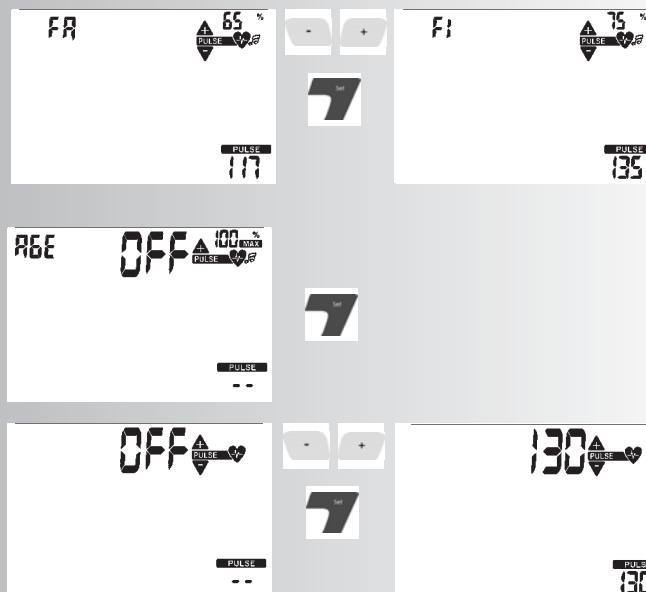
Trainingsunterbrechung oder -ende / Standby

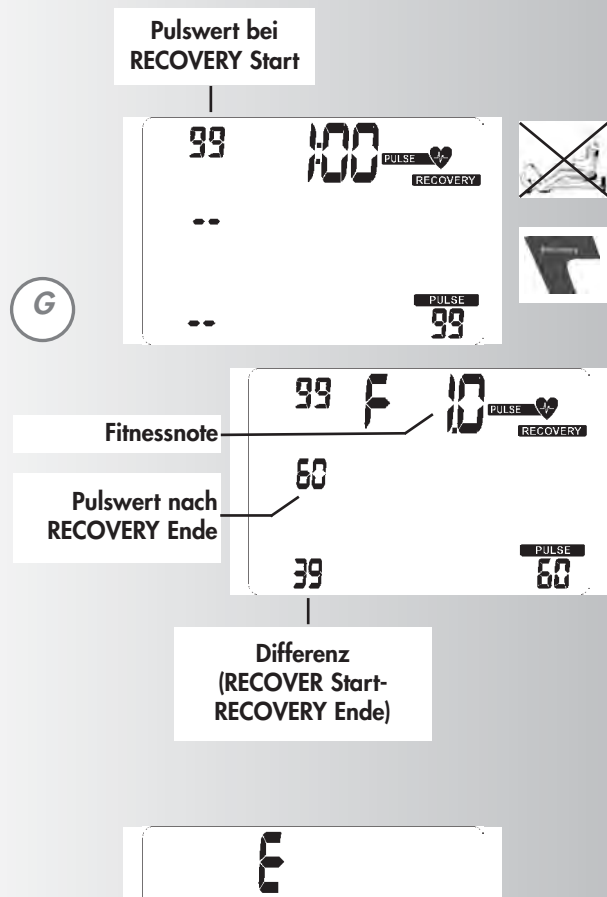
Bei weniger als 5 Schlägen/min oder Drücken der "RECOVERY" Taste erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Puls, Bremsstufe und Schlagfrequenz werden als Durchschnittswerte mit Ø-Symbol dargestellt.

Mit "Plus" oder "Minus" 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.

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 Trainingseende "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 Pulsschlaages blinkt.

Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Bremsstufenanzeige

Die Bremsverstellung ist in Stufen 1-10 eingeteilt. Sollte diese Einteilung gestört sein oder verloren gehen, stellen Sie diese folgendermaßen wieder her:

- Überprüfen ob das 3 poliges Verbindungskabel auf der Rückseite der Anzeige eingesteckt ist.
- Batterien einlegen und "SET"-Taste dabei drücken bis der Segmenttest erfolgt ist.
- Handrad auf minimale Einstellung zurückdrehen und bei der Anzeige: 0% , BRAKE 0 die "SET" - Taste drücken.
- Handrad auf maximal Einstellung vordrehen und bei der Anzeige: 100% , BRAKE 10 die "SET" - Taste drücken.

Der Vorgang ist abgeschlossen.

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 Anzeigeinhaltes und Neustart der Anzeige.

Zielpuls

Durch Eingabe bestimmter Pulswert, der überwacht werden soll.

Trainingsanleitung für Ruder-Fitness-Trainer COACH

Mit dem KETTLER COACH 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 COACH geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. **Die folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen.**

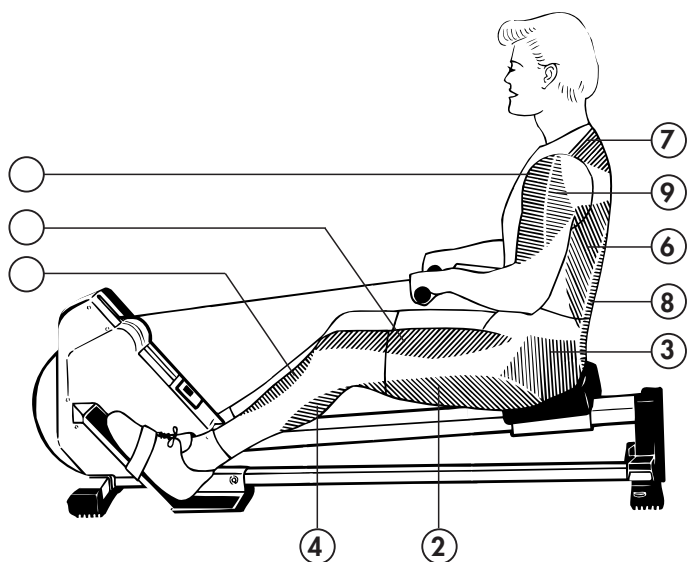
Vorteile des Rudertrainings

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 COACH stellt somit ein umfassendes Fitnessstraining 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 COACH noch andere Muskelgruppen beanspruchen, die in einem weiteren Abschnitt demonstriert werden.

Planung und Steuerung Ihres Rudertrainings

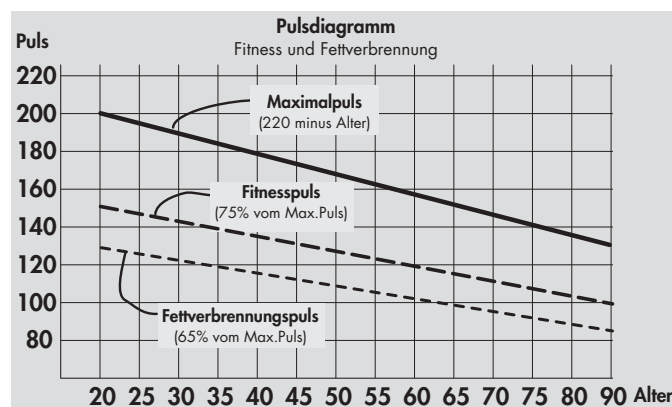
Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt Ihre persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem 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	ca. 10 Minuten
2-3 x wöchentlich	20-30 Minuten
1-2 x wöchentlich	30-60 Minuten

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:

1.-2. Woche Umfang einer Trainingseinheit

Trainingshäufigkeit 3x wöchentlich

3 Minuten rudern
1 Minute Pause
3 Minuten rudern
1 Minute Pause
3 Minuten rudern

3.-4. Woche Umfang einer Trainingseinheit

Trainingshäufigkeit 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 COACH

Neben dem Rudertraining eignet sich der COACH 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 COACH ebenfalls für das kraftbetonte Fitnessstraining. 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 Fitnessstraining 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 Kräftefähigkeit verstanden, die aufgebracht werden kann, um ein schweres Gewicht einmal zu bewältigen.

Beispiel für die Trainingsplanung

Übung	1.-2. Woche		3.-4. Woche		5.-6. Woche	
	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 = 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 2-3 mal pro Woche mit Ihrem COACH 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.

Weitere Übungsbeschreibungen: Seite 122

Warnhinweise!

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich zu vermeiden 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.



Inhaltsverzeichnis

Safety instructions	14
• Service	14
• Your safety	14
Brief description	15
• Functional area / keys	15
• Display area / display	15
• Functions of the electronics	15
Functional area	16
• Keys	16
• Display	16-18
Settings	
• The time	19
Training	20
Without settings	20
With settings	20
• Time	20
• Rowing strokes	20
• Energy	20
• Stroke frequency	20
Age	20
Alarm toneTarget pulse selection (fat/fit)	21
• Target pulse	21
Training functions	
• Ready for training	21

• Start of training	21
• Interruption / ending of trainingStand- by	21
Resumption of training	21
• Recovery (measurement of recovery pulse rate)	22
General instructions	23
• System tones	23
• Fitness level calculation	23
• Average value calculation	23
• Pulse measurement instructions 11 With the chest strap	23
• Brake resistance display	
• Changing batteries/computer faults	23
• Glossary	23
Training instructions	24
• Endurance training	24
• Training load intensity	24
• Scope of training load	24
• More training advices	122



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

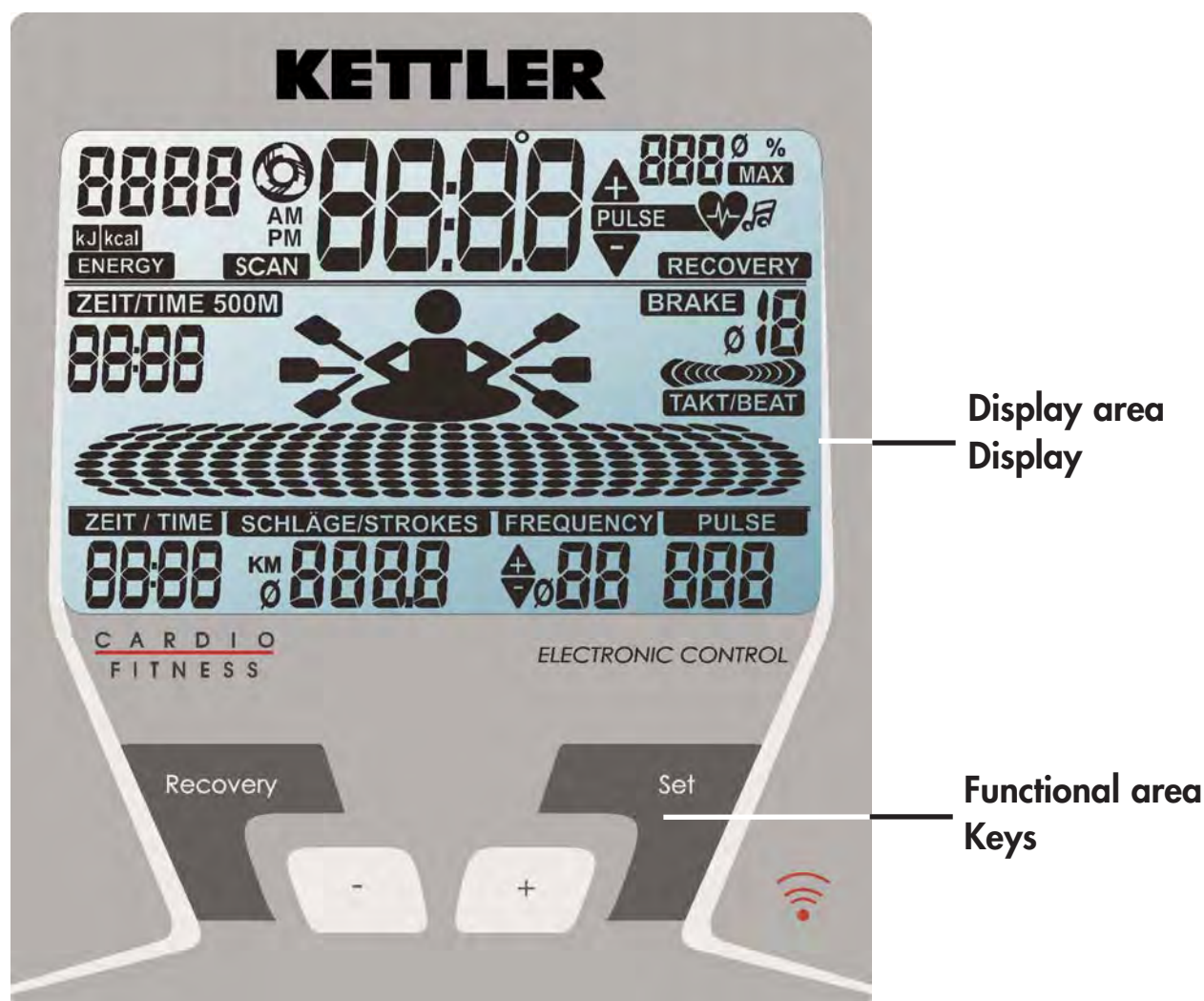
condition that it is checked for damage and wear and tear on a regular basis.

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.**

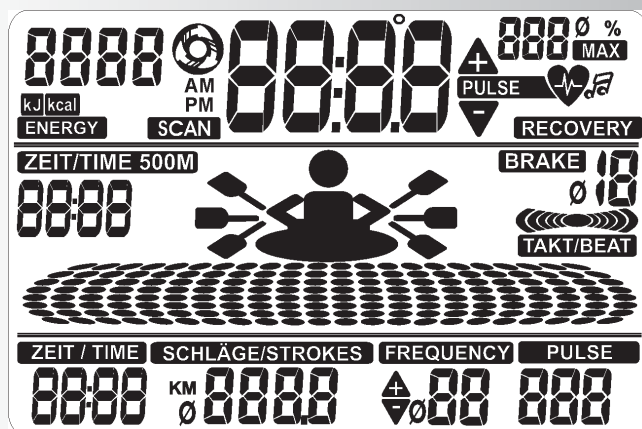
Brief description

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]
- Braking level display 1-10
- Calculation of energy consumption according to braking level and stroke frequency
- Display-change of the values in the large upper display (adjustable)
- Rowing animation for the rowing and wave movement.
- Pulse rate receiver already installed for the T34 chest strap by POLAR.



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

RECOVERY

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

Note:

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

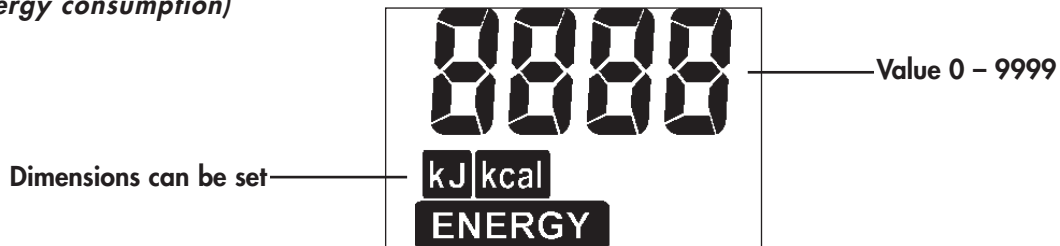
Pulse measurement

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

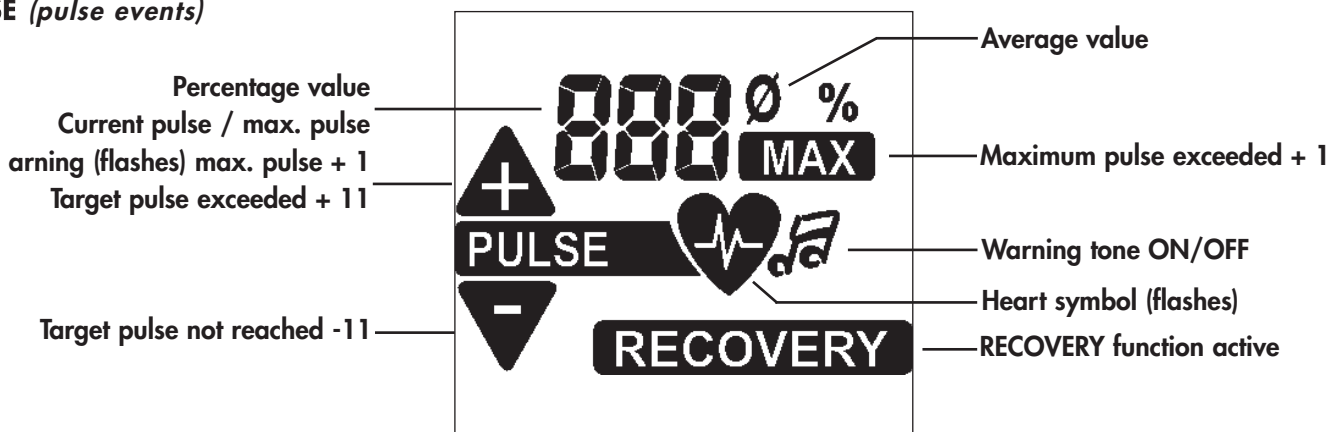
ENERGY (energy consumption)



SCAN (variable display)



PULSE (pulse events)



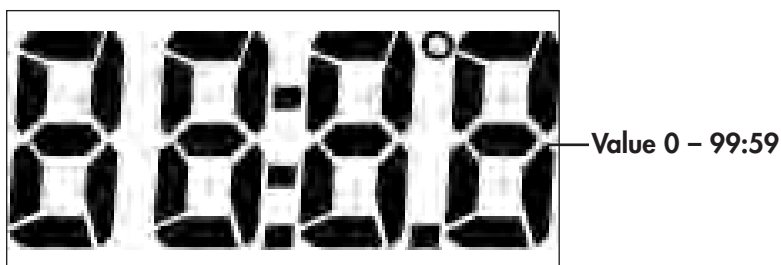
TIME 500m



BRAKE (brake resistance)
BEAT (beat generator)



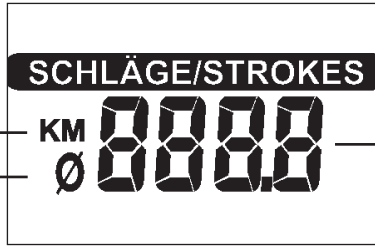
TIME (training time)



Training and Instructions Manual

STROKES (rowing strokes)

Dimensions can be set
Average value



value 0 – 9999

ANIMATION

1 rowing stroke is presented as the sequence of the 3 rowing blade positions



Animation:
simulated wave movement

FREQUENCY (stroke frequency)

Reference (flashes)
Target frequency exceeded +1
Reference (flashes)
Target frequency not reached +1
Average value



Value 6 – 99
Flashes on setting

PULSE (heart frequency)

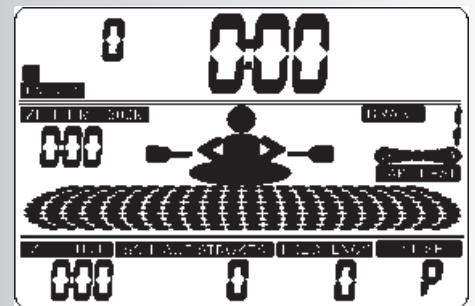
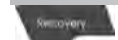


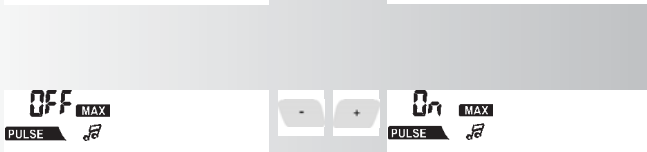
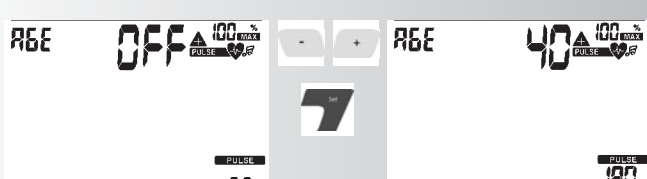
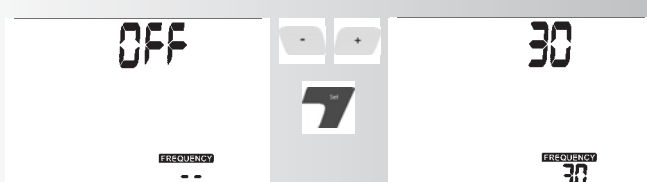
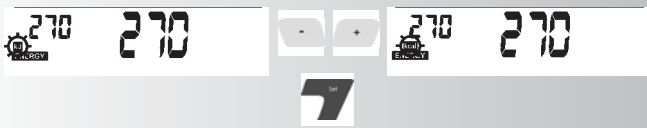
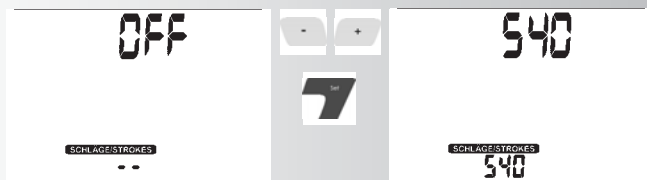
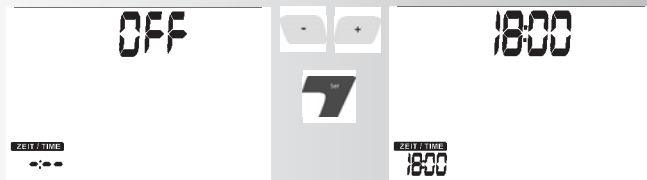
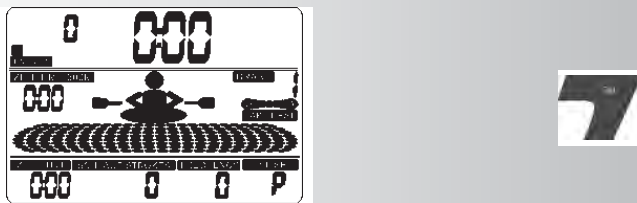
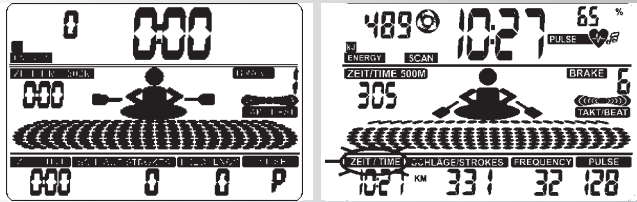
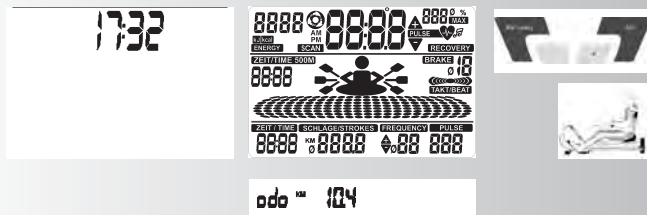
value 40 – 199

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).

and / or

- **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 'Plus' or 'Minus' (e.g. 18:00)

Confirm with 'SET'.

Display: next menu 'SCHLÄGE/STROKES'

Setting the rowing strokes (SCHLÄGE/STROKES)

- Enter values using 'Plus' or 'Minus' (e.g. 540)

Confirm with 'SET'.

Display: next menu: "ENERGIE"

Energy settings (ENERGY / k-joules / kcal)

- Enter values using 'Plus' or 'Minus' (e.g. 280)

Confirm with 'SET'.

- Select the unit k-joule or kcal with 'Plus' or 'Minus'.

Confirm with 'SET'.

Display: next menu: "FREQUENCY"

Stroke frequency setting (FREQUENCY)

- Enter values using 'Plus' or 'Minus' (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 'Plus' or 'Minus' (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 'Plus' or 'Minus' function. Confirm with 'SET'.

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

Target pulse monitoring FA 65%FI75%

- Make your selection using 'Plus' or 'Minus'
 - 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 (HI 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 "Plus" and "Minus".

Display : "AGE OFF"

Confirm with 'SET'.

Display : nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Next setting 'target pulse' (Pulse)
 - Enter value using 'Plus' or 'Minus' (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

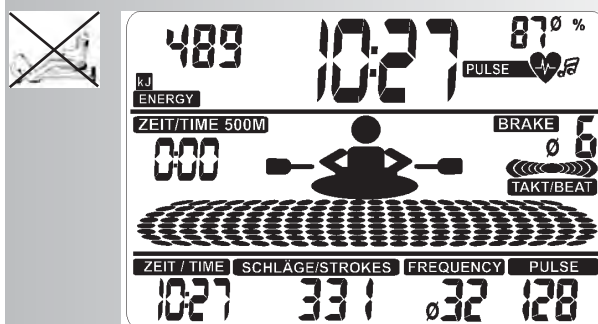
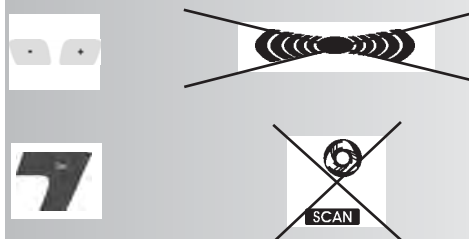
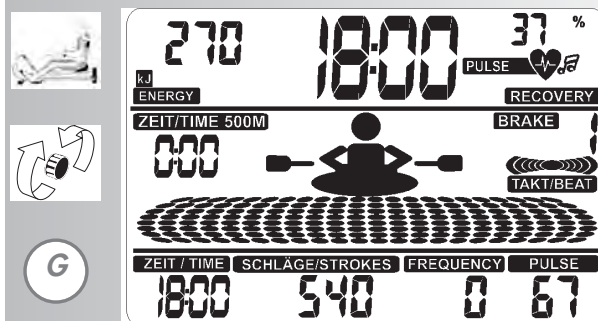
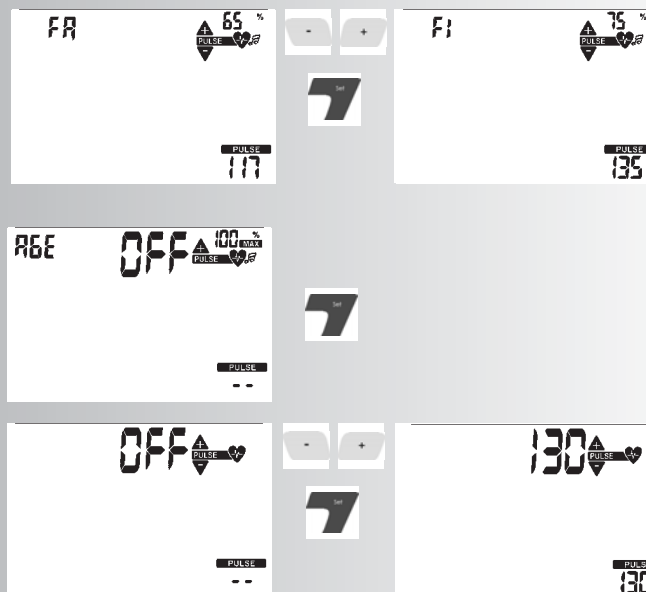
With less than 5 strokes / min or by pressing the 'RECOVERY' key, the electronics recognises an interruption to the training. The training data attained are displayed. The pulse, brake resistance and stroke frequency are displayed as average values with the Ø symbol.

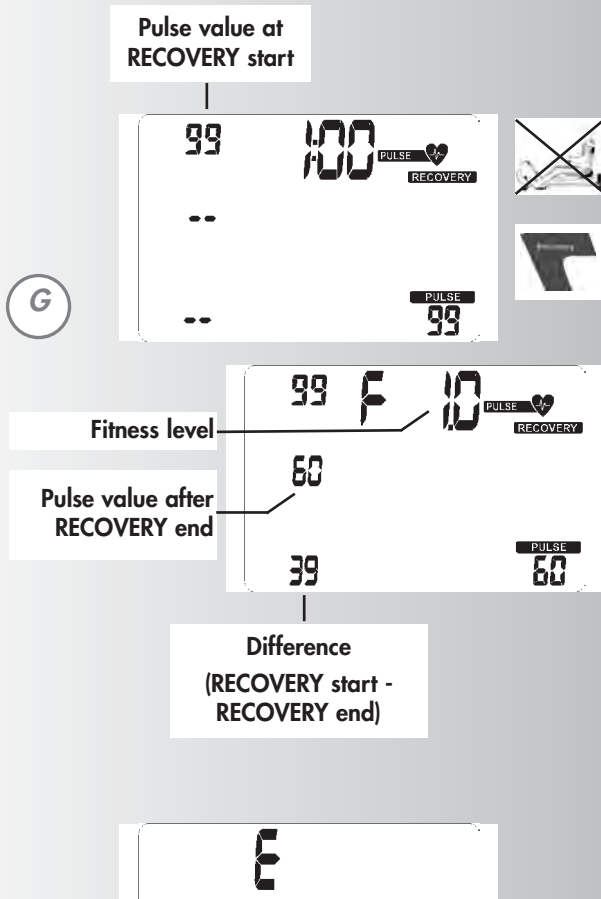
You can change to the current display with 'Plus' or 'Minus'. The training data are displayed for 4 minutes. If you do not press any keys during this time and you do not train, the electronics unit switches into the standby mode. nicht, schaltet die Elektronik in den Standby Modus.

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

Systemtöne

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.

Brake resistance display

The brake resistance is divided into stages 1 - 10. If this classification is either damaged or lost, please reset it as follows:

- Check that the 3-pin connector lead is plugged in on the rear of the display.
- Install the batteries and press down the 'SET' key until the segment test is over.
- Turn the hand wheel to the minimum setting and press the 'SET' key when the following is displayed: 0%, BRAKE 0.
- Turn the hand wheel to the maximum setting and press the 'SET' key when the following is displayed: 100%, BRAKE 10.

The procedure is now complete.

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 COACH

The KETTLER COACH 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:

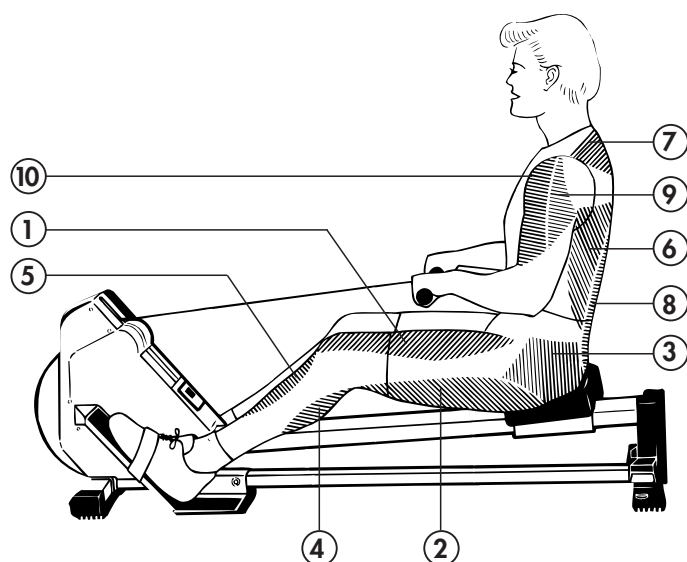
Important

Before commencing a course of training, have your family doctor check that you are fit enough to exercise with the COACH. 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 COACH 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 COACH can also be used for other special exercises to concentrate on further muscles groups. These are described in one of the following sections.

Planning and controlling your rowing

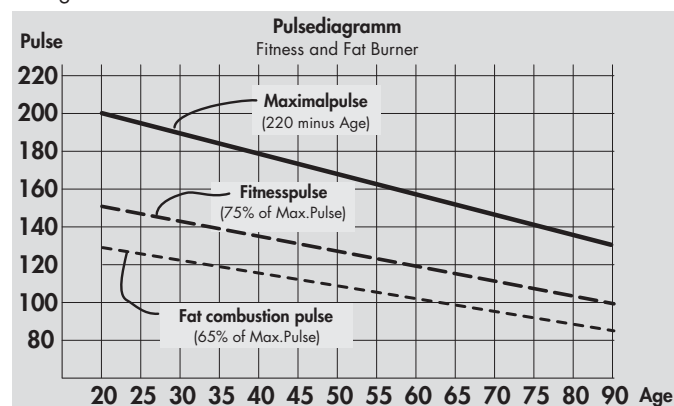
The basis for planning your course of exercise should be your actual state of fitness. Your family doctor can put you through an endurance test to determine your physical performance. The results of the test should be used to plan your exercise programme. If you do not go through an endurance test, you 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:

Sessions per week	Length of session
Daily	10 minutes
two or three times a week	20-30 minutes
once or twice a week	30-60 minutes

Exercise sessions of 20-30minutes/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:

1st/2nd week

Sessions per week three

Length of exercise blocks

3 minutes rowing

1 minute break

3 minutes rowing

1 minute break

3 minutes rowing

3rd/4th week

Sessions per week four

Length of exercise blocks

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 COACH

Besides rowing, the COACH 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 COACH, 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 COACH 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.

More training advices: see page 122.

Caution!

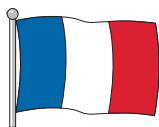
You are using a machine that has been designed and built to the latest safety standards. Any possible sources of danger that could lead to injury have been extensively eliminated and guarded against. Moreover, the machine is intended only for the use of adults.

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.



Contenu

Consignes de sécurité	26
•Service	26
•Votre sécurité	26
Description rapide	27
•Fonctions / touches	27
•Affichage / écran	27
•Fonctions électroniques	27
Fonctions	28
•Touches	28
•Affichage	28-30
Paramètres	
•Heure	31
Entraînement	32
Sans objectif	32
Avec objectifs	32
•Durée	32
•Coups d'aviron	32
•Energie	32
•Cadence	32
Age	32
Signal d'alarme	32
Choix du pouls acceptable (Fat/Fit)	33
•Pouls acceptable	33
Fonctions d'entraînement	
•Départ de l'entraînement	33
•Début de l'entraînement	33

•Interruption / fin de l'entraînement- Standby	33
Reprise de l'entraînement	33
• Recovery (Mesure du pouls au repos)	34
Consignes générales	35
• Alarmes du système	35
• Calcul des notes de fitness	35
• Calcul de la valeur moyenne	35
• Consignes de mesures du pouls	35
À l'aide d'une ceinture pectorale	35
• Affichage des crans de freinage	
• Changement de batterie / Dysfonctionnements de l'ordinateur	35
Glossaire	35
Instructions d'entraînement	36
• Entraînement d'endurance	36
• Intensité de charge	36
• Importance de la charge	36
• Autre description d'entraînement	122



Ce signe indique dans l'instruction une consigne sur les Consignes Générales ou le glossaire. Chaque terme est expliqué ici.

Consignes de sécurité

Soyez attentif aux points suivant pour votre propre sécurité:

- L'installation de l'appareil d'entraînement doit s'effectuer sur un sol approprié et stable.
- Avant la première mise en service et également après environ 6 jours d'utilisation il faut vérifier les connexions au siège. • Pour éviter les blessures à la suite d'une surcharge physique ou d'un effort excessif, l'appareil doit être manœuvré exclusivement selon les instructions.
- L'installation de l'appareil dans des pièces humides sur le long terme n'est pas recommandée, car cela entraîne la formation de rouille.
- Assurez-vous régulièrement du fonctionnement et du bon état de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité comptent parmi les obligations de l'exploitant et doivent être effectués régulièrement et de manière conforme.
- Des pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement échangées. N'utilisez que des pièces de rechange originales KETTLER.
- L'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à la remise en état.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à

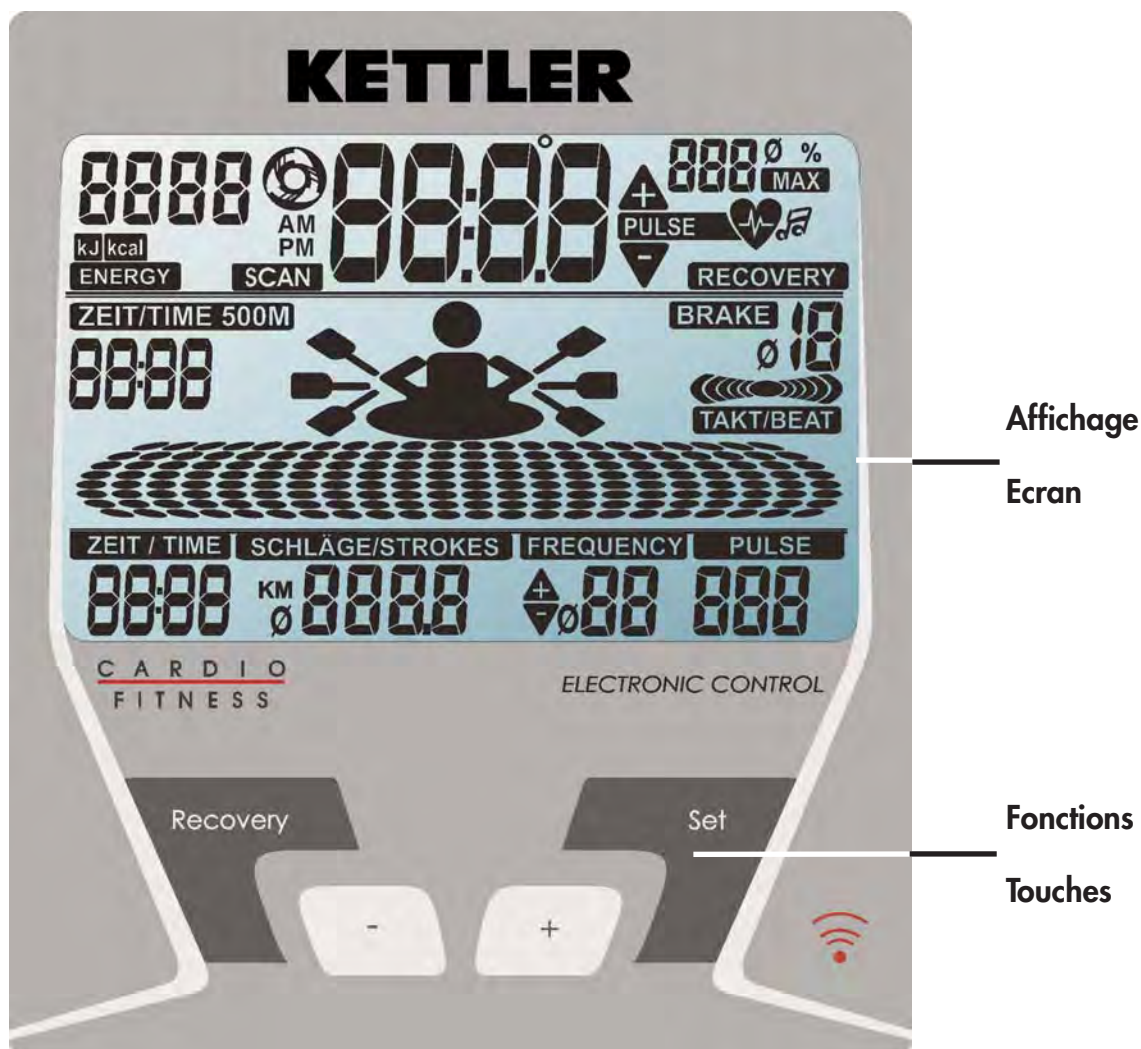
la condition qu'il soit régulièrement examiné concernant des dommages ou une usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, vérifiez avec votre médecin de famille que votre santé vous autorise l'entraînement à l'aide de cet appareil. Le résultat médical devrait être la base de la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement non approprié ou excessif peut entraîner des problèmes de santé.**

Description rapide

Le système électronique possède des fonctions à touches et un affichage (écran) avec des symboles et des graphiques variables.



Affichage

Ecran

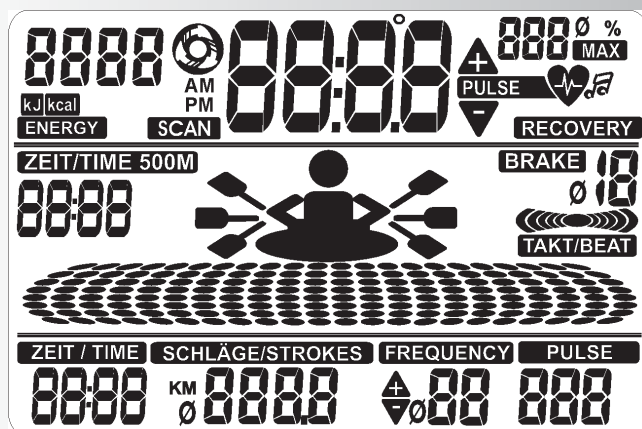
Fonctions

Touches

Le système électronique comporte les fonctions suivantes:

- Objectifs de l'entraînement
Pouls acceptable, durée, cadence, dépense énergétique
- Contrôle grâce à une indication optique et acoustique
Pouls maximal en rapport avec l'âge, pouls acceptable et nombre de pulsations
- Affichage d'une note de fitness calculée entre 1 et 6 avec la valeur du pouls au repos après une minute
- Affichage du temps du 500m
- Affichage de la dernière unité d'entraînement avec les valeurs moyennes
- Choix de l'affichage de la dépense énergétique [KJoule ou Kcal]
- Affichage du cran de freinage de 1 à 10
- Calcul de la dépense énergétique selon le cran de freinage et la cadence
- Affichage alternatif des valeurs dans le grand écran du haut (éteignable)
- Animation d'aviron du mouvement de l'aviron et des vagues
- Récepteur de pouls déjà intégré pour la ceinture pectorale T34 de POLAR.

Instructions d'entraînement et d'utilisation



Fonctions

Les quatre touches sont expliquées brièvement ci-dessous. L'utilisation détaillée est expliquée dans les chapitres individuels. Dans ces descriptions, les noms des touches de fonctions sont employés.

SET (appuyer brièvement)

Les données s'affichent.
Les paramètres sont enregistrés.

Reset (appuyer plus longuement sur SET)

L'affichage actuel est effacé pour un redémarrage.

Touches moins - / plus +

Ces touches permettent de modifier les valeurs dans les différents menus avant l'entraînement et de régler la charge pendant l'entraînement.

- à nouveau "plus" • ou retour "moins"
- appui plus long > changement plus rapide
- "Plus" et "moins" appuyés simultanément :
- La donnée de valeurs s'affiche sur "éteint (Off)"

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet.

Remarque:

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

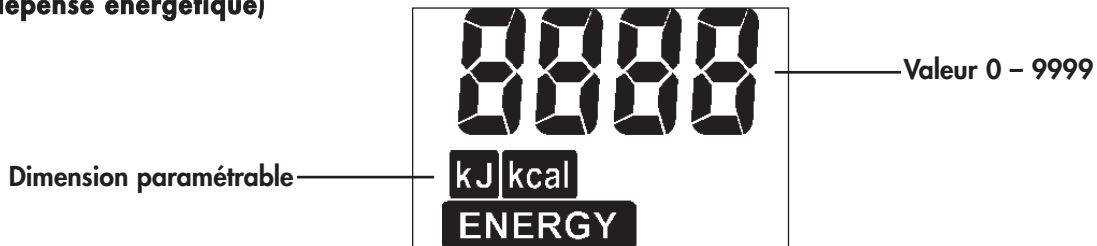
Mesure du pouls

La mesure du pouls s'effectue par la ceinture pectorale

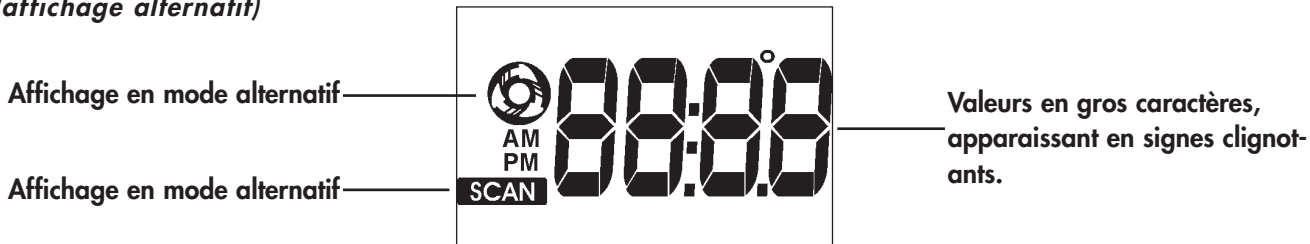
Affichage / Ecran

L'affichage indique les différentes fonctions et chaque fois les options de paramétrage choisies.

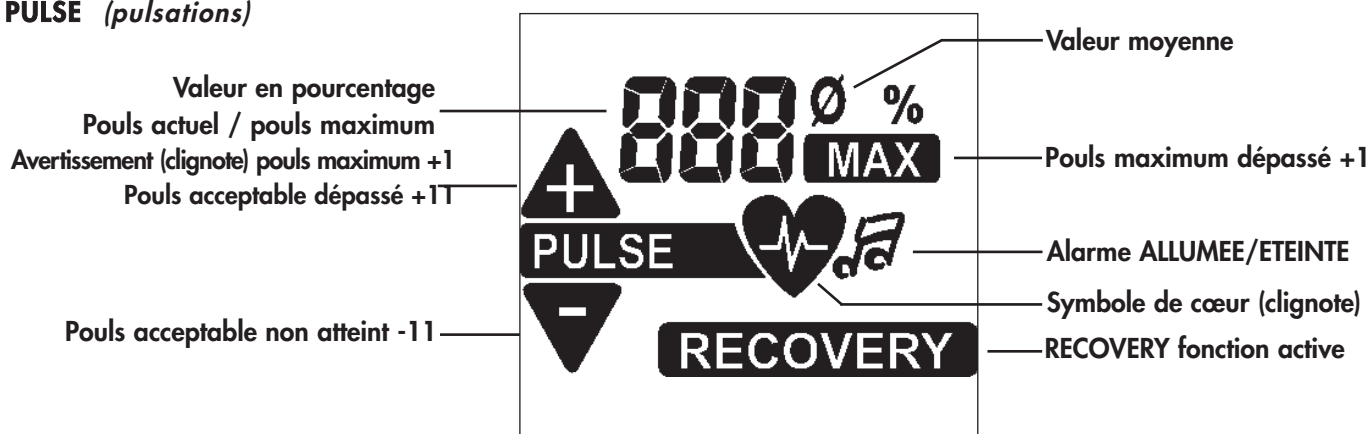
ENERGY (dépense énergétique)



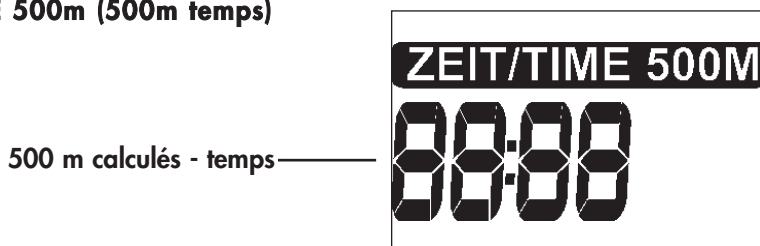
SCAN (affichage alternatif)



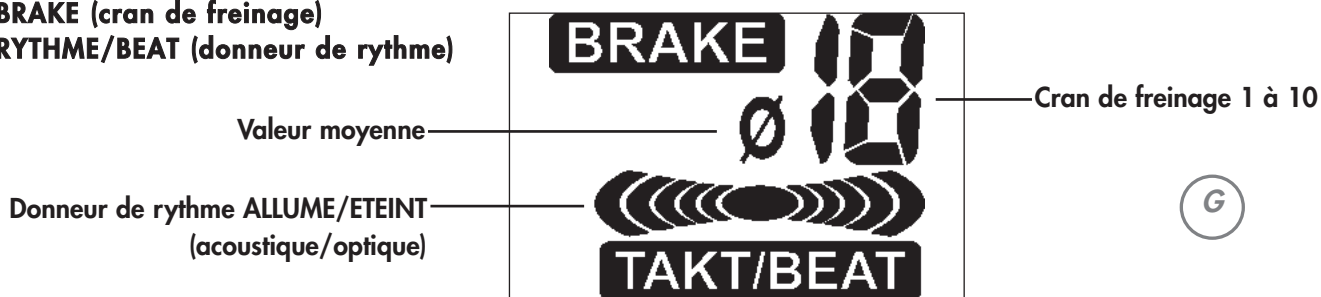
PULSE (pulsations)



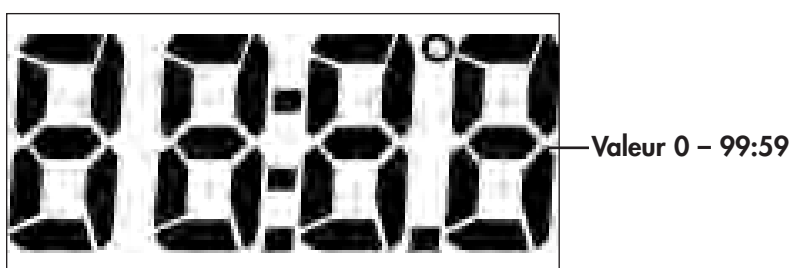
TEMPS/TIME 500m (500m temps)



**BRAKE (cran de freinage)
RYTHME/BEAT (donneur de rythme)**



**DUREE/TIME
(Durée d'entraînement)**

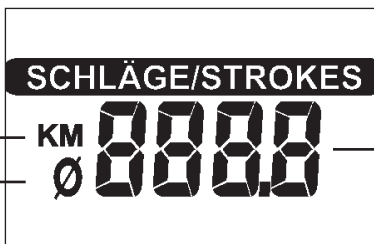


Instructions d'entraînement et d'utilisation

COUPS/STROKES (coups d'aviron)

Dimension paramétrable

Valeur moyenne



Valeur 0 - 9999

ANIMATION

1 coup d'aviron est représenté par une suite de 3 positions de la pale de l'aviron.



Animation:
Simulation d'un mouvement de vagues

FREQUENCY (cadence)

Indication (clignote)

Fréquence acceptable dépassée +1

Indication (clignote)

Fréquence acceptable non atteinte +1

Valeur moyenne



Valeur 6 - 99

Clignote lorsque l'objectif est atteint

PULSE (fréquence cardiaque)



Valeur 40 - 199

Paramètres

Heure

- **Introduire la batterie**

Paramétrer les heures (12 heures Affichage AM/PM)

ou

- appuyer sur Recovery Paramétrer les heures (24 heures Affichage)

- **Appuyer sur Moins - / Plus +**

Modifier les heures

- **Appuyer sur Set**

Paramétrer les minutes

- **Appuyer sur Moins - / Plus +**

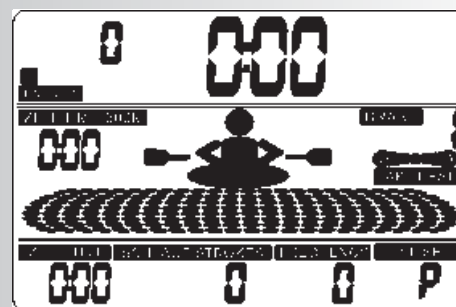
Modifier les minutes

- **Appuyer sur Set**

Affichage de la totalité des kilomètres avec "odo"

- **Appuyer sur Set**

Affichage du départ de l'entraînement



Entraînement

1. Entraînement sans objectifs

- Appuyer sur une touche Tous les segments apparaissent. La totalité des kilomètres odo s'affiche brièvement.
- Le départ de l'entraînement avec des valeurs à 0, le cran de frein actuel et les valeurs de pouls (dans le cas où la mesure du pouls est active) s'affichent.

et / ou

• Aviron

La durée de l'entraînement et les valeurs suivantes sont affichées en exposants. L'affichage alternatif **SCAN** est actif

2. Entraînement avec objectifs

Affichage: "Départ de l'entraînement"

- Appuyer sur "SET": objectifs

Objectif de temps (TEMPS/TIME)

- Entrer les valeurs avec "Plus" ou "Moins" (par ex : 18:00)

Confirmer avec "SET".

Affichage: menu suivant "PULSATIONS/STROKES"

Objectif de coups d'aviron (PULSATIONS/STROKES)

- Entrer les valeurs avec "Plus" ou "Moins" (par ex : 540) Confirmer avec "SET".

Affichage: menu suivant "ENERGIE"

Objectif d'énergie (ENERGY /KJoule/kcal)

- Entrer les valeurs avec "Plus" ou "Moins" (par ex: 280).

Confirmer avec "SET"

- Sélectionner l'unité KJoule ou kcal avec "Plus" ou "Moins".

Confirmer avec "SET".

Affichage: menu suivant "FREQUENCY"

Objectif de fréquence cardiaque (FREQUENCY)

- Entrer les valeurs avec "Plus" ou "Moins" (par ex : 30).

Confirmer avec "SET".

Affichage: menu suivant: "AGE"

Donnée de l'âge (AGE)

La donnée de l'âge sert à la détermination et au contrôle du pouls maximum (symbole HI, signal d'alarme si activé).

- Entrer les valeurs avec "Plus" ou "Moins" (par ex : 40).

A partir de cette donnée, le pouls maximum de 180 est calculé selon la formule (220 - âge). Confirmer avec "SET".

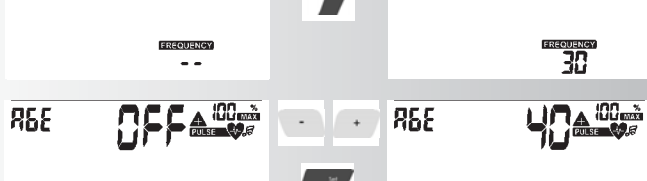
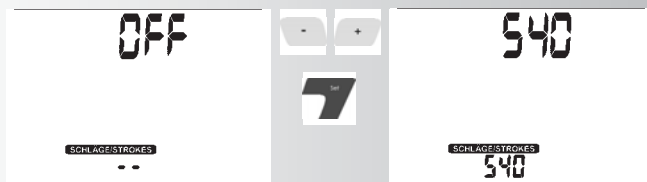
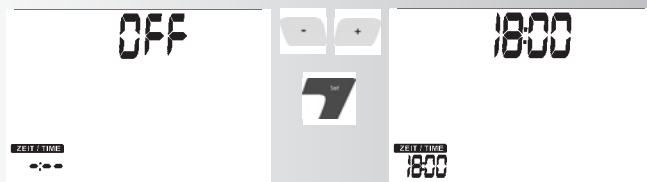
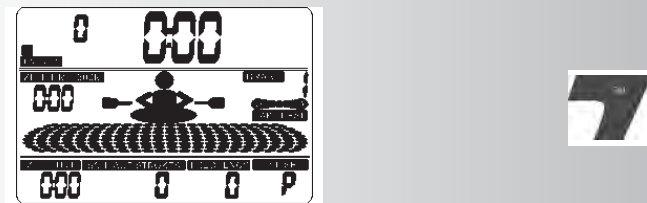
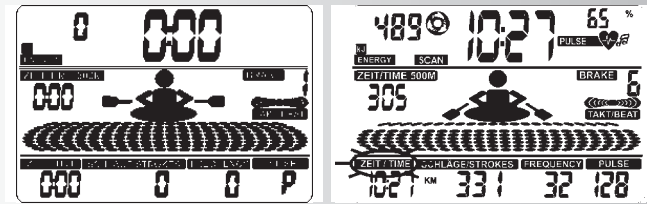
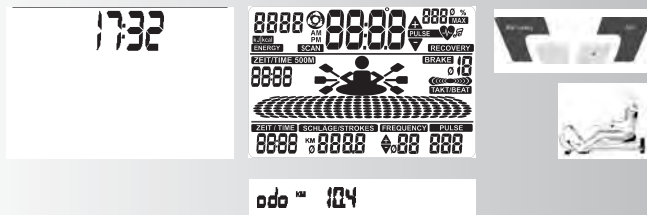
Affichage: menu suivant: "alarm tone"

Signal d'alarme en cas de dépassement du pouls maximum

- Sélectionner avec "Plus" ou "Moins" la fonction On/OFF.

Confirmer avec "SET".

Affichage: menu suivant Choix du pouls acceptable "FA 65%



Contrôle du pouls acceptable FA 65%/FI 75%

- Sélectionner votre choix avec "Plus" ou "Moins".
- Combustion des graisses 65%, Fitness 75% du pouls maximum

Confirmer avec "SET". (sortie du mode d'objectifs)

Affichage : Départ de l'entraînement avec objectifs

ou

Donnée du pouls acceptable

La donnée 40 - 199 sert à la détermination et au contrôle d'un pouls d'entraînement indépendant de l'âge (symbole HI, signal d'alarme si activé, pas de contrôle du pouls maximum). La donnée d'âge doit de surcroît être sur "OFF".

- Sélectionner avec "Plus" ou "Moins" le contrôle du pouls maximum.

Affichage : "AGE OFF"

Confirmer avec "SET".

Affichage : objectif suivant "pouls acceptable" (Pulse)

- Entrer les valeurs avec "Plus" ou "Moins" (par ex : 130).

Confirmer avec "SET". (sortie du mode d'objectifs)

Affichage : Départ de l'entraînement avec objectifs

Début de l'entraînement

- **Aviron**
- Les valeurs d'objectifs sont affichées en compte à rebours.
- L'affichage alternatif SCAN est actif
- Le réglage du cran de freinage peut être atténué en tournant à gauche et augmenté en tournant à droite.
- Un son est émis à la cadence des coups d'aviron.
- Les flèches -/+ clignent s'il y a un écart entre le coup d'aviron et la fréquence enregistrée (si enregistrée), afin d'aider à garder la cadence.

Remarque:

Le son émis à la cadence des coups d'aviron s'éteint en appuyant simultanément sur les touches -/+. Le SCAN s'éteint en appuyant sur la touche SET durant l'entraînement. En appuyant une nouvelle fois, il est réactivé.

Avec les touches -/+, on passe au menu suivant.

Les objectifs sont effacés en appuyant sur "Reset".

Interruption ou fin de l'entraînement / Standby

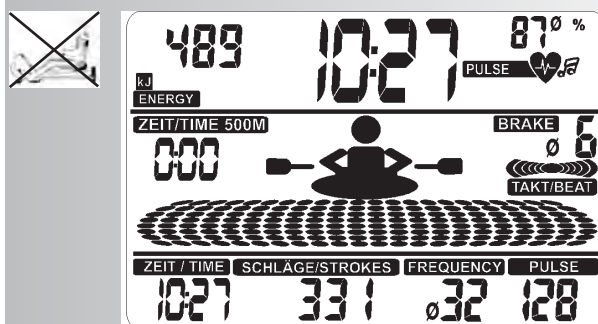
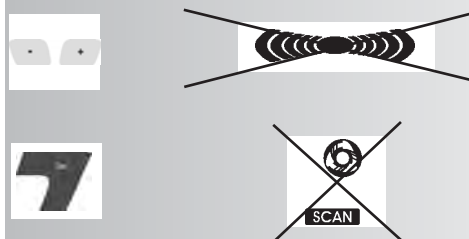
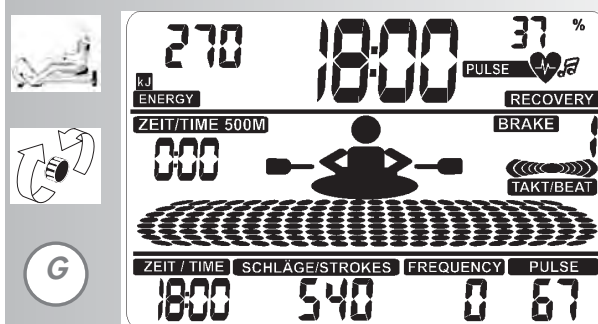
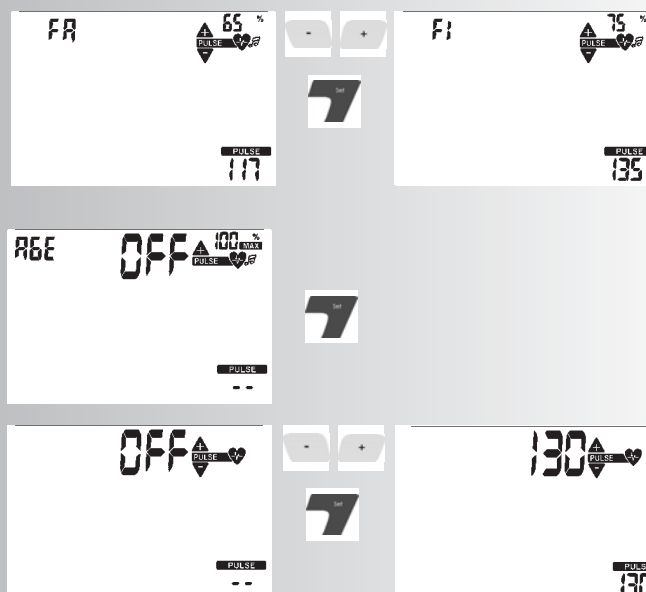
S'il y a moins de 5 coups/min ou l'appui sur la touche "RECOVERY", le système électronique reconnaît une interruption de l'entraînement. Les données d'entraînement atteintes s'affichent. Le pouls, le cran de freinage et la cadence sont représentés par le symbole Ø en tant que valeurs moyennes.

Modifications dans l'affichage actuel avec "plus" ou "moins". Les données d'entraînement s'affichent pendant 4 minutes. Pendant ce temps, si vous n'appuyez sur aucune touche et ne vous entraînez pas, le système se met en mode Standby.

Reprise de l'entraînement

En reprenant l'entraînement dans les 4 minutes, les dernières valeurs continuent à être comptées ou décomptées.

L'affichage alternatif **SCAN** est actif.



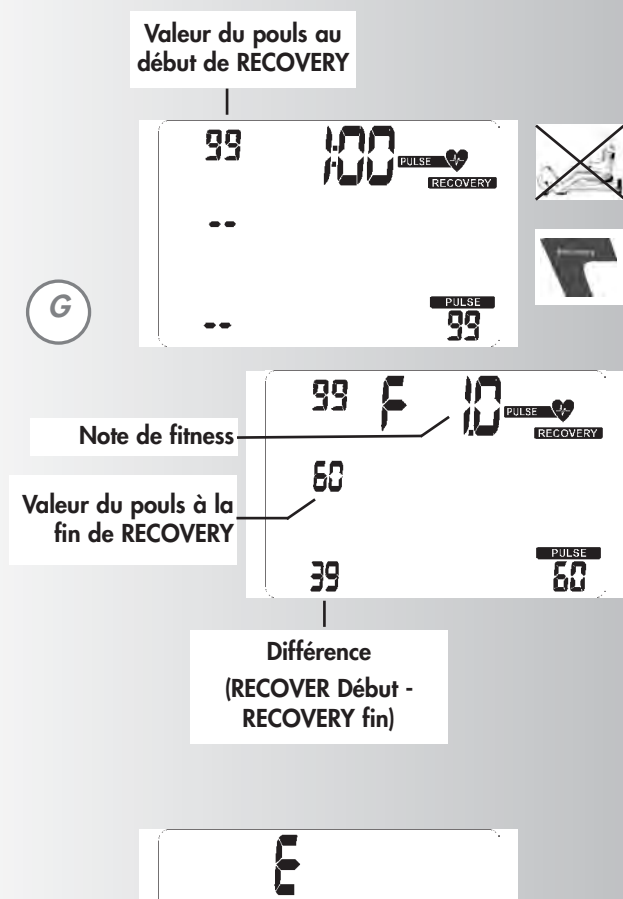
RECOVERY – Fonction

Mesure du pouls au repos

Le système électronique mesure pendant 60 secondes le retour de votre pouls et calcul une note de fitness. A la fin de l'entraînement, appuyer sur "RECOVERY". La valeur actuelle du pouls est ainsi enregistrée (sous la forme "99").

Après 60 secondes, la valeur du pouls est à nouveau enregistrée (sous la forme "60"). La différence des deux valeurs (sous la forme "39") s'affiche. Ceci permet de calculer une note de fitness (sous la forme "F 1.0"). L'affichage s'éteint après 10 secondes. "RECOVERY" ou "RESET" interrompt la fonction.

Si aucun pouls n'est enregistré au début ou a la fin du temps de repos, un message d'erreur apparaît.



Instructions générales

Systemtöne

Signaux sonores du système

Allumer

A la mise en marche, durant les tests de segment un signal sonore est émis.

Dépassement du pouls maximum

Si le pouls maximum enregistré est dépassé d'une pulsation, à cet instant 2 signaux sonores courts sont émis.

Objectifs

Si les objectifs de temps, de distance et de KJoule/kcal sont atteints, la valeur correspondante clignote.

Recovery

Calcul de la note de fitness (F) :

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

P1 pouls de charge

P2 = pouls au repos

F1.0 = très bien

F6.0 = insuffisant

Pour l'établissement de la note de fitness, les distinctions de cas suivantes doivent être faites:

1. P1 est inférieur à P2 (P1 - P2 = négatif)

On donne la note de 6,0, différence de pouls affichée = 0

2. La valeur entre parenthèses est supérieure à 5,0 On donne la note de 1,0.

3. P1 est supérieur à P2 et la valeur entre parenthèses est de l'ordre de 0 à 5,0.

Calcul de la valeur moyenne

Les calculs de valeur moyenne se rapportent aux unités d'entraînement précédentes jusqu'au Reset ou au mode standby.

Instructions relatives à la mesure du pouls

Cet ordinateur d'entraînement calcule le pouls à l'aide de la ceinture pectorale. Le récepteur se trouve dans l'appareil. Le calcul du pouls commence lorsque le cœur dans l'affichage clignote en cadence avec vos pulsations cardiaques.

Ceinture pectorale

Respectez les consignes correspondantes.

Affichage du cran de freinage

Le réglage du freinage est réparti en crans de 1 à 10. Si cette répartition est altérée ou perdue, effectuez les mesures suivantes:

- Vérifiez que le câble de raccordement à 3 pôles est enfiché au dos de l'affichage.
- Introduire les batteries et appuyer sur la touche "SET" jusqu'à ce que le test de segment apparaisse.
- Tourner le volant en arrière sur le réglage minimum et lorsque : 0%, BRAKE 0 s'affiche, appuyer sur la touche "SET".
- Tourner le volant sur le réglage maximum et lorsque : 100%, BRAKE 10 s'affiche, appuyer sur la touche "SET".

La manipulation est terminée.

Dysfonctionnements lors du changement de batterie de l'ordinateur d'entraînement

Notez le kilométrage. En cas d'affichage faible, de problèmes de pouls ou d'un comportement curieux de l'ordinateur d'entraînement, remplacez les batteries.

Les kilomètres d'entraînement seront perdus. L'heure doit être de nouveau paramétrée.

Glossaire

Age

Donnée pour le calcul du pouls maximum.

Dimension

Unités pour l'affichage des km/h ou mi/h, Kjoule ou kcal.

Pouls de combustion de graisse

Valeur calculée de: 65% du pouls maximum.

Fitness pulse

Calculated value of: 75% of MaxPulse

Glossaire

Une accumulation de tentatives d'explications.

Symbole HI (la flèche indique le haut)

Si "HI" apparaît un pouls acceptable est de 11 pulsations trop haut. Si HI clignote, le pouls maximal est dépassé. Le contrôle "HI" est toujours actif.

Symbole LO (la flèche indique le bas)

Si "LO" apparaît un pouls acceptable de 11 pulsations est trop bas. Le contrôle "LO" est actif lorsque le pouls acceptable est atteint durant l'entraînement.

Pouls maximum

Valeur calculée de 220 moins l'âge.

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

Effacement du contenu de l'affichage et redémarrage.

Pouls acceptable

Valeur de pouls calculée à l'aide de la donnée, qui doit être surveillée.

Instructions relatives à l'entraînement avec le rameur KETTLER COACH

Avec le rameur KETTLER COACH, on peut profiter de tous les avantages de l'entraînement à l'aviron, sans avoir à mettre au préalable le bateau à l'eau. L'entraînement avec un rameur permet d'améliorer aussi bien le système cardio-vasculaire que la capacité de force. Avant de commencer l'entraînement, observer ce qui suit:

Remarque importante

Avant d'entreprendre un programme d'entraînement, consulter son médecin traitant afin d'établir si l'on est apte à travailler avec l'appareil KETTLER COACH. **La composition du programme d'entraînement ci-après s'adressent uniquement aux personnes en bonne santé.**

Avantages de la pratique de l'aviron

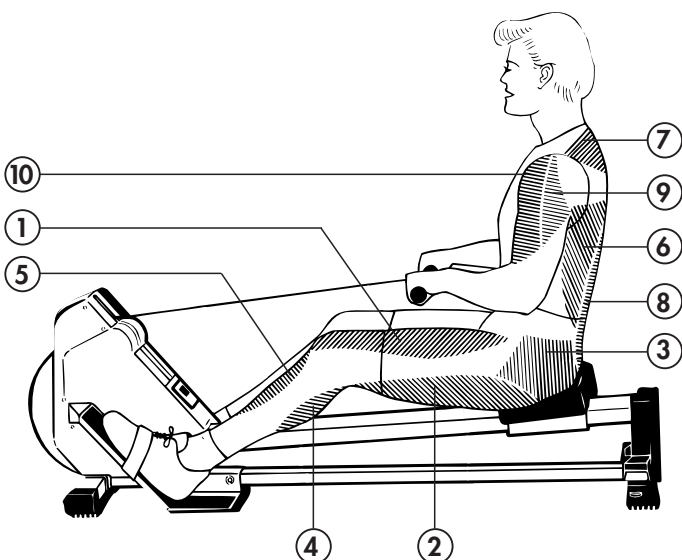
Comme déjà mentionné plus haut, la pratique de l'aviron sert à améliorer le système cardio-vasculaire, ainsi que l'oxygénation. La pratique de l'aviron permet de réduire la graisse, l'entraînement en endurance augmentant la quantité d'acides gras disponibles pour l'énergie.

Autre avantage de l'entraînement à l'aviron, le renforcement de la musculature générale. Pour l'orthopédiste, l'entraînement avec l'aviron renforce les dorsaux et les muscles des épaules. Le renforcement des muscles du dos peut prévenir les problèmes orthopédiques qui surviennent fréquemment de nos jours dans ce domaine.

L'entraînement avec le rameur COACH représente donc un entraînement optimal pour la condition physique. Il augmente l'endurance et la force et peut être considéré comme un entraînement qui ménage les articulations.

Quels sont les muscles sollicités?

L'aviron sollicite la musculature du corps. Certains groupes, représentés à la fig. ci-dessous, sont tout particulièrement mis en oeuvre.



Comme le montre la fig., la pratique de l'aviron sollicite de façon égale, le buste et la partie inférieure du corps. Dans les muscles des jambes, il sollicite tout particulièrement les extenseurs (1), les fléchisseurs (2), de même que les muscles du tibia et du mollet (5, 4). L'extension des jambes sollicite aussi la musculature des fesses (3).

En ce qui concerne la musculature du torse, la pratique de l'aviron sollicite principalement le large dorsal (6) et l'extenseur (8). On entraîne en outre le muscle trapézoïdal (7), le deltoïde (9) et le fléchisseur du bras (10). Les exercices spéciaux effectués avec le rameur KETTLER COACH sollici-

tent d'autres groupes de muscles qui seront décrits dans un autre chapitre.

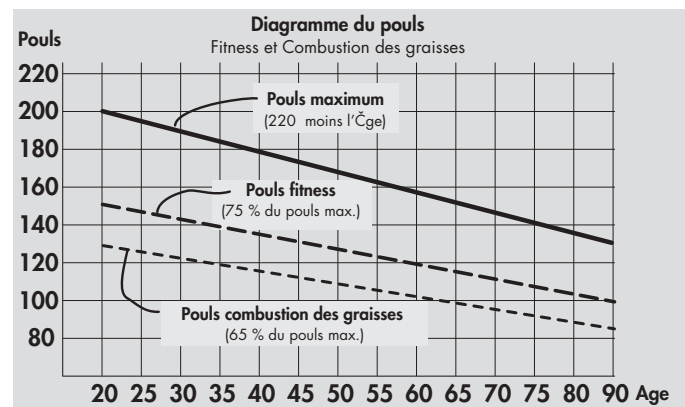
Comment établir un programme d'entraînement et l'appliquer

Le programme d'entraînement sera basé sur la forme physique du moment. Un test effectué en charge permettra au médecin traitant d'établir la forme personnelle qui constituera la base du programme. Si l'on ne s'est pas soumis audit test en charge, il convient tout cas d'éviter les charges trop élevées. Principe à suivre pour l'établissement du programme: l'entraînement en endurance sera dicté aussi bien par l'importance de la charge que par son intensité.

En ce qui concerne l'intensité de l'entraînement

Pendant l'entraînement avec le rameur, l'intensité de charge (résistance à la traction) peut être contrôlée à l'aide de la fréquence cardiaque. Avec le rameur, l'intensité est réglée, d'une part par le nombre de coups de rame et, d'autre part, par la résistance à la traction. L'intensité de l'entraînement augmente avec l'augmentation du nombre de coups de rame, de même que lorsqu'on augmente la résistance à l'aide du dispositif de traction.

Eviter donc, comme débutant, de s'entraîner avec un nombre de coups de rame trop élevé ou avec une résistance trop forte. Essayer d'harmoniser individuellement le nombre de coups de rame et la résistance optimale des rames. Pendant l'entraînement, mesurer trois fois la fréquence du pouls. D'abord le pouls au repos avant de commencer. Mesurer le pouls en charge au bout de 10 minutes d'entraînement; celui-ci doit se situer dans les environs des **chiffres recommandés pour l'entraînement** (voir diagramme du pouls). Une minute après la fin de l'exercice, mesurer le pouls de relaxation. L'entraînement régulier a pour conséquence la diminution de la fréquence du pouls au repos et en charge. Il faut voir là un des nombreux effets positifs de l'entraînement en endurance. Le coeur battant plus lentement a davantage de temps à sa disposition pour le remplissage des ventricules et la nutrition du muscle cardiaque par les artères coronaires.



En ce qui concerne l'ampleur de la charge

On entend par là, durée d'une séance d'entraînement et fréquence hebdomadaire des exercices. La médecine sportive considère efficace pour l'entraînement, l'ampleur de charge suivante:

Fréquence des séances d'entraînement	Durée des séances d'entraînement
Journalière	10 minutes
Deux ou trois fois par semaine	20-30 minutes
Une ou deux fois par semaine	30-60 minutes

Les séances d'entraînement de 20 à 30 minutes/30 à 60 minutes ne conviennent pas pour le débutant; celui-ci n'augmentera la charge que peu à peu. Les premiers exercices resteront relativement courts. La méthode à intervalles constitue une solution de rechange favorable pour l'entraîne-

ment des débutants.

Programme d'entraînement possible pour les quatre premières semaines:

1re et 2e semaines

Fréquence des séances
3 fois par semaine

Ampleur de chaque séance

ramer 3 minutes
repos 1 minute
ramer 3 minutes
repos 1 minute
ramer 3 minutes

3e et 4e semaines

Fréquence des séances
4 fois par semaine

Ampleur de chaque séance

ramer 5 minutes
repos 1 minute
ramer 5 minutes

Après ce programme de 4 semaines pour novices, on peut s'entraîner tous les jours avec le rameur, pendant 10 minutes sans interruption. Si, plus tard, on préfère s'entraîner 3 fois par semaine pendant 20 à 30 minutes, il y a lieu d'entre-couper deux journées d'entraînement par une journée de repos.

Gymnastique d'accompagnement

La gymnastique constitue le complément optimal à l'entraînement sur la rameur.

Chaque séance d'entraînement devra comporter une phase d'échauffement. Activer la circulation pendant quelques minutes par de légers mouvements de canotage (10 à 15 coups/minute). Commencer par des exercices d'assouplissement des muscles pour passer ensuite aux exercices d'endurance proprement dits. Passer ensuite à la réduction de l'effort par des mouvements de canotage faciles et terminer la séance par quelques exercices d'assouplissement.

Remarques concernant l'entraînement de la force avec KETTLER COACH

Outre le rameur, COACH convient fort bien pour pratiquer l'entraînement, en vue de développer la force.

Il y a lieu cependant de suivre quelques remarques indispensables à un entraînement de qualité pour la santé, que l'on trouvera exposées succinctement ci-après:

1. Comme novice, éviter de s'entraîner avec des résistances trop importantes.
2. Ne s'entraîner qu'avec des résistances qui permettent de respirer sans aucune contrainte.
3. Exécuter régulièrement tous les mouvements, sans à-coups et rapidement.
4. Dans tous les exercices, garder le dos bien droit. Eviter de le creuser ou de le bomber.
5. On ne doit jamais perdre de vue que sa musculature et sa force augmentent plus rapidement que ne se fait l'adaptation des ligaments, des nerfs et des articulations.

En un mot, on ne doit augmenter la résistance que lentement et au fur et à mesure que l'entraînement avance.

Présentation succincte de quelques méthodes d'entraînement

La méthode d'entraînement orientée vers l'endurance et la force convient pour la mise en forme. Cela signifie 15 à 20 répétitions des exercices peu de résistance légers (40 à 50 % environ de la «force individuelle maximale*»).

On entend là par force maximale, la force personnelle maximale possible à développer pour actionner une seule fois un poids lourd.

Exemple de programme d'entraînement

Exercices	1re-2re semaines		3re-4re semaines		5re-6re semaines	
	Série	Répét	Série	Répét	Série	Répét
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

Toujours commencer l'entraînement par une phase d'échauffement. Pendant l'entraînement, intercaler après chaque série, une pause de 60 secondes environ et profiter de ces pauses pour faire des exercices d'assouplissement et d'extension.

S'entraîner 2 ou 3 fois par semaine avec son COACH et profiter de toutes les occasions pour compléter l'entraînement par de longues promenades à pied ou à bicyclette, en pratiquant la natation, etc. On constatera que l'entraînement régulier améliore bientôt la condition et le bien-être.

Autre description d'entraînement: page 122.

Avertissement!

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux sources éventuelles de blessures, ont été évités ou sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes.

L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications médicales. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement.

Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, de par leur naturel et leur tempérament, les enfants aiment jouer et qu'avec cet appareil, ils peuvent se trouver confrontés avec des situations, des dangers imprévus, lesquels excluent toute responsabilité de la part du constructeur. Si vous autorisez cependant vos enfants à jouer avec l'appareil, il y a lieu de leur en apprendre le mode d'emploi correct et de les surveiller.

Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art.

En cas d'emploi régulier l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes de fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.



Inhoud

Veiligheidsaanwijzingen	38	• Trainingsbegin	45
• Service	38	• Trainingsonderbreking /-einde /standby	45
• Uw veiligheid	38	Hervatten van de training	45
Korte beschrijving	39	Recovery (herstelpolsslagmeting)	46
• Functiebereik / toetsen	39	Algemene aanwijzingen	47
• Weergavevelden / display	39	• Systeemgeluiden	47
Functies van de elektronica	39	• Berekening conditiecijfer	47
Functiegebied	40	• Berekening gemiddelde waarde	47
• Toetsen	40	• Aanwijzingen voor polsslagmeting	47
• Weergave	40-42	Met borstgordel	47
Instellingen		• Remniveau weergave	47
• Tijd	43	• Batterijenwissel/storingen bij de computer	47
Training	44	• Woordenlijst	47
Zonder programmeringen	44	Trainingshandleiding	48
Met programmeringen	44	• Training uithoudingsvermogen	48
• Tijd	44	• Belastingintensiteit	48
• Roeislagen	44	• Belastingomvang	48
• Energie	44	• Verdere trainingsbeschrijving	122
• Slagfrequentie	44		
Leeftijd	44		
AlarmsignaalDoelpolsslagkeuze (fat/fit)	44		
• Doelpolsslag	45		
Trainingsfuncties			
• Gereed voor training	45		



Dit teken geeft in de handleiding een verwijzing naar de woordenlijst aan. Daar wordt het betreffende begrip uitgelegd.

Veiligheidsaanwijzingen

Let voor uw eigen veiligheid op onderstaande punten:

- Het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond opgesteld te worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 dagen gebruik controleren of de verbindingen nog stevig vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding bediend worden.
- Opstellen van het apparaat in een vochtige ruimte is, op lange termijn gezien, wegens de daarmee verbonden roestvorming af te raden.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog geschikt is voor gebruik en goed functioneert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van een gebruiker en dienen regelmatig en nauwkeurig uitgevoerd te worden.
- Defecte of beschadigde onderdelen direct vervangen. Gebruik uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat mag pas weer gebruikt worden als reparatie heeft plaatsgevonden.

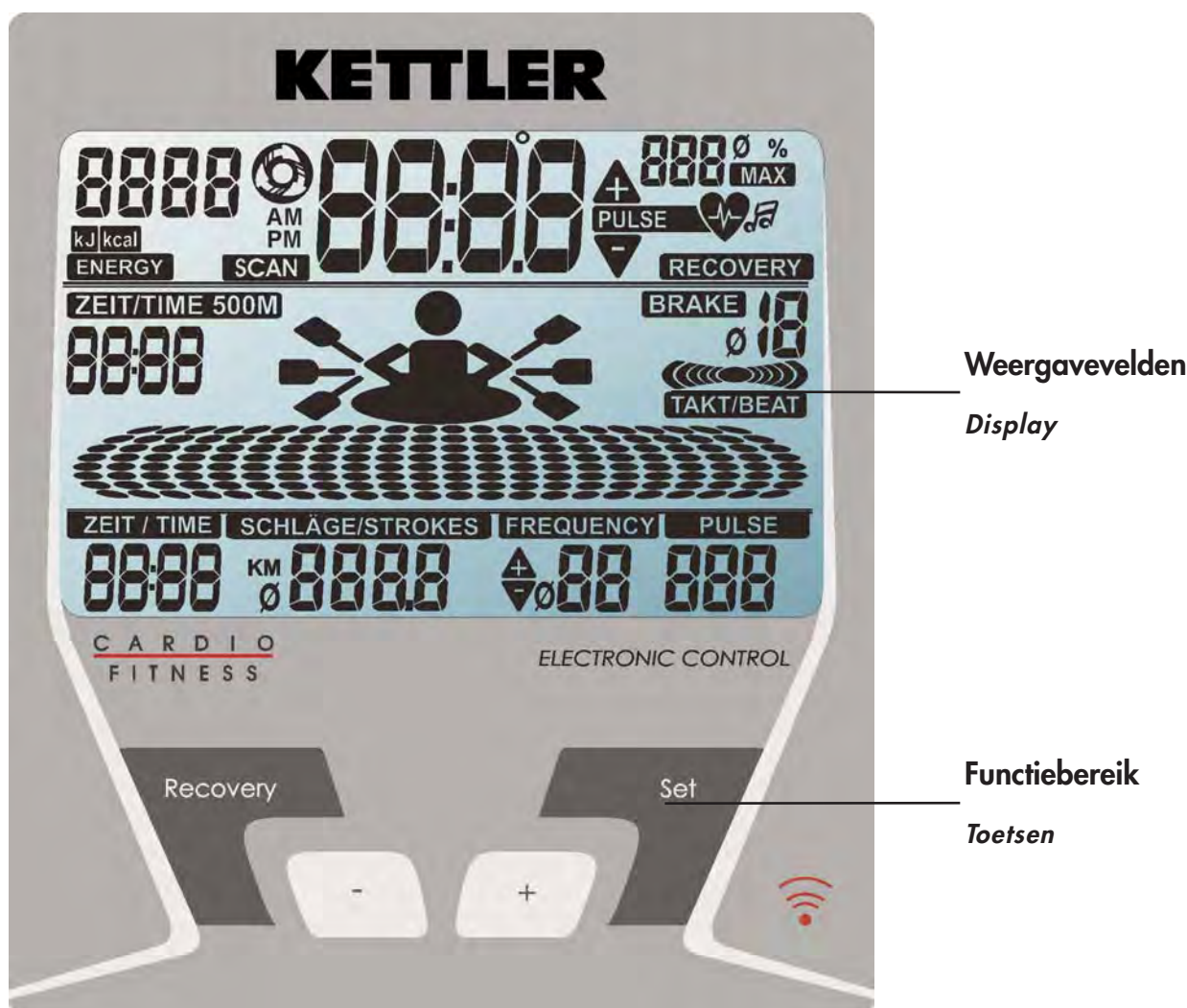
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan uitsluitend gegarandeerd worden, onder de voorwaarde dat regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor begin van een training uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.**

Korte beschrijving

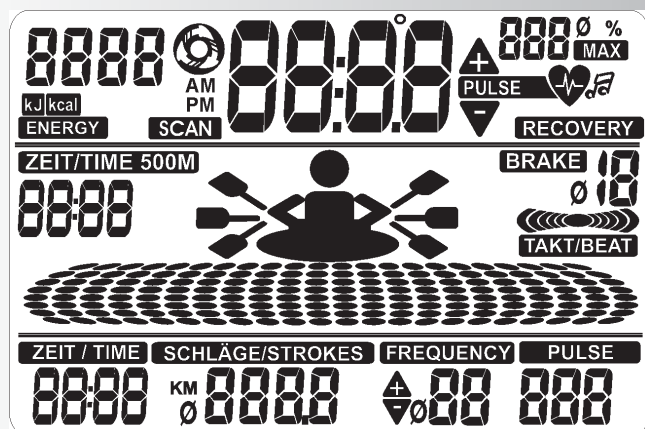
De computer heeft een functiebereik met toetsen en weergavevelden (display) met wijzigende symbolen en grafieken.



De elektronica heeft de volgende functies:

- Trainingsprogrammeringen
Doelpolsslag, tijd, slagen, energieverbruik
- Bewaking met optisch en akoestisch alarm
Leeftijdsafhankelijke maximale polsslag, doelpolsslag en aantal slagen
- Weergave van een conditiecijfer 1-6 berekend met de herstelpolsslagwaarde na 1 minuut
- Weergave van de 500 m tijd
- Weergave van de laatste trainingseenheid met gemiddelde waardes
- Keuze van de weergave voor energieverbruik [Kjoule of Kcal]
- Remniveau weergave 1-10 Berekening van het energieverbruik via remniveau en slagfrequentie
- Weergavewisseling van de waardes in het grote veld (uitschakelbaar)
- Roei-animatie van de roei- en golfslagbeweging
- Polsslagontvanger reeds ingebouwd voor borstgordel T34 van POLAR.

Trainings- en bedieningshandleiding



Functiegebied

De vier toetsen worden onderstaand kort beschreven. Het precieze gebruik wordt in de diverse hoofdstukken beschreven. In deze beschrijving worden de namen van de functietoetsen gebruikt.

SET (kort indrukken)

Programmeringen worden opgeroepen.
De ingestelde gegevens worden overgenomen.

Reset (SET langer indrukken)

Het actuele veld wordt gewist voor een nieuwe start.

Min - / Plus + toetsen

Met deze functietoetsen worden voor de training in de diverse menu's waarden gewijzigd en tijdens de training de belasting ingesteld.

- verder "Plus"
- of terug "Min"
- langer indrukken > snellere wisseling
- "Plus" en "Min" tegelijk indrukken:
- Waarde invoer springt op "Uit (Off)"

RECOVERY

Met deze functietoets wordt de herstelpolsslagfunctie gestart.

Opmerking:

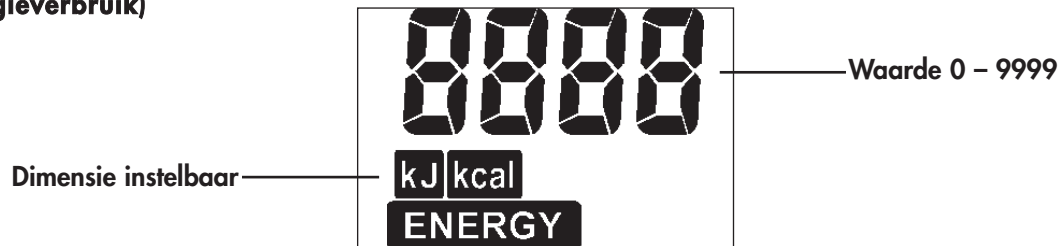
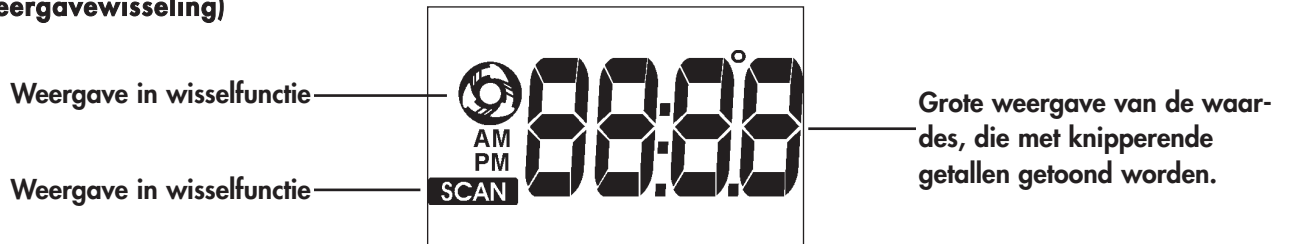
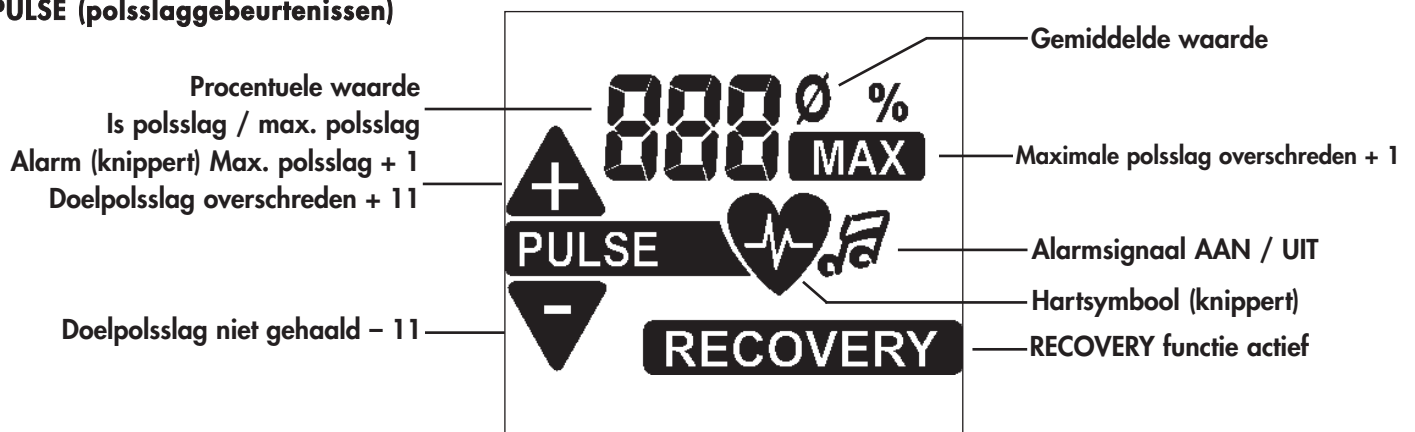
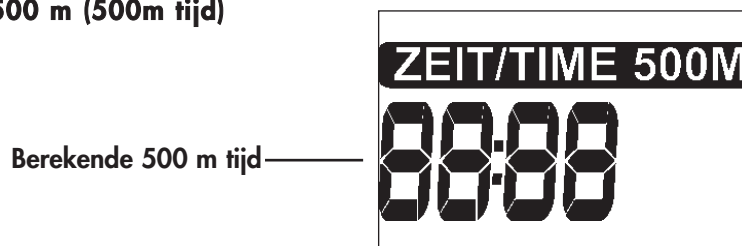
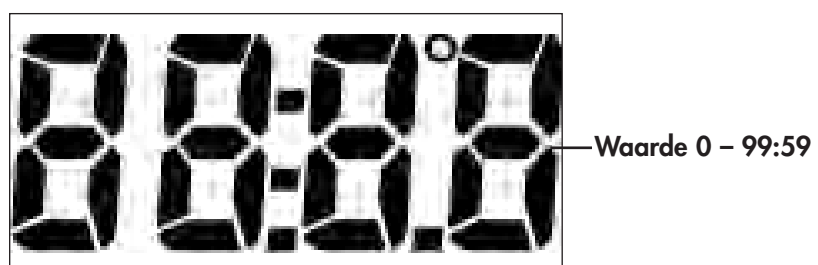
Verdere functies van de toetsen worden op de betreffende plek in de bedieningshandleiding uitgelegd.

Polsslagmeting

De polsslagmeting geschiedt via de borstgordel.

Weergavegebied / display

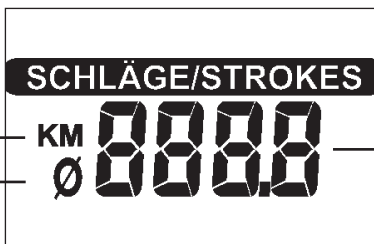
Het weergavegebied informeert over de diverse functies en de gekozen instelmodi.

ENERGY (energieverbruik)**SCAN (weergavewisseling)****PULSE (polsslaggebeurtenissen)****TIJD / TIME 500 m (500m tijd)****BRAKE (remniveau)****TACT / BEAT (tactaangever)****TIJD / TIME (trainingstijd)**

Trainings- en bedieningshandleiding

SLAGEN / STROKES (roeislagen)

Dimensie instelbaar
Gemiddelde waarde



waarde 0 – 9999

ANIMATIE

1 roeislag wordt als reeks van 3 roeipeddel posities weergegeven.



Animatie: gesimuleerde golfslagbeweging

FREQUENTIE (slagfrequentie)

Aanwijzing (knippert)
Doelfrequentie overschreden + 1
Aanwijzing (knippert)
Doelfrequentie niet gehaald - 1
Gemiddelde waarde



waarde 6 – 99
Knippert bij programmering

PULSE (hartslagfrequentie)



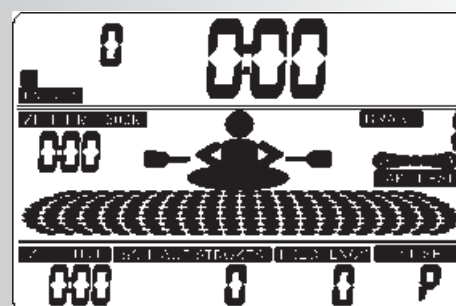
waarde 40 – 199

Instellingen

Tijd

- **Batterij plaatsen**
Uren instellen (12 uur weergave AM/PM)
of:
- **Recovery** indrukken
Uren instellen (24 uur weergave)
- **Minus - / Plus +** indrukken
Uren wijzigen
- **Set** indrukken
Minuten instellen
- **Minus - / Plus +** indrukken
Minuten wijzigen
- **Set** indrukken
Weergave van het totaal aantal kilometers met "odo"
- **Set** indrukken
Weergaven gereed voor training

Recovery



Training

1. Training zonder programmeringen

- Een toets indrukken

Alle segmenten worden getoond. Totaal aantal kilometers odo worden kort getoond. Gereed voor training met nulwaardes, actueel remniveau en polsslagwaarde (als polsslagmeting actief) worden getoond.

en / of

- **Roeien**

Trainingstijd en volgende waardes worden optellend getoond.

Weergavewisseling **SCAN** is actief

2. Training met programmeringen

Weergave: "Gereed voor training"

- "SET" indrukken: programmeringsveld

Tijdprogrammering (TIJD / TIME)

- Met "Plus" of "Min" waarde ingeven (bijv. 18:00)

Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgend menu "SLAGEN / STROKES"

Roeislagprogrammering (SLAGEN / STROKES)

- Met "Plus" of "Min" waarde ingeven (bijv. 540)

Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgend menu "ENERGY"

Energieprogrammering (ENERGY / Kjoule / Kcal)

- Met "Plus" of "Min" waarde ingeven (bijv. 280)

Met "SET" bevestigen.

- Met "Plus" of "Min" eenheid Kjoule of Kcal kiezen.

Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgend menu "FREQUENCY"

Slagfrequentieprogrammering (FREQUENCY)

- et "Plus" of "Min" waarde ingeven (bijv. 30)

Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgend menu "AGE"

Leeftijdprogrammering (AGE)

Het invoeren van de leeftijd dient voor berekening en bewaking van de maximale polsslag (symbool HI, alarm-signaal indien geactiveerd).

- Met "Plus" of "Min" waarde ingeven (bijv. 40)

Daarmee wordt na het invoeren volgens de som (220-leeftijd) de maximale polsslag van 180 berekend.

Met "SET" bevestigen.

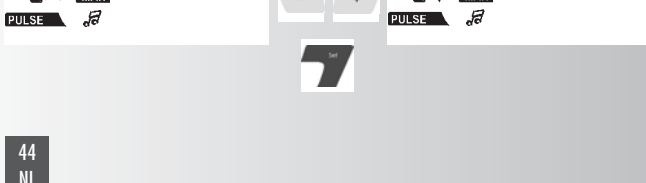
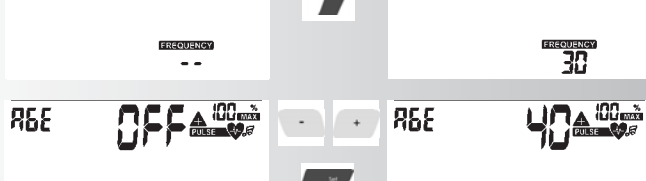
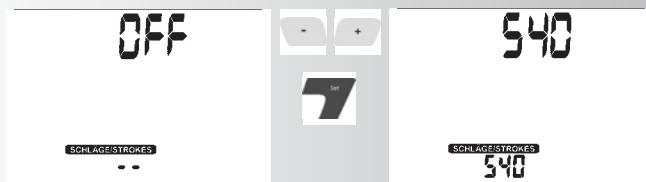
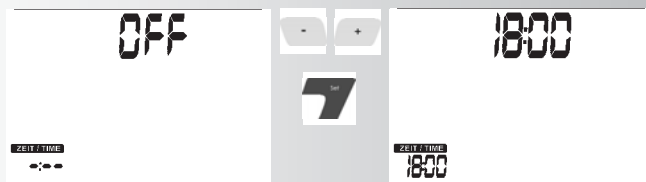
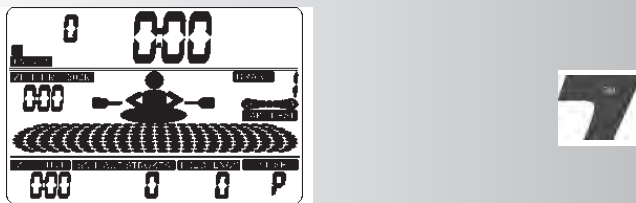
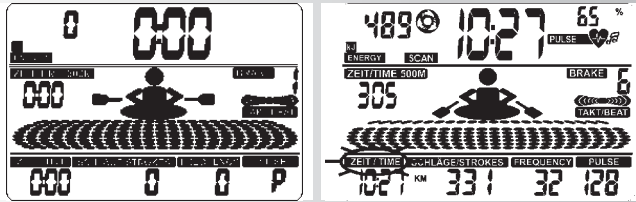
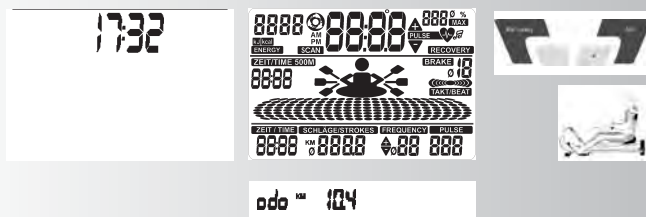
Weergave: volgend menu "Alarmsignaal"

Alarmsignaal bij overschrijding maximale polsslag

- Met "Plus" of "Min" functie ON/OFF kiezen.

Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgend menu doelpolsslagkeuze "FA 65%"



Doelpolsslagbewaking FA 65% / FI 75%

- Met "Plus" of "Min" keuze maken
- Vetverbranding 65%, Fitness 75% van de maximale polsslag

Met "SET" bevestigen (programmeermodus beëindigd)

Weergave: Gereed voor training met programmeringen

Of

Doelpolsslagprogrammering

De programmering 40 – 199 dient voor het vastleggen en bewaken van een leeftijdafhankelijke trainingopolsslag (symbool HI, alarmsignaal indien geactiveerd, geen maximale polsslag bewaking). Daarvoor dient de leeftijdprogrammering op "OFF" te staan.

- Met "Plus" en "Min" de maximale polsslag bewaking kiezen. **Weergave:** "AGE OFF".

Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende programmering "Doelpolsslag" (Pulse)

- Met "Plus" of "Min" waarde ingeven (bijv. 130)

Met "SET" bevestigen (programmeermodus beëindigd)

Weergave: Gereed voor training met programmeringen

Trainingsbegin

• Roeien

- De voorgeprogrammeerde waarden worden terugtellend getoond.

- Weergavewisseling SCAN is geactiveerd

- De remniveaustelling wordt door draaien naar links vermindert en naar rechts verhoogd.

- Het piept in de tact van de roeislagen.

- De -/+ pijl knippert bij een afwijking van een slag van de ingestelde frequentie (indien geprogrammeerd) om te helpen de slagfrequentie te behouden.

Opmerking:

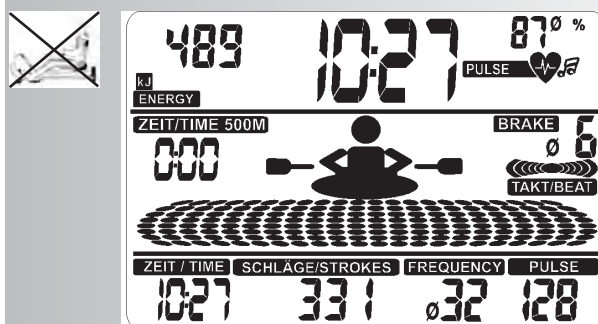
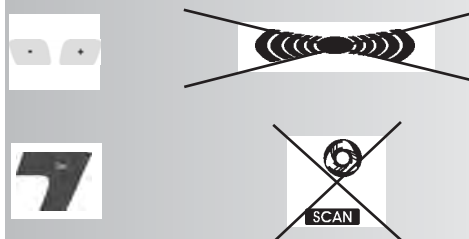
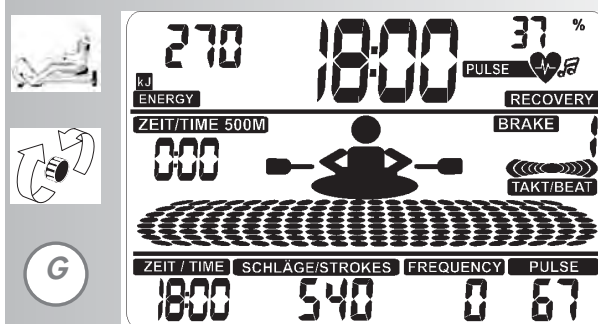
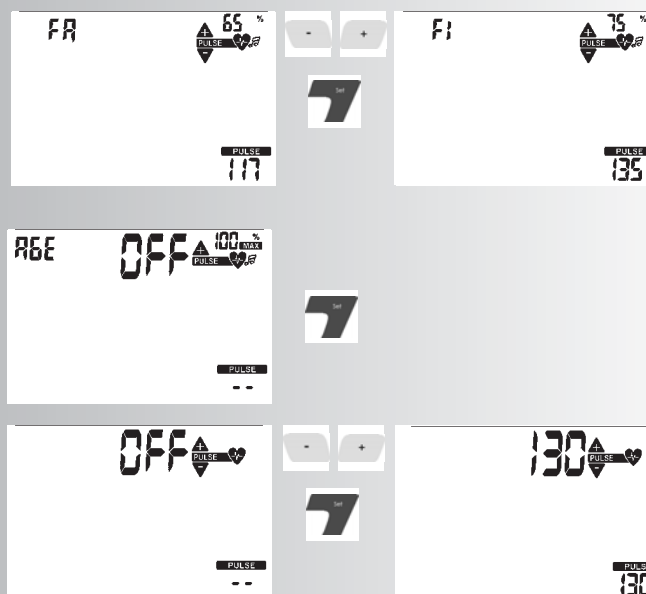
Het piepen in tact met de roeislagen wordt door gelijktijdig indrukken van de -/+ toetsen afgezet. De SCAN functie wordt door indrukken van de SET toets tijdens de training uitgeschakeld. Door opnieuw indrukken wordt deze weer geactiveerd. Met -/+ toets gaat u naar het volgende veld. De programmeringen gaan bij een "Reset" verloren.

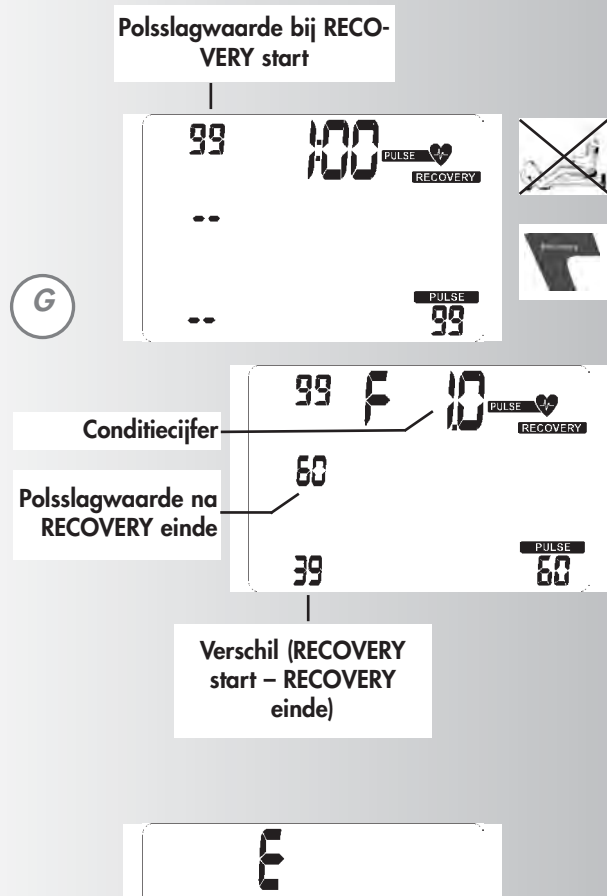
Trainingsonderbreking of – einde / standby

Bij minder dan 5 slagen/min of indrukken van de "RECOVERY" toets herkent de elektronica een trainingsonderbreking. De bereikte trainingsgegevens worden getoond. Polsslag, remniveau en slagfrequentie worden als gemiddelde waarde met Ø-symbool getoond. Met "Plus" of "Min" wisseling naar het actuele veld. De trainingsgegevens worden 4 minuten getoond. Drukt u gedurende deze periode niet op een toets en traint u niet, schakelt de elektronica in de standby modus.

Hervatten van de training

ij voortzetting van de training binnen 4 minuten, worden de laatste waarden verder op- of teruggeteld. Weergavewisseling **SCAN** is geactiveerd.





RECOVERY - functie

Herstelpolsslagmeting

De elektronica meet 60 seconden terugtellend uw polsslag en berekent een conditiecijfer. Bij trainingseinde "RECOVERY" indrukken. Daarbij wordt de actuele polsslagwaarde (op de foto "99") opgeslagen.

Na 60 seconden wordt weer de polsslag (op de foto "60") opgeslagen. Het verschil van beide waarden (op de foto "39") wordt getoond. Dooruit wordt een conditiecijfer (op de foto "F 1.0") berekend. De weergave wordt na 10 seconden gestopt. "RECOVERY" of "RESET" onderbreekt de functie.

Wordt aan het begin of einde van de afgetelde tijd geen polsslag gemeten, verschijnt er een foutmelding.

Algemene aanwijzingen

Systeemsignalen

Inschakelen

Bij het inschakelen, tijdens de segmenttest wordt een geluid hoorbaar.

Maximale polsslag overschrijding

Wordt bij de ingestelde maximale polsslag met een polsslag overschreden, zijn voor die tijd 2 korte tonen hoorbaar.

Programmeringen

Bij het bereiken van de tijd-, afstand- en KJoule/kcal programmering knippert de betreffende waarde.

Recovery

Berekening van het conditiecijfer (F):

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

P1 = belastingpolsslag P2 = herstelpolsslag
F 1.0 = zeer goed F 6.0 = onvoldoende

Voor het berekenen van het conditiecijfer dienen de volgende verschillen per geval uitgevoerd te worden:

1. P1 is kleiner dan P2 (P1 – P2 = negatief)
Er wordt een conditiecijfer 6.0 gegeven, getoond polsslagverschil = 0
2. De waarde tussen de haakjes is groter dan 5.0
Er wordt een conditiecijfer 1.0 gegeven.
3. P1 is groter dan P2 en de waarde tussen de haakjes ligt tussen 0 tot 5.0

Berekening gemiddelde waarde

De berekening van de gemiddelde waarde heeft betrekking op de uitgevoerde trainingseenheden tot een reset of de standby-modus.

Aanwijzingen voor polsslagmeting

Deze trainingscomputer meet de polsslag via de borstgordel. De ontvanger bevindt zich in het apparaat. De polsslagmeting begint als het hart in de display in tact met uw polsslag knippert.

Borstgordel

Neem de daarbij horende handleiding in acht.

Remniveau weergave

De remniveaustelling is in stappen van 1-10 ingedeeld. Is deze indeling gestoord of verloren gegaan, kunt u deze op onderstaande wijze weer instellen:

- Controleer of de 3-polige verbindingkabel in de achterzijde van de computer gestoken is.
- Batterijen plaatsen en "SET" toets daarbij indrukken tot een segmenttest heeft plaatsgevonden.
- Handwiel op minimale instelling terugdraaien en bij de weergave: 0%, BRAKE 0 de "SET" toets indrukken.
- Handwiel op maximale instelling draaien en bij de weergave: 100%, BRAKE 10 de "SET" toets indrukken.

De procedure in afgesloten.

Batterijwisseling storings bij de trainingscomputer

Noteer de kilometerstand. Bij zwakke weergave, polsslagproblemen en merkwaardig gedrag van de trainingscomputer de batterijen vervangen. De trainingskilometers gaan daarbij verloren. De tijd dient opnieuw ingesteld te worden.

Woordenlijst

Leeftijd

Programmering voor berekening van de maximale polsslag.

Dimensie

Eenheden voor weergave van km/h of mi/h, Kjoule of kcal.

Vetverbrandingspolsslag

Berekende waarde van: 65% maximale polsslag

Fitnesspolsslag

Berekende waarde van : 75% maximale polsslag

Woordenlijst

Een verzameling van verklaringspogingen.

HI-symbool (pijl wijst omhoog)

Verschijnt "HI" is een doelpolsslag 11 slagen te hoog. Knippert HI is de maximale polsslag overschreden. "HI" – bewaking is altijd actief.

LO-symbool (pijl wijst omlaag)

Verschijnt "LO" is een doelpolsslag 11 slagen te laag. "LO" – bewaking is actief als tijdens de training de doelpolsslag bereikt werd.

Maximale polsslag

Berekende waarde uit 220 minus leeftijd.

Menu

Veld waarin waardes ingegeven of gekozen moeten worden.

Polsslag

Metten van de hartslag per minuut.

Recovery

Herstelpolsslagmeting bij trainingseinde. Uit de beginpolsslag en eindpolsslag van een minuut wordt de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor conditieverbetering.

Reset

Wissen van de velden en nieuwe start van de computer.

Doelpolsslag

Invoeren van een bepaalde polsslag, die bewaakt dient te worden.

Trainingsinstructies voor de KETTLER COACH

Met het roeiapparaat COACH van KETTLER kunt u alle voordelen van de roeitraining benutten zonder het vaak moeizame "te water laten" van een boot. Met de roeitraining verbetert u niet alleen het prestatievermogen van hart en bloedsomloop, maar ook uw krachtvermogen.

Belangrijke aanwijzing

Raadpleeg vóór u met de training begint uw huisarts en laat hem vaststellen of een training met de KETTLER COACH voor u geschikt is. Dit onderzoek behoort een basis te zijn voor een goede opbouw van uw trainingsprogramma. **De volgende trainingsaanwijzingen zijn alleen voor gezonde personen bedoeld.**

Voordelen van de roeitraining

Roeien verhoogt, zoals reeds vermeld, het prestatievermogen van hart en bloedsomloop. De zuurstofopname wordt hiermee eveneens verbeterd. Door de roeitraining worden ook vetcellen afgebroken, omdat voor duurtraining vetzuren voor het beschikbaar worden van energie nodig zijn.

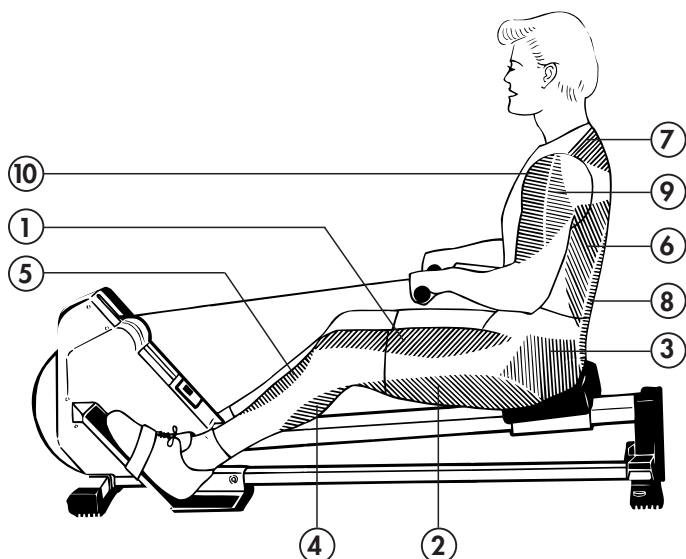
Nog een voordeel van de roeitraining is dat alle belangrijke spiergroepen van het gehele lichaam worden verstevigd. Bijzonder waardevol uit orthopedisch standpunt is de versteviging van rug- en schouderpijlen, die de roeitraining teweegbrengt.

Voor de versteviging van de rugpijlen kan talrijke orthopedische problemen voorkomen.

De training met de KETTLER COACH houdt een uitgebreide fitness-training in. Deze verhoogt het uithoudings- en krachtvermogen en spaart de gewrichten.

Welke spieren worden belast?

Met de roeibeweging gebruikt men alle spieren van het lichaam. Een paar spiergroepen, die onderstaand worden afgebeeld, worden nog eens extra getraind.



Zoals u uit deze afbeelding kunt opmaken worden bij de roeitraining boven- en onderlichaam geactiveerd. Wat de beenspieren betreft belast men bij de roeitraining vooral de beenstrek- (1), de beenbuig- (2), de scheenbeen- (5) en de kuitspijlen (4). Door de heupstrekbeweging worden bij de roeitraining tevens de bilspieren belast. Van de rompspijlen worden door de roeitraining vooral de brede rug- (6) en de rugstrekspieren belast. Verder worden trapezium- (7) en de deltaspijlen (9) en de biceps (10) getraind.

Door middel van speciale oefeningen kunt u met de KETTLER COACH nog andere spiergroepen trainen, die in een ander hoofdstuk worden genoemd.

Planning en opbouw van uw roeitraining

De basis voor de planning van uw training is uw huidige lichamelijk prestatievermogen. Door middel van een test kan uw huisarts dit persoonlijke prestatievermogen vaststellen. Indien u deze test niet heeft laten uitvoeren, dient u niet te intensief te trainen. Voor de planning van uw training dient u er rekening mee te houden dat de training van het uithoudingsvermogen niet alleen door middel van de omvang van de belasting, maar ook door middel van de intensiteit hiervan wordt geregeld.

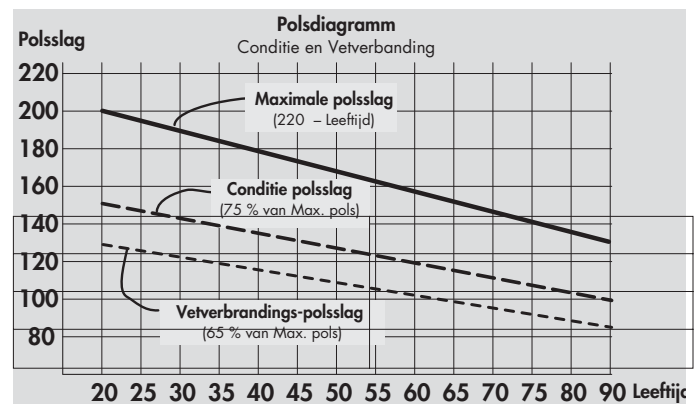
Intensiteit van de training

De mate van belasting kan bij de roeitraining middels uw polsslagen worden gecontroleerd. De intensiteit van de training wordt zowel via het aantal slagen als ook via de mate van weerstand van de roeigrep bepaald. Indien het aantal slagen wordt opgevoerd, wordt de intensiteit van de training verhoogd. Dit gebeurt eveneens indien de weerstand door de standschakeling wordt verhoogd.

Een beginner dient een te hoog aantal slagen of een training met een te hoge weerstand te vermijden. Probeer uw individuele aantal slagen en de voor u meest geschikte weerstand van de roeigrep middels de **aanbevolen polsslagenfrequentie** te bepalen (zie polsslagen diagram). Meet de polsslagen op drie momenten:

- vóór de training - pols in rust
- 10 minuten na begin van de training - trainings- of belastingspols
- een minuut na de training - herstelpols

Een regelmatige training heeft een verlaging van de rust- en belastingspols ten gevolg. Dit is een van de talrijke positieve effecten van de duurtraining. Omdat de hartslag lager wordt, is er meer tijd ter beschikking voor het vullen van de hartkamers en voor de bloedvoorziening van de hartspieren (via de kransslagaders).



Omvang van de belasting

Onder omvang van de belasting wordt de duur van één trainingseenheid en het aantal trainingseenheden per week verstaan. Sportartsen adviseren de volgende training:

Frequentie van de training	Duur van de training
Dagelijks	10 minuten
2 - 3 x per week	20 - 30 minuten
1 - 2 x per week	30 - 60 minuten

Trainingseenheden van 20-30 minuten/30-60 minuten zijn niet geschikt voor beginners. Beginners dienen de omvang van de belasting geleidelijk op te voeren.

De eerste trainingseenheden dienen relatief kort te zijn. Een gunstige variant van de training voor een beginner is de intervaltraining.

Voor de beginner kan de training er in de eerste 4 weken als volgt uitzien:

1e en 2e week **Omvang van een trainingseenheid**

frequentie van de training 3 minuten roeien
3x per week 1 minuut pauze
3 minuten roeien
1 minuut pauze
3 minuten roeien

3e en 4e week **Omvang van een trainingseenheid**

frequentie van de training 5 minuten roeien
4x per week 1 minuut pauze
5 minuten roeien

Aansluitend aan deze beginnerstraining van 4 weken kunt u per dag 10 minuten zonder pauze met het roeiapparaat trainen. Indien u daarna de voorkeur geeft aan een training van 3x per week 20-30 minuten, dient tussen twee trainingsdagen één dag zonder training te liggen.

Begeleidende gymnastiek

Gymnastiek is een zeer goede aanvulling van de roeitraining. Begin iedere training met een warming up. Activeer uw bloedsomloop enkele minuten met lichte roeioefeningen (10-15 slagen per minuut). Daarna volgen rekoefeningen en dan pas begint de werkelijke roeitraining. Elke training dient u af te sluiten met enkele lichte rekoefeningen voor de cool-down.

Aanwijzingen voor de krachttraining met de COACH

Behalve voor roeitraining is de COACH eveneens geschikt voor krachttraining. Voor een juiste training dient echter in elk geval op onderstaande punten gelet te worden.

1. Vermijd als beginner een training met te zware weerstanden.
2. Train alleen met een dusdanige weerstand dat u de oefening zonder geforceerd ademen kunt uitvoeren.
3. Voer alle bewegingen gelijkmatig uit.
4. Bij alle oefeningen dient u op een rechte rug te letten; training met een bolle of holle rug dient u te vermijden.
5. Denk eraan dat uw spierkracht en uw kracht sneller toenemen dan de aanpassing van banden, pezen en gewrichten.

Conclusie: voer tijdens de training de weerstand derhalve steeds geleidelijk op.

Korte omschrijving van enige trainingsmethoden

Voor de fitnessstraining is de aan het kracht/uthoudingsvermogen gerelateerde trainingsmethode het meest geschikt.

Dit betekent dat oefeningen met lichte weerstand (ca. 40-50%) van de individuele maximale kracht*) 15 tot 20 maal herhaald worden.

*Als maximale kracht wordt hier de persoonlijke krachtinspanning beschouwd, die opgebracht kan worden om een zwaar gewicht éénmaal te heffen.

Voorbeeld van de trainingsplanning

Oefening	1e-2e week		3e-4e week		5e-6e week	
	S*	H*	S*	H*	S*	H*
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* = set of serie

H* = aantal herhalingen van een beweging

Begin de training steeds met een warming up.

Pauzeer gedurende de training na iedere set 60 seconden en gebruik de pauzes voor ontspannings- en rekoefeningen.

Train 2 tot 3 maal per week met uw COACH en benut iedere gelegenheid uw training aan te vullen door bijv. uitgebreide wandelingen te maken, te fietsen, te zwemmen, etc.

U zult bemerken dat een regelmatige training uw conditie en gezondheid op korte termijn verbetert.

Verdere trainingsbeschrijving: pagina 122.

Waarschuwing!

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd geconstrueerd. Eventueel gevaarlijke delen, welke letsel zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.

Foutieve of overmatige training kan schade voor de gezondheid tot gevolg hebben. Laat voorafgaande aan de training door uw huisarts vaststellen of een training met het apparaat voor u geschikt is. De diagnose dient de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma te zijn. De in het boven- en onderstaande genoemde trainingsadviezen zijn alleen geschikt voor gezonde personen.

Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed daar het voornamelijk voor volwassenen werd ontworpen. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen bij de omgang met het apparaat kunnen situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u kinderen toch tot het apparaat toelaat, dienen ze onder toezicht te zijn en op een juist gebruik gewezen te worden.

De montage van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te worden uitgevoerd. Let erop dat het trainingsmechanisme niet in werking wordt gesteld vóór dat de totale montage heeft plaatsgevonden.

Bij regelmatige training verdient het aanbeveling iedere één of twee maanden een controle van alle onderdelen, vooral van de schroefbevestigingen, uit te voeren. Om het bij de constructie voorziene veiligheidsniveau van het toestel te waarborgen, dient het gebruik van het apparaat bij de eerste tekenen van slijtage te worden onderbroken en dienen de versleten onderdelen door nieuwe vervangen te worden.



Índice

Indicaciones de seguridad	50	• Inicio del entrenamiento	57
• Servicio	50	• Interrupción/final del entrenamiento /Standby	57
• Su seguridad	50	Reanudación del entrenamiento	57
Descripción breve	51	• Recovery (medición del pulso de recuperación)	58
• Zona de funciones / pulsadores	51	Indicaciones generales	59
• Zona de visualización / display	51	• Sonidos del sistema	59
• Funciones del sistema electrónico	51	• Cálculo de la nota de fitness	59
Área de funciones	52	• Cálculo del valor medio	59
• Teclas	52	• Indicaciones para la medición del pulso	59
• Visualización	52-54	Con cinturón de pecho	59
Ajustes		• Visualización del nivel de freno	59
• Hora	55	• Cambio de pilas/Anomalías en el ordenador	59
Entrenamiento	56	Glosario	59
Sin preselecciones	56	Instrucciones de entrenamiento	60
Con preselecciones	56	• Entrenamiento de resistencia	60
• Tiempo	56	• Intensidad del esfuerzo	60
• Golpes de remo	56	• Alcance del esfuerzo	60
• Energía	56	• Otras descripciones del entrenamiento	122
• Frecuencia cardiaca	56		
Edad	56		
Sonido de alarma	56		
Selección del pulso objetivo (Fat/Fit)	57		
• Pulso objetivo	57		
Funciones de entrenamiento			
• Disposición para el entrenamiento	57		



En las instrucciones, este carácter remite a las indicaciones generales o al glosario. Allí se explica el concepto en cuestión.

Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse sobre una base firme y apropiada.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.
- No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados.

Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.

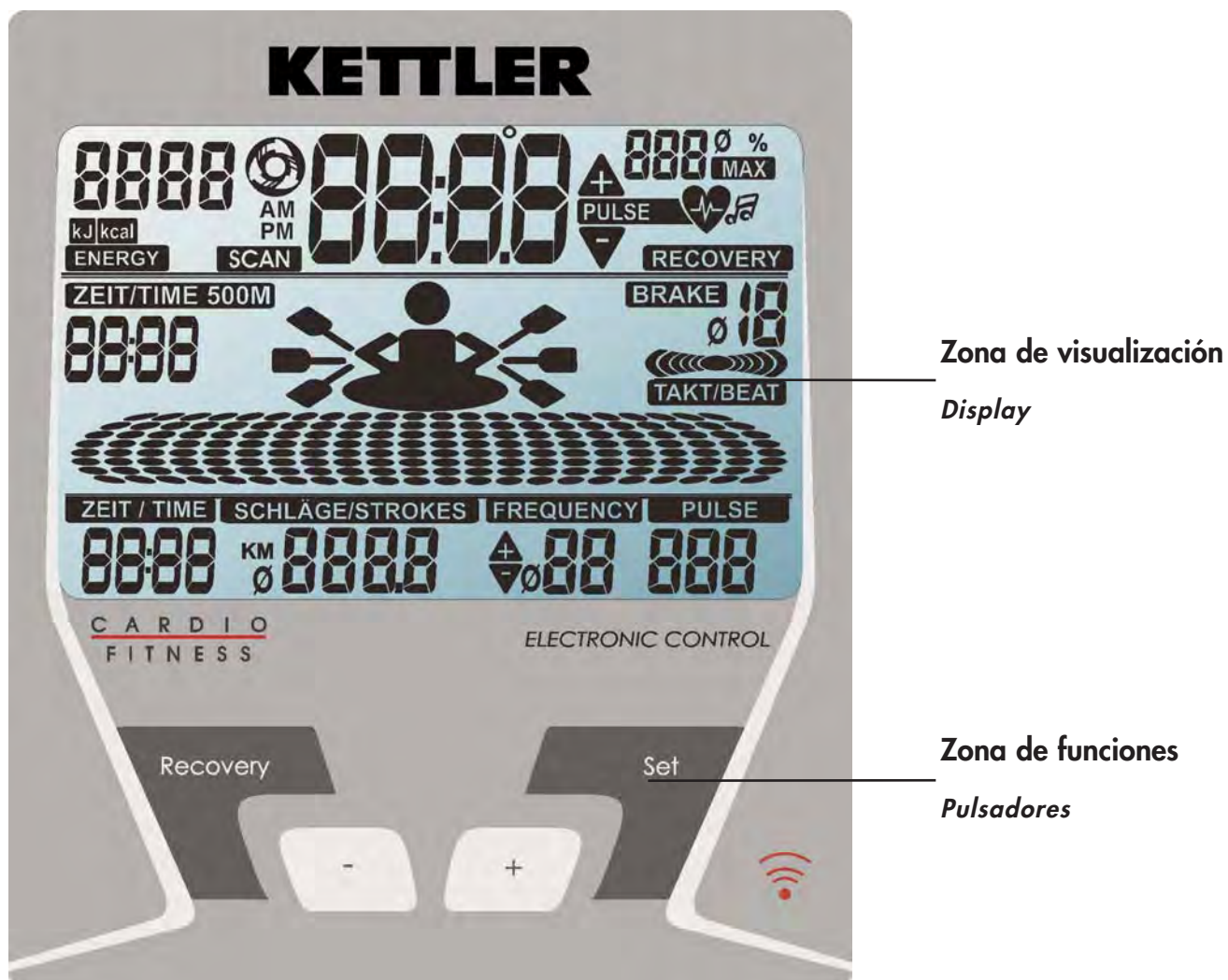
- Hasta que no esté reparado, no se deberá utilizar el aparato.
- Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posibles daños y desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños en su salud.**

Descripción breve

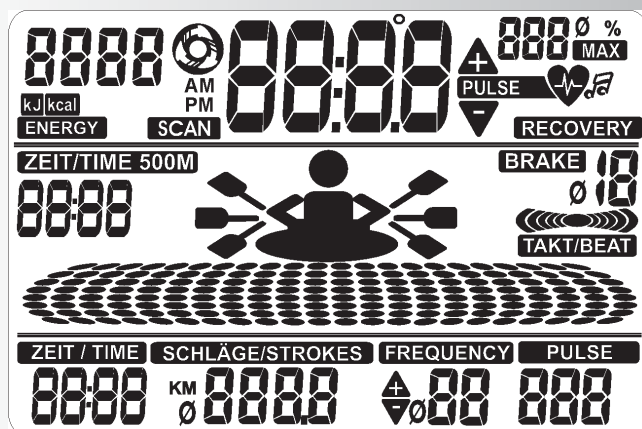
El sistema electrónico dispone de una zona de funciones con pulsadores y de una zona de visualización (display) con símbolos y gráficos variables.



El sistema electrónico tiene las siguientes funciones:

- Datos predeterminados de entrenamiento
- Pulso objetivo, tiempo, latidos, consumo de energía
- Vigilancia con indicación óptica y acústica
- Pulso máximo, pulso objetivo y número de latidos en función de la edad
- Indicación de una nota de fitness 1-6 calculada con el valor del pulso de recuperación después de 1 minuto
- Indicación del tiempo a los 500 m
- Visualización de la última unidad de entrenamiento con los valores medios.
- Selección de la indicación del consumo energético [kjulios o kcal]
- Visualización del nivel de freno 1-10
- Cálculo del consumo energético según nivel de freno y frecuencia cardiaca
- Cambio de indicación de los valores en el indicador grande superior (desconectable)
- Animación del movimiento del remero y las olas.
- Receptor del pulso ya incorporado para el cinturón de pecho T34 de POLAR.

Instrucciones de entrenamiento y manejo



Área de funciones

Las cuatro teclas se explican brevemente a continuación. La aplicación más precisa se explica en los distintos capítulos. En estas descripciones se utilizan los nombres de las teclas de función.

SET (pulsar brevemente)

Se cargan las entradas.
Los datos ajustados se aceptan.

Reset (pulsación de SET más larga)

La indicación actual se borra para un reinicio

Teclas Menos - / Más +

Con estas teclas de función se modifican valores en los diferentes menús antes del entrenamiento y se ajusta el esfuerzo en el entrenamiento.

- aumentar "Más"
- o disminuir "Menos"
- pulsación relativamente larga > cambio rápido
- "Más" y "Menos" pulsados a la vez:
- La entrada de valores salta a "Des (Off)"

RECOVERY

Con esta tecla de función se inicia la función de pulso de recuperación.

Nota:

Otras funciones de las teclas se explican en los lugares correspondientes de las instrucciones de uso.

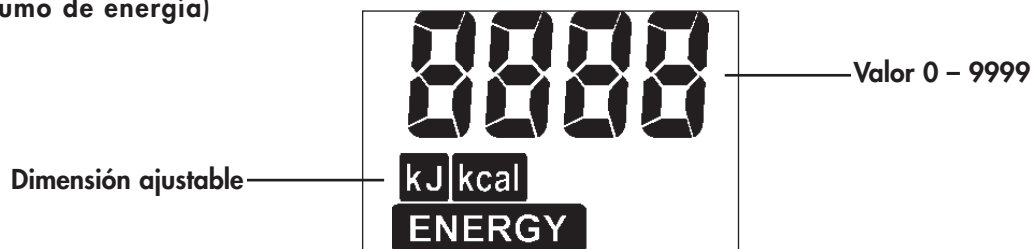
Medición del pulso

El pulso se mide por medio del cinturón de pecho.

Área de indicación / Pantalla

El área de indicación informa sobre las distintas funciones y los modos de ajuste seleccionados en los diferentes casos.

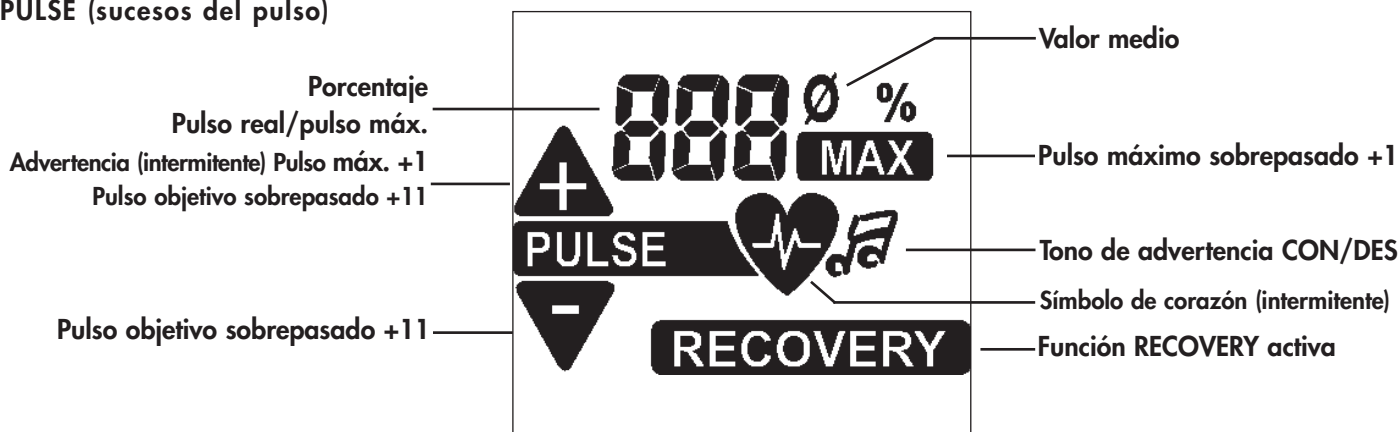
ENERGY (consumo de energía)



SCAN (indicación alternativa)



PULSE (sucesos del pulso)

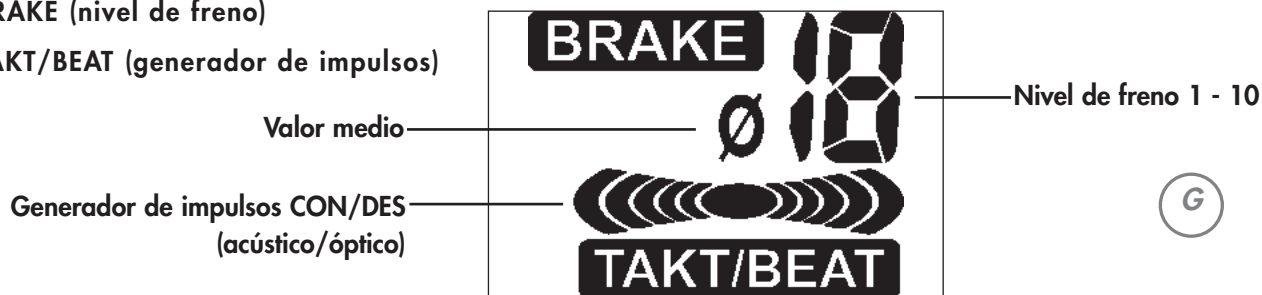


TIEMPO/TIME 500 m (tiempo a los 500 m)



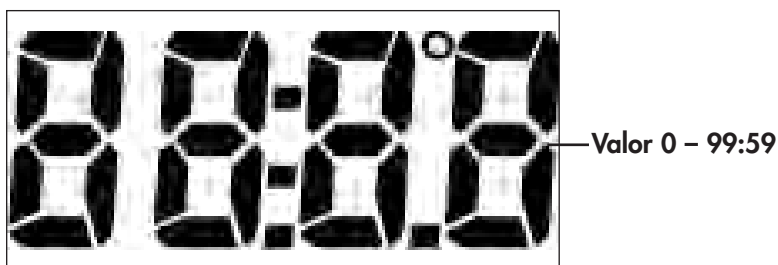
BRAKE (nivel de freno)

TAKT/BEAT (generador de impulsos)



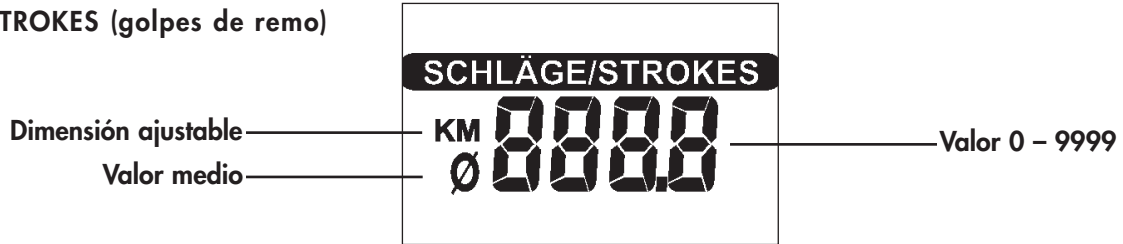
TIEMPO/TIME

(tiempo de entrenamiento)



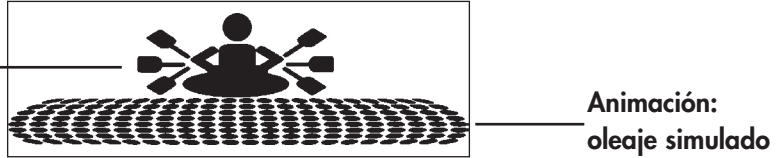
Instrucciones de entrenamiento y manejo

GOLPES/STROKES (golpes de remo)

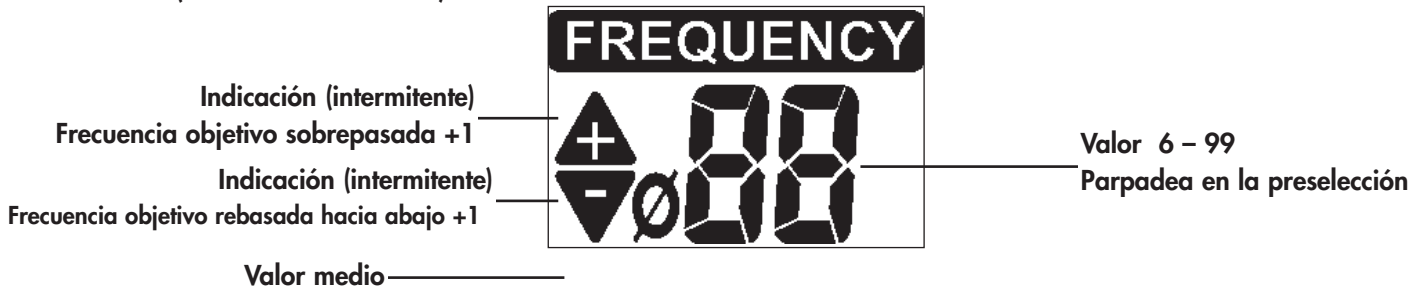


ANIMATION

1 golpe de remo se representa como la sucesión de 3 posiciones de la pala del remo.



FREQUENCY (frecuencia cardiaca)



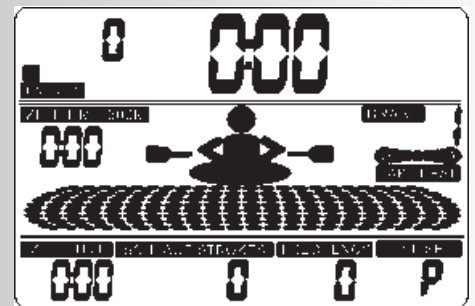
PULSE (frecuencia cardiaca)

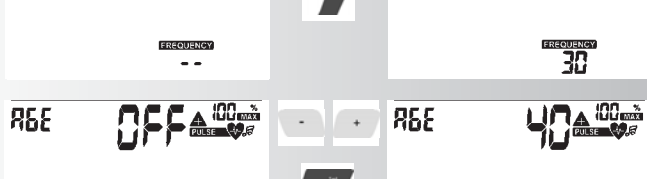
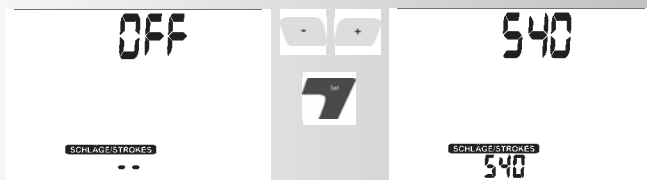
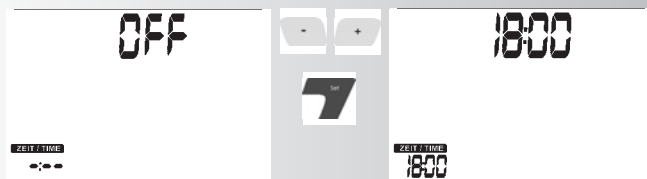
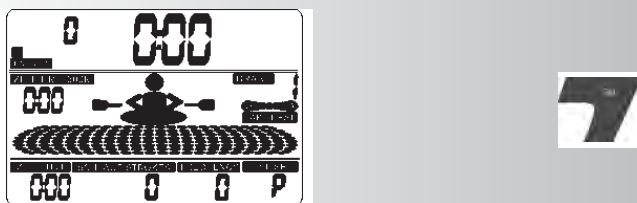
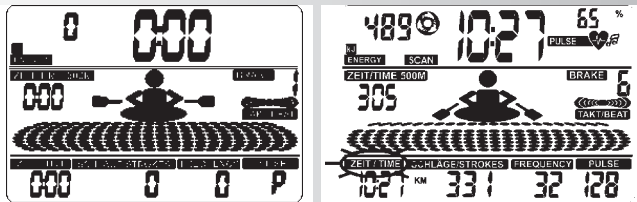
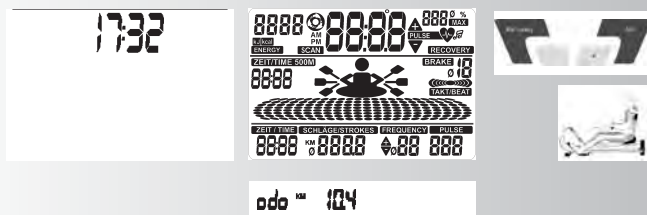


Ajustes

Hora

- **Introducir la pila**
Ajustar las horas (indicación de 12 horas AM/PM)
- o bien
- Pulsar **Recovery**
Ajustar las horas (indicación de 24 horas)
 - Pulsar **Menos - / Más +**
Cambiar las horas
 - Pulsar **Set**
Ajustar minutos
 - Pulsar **Menos - / Más +**
Cambiar los minutos
 - Pulsar **Set**
Visualización de la indicación del total de kilómetros con "odo"
 - Pulsar **Set**
Indicación de la disposición para el entrenamiento





Entrenamiento

1. Entrenamiento sin preselecciones

- Pulsar una tecla Se muestran todos los segmentos. Se visualiza brevemente el total de kilómetros odoLa disposición para el entrenamiento se indica con valores 0, se visualiza el nivel de freno y los valores de pulso actuales (en caso de que esté activa la medición del pulso).

y / o

- **remo**
El tiempo de entrenamiento y los siguientes valores se indican a través de un valor que se va incrementando.

El cambio de indicación **SCAN** está activo

2. Entrenamiento con datos predeterminados

Visualización: "Disposición para el entrenamiento"

- Pulsar "SET": Zona de preselecciones

Preselección de tiempo (TIEMPO/TIME)

- Introduzca los valores con "Más" o "Menos" (p. ej. 18:00)

Confirme con "SET".

Visualización: menú siguiente "GOLPES/STROKES"

Preselección de golpes de remo (GOLPES/STROKES)

- Introduzca los valores con "Más" o "Menos" (p. ej. 540)

Confirme con "SET".

Visualización: menú siguiente "ENERGÍA"

Predeterminación de la energía (ENERGY kJulios/kcal)

- Introduzca los valores con "Más" o "Menos" (p. ej. 280)

Confirme con "SET".

- Con "Más" o "Menos", seleccione la unidad kJulios o kcal.

Confirme con "SET".

Visualización: menú siguiente "FREQUENCY"

Preselección de la frecuencia cardiaca (FREQUENCY)

- Introduzca los valores con "Más" o "Menos" (p. ej. 30)

Confirme con "SET".

Visualización: menú siguiente "AGE"

Entrada de la edad (AGE)

La entrada de la edad sirve para determinar y vigilar el pulso máximo (símbolo HI, tono de advertencia si está activado).

- Introduzca los valores con "Más" o "Menos" (p. ej. 40). A partir de ellos se calcula en la entrada según la fórmula (220 - edad) el pulso máximo de 180

Confirme con "SET".

Visualización: menú siguiente "Sonido de alarma"

Sonido de alarma al superar el pulso máximo

- Con "Más" o "Menos", seleccione la función On/OFF.

Confirme con "SET".

Visualización: menú siguiente Selección del pulso objetivo "FA 65%"

Vigilancia del pulso objetivo FA 65% / FI 75%

- Realice la selección con "Más" o "Menos"
- Combustión de grasa 65%, fitness 75% del pulso máximo

Confirme con "SET" (modo de predeterminación terminado)

Visualización : Disposición para el entrenamiento con los datos predeterminados

o

Entrada del pulso objetivo entrada 40 - 199 sirve para definir y vigilar un pulso de entrenamiento independiente de la edad (símbolo HI, aviso acústico si está activado, sin vigilancia del pulso máximo). Para este fin, la entrada de la edad se tiene que encontrar en "OFF".

- Con "Más" y "Menos", deseccione la vigilancia del pulso máximo.

Visualización : "AGE OFF"

Confirme con "SET".

Visualización : predeterminación siguiente "Pulso objetivo" (pulsos)

- Introduzca el valor con "Más" o "Menos" (p. ej. 130)

Confirme con "SET" (modo de predeterminación terminado)

Visualización : Disposición para el entrenamiento con los datos predeterminados

Inicio del entrenamiento

•Remo

- Los valores predeterminados se visualizan como cuenta atrás.

- El cambio de indicación SCAN está activo

- El ajuste de los niveles de freno disminuye hacia la izquierda y aumenta hacia la derecha.

- Emite pitidos al ritmo del golpe de remo.

- las flechas -/+ parpadean en caso de que un golpe se desvíe de la frecuencia ajustada (en caso de que esté predeterminada), para ayudar a mantener la frecuencia de golpes.

Nota:

El pitido al ritmo del golpe de remo se desactiva mediante pulsación simultánea de las teclas -/+.

El funcionamiento de SCAN se para pulsando la tecla SET en el entrenamiento. Pulsando de nuevo la tecla se vuelve a activar.

Con la tecla -/+ se salta a la siguiente zona.

Las preselecciones se pierden si se efectúa un "Reset".

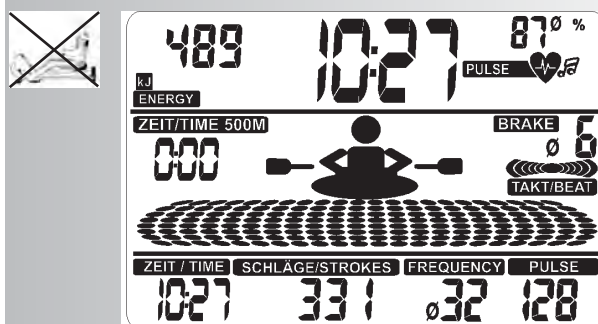
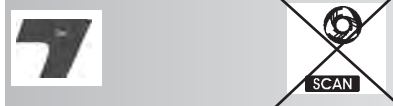
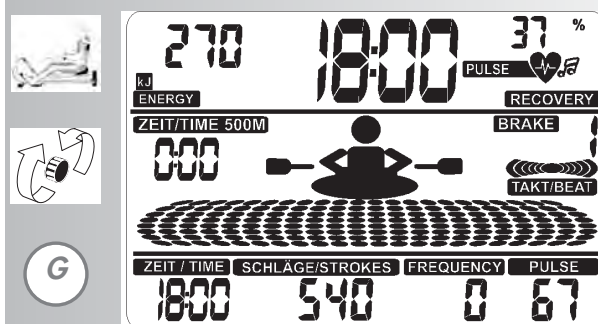
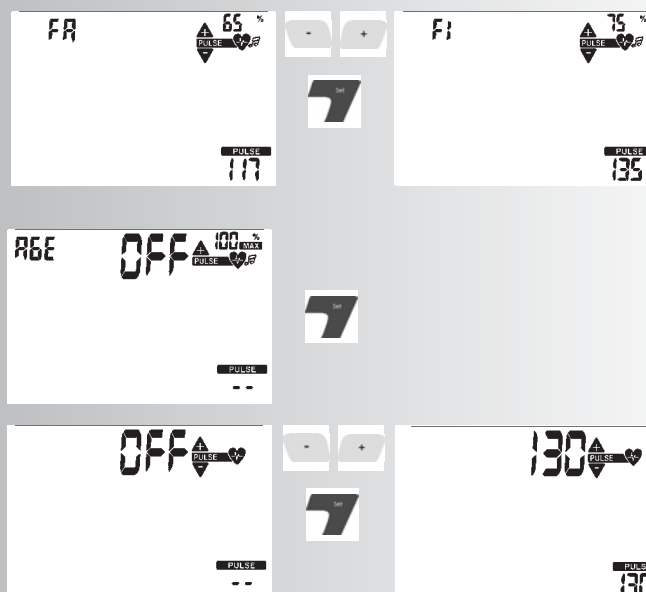
Interrupción o final del entrenamiento / Standby

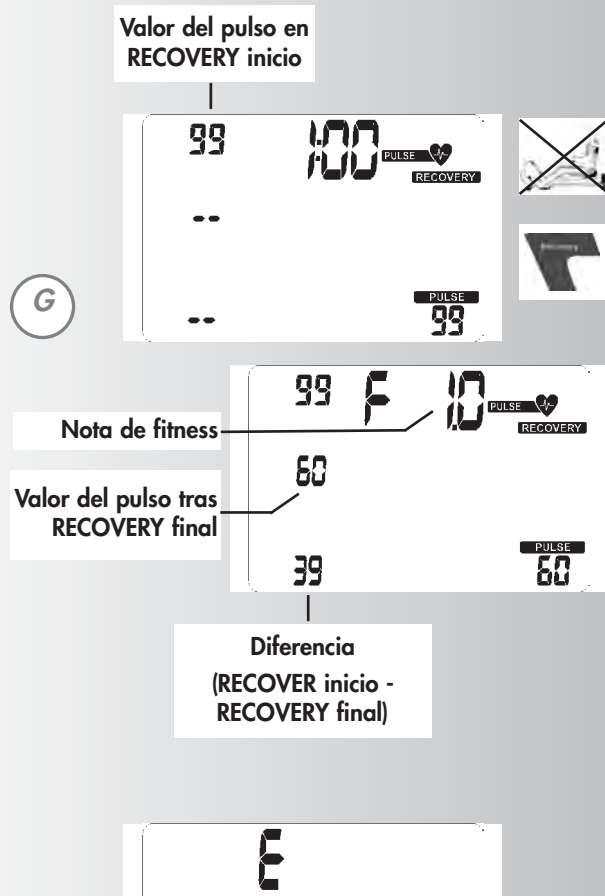
A menos de 5 golpes/min o al pulsar la tecla "RECOVERY", el sistema electrónico reconoce una interrupción del entrenamiento. Se muestran los datos de entrenamiento alcanzados. El pulso, el nivel de freno y la frecuencia cardiaca se representan como valores medios con el símbolo Ø.

Con "Más" o "Menos" se cambia a la visualización actual. Los datos de entrenamiento se visualizan durante 4 minutos. Si durante ese tiempo no se pulsa ninguna tecla y no se realiza entrenamiento, el sistema electrónico conmuta al modo de Standby.

Reanudación del entrenamiento

Al reanudar el entrenamiento dentro de los 4 minutos se cuenta hacia delante o hacia atrás desde los últimos valores. El cambio de indicación **SCAN** está activo.





Función RECOVERY

Medición del pulso de recuperación

El sistema electrónico mide el pulso hacia atrás durante 60 segundos y calcula una nota de fitness.

Al final del entrenamiento pulsar "RECOVERY". Al hacerlo se memoriza el valor de pulso actual (en la fig., "99").

Al cabo de 60 segundos vuelve a memorizarse el valor del pulso (en la fig., "60"). Se visualiza la diferencia entre ambos valores (en la fig., "39"). A partir de ella se determina una nota de fitness (en la fig., F 1.0). La visualización finaliza al cabo de 10 segundos. "RECOVERY" o "RESET" interrumpe la función.

Si al principio o al final de la cuenta atrás no se registra pulso aparece un mensaje de error.

Indicaciones generales

Sonidos del sistema

Al encender

Al encender el aparato se emite un sonido durante la comprobación de los segmentos.

Superación del pulso máximo

Si se supera en un latido el pulso máximo ajustado se emiten durante este tiempo 2 tonos cortos.

Preselecciones

Al alcanzar las preselecciones de tiempo, distancia y kJulios/kcal parpadea el valor correspondiente.

Recovery

Cálculo de la nota de fitness (F):

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

P1 = Pulso bajo esfuerzo P2 = Pulso de recuperación
F1,0 = muy bien F6,0 = insuficiente

Para determinar la nota de fitness se ha de distinguir entre los siguientes casos:

1. P1 es menor que P2 (P1 - P2 = negativo)
Se otorga la nota de fitness 6,0; diferencia de pulso visualizada = 0.
2. El valor entre paréntesis es menor que 5,0
Se otorga la nota de fitness 1,0.
3. P1 es mayor que P2, y el valor entre paréntesis está comprendido entre 0 y 5,0.

Cálculo del valor medio

Los cálculos del valor medio están referidos a unidades de entrenamiento anteriores hasta un Reset o el modo Standby.

Indicaciones para la medición del pulso

Este ordenador de entrenamiento registra el pulso por medio del cinturón de pecho. El receptor se encuentra en el aparato. El cálculo del pulso empieza cuando parpadea el corazón en el indicador con la frecuencia de su pulso.

Cinturón de pecho

Siga las instrucciones correspondientes.

Visualización del nivel de freno

La regulación del freno se divide en niveles de 1-10. Si esta división estuviera perturbada o se perdiera, proceda de la siguiente manera para restablecerla:

Compruebe si el cable de conexión de 3 polos en la parte posterior del indicador está enchufado.

- Inserte las pilas y pulse la tecla "SET" hasta que se haya realizado la comprobación de los segmentos.
- Gire la rueda de mano al ajuste mínimo y pulse la tecla "SET" con la indicación 0%, BRAKE 0.
- Gire la rueda de mano al ajuste máximo y pulse la tecla "SET" con la indicación 100%, BRAKE 10.

El proceso está terminado.

Cambio de pilas / Anomalías en el ordenador de entrenamiento

Anote el kilometraje. En caso de visualización débil, problemas con el pulso y comportamiento anómalo del ordenador de entrenamiento, sustituya las pilas.

Al hacerlo se pierden los kilómetros de entrenamiento. Se ha de volver a ajustar la hora.

Glosario

Edad

Entrada para el cálculo del pulso máximo.

Dimensión

Unidades para la visualización de km/h o mi/h, KJulios o kcal.

Pulso de combustión de grasa

Valor calculado de: 65% pulso máximo

Pulso de fitness

Valor calculado de: 75% pulso máximo

Glosario

Una recopilación de intentos de explicación.

Símbolo HI (la flecha señala hacia arriba)

Cuando aparece "HI", un pulso objetivo es demasiado alto en 11 latidos. Cuando HI parpadea, se ha sobrepasado el pulso máximo. La vigilancia "HI" siempre está activa.

Símbolo LO (la flecha señala hacia abajo)

Cuando aparece "LO", un pulso objetivo es demasiado bajo en 11 latidos. La vigilancia "LO" está activa si se ha alcanzado al pulso objetivo durante el entrenamiento.

Pulso(s) máx.

Valor calculado a partir de 220 menos la edad

Menú

Indicación en la cual se deberán introducir o seleccionar valores.

Pulso

Registro de los latidos del corazón por minuto

Recovery

Medición del pulso de recuperación para finalizar el entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determinan la desviación y una nota de fitness. La mejora de esta nota con el mismo entrenamiento representa una medida para la mejora del estado de fitness.

Reset

Borrado del contenido mostrado y reinicio de la indicación.

Pulso objetivo

Mediante entrada de un valor de pulso determinado que se ha de vigilar.

Instrucciones de entrenamiento para el aparato de remo y entrenamiento COACH

Con el KETTLER COACH puede aprovechar todas las ventajas del entrenamiento de remo, sin los inconvenientes de tener que "llevar una barca al río". Con el remo Ud. mejora tanto el rendimiento de su sistema cardiovascular como también su resistencia y fuerza. Antes de comenzar a entrenar, debería observar lo siguiente:

Nota importante

Antes de iniciar el entrenamiento, consulte a su médico para asegurarse que Ud. es apto para el entrenamiento con el KETTLER COACH. El resultado del control médico debe servirle de base para planificar el programa de ejercicio. **Las indicaciones siguientes sólo están recomendadas para personas sanas.**

Ventajas del entrenamiento de remo

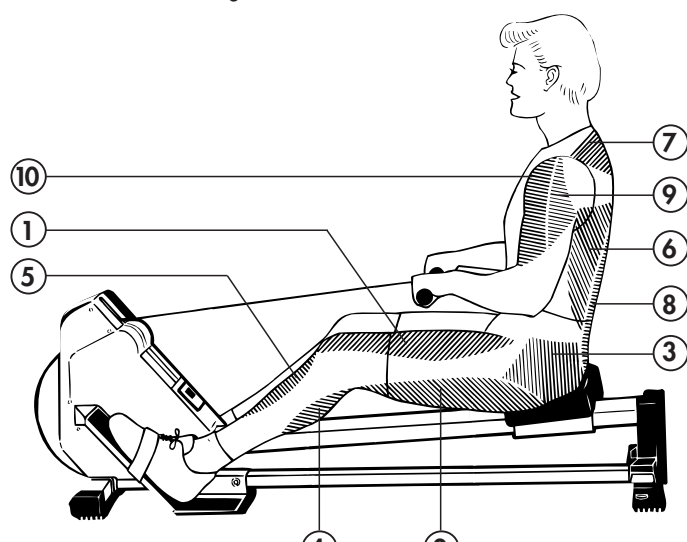
Como se menciona anteriormente, el remo es una excelente manera de mejorar la eficacia del sistema cardiovascular. También mejora la capacidad de absorción de oxígeno. Además, se puede obtener una reducción de la grasa, dado que el entrenamiento de resistencia utiliza reservas de ácidos grasos para transformarlos en energía.

Otro beneficio importante del remo reside en el fortalecimiento de todos los grupos importantes de músculos del cuerpo. Desde el punto de vista ortopédico es particularmente valioso el fortalecimiento de los músculos de la espalda y los hombros. Precisamente el fortalecimiento de los músculos de la espalda puede ayudar a prevenir los problemas ortopédicos actualmente tan frecuentes en esta zona.

Así, el entrenamiento con el KETTLER COACH es un entrenamiento completo. Mejora la resistencia y la fuerza, sin ejercer cargas en las articulaciones.

¿Qué grupos de músculos se ejercitan?

El movimiento de remar actúa sobre todos los grupos de músculos del cuerpo. Claro que algunos grupos se ejercitan más que otros; son los que muestra la ilustración siguiente:



Como se puede ver en la ilustración, el remo actúa tanto la parte superior del cuerpo como la inferior. En las piernas, el remo ejercita especialmente los extensores (1), los flexores (2) así como los tibiales anteriores y las pantorrillas (5,4). El movimiento de extensión de las caderas también actúa sobre los glúteos (3).

En la zona del torso, el remo actúa primordialmente sobre el dorsal ancho (6) y el cubital posterior (8). Además se entrenan el trapecio (7), el deltoides (9) y los músculos extensores del brazo (10).

Con ejercicios especiales el KETTLER COACH le permite trabajar otros grupos de músculos, que se demuestran en otro apartado.

Planificación y control de su entrenamiento de remo

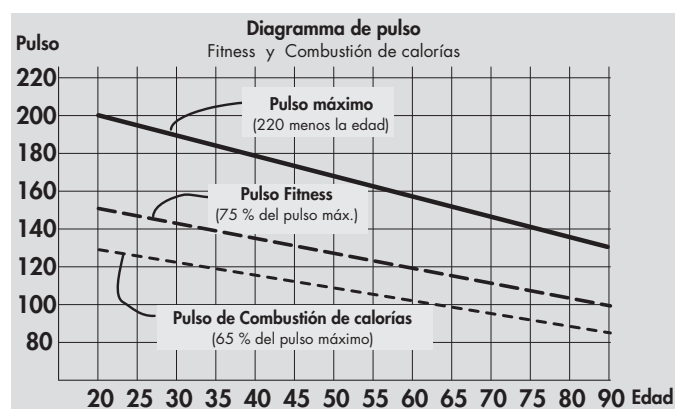
La base de la planificación del entrenamiento de remo se da según su condición física actual. Su médico de cabecera puede someterle a una prueba de resistencia para determinar su condición. Puede utilizar los resultados de la prueba para planificar el programa de ejercicios. Si no realiza una prueba de resistencia, debe evitar todo esfuerzo excesivo. Para su planificación, siempre tenga en cuenta el principio siguiente: el entrenamiento de resistencia se controla tanto por medio la amplitud de los esfuerzos como por el nivel y la intensidad de los esfuerzos.

Intensidad del entrenamiento

La intensidad del esfuerzo de remo se puede controlar por medio de las pulsaciones de su corazón. En el entrenamiento con el aparato de remo, la intensidad se regula por un lado con la cantidad de golpes, y por otro lado con la resistencia del mecanismo de tracción. Aumentando la cantidad de golpes de remo se incrementa la intensidad del entrenamiento. Ésta también aumenta cuando se incrementa la resistencia del mecanismo de tracción.

Como principiante, evite una cantidad excesiva de golpes o un entrenamiento con una resistencia demasiado grande. Intente determinar su cantidad individual de golpes y la resistencia ideal del mecanismo de tracción sirviéndose de la **frecuencia recomendada de pulso** (ver diagrama de pulso). Durante el entrenamiento, controle sus pulsaciones en tres momentos diferentes: Antes del entrenamiento, determine el pulso de descanso. Durante el entrenamiento (aprox. 10 minutos después de empezar) compruebe el pulso de esfuerzo; con una intensidad correcta del esfuerzo, éste estará situado cerca de la recomendación de entrenamiento. Un minuto después de finalizar, mida el llamado pulso de recuperación.

Ejercitando con regularidad, los pulsos de descanso y de esfuerzo se reducirán. Éste es uno de los múltiples efectos positivos del entrenamiento de resistencia. Dado que el corazón late más despacio, dispone de más tiempo para llenar los ventrículos y para el riego de los músculos del corazón (por las arterias coronarias).



Amplitud del ejercicio

Bajo amplitud del ejercicio entendemos la duración de una sesión de entrenamiento y la frecuencia semanal de las sesiones. Los expertos consideran especialmente eficaz la siguiente amplitud:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
A diario	aprox. 10 minutos
2-3 x semana	20-30 minutos
1-2 x semana	30-60 minutos

Las sesiones de entrenamiento de 20-30 minutos o de 30-60 minutos no son aptas para principiantes. El principiante debe incrementar la amplitud del entrenamiento de manera progresiva. Las primeras sesiones deben ser relativamente cortas. Una buena variante para comenzar es con bloques cortos sucesivos (entrenamiento de intervalos).

Para las primeras 4 semanas, podría estar concebido de la manera siguiente:

1ª y 2ª semana	Duración de cada sesión
Frecuencia de las sesiones 3 veces por semana	Remar 3 minutos 1 minuto de descanso Remar 3 minutos 1 minuto de descanso Remar 3 minutos

3ª y 4ª semana	Duración de cada sesión
Frecuencia de las sesiones 4 veces por semana	Remar 5 minutos 1 minuto de descanso Remar 5 minutos

Después de este período de entrenamiento inicial puede remar durante 10 minutos diarios sin pausa. Si más adelante prefiere efectuar el entrenamiento de 3 veces por semana durante 20-30 minutos, recomendamos planificar un día de descanso entre dos días de entrenamiento.

Gimnasia de acompañamiento

La gimnasia representa un complemento ideal del entrenamiento de remo. Comience siempre con una fase de calentamiento. Active la circulación durante algunos minutos con ejercicios ligeros de remo (10-15 golpes por minuto). A continuación siga con los estiramientos. Y finalmente el entrenamiento de remo mismo.

El entrenamiento se finaliza también con ejercicios ligeros de remo. Termine la sesión con ejercicios de estiramiento en la fase de enfriamiento.

Notas para el entrenamiento de fortalecimiento con el KETTLER COACH

Además del entrenamiento de remo, el COACH también es apropiado para el entrenamiento dirigido a aumentar la fortaleza física. No obstante, para un entrenamiento sano es imprescindible observar algunos puntos que deseamos exponerle brevemente:

1. Como principiante, evite entrenar con resistencias demasiado grandes.
2. Utilice solamente resistencias que no le hagan jaderar.
3. Efectúe todos los movimientos uniformemente, sin brusquedad ni prisa.
4. Observe que su espalda esté recta con todos los ejercicios. Se debe evitar el entrenamiento con la espalda curvada en una u otra dirección.
5. Nunca olvide que su musculatura y su fuerza aumentan más rápido que la adaptación de sus ligamentos, tendones y articulaciones.

En conclusión: Aumente la resistencia lentamente, a medida que progresa en el proceso de entrenamiento.

Representación resumida de algunos métodos de entrenamiento

Para el entrenamiento de condición se recomienda el método orientado hacia la fuerza / resistencia. Esto significa que los ejercicios con una resistencia ligera (aprox. 40-50% de la "fuerza máxima*" individual) se repiten 15-20.

*La fuerza máxima se entiende como la capacidad personal máxima de fuerza que se puede aplicar para dominar un peso una vez.

Ejemplo de planificación de entrenamiento

Ejercicio	1ª-2ª Semana		3ª-4ª Semana		5ª-6ª Semana	
	S*	Rep.*	S*	Rep.*	S*	Rep.*
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

*Rep. = Cantidad de repeticiones

Siempre comience el entrenamiento con ejercicios de calentamiento. Durante el entrenamiento descanse aprox. 60 segundos después de cada serie y utilice las pausas para ejercicios de relajación y estiramiento.

Entrene 2 a 3 veces por semana con su COACH y aproveche cada oportunidad para complementar su entrenamiento, por ejemplo con largos paseos, bicicleta, natación, etc. Constatará que el entrenamiento regular muy pronto mejora su condición física y su bienestar general.

Otras descripciones del entrenamiento: página 122

¡Advertencias!

Ud. se entrena con un aparato diseñado según los conocimientos más actuales de la técnica de seguridad. Los posibles puntos de peligro que pudiesen causar lesiones se han evitado y asegurado de la mejor manera posible. El aparato está concebido para el uso exclusivo por adultos. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede perjudicar la salud. Antes de iniciar el entrenamiento, sométase a un control médico para verificar su aptitud para el aparato. El resultado del control médico debería constituir la base de su programa de entrenamiento.

En ningún caso el aparato puede ser utilizado como juguete. Tenga presente que la necesidad natural de jugar y el temperamento de los niños, al manipular el aparato, puede causar situaciones y peligros imprevisibles, que excluyen toda responsabilidad del fabricante. Si aún así decide dejar que los niños utilicen el aparato, debe mostrarles el uso correcto y supervisarles.



Indice

Avvisi di sicurezza	62	• Pronto per l'allenamento	69
• Assistenza tecnica	62	• Inizio allenamento	69
• La vostra sicurezza	62	• Interruzione / conclusione dell'allenamento / Standby	69
Descrizione breve	63	Ripresa dell'allenamento	69
• Descrizione breve	63	• Recovery (misurazione delle pulsazioni a riposo)	70
• Area comandi / Tasti	63	Segnalazioni generiche	71
• Area di visualizzazione / Display	63	• Segnalazioni sonore del sistema	71
• Funzioni dell'elettronica	63	• Calcolo del voto fitness	71
Area comandi	64	• Calcolo del valore medio	71
• Tasti	64	• Segnalazioni sulla misurazione delle pulsazioni	71
• Visualizzazione	64-66	Con fascia toracica	71
Impostazioni		• Visualizzazione del livello di frenatura	
• Orario	67	• Cambio batterie/Guasti del computer	71
Allenamento	68	Glossario	71
Senza impostazioni	68	Istruzioni di allenamento	72
Con impostazioni	68	• Allenamento di resistenza	72
• Tempo	68	• Intensità di carico	72
• Vogate	68	• Entità del carico	72
• Energia	68	• Altre descrizioni per l'allenamento	122
• Frequenza	68		
Età	68		
• Selezione delle pulsazioni da raggiungere (Fat/Fit)	69		
• Pulsazioni da raggiungere	69		
Funzioni di allenamento			



Questo simbolo indica una nota per le segnalazioni generiche per il glossario, dove il relativo verrà chiarito.

Avvisi di sicurezza

Per la vostra sicurezza osservate i seguenti punti:

- L'apparecchio di allenamento va posizionato su un suolo solido ed idoneo allo scopo.
- Prima della prima messa in funzionamento e in più dopo circa 6 giorni di funzionamento, controllare le giunzioni relativamente alla loro solidità.
- Per impedire ferite in seguito ad uno sforzo sbagliato o sforzo eccessivo, l'apparecchio deve essere utilizzato solo in rispetto delle istruzioni.
- Non si raccomanda di installare l'apparecchio nei locali umidi per il pericolo di formazione di ruggine.
- Verificate, ad intervalli regolari, la funzionalità e lo stato ordinario dell'apparecchio di allenamento.
- I controlli di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'utilizzatore e vanno eseguiti ad intervalli regolari e in maniera corretta.
- Sostituire immediatamente eventuali elementi danneggiati o difettosi. Utilizzare solo dei pezzi di ricambio Kettler originali.
- Finché l'apparecchio non è stato riparato, non deve essere utilizzato.

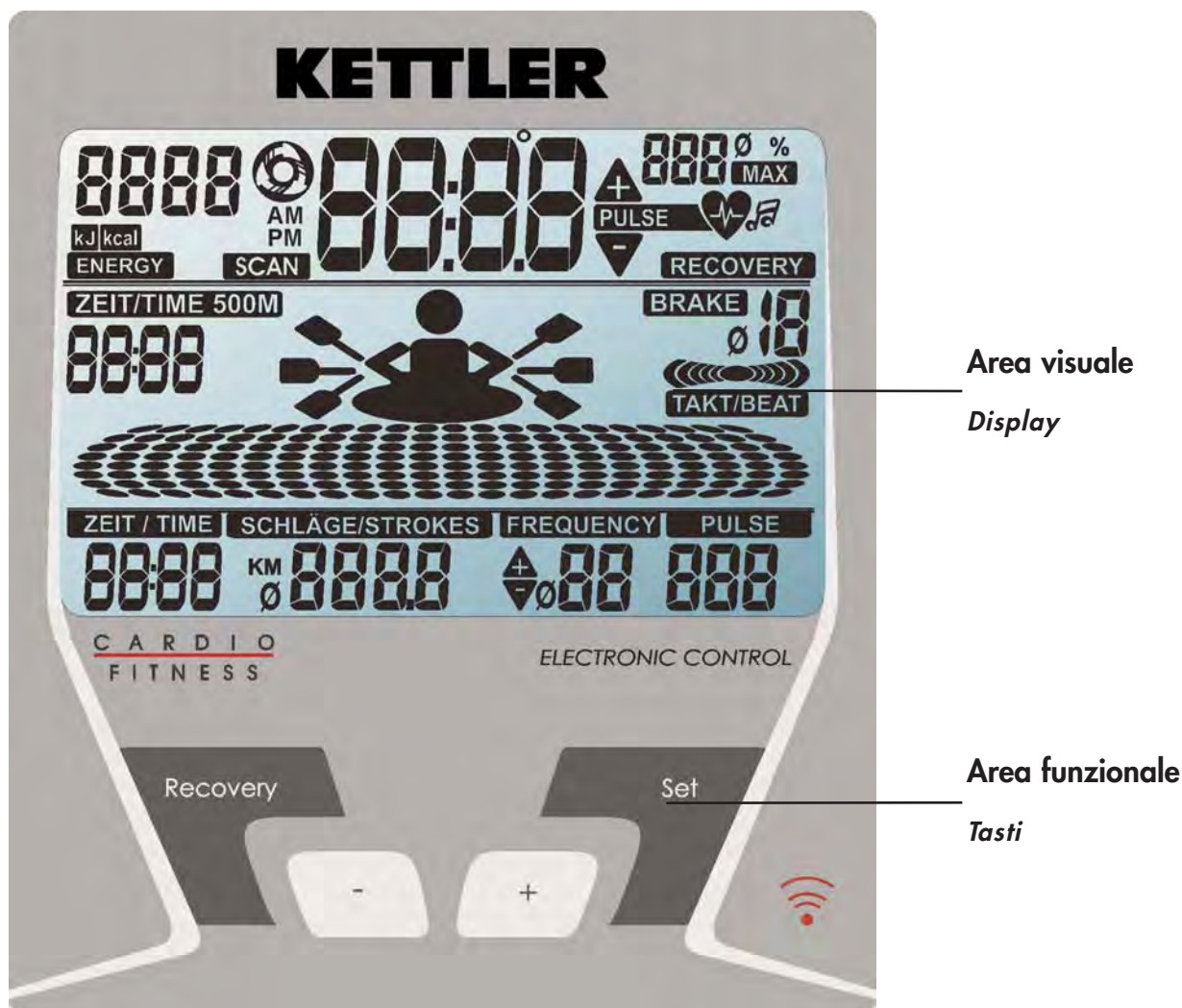
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo a condizione che sia controllato ad intervalli regolari riguardo a danni ed usura.

Per la vostra sicurezza:

- **Prima d'iniziare l'allenamento, fate controllare dal vostro medico di famiglia, se la vostra salute permette l'allenamento con questo apparecchio. Il vostro programma di allenamento dovrebbe basarsi su questo referto medico. L'allenamento sbagliato o eccessivo può comportare dei danni alla salute.**

Descrizione breve

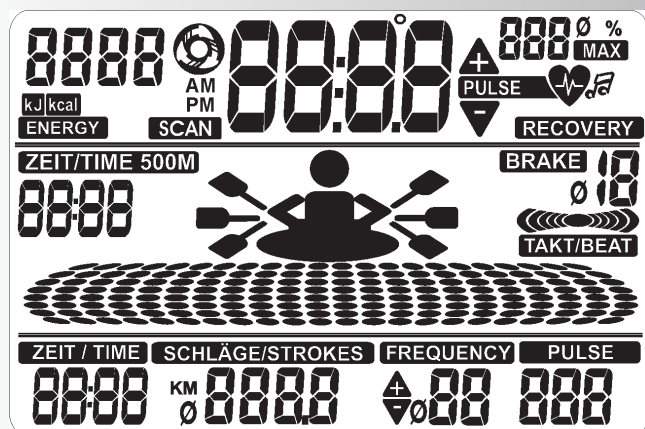
L'unità elettronica è dotata di area funzionale con tasti ed area visuale (display) con simboli variabili e grafica.



L'elettronica è dotata delle seguenti funzioni:

- Impostazioni per l'allenamento
- Pulsazioni da raggiungere, tempo, vogate, consumo di energia
- Controllo son segnali ottici ed acustici
- Pulsazioni massime legate all'età, pulsazioni da raggiungere e numero di vogate
- Indicazione di un voto fitness (1-6) calcolato con il valore delle pulsazioni a riposo dopo 1 minuto
- Indicazione del tempo per 500 m
- Indicazione dell'ultima unità di allenamento con valori medi
- Selezione del valore di visualizzazione per il consumo di energia [KJoule o Kcal]
- Visualizzazione del livello di frenatura 1-10
- Calcolo del consumo di energia in base al livello di frenatura e alla frequenza delle vogate
- Passaggio della visualizzazione dei valori nel display superiore di dimensioni maggiori (spegnibile)
- Animazione del movimento di vogata e delle onde.
- Ricevitore delle pulsazioni integrato per la fascia toracica T34 POLAR.

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Area comandi

In seguito riportiamo una breve spiegazione dei singoli tasti.

L'applicazione dettagliata verrà riportata nei singoli capitoli. Nelle presenti descrizioni si utilizzano i nomi dei tasti funzionali.

SET (pressione rapida)

Si richiamano le immissioni.

I dati impostati vengono accettati.

Reset (premere più a lungo SET)

La visualizzazione attuale viene cancellata per un nuovo avvio.

Tasti Meno - / Più +

Questi tasti funzionali permettono di modificare prima dell'allenamento i valori nei vari menu o di regolare il carico durante l'allenamento.

- Avanti con "Più"
- Oppure indietro con "Meno"
- Pressione prolungata > cambio più rapido
- Premendo contemporaneamente "Più" e "Meno":
- l'immissione del valore passa a "Off"

RECOVERY

Questo tasto funzionale permette di avviare la funzione delle pulsazioni a riposo.

Nota:

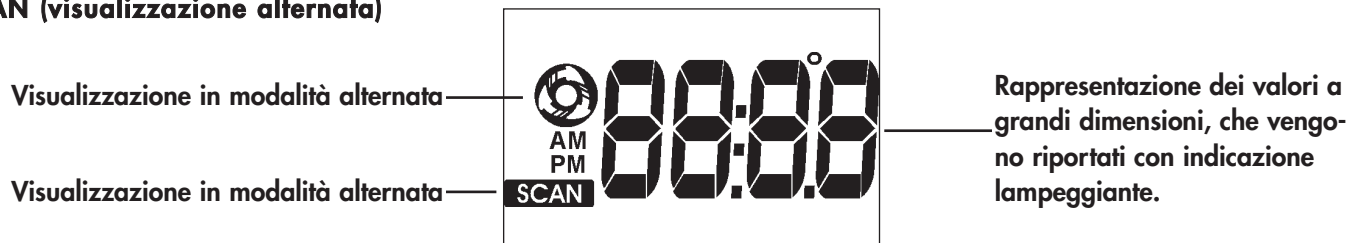
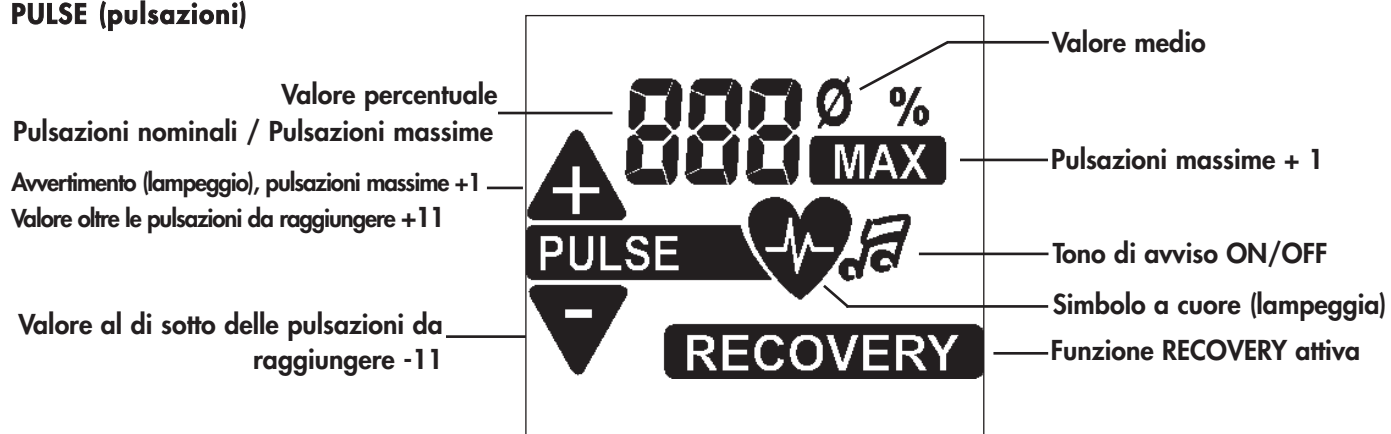
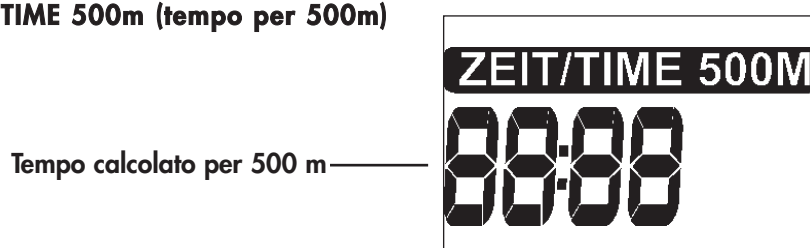
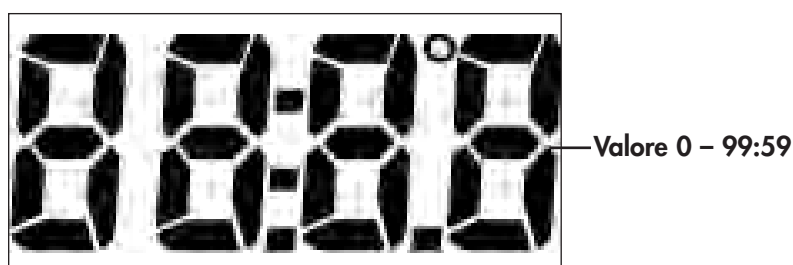
Altre funzioni dei tasti verranno spiegate dettagliatamente nelle istruzioni d'uso quando di competenza.

Misurazione pulsazioni

La misurazione delle pulsazioni si effettua mediante la fascia toracica.

Area di visualizzazione / Display

L'area di visualizzazione riporta informazioni sulle diverse funzioni e sulle modalità di regolazione selezionate.

ENERGY (consumo di energia)**SCAN (visualizzazione alternata)****PULSE (pulsazioni)****TEMPO/TIME 500m (tempo per 500m)****BRAKE (livello di frenatura)****RITMO/BEAT (temporizzatore)****TEMPO/TIME (tempo di allenamento)**

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

VOGATE/STROKES (colpi di remo)



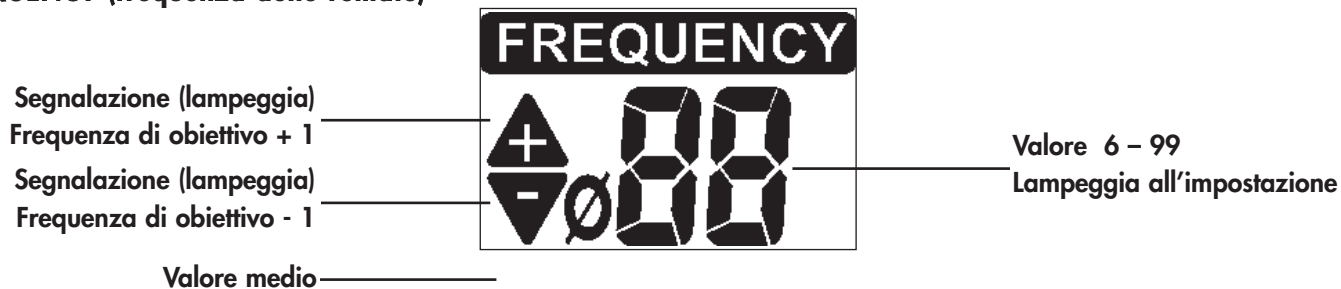
ANIMATION

1 remata viene rappresentata con sequenza delle 3 posizioni del remo.



Animation:
Simulazione del movimento delle onde

FREQUENCY (frequenza delle remate)



PULSE (frequenza cardiaca)



Impostazioni

Orario

• Inserire la batteria
Impostare l'ora (visualizzazione a 12 ore con AM/PM)

oppure

• Premere **Recovery**

Impostare l'ora (visualizzazione a 24 ore)

• Premere **Meno - / Più +**

Modificare l'ora

• Premere **Set**

Impostare i minuti

• Premere **Meno - / Più +**

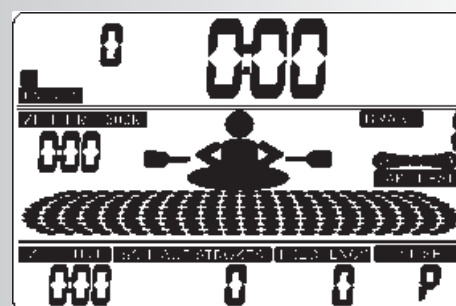
Modificare i minuti

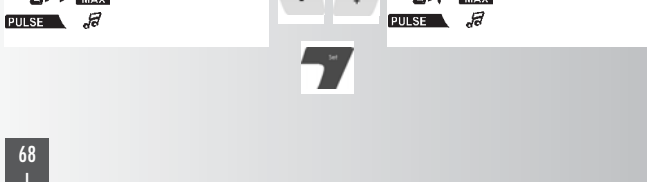
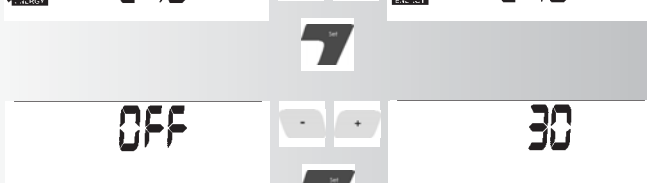
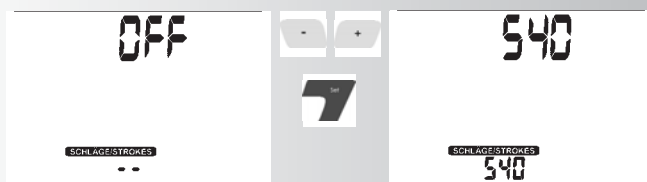
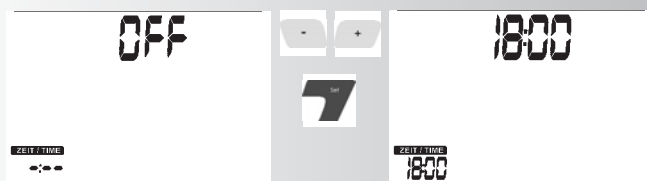
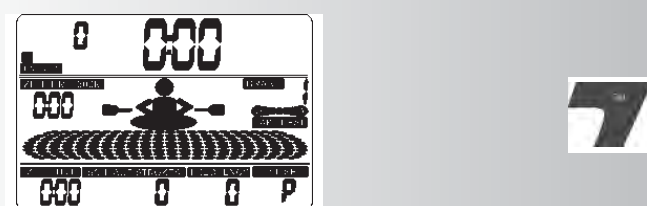
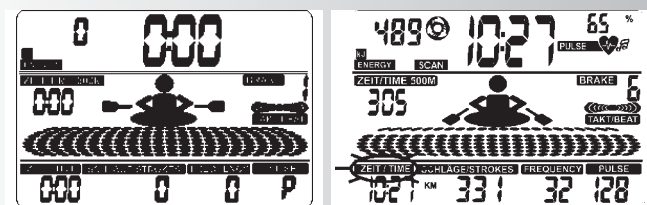
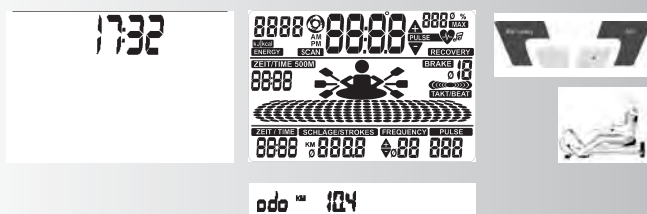
• Premere **Set**

Visualizzazione dei chilometri complessivi con "odo"

• Premere **Set**

Visualizzazione del pronto per l'allenamento





Allenamento

1. Allenamento senza impostazioni

• Premere un tasto Verranno visualizzati tutti i segmenti. Verranno brevemente visualizzati i chilometri complessivi con odo. Verranno visualizzati il pronto per l'allenamento con valori pari a zero, il livello di frenatura attuale e il valore delle pulsazioni (se la misurazione delle pulsazioni è attiva).

e / o

• **Vogat**

all tempo di allenamento e i successivi valori sono visualizzati con conteggio progressivo. La visualizzazione **SCAN** è attiva.

2. Allenamento con impostazioni

Visualizzazione: "Pronto per l'allenamento"

• Premere "SET": area delle impostazioni

Impostazione dell'orario (TEMPO/TIME)

• Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 18:00) Confermare con "SET".

Visualizzazione: Prossimo menu "VOGATE/STROKES"

Impostazione delle vogate (VOGATE/STROKES)

• Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 540) Confermare con "SET".

Visualizzazione: prossimo menu "ENERGIE"

Impostazione del consumo energetico (ENERGY /KJoule/kcal)

• Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 280) Confermare con "SET".

• Selezionare con "Più" o "Meno" l'unità KJoule o kcal. Confermare con "SET".

Visualizzazione: prossimo menu "FREQUENCY"

Impostazione della frequenza delle pulsazioni (FREQUENCY)

• Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 30) Confermare con "SET".

Visualizzazione: prossimo menu "AGE"

Impostazione dell'età (AGE)

L'immissione dell'età si utilizza per ricavare e controllare le pulsazioni massime (simbolo HI, con segnale sonoro di avvertimento, se attivato)

• Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 40)

In tal caso si ricava un valore di 180 per le pulsazioni massime, ottenuto in base al rapporto (220 - età).

Confermare con "SET".

Visualizzazione: nächstes Menü "Alarmton"

Tono di allarme in caso si superino le pulsazioni massime

• Utilizzare "Più" o "Meno" per selezionare se la funzione sia ON/OFF

Confermare con "SET".

Visualizzazione: prossimo menu per la selezione delle pulsazioni da raggiungere "FA 65%" 65%

Controllo delle pulsazioni FA 65% / FI 75%

- Effettuare la selezione con "Più" o "Meno"
- Combustione dei grassi 65%, fitness 75% sempre delle pulsazioni massime

Confermare con "SET" (si termina la modalità di impostazione)

Visualizzazione: Pronto per il training con le impostazioni

oppure

Immissione delle pulsazioni L'immissione 40 - 199 si utilizza per determinare e controllare le pulsazioni di allenamento non dipendenti dall'età (simbolo HI, con segnale sonoro di avvertimento, se attivato, ma senza controllo delle pulsazioni massime). In tal caso l'opzione per l'età deve essere impostata su "OFF". • Con "Più" o "Meno" disattivare il controllo delle pulsazioni massime.

Visualizzazione: prossima impostazione "Pulsazioni da raggiungere" (Pulse)

- sualizzazione: prossima impostazione "Pulsazioni da raggiungere" (Pulse)
- Immettere il valore con "Più" o "Meno" (ad es. 130)

Confermare con "SET" (si termina la modalità di impostazione)

Visualizzazione: Pronto per il training con le impostazioni

Inizio allenamento

•Vogata

- I valori di impostazione verranno visualizzati con conteggio a ritroso

- La visualizzazione SCAN è attiva.

- Con rotazione a sinistra si riduce il livello di frenatura, con rotazione a destra lo si aumenta.

- Si ode un beep sonoro al ritmo della vogata.

- Le frecce -/+ lampeggiano nel caso il valore differisca di un'unità dalla frequenza impostata (se indicata), per aiutare quindi a rispettare la frequenza desiderata.

Nota:

Per eliminare il beep al ritmo della vogata si devono premere contemporaneamente i tasti -/+.

Durante l'allenamento è ancora possibile disattivare la modalità **SCAN** premendo il tasto SET. Con una successiva pressione lo si riattiva.

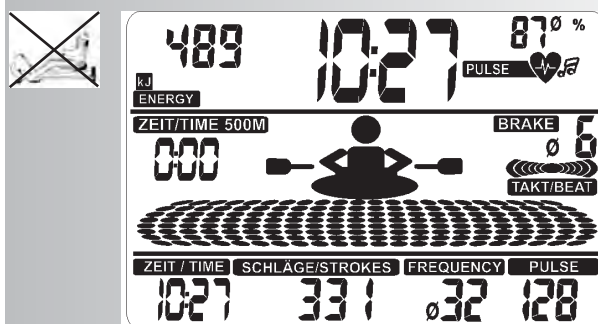
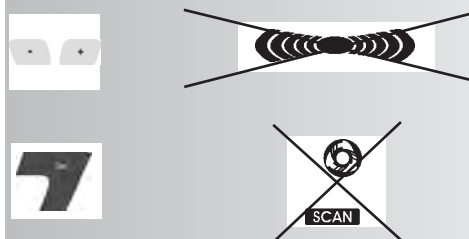
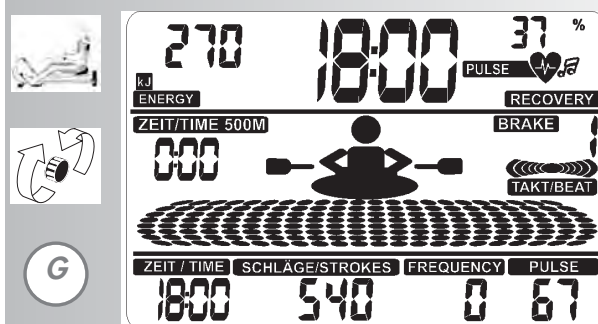
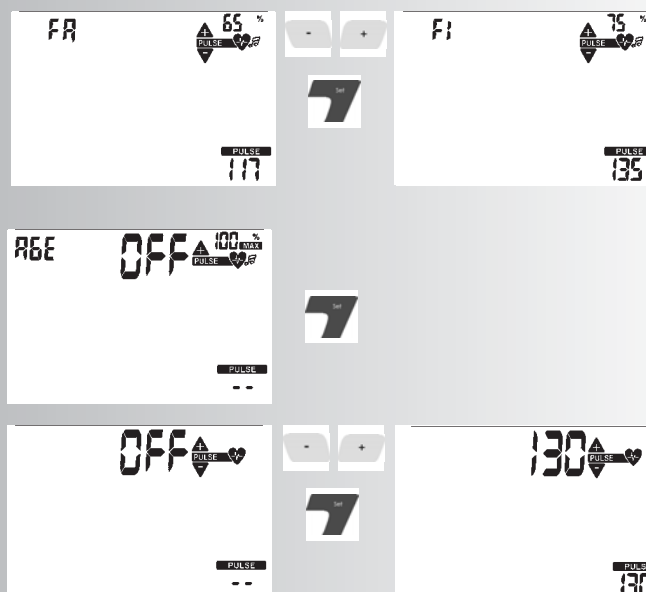
Con il tasto -/+ si passa alla prossima sezione. Con un "Reset" si perdono le impostazioni.

Interruzione o conclusione dell'allenamento/Standby

Con meno di 5 vogate/minuto o premendo il tasto "RECOVERY" l'elettronica considera lo stato operativo come interruzione dell'allenamento. Poi saranno visualizzati i dati di allenamento ottenuti. Pulsazioni, livello di frenatura e frequenza di vogata sono rappresentati come valori medi con il simbolo Ø. Con "Più" o "Meno" si passa alla visualizzazione attuale. I dati di allenamento sono visualizzati per 4 minuti. Se in tale periodo non si preme nessun tasto e non ci si allena, l'elettronica passa alla modalità di Standby.

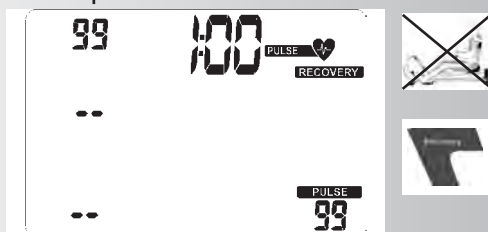
Ripresa dell'allenamento

Se si prosegue l'allenamento entro 4 minuti, il conteggio sarà effettuato sugli ultimi valori con sequenza progressiva o a ritroso. La visualizzazione **SCAN** è attiva.



Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

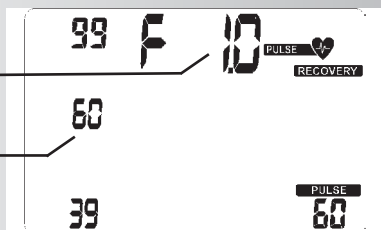
Valore delle pulsazioni all'avvio di RECOVERY



G

Voto fitness

Valore delle pulsazioni dopo il termine di RECOVERY



Differenza
(Avvio RECOVER - conclusione RECOVERY)



Funzione RECOVERY

Misurazione della pulsazione di riposo

L'elettronica misura a ritroso per 60 secondi le pulsazioni e ricava un voto fitness.

Al termine dell'allenamento premere "RECOVERY". Verrà visualizzato il valore attuale delle pulsazioni (nella figura "99").

Dopo 60 secondi il nuovo valore delle pulsazioni verrà memorizzato (nella figura "60"). La differenza dei due valori (nella figura "39") sarà visualizzata. Se ne ricava quindi un voto fitness (nella figura "F 1.0"). Dopo 10 secondi il display si chiude. Con "RECOVERY" o "RESET" si interrompe la funzione.

Se all'inizio o alla fine del periodo di conteggio a ritroso non si possono rilevare le pulsazioni, appare un messaggio di errore.

Segnalazioni generiche

Segnalazioni sonore del sistema

Accensione

All'accensione, durante il test a segmenti, viene emesso un tono sonoro.

Superamento delle pulsazioni massime

Se si supera di una pulsazione il valore massimo impostato per le pulsazioni, sono emessi 2 brevi toni sonori.

Impostazioni

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

Recovery

Calcolo del voto fitness (F):

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

P1 pulsazioni sotto sforzo P2 = pulsazioni a riposo
F1.0 = ottimo F6.0 = insufficiente

Per ricavare il voto fitness si deve tener conto delle seguenti ipotesi:

1. P1 è minore di P2 (P1 - P2 = negativo)
Viene assegnato il voto fitness 6.0, differenza delle pulsazioni indicata = 0
2. Il valore in parentesi è maggiore di 0,5
Viene assegnato il voto fitness 1.0.
3. P1 è maggiore di P2 e il valore in parentesi rientra tra 0 e 5.0.

Calcolo del valore medio

I calcoli del valore medio si riferiscono ad unità di allenamento già effettuate fino ad un Reset o ad una modalità Standby.

Segnalazioni sulla misurazione delle pulsazioni

Il computer rileva le pulsazioni mediante la fascia toracica. Il ricevitore è installato nell'attrezzo. Il calcolo delle pulsazioni inizia quando il simbolo a cuore nel display lampeggia a ritmo delle vostre pulsazioni.

Fascia toracica

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Visualizzazione del livello di frenatura

La regolazione della frenatura è suddivisa nei livelli 1-10. Nel caso la suddivisione risulti anomala o vada persa, la si ripristina procedendo come segue:

- Controllare se il cavo di collegamento a 3 poli sul retro del display è inserito.
- Inserire le batterie premendo il tasto "SET" fino a che si sia effettuato il test segmenti.
- Riportare la rotellina all'impostazione minima e quando si visualizza: 0%, BRAKE 0 premere il tasto "SET".
- Portare la rotellina all'impostazione massima e quando si visualizza: 100%, BRAKE 10 premere il tasto "SET".

La procedura è conclusa.

Cambio batterie / Guasti del computer di allenamento

Annotare il chilometraggio. In caso di visualizzazione insufficiente, problemi con le pulsazioni e comportamento anomalo del computer di allenamento, sostituire le batterie. I chilometri di allenamento vanno in tal caso persi. Inoltre si deve reimpostare l'orario.

Glossario

Età

Immissione per il calcolo delle pulsazioni massime.

Dimensione

Unità per la visualizzazione di km/h o mi/h, Kjoule o kcal.

Pulsazioni per la combustione dei grassi

Valore ricavato: 65% delle pulsazioni massime

Pulsazioni fitness

Errechner Wert von: 75% MaxPuls

Glossario

Una raccolta di spiegazioni.

Simbolo HI (freccia in avanti)

Se appare "HI" significa che le pulsazioni raggiunte superano di 11 battiti il valore da raggiungere. Se HI lampeggia, significa che si sono superate le pulsazioni massime. Il controllo "HI" è sempre attivo.

Simbolo LO (freccia indietro)

Se appare "LO" significa che le pulsazioni raggiunte sono inferiori di 11 battiti rispetto al valore da raggiungere. Il controllo "LO" è attivo quando durante l'allenamento si sono raggiunte le pulsazioni desiderate.

MaxPuls(e)

Valore ricavato da 220 meno l'età.

Menu

Schermata per immettere o selezionare i valori.

Pulsazioni

Rilevamento del battito cardiaco al minuto.

Recovery

Misurazione delle pulsazioni a riposo al termine dell'allenamento. Sulla scorta delle pulsazioni iniziali e finali di un minuto si ricava un voto fitness. Quando si effettua lo stesso tipo di allenamento, il miglioramento di questo voto indica che si sono ottimizzate le proprie condizioni fitness.

Reset

Cancella il contenuto della visualizzazione e la riavvia.

Pulsazioni da raggiungere

Un determinato valore di pulsazioni immesso che va tenuto sotto controllo.

Istruzioni per l'uso del Trainer COACH per l'attività di canottaggio e fitness

Con il COACH della KETTLER, potete approfittare di tutti vantaggi derivanti dall'attività di canottaggio, senza il bisogno di dover "mettere in acqua" una barca vera. Attraverso l'attività di canottaggio potete migliorare sia il vostro rendimento fisico, che il sistema cardiocircolatorio, che la potenza fisica. Prima di iniziare con il training è consigliabile osservare quanto in seguito descritto:

Importante indicazione

Prima di intraprendere l'attività di training, consultate il vostro medico al fine di stabilire se il fisico si presta all'allenamento sul COACH della KETTLER. Il reperto medico dovrebbe essere alla base per il vostro programma di training. **Le seguenti indicazioni sono indirizzate esclusivamente alle persone sane.**

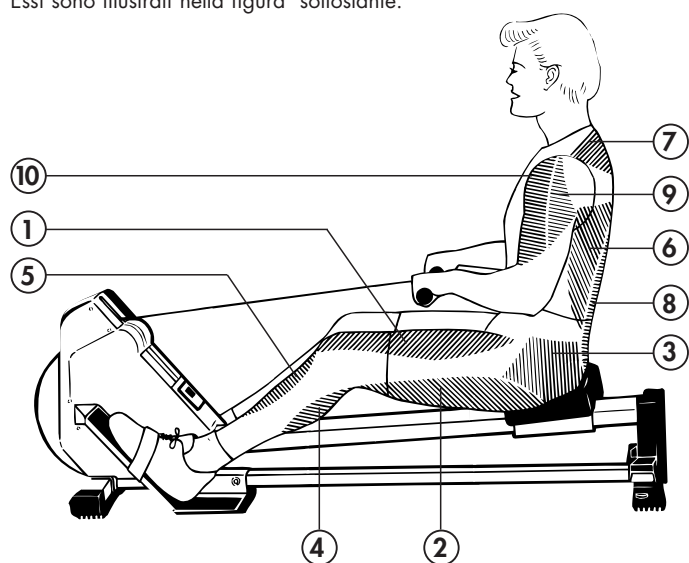
I vantaggi che l'attività di canottaggio offre

Come sopra menzionato, l'attività di canottaggio migliora in modo eccellente il rendimento del sistema cardiocircolatorio, come pure l'ossigenazione. È inoltre possibile ottenere una riduzione di grasso, in quanto il training di resistenza provoca richiede una quantità maggiore di acidi grassi destinati a fornire energia.

Un ulteriore vantaggio che l'attività di canottaggio offre, sta nel fatto che tutti i gruppi muscolari del corpo vengono rinforzati. Dal punto di vista ortopedico ciò è un fattore particolarmente importante per l'irrobustimento della muscolatura dorsale e quella delle spalle. Ed è proprio l'irrobustimento della muscolatura dorsale a combattere i problemi di natura ortopedica che oggi giorno si presentano sempre più frequentemente. Il training con il COACH della KETTLER rappresenta un allenamento completo. Esso aumenta la resistenza e la forza e può essere visto come un training che risparmia le articolazioni.

Quali gruppi di muscoli vengono sollecitati?

Il movimento dell'attività di canottaggio sollecita l'intera muscolatura del corpo. Alcuni gruppi muscolari vengono però allenati in modo particolare. Essi sono illustrati nella figura sottostante.



La parte inferiore del corpo è attiva. Nell'ambito della muscolatura delle gambe, l'attività di canottaggio sollecita particolarmente l'estensore della gamba, (1) il flessore della gamba (2), come pure la muscolatura della tibia e del polpaccio (5, 4). Tramite il movimento di stiramento dell'anca, anche la muscolatura del deretano (3) viene sollecitata durante il training. Nella zona della muscolatura del busto, il movimento di remata ha effetto

specialmente sul largo muscolo dorsale (3) e sull'estensore dorsale (8). Inoltre vengono allenati il muscolo trapezio (7), quello deltoide (9) e il flessore del braccio (10).

Eseguito degli speciali esercizi con il COACH della KETTLER, i quali vi verranno illustrati in un altro capitolo, è possibile sollecitare degli ulteriori gruppi muscolari.

Progettazione a comando della vostra attività di canottaggio

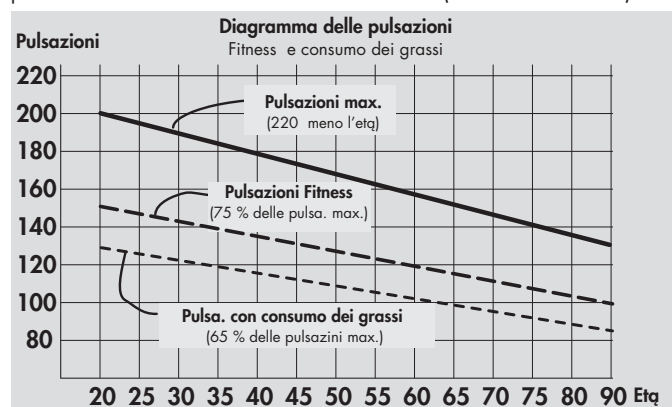
Alla base della progettazione del training è il rendimento attuale fisico. Attraverso un test, il vostro medico può diagnosticare il vostro rendimento, il quale rappresenta appunto la base per il training. Se non avete eseguito alcun test si raccomanda in ogni caso di evitare sforzi troppo elevati. È consigliabile notare la seguente regola: il training di resistenza viene comandato sia dal volume di sollecitazione che dall'intensità/elevazione dello sforzo.

Intensità del training

Durante l'attività di canottaggio l'intensità di sollecitazione può essere controllata tramite la frequenza del polso del cuore. Nel corso del training con i remi l'intensità viene regolata, da una parte tramite il numero delle remate, dall'altra mediante la resistenza del dispositivo di traino. Il training si intensifica aumentando il numero delle remate. L'intensità cresce altrettanto, aumentando la resistenza del dispositivo di traino.

Inoltre i principianti dovrebbero evitare di iniziare il training, impostando un numero troppo elevato di remate oppure con una resistenza troppo intensa. Cercate di sintonizzare le vostre remate individuali e la resistenza ottimale del dispositivo di tiro (confrontate il "diagramma polso"). Nel corso del training si controlla la frequenza del polso in tre momenti diversi. Al momento del training (ca. 10 in seguito all'inizio del training) si verifica il polso sollecitato, il quale, durante l'intensità di sollecitazione, deve trovarsi in prossimità della raccomandazione. Un minuto dopo l'allenamento misurate il cosiddetto polso di recupero.

Un training regolare fa abbassare il polso di recupero e il polso sollecitato. Ed è proprio qui che si fanno notare gli effetti positivi dell'allenamento. Dato che il cuore batte più lentamente, vi è più tempo per riempire i ventricoli e per la vascolarizzazione del muscolo cardiaco (tramite le coronarie).



Il volume di sollecitazione

Per volume di sollecitazione si intende la durata di un'unità del training e la sua frequenza in una settimana. Secondo il parere dei dottori sono i seguenti fattori ad essere giudicati positivi nell'attività di fitness.

Frequenza del training	Durata del training
Ogni giorno	Ca. 10 minuti
2-3 volte alla settimana	20-30 minuti
1-2 volte alla settimana	30-60 minuti

Le unità di training di 20-30 minuti 30-60 minuti non si adattano al principiante. Esso dovrebbe incrementare il suo allenamento in modo graduale. Incominciate in modo breve le prime unità del training. Come ottima variante del training per principianti viene reputato il training ad intervalli. Per le prime 4 settimane esso è concepito come in seguito descritto:

1./2. volte alla settimana	Volume di un'unità di training
Frequenza del training 3 volte alla settimana	3 minuti di attività di canottaggio 1 minuto di pausa 3 minuti di attività di canottaggio 1 minuto di pausa 3 minuti di attività di canottaggio

3./4. volte alla settimana	Volume di un'unità di training
Frequenza del training 4 volte alla settimana	5 minuti di attività di canottaggio 1 minuto di pausa 5 minuti di attività di canottaggio

In seguito a questo training per principianti della durata di quattro settimane, potete praticare l'attività di canottaggio per 10 minuti al giorno, senza intervalli. Se poi in futuro avete intenzione di praticare l'allenamento orientandovi alla formula di un training della durata di 20-30 minuti e 3 volte alla settimana, è consigliabile eseguire una pausa tra i due giorni.

Ginnastica di accompagnamento

Un completamento ottimale dell'attività di canottaggio viene visto nella ginnastica. Iniziate il training eseguendo in precedenza una fase di riscaldamento. Attivate per pochi minuti la circolazione facendo dei leggeri esercizi di remata. (10-15 colpi di remo al minuto). Fate quindi degli esercizi di distensione. Ora l'attività di canottaggio può avere inizio. Il training viene terminato praticando dei leggeri esercizi di remata. Per concludere si raccomanda di eseguire degli esercizi di distensione.

Indicazioni per il training di potenza con il COACH della KETTLER

Oltre all'attività di canottaggio il COACH si adatta anche per il training di potenza. Ma per praticare un allenamento corretto, occorre tuttavia osservare alcuni punti che vi illustreremo brevemente qui appresso:

1. Se siete principianti, evitate di praticare il training, impostando una resistenza troppo forte.
2. Allenatevi solo impostando le resistenze che vi consentono una respirazione graduale.
3. Eseguite tutti i movimenti in modo regolare e armonico e non troppo in fretta.
4. Durate l'attività la schiena deve essere sempre in posizione diritta, evitare di fare esercizi mantenendo la schiena in posizione curva.
5. Tenete conto del fatto che la muscolatura e la forza aumentano più rapidamente degli adeguamenti dei legamenti, dei tendini e delle articolazioni.

Risultato: durante il processo progressivo del training la resistenza deve essere aumentata lentamente.

Rappresentazione breve della programmazione dei training

Esercizio	1 ^a -2 ^a la settimana		3 ^a -4 ^a la settimana		5 ^a -6 ^a la settimana	
	S*	rip.*	S*	rip.*	S*	rip.*
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

*Serie

*Rip. = numero delle ripetizioni

Incominciate il training facendo sempre degli esercizi di riscaldamento. Durante l'allenamento fate una pausa di circa 60 secondi in seguito ad una serie di esercizi e approfittatene per effettuare degli esercizi di rilassamento e distensione.

Allenatevi per ca. 2-3 volte alla settimana con il vostro COACH e approfittate di ogni occasione per completare il training, come per es. facendo delle lunghe passeggiate, bicicletta, nuoto, etc. Noterete che praticando un training regolare, il vostro benessere fisico migliorerà in breve tempo.

Altro descrizioni per l'allenamento: pagina 122

Avvertimenti!

Vi state allenando con un apparecchio costruito secondo le più nuove cognizioni tecniche. Possibili punti di pericolo, i quali potrebbero causare ferimenti, sono stati evitati nel miglior modo possibile. L'apparecchio è stato esclusivamente concepito per l'impiego da parte di persone adulte. Un training esagerato oppure errato può provocare danni alla salute. Prima di intraprendere l'attività di training, consultate il vostro medico al fine di stabilire se il fisico si presta all'allenamento con questo apparecchio. Il reperto medico dovrebbe essere alla base per il vostro programma di training. L'apparecchio non è un giocattolo. Considerate il fatto, che per via del desiderio naturale di giocare da parte dei bambini, potrebbero subentrare delle situazioni e dei pericoli imprevedibili, che esonerano il produttore da qualsiasi responsabilità. Se i bambini maneggiano comunque l'apparecchio, essi dovranno essere istruiti sul corretto uso ed essere sorvegliati.

Il montaggio dell'apparecchio deve essere eseguito accuratamente da una persona adulta. Assicuratevi che prima di iniziare l'attività di training, l'apparecchio sia montato a regola d'arte.



Spis treści

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	74	• Gotowość do treningu	81
• Serwis	74	• Rozpoczęcie treningu	81
• Twoje bezpieczeństwo	74	• Przerwanie treningu/zakończenie treningu /Standby	81
Skrócony opis	75	Kontynuacja treningu	81
• Obsługa/przyciski	75	• Recovery (pomiar tętna spoczynkowego)	82
• Wyświetlacz	75	Ogólne wskazówki	83
• Funkcje elektroniki	75	• Sygnały systemowe	83
Obsługa	76	• Obliczanie oceny fitnessowej	83
• Przyciski	76	• Obliczanie wartości średniej	83
• Wyświetlacz	76-78	• Wskazówki dotyczące pomiaru tętna z pasem piersiowym	83
Ustawienia	79	• Wyświetlanie stopnia hamowania	83
• Godzina	79	• Wymiana baterii/usterki w komputerze	83
Trening	80	Słownik	83
Bez wstępnych ustawień	80	Instrukcja treningu	84
Ze wstępnymi ustawieniami	80	• Trening wytrzymałościowy	84
• Czas	80	• Intensywność obciążenia	84
• Uderzenia wiosłem	80	• Zakres obciążenia	84
• Energia	80	• Więcej instrukcja treningowa	122
• Częstotliwość uderzeń	80		
Wiek	80		
Sygnał alarmowy	80		
Wybór tętna docelowego (Fat/Fit)	81		
• Tętno docelowe	81		
Funkcje treningowe			

Tutaj objaśnione jest dane pojęcie.



Ten symbol oznacza w instrukcji wskazanie na Ogólne Wskazówki lub słownik.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Dla Twojego własnego bezpieczeństwa przestrzegaj następujących punktów:

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

zwłocznie wymienić. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych firmy KETTLER.

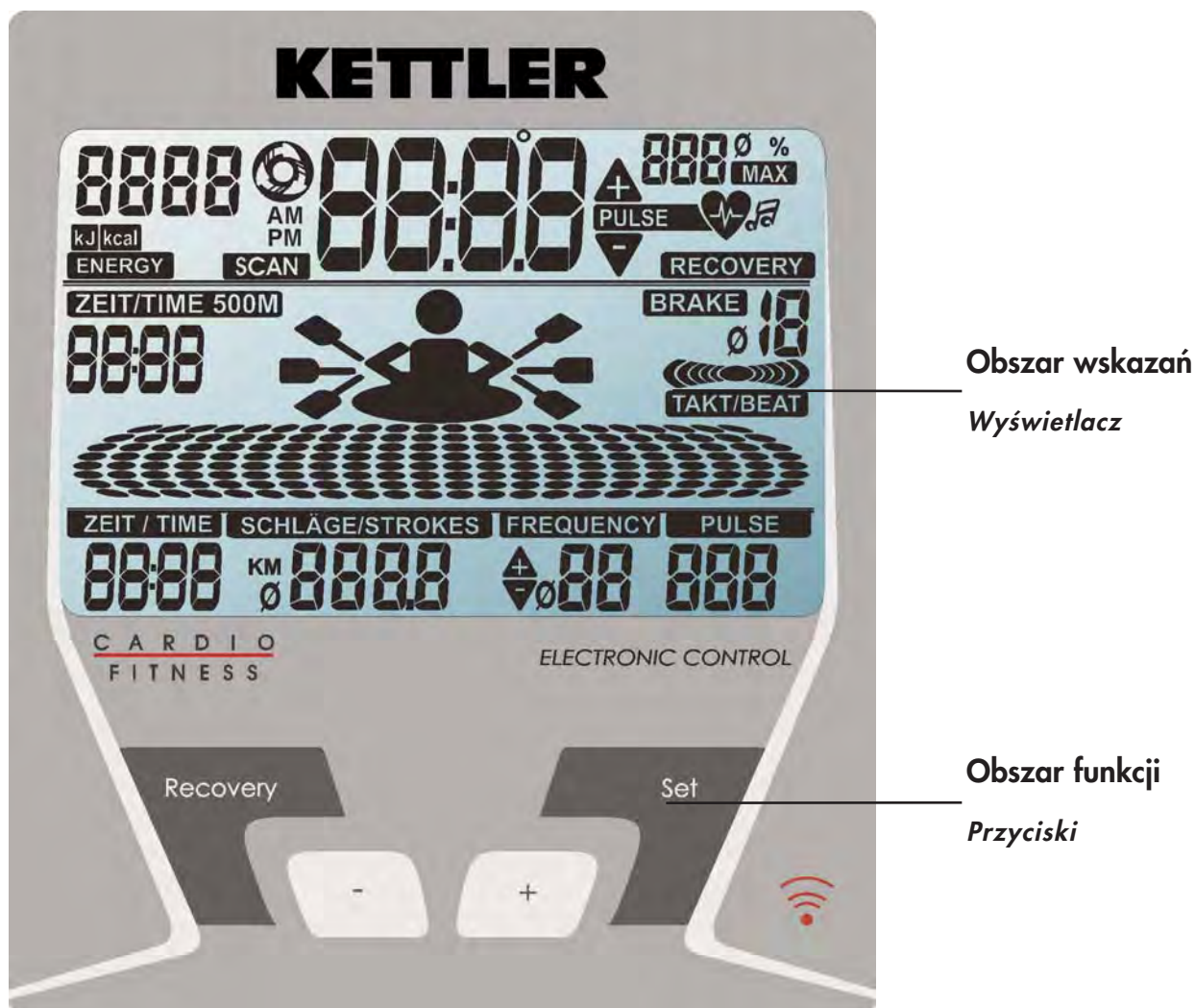
- Do momentu doprowadzenia urządzenia do stanu używalności nie wolno go użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia treningowego może być utrzymany tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie kontrolowane pod względem szkód i zużycia.

Dla Twojego bezpieczeństwa:

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

Opis skrócony

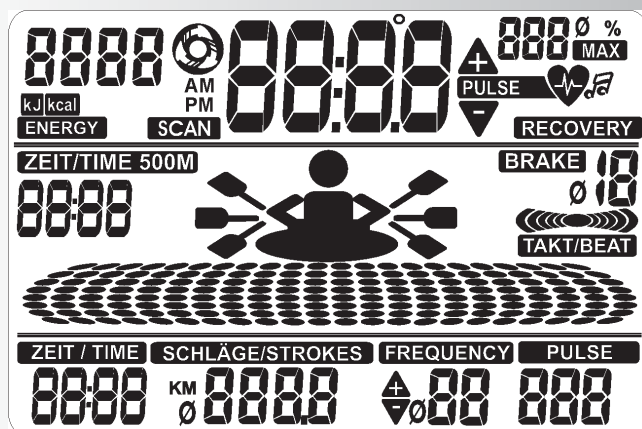
Elektronika posiada obszar funkcji z przyciskami i obszar wskazań (wyświetlacz) o zmiennych symbolach i grafice.



Układ elektroniczny jest wyposażony w następujące funkcje:

- wstępne ustawienia dla treningu tętno docelowe, czas, uderzenia, zużycie energii
- kontrola przy użyciu optycznej i akustycznej wskazówki niezależnie od wieku tętno maksymalne, tętno docelowe i ilość uderzeń
- wyświetlanie oceny fitnessowej 1-6 obliczanej na podstawie wartości tętna spoczynkowego po 1 minucie
- wyświetlanie czasu 500m
- wyświetlanie ostatniej jednostki treningowej ze średnimi wartościami
- wybór jednostki zużycia energii (KJoule lub kcal)
- wyświetlanie stopnia hamowania 1-10
- obliczanie zużycia energii wg stopnia hamowania i częstotliwości uderzeń
- zmiana sposobu wyświetlania wartości na dużym górnym wyświetlaczu (odłączany)
- animacja wiosłowania - ruchy wiosła i fal.
- odbiornik tętna wbudowany do pasa piersiowego T34 firmy POLAR.

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



Obsługa

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

SET (wcisnąć na krótko)

Następuje wywołanie wpisanych danych.

Następuje przejście ustawionych danych.

Reset (wcisnąć przycisk SET przed dłuższą chwilę)

Następuje wykasowanie aktualnie wyświetlanej wartości przed ponownym uruchomieniem.

Przyciski Minus - / Plus +

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

- do przodu „Plus”
- lub do tyłu „Minus”
- dłuższe wciśnięcie > szybka zmiana
- „Plus” i „Minus” wciśnięte jednocześnie:
- wartość przeskakuje na „Wyl (Off)”

RECOVERY

Tym przyciskiem funkcyjnym uruchamia się funkcję tętna spoczynkowego.

Uwaga:

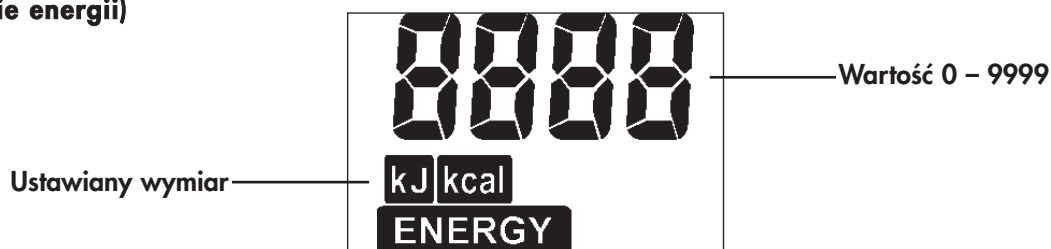
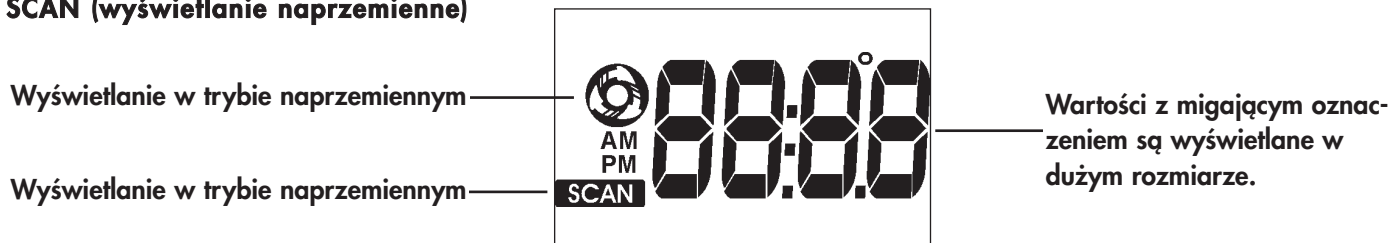
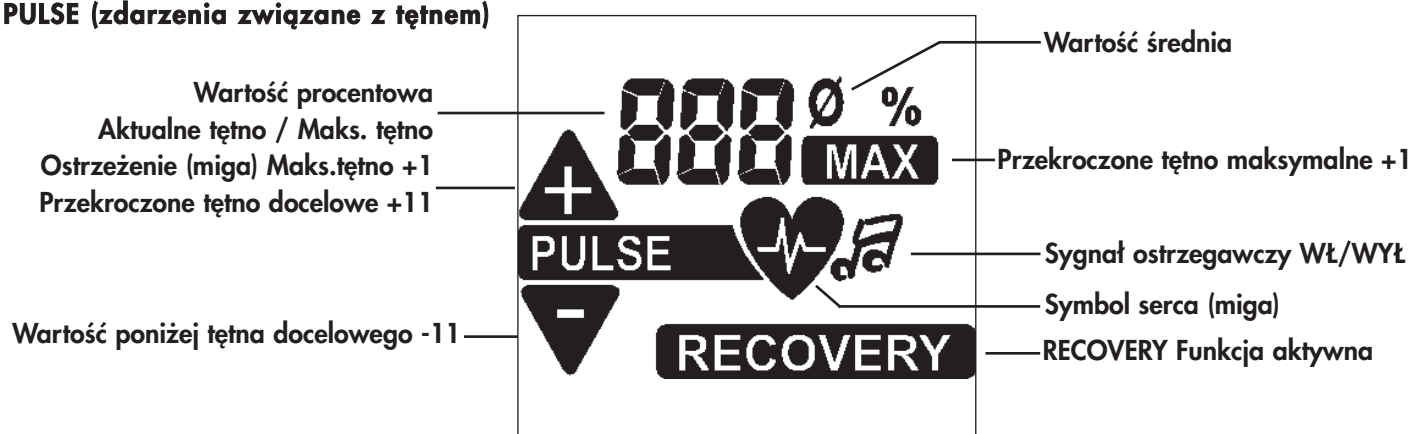
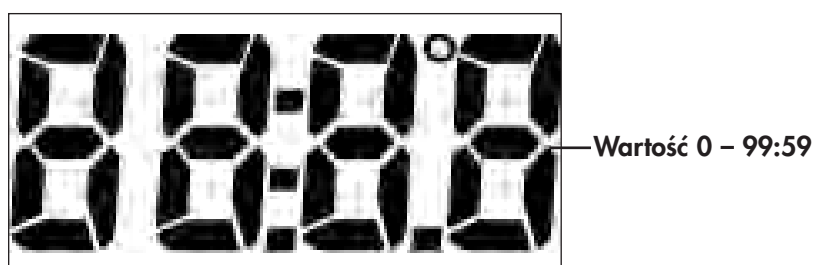
Pozostałe funkcje przycisków są objaśnione w odpowiednim miejscu w instrukcji obsługi.

Pomiar tętna

Tętno jest mierzone przy pomocy pasa piersiowego

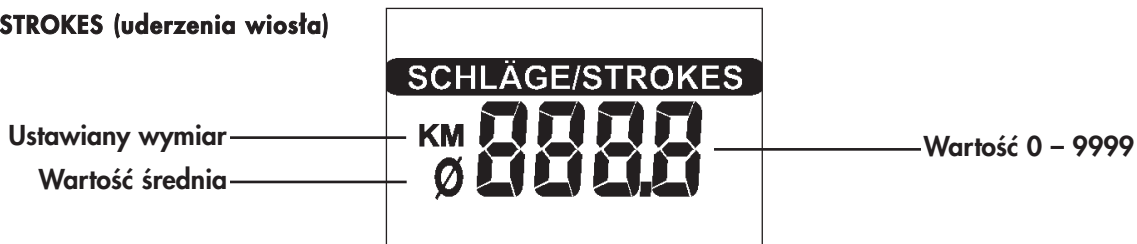
Wyświetlacz

Wyświetlacz informuje o różnych funkcjach i aktualnie wybranych trybach.

ENERGY (zużycie energii)**SCAN (wyświetlanie naprzemiennie)****PULSE (zdarzenia związane z tętnem)****CZAS/TIME 500m (czas 500m)****BRAKE (stopień hamowania)****TAKT/BEAT (taktomierz)****CZAS/TIME (czas treningu)**

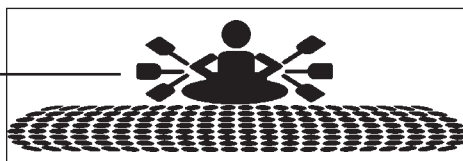
Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

UDERZENIA/STROKES (uderzenia wiosła)



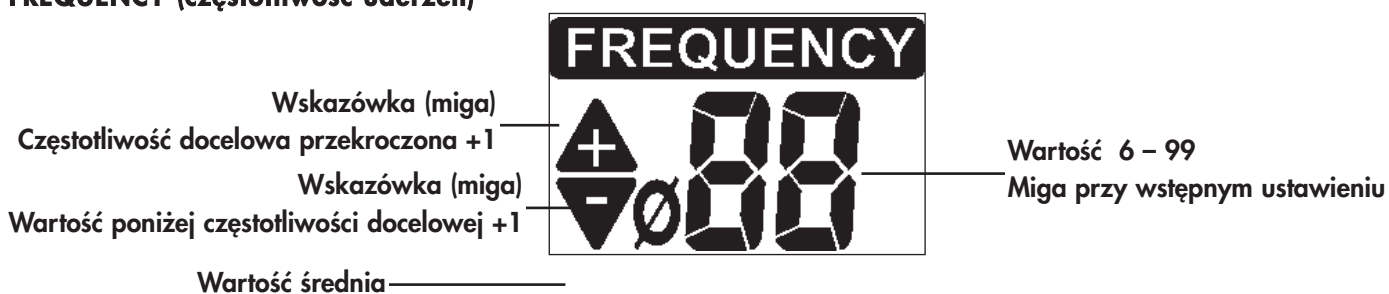
ANIMACJA

1 uderzenie wiosła jest pokazywane jako 3 kolejne pozycje piór wiosel.



Animacja:
symulowany ruch fal

FREQUENCY (częstotliwość uderzeń)



PULSE (częstotliwość uderzeń serca)



Ustawienia

Czas

- **Włożyć baterię**

Ustawić godziny (wyświetlacz 12 godzinny AM/PM)

lub

- nacisnąć **Recovery** Ustawić godziny (wyświetlacz 24 godzinny)

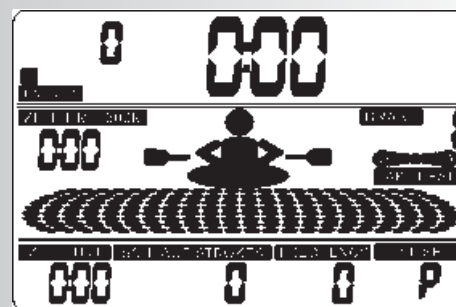
- Nacisnąć **Minus - / Plus +** Zmienić godziny

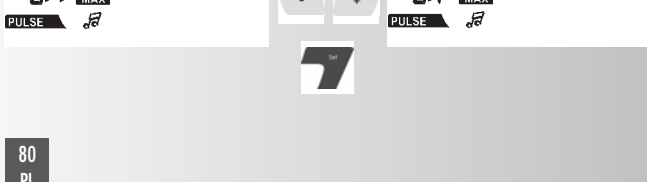
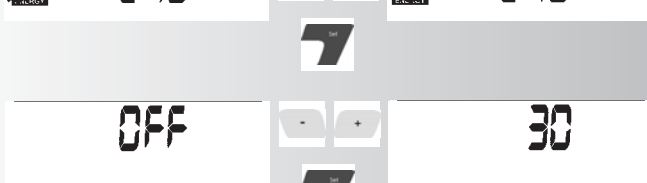
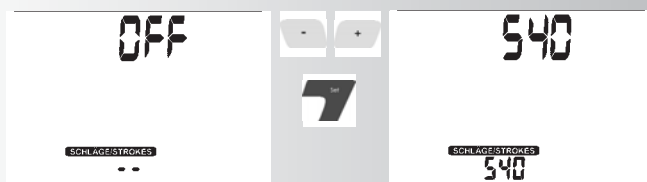
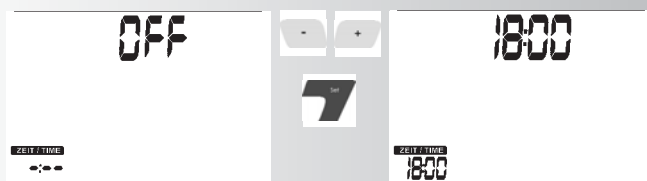
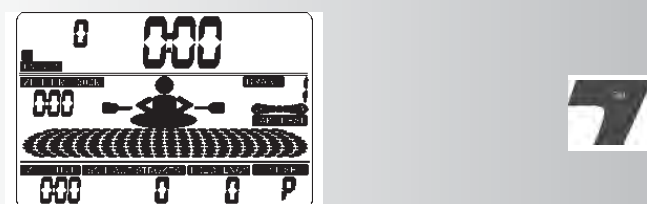
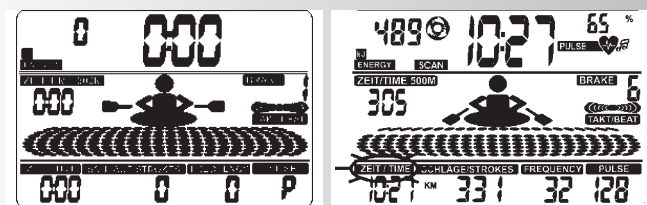
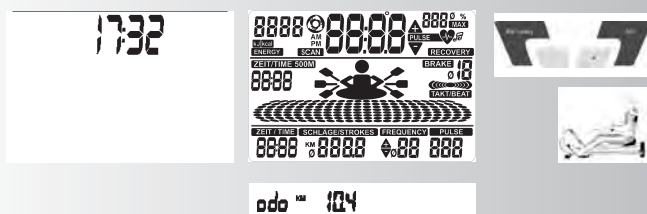
- Nacisnąć **Set** Ustawić minuty

- Nacisnąć **Minus - / Plus +** Zmienić minuty

- Nacisnąć **Set** Wyświetlanie całkowitej ilości kilometrów przy pomocy "odo"

- Nacisnąć **Set** Wyświetlanie gotowości do treningu





Trening

1. Trening bez wstępnych ustawień

- Nacisnąć przycisk

Są wyświetlane wszystkie segmenty.

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

i / lub

- **Wiosłowanie**

Czas treningu i następujące wartości są wyświetlane rosnąco.

Zmiana sposobu wyświetlania SCAN jest aktywna

2. Trening ze wstępnymi ustawieniami

Informacja na wyświetlaczu: „Gotowość do treningu”

- Nacisnąć „SET”: Zakres ustawień wstępnych

Podanie czasu (CZAS/TIME)

- Podać wartości przy pomocy „Plus” lub „Minus” (np. 18:00)

Potwierdzić przy pomocy „SET”.

Informacja na wyświetlaczu: następne menu „UDERZENIA/STROKES”

Ustawienie ilości uderzeń wiosła (UDERZENIA/STROKES)

- Ustawić wartości przy pomocy „Plus” lub „Minus” (np. 540)

Potwierdzić przy pomocy „SET”.

Informacja na wyświetlaczu: kolejne menu „ENERGIA”

Ustawienie ilości energii (ENERGY /KJoule/kcal)

- Ustawić wartości przy pomocy „Plus” lub „Minus” (np. 280)

Potwierdzić przy pomocy „SET”.

- Przy pomocy „Plus” lub „Minus” wybrać jednostkę KJoule lub kcal. Potwierdzić przy pomocy „SET”.

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

Ustawienie uderzeń (FREQUENCY)

- Ustawić wartości przy pomocy „Plus” lub „Minus” (np. 30)

Potwierdzić przy pomocy „SET”.

Informacja na wyświetlaczu: kolejne menu „AGE”

Podanie wieku (AGE)

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

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

Informacja na wyświetlaczu: kolejne menu „Sygnał alarmowy”

Sygnał alarmowy przy przekroczeniu maksymalnego tętna

- Wybrać funkcję On/Off przy pomocy "Plus" lub "Minus".

Potwierdzić przy pomocy "SET".

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

Kontrola tętna docelowego FA 65%/FI 75%

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

Informacja na wyświetlaczu: Gotowość do treningu ze wstępnymi ustawieniami

lub

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

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

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

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

Informacja na wyświetlaczu: Gotowość do treningu ze wstępnymi ustawieniami

Rozpoczęcie treningu

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

Uwaga:

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

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

Wstępne ustawienia ulegają wykasowaniu po użyciu polecenia „Reset”.

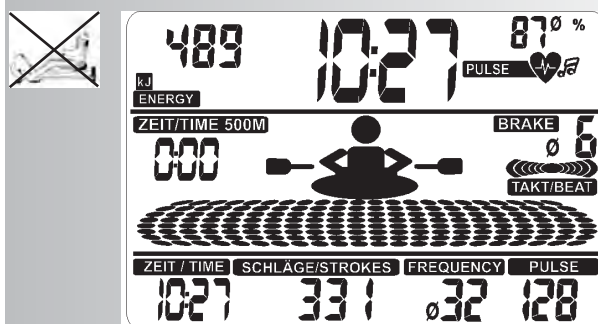
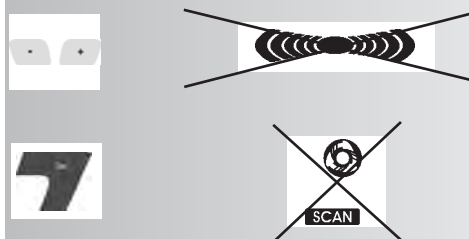
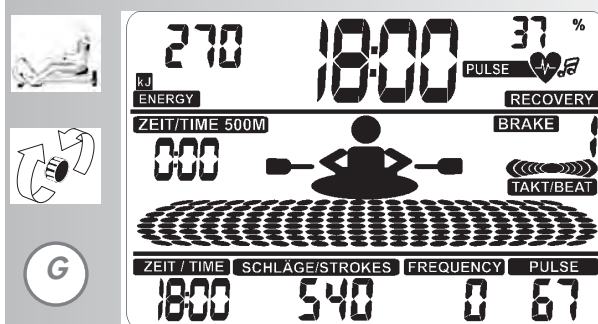
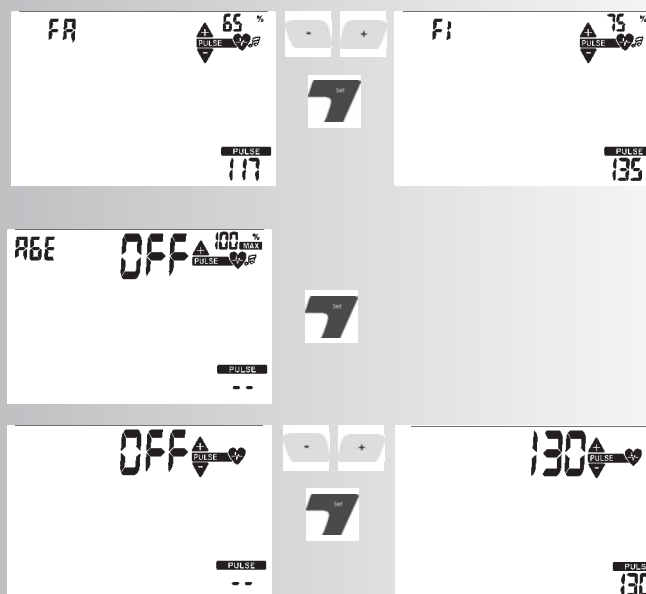
Przerwanie/zakończenie treningu bez funkcji Standby

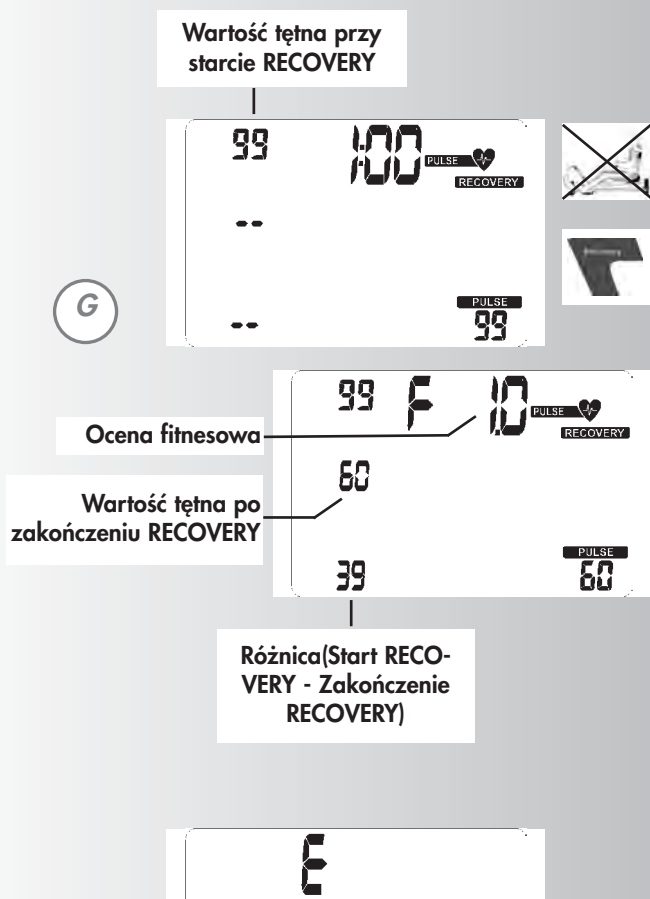
Przy mniej niż 5 uderzeń/min. lub po naciśnięciu przycisku „RECOVERY” układ elektroniczny rozpoznaje przerwanie treningu. Na wyświetlaczu są wyświetlane dane uzyskane podczas treningu. Tętno, stopień hamowania i częstotliwość uderzeń są pokazywane jako wartości średnie przy użyciu symbolu Ø.

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

Kontynuacja treningu

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





Funkcja RECOVERY

Pomiar tętna spoczynkowego

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

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

Polecenie „RECOVERY” lub „RESET” przerywa funkcję.

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

Ogólne wskazówki

Sygnaly systemowe

Włączanie

Przy włączaniu podczas testu segmentów pojawia się sygnał dźwiękowy.

Przekroczenie maksymalnego tętna

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

Ustawienia wstępne

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

Recovery

Obliczanie oceny fitnessowej (F):

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

P1 tętno w stanie obciążenia P2 = tętno spoczynkowe
F1.0 = bardzo dobrze F6.0 = niedostatecznie

W celu określenia oceny fitnessowej należy przeprowadzić następujące rozróżnienia:

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

Obliczanie wartości średniej

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

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna

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

Pas piersiowy

Należy stosować się do wskazówek podanych w instrukcji pasa..

Stopień hamowania

Siła hamowania jest podzielona w skali 1 do 10. W przypadku uszkodzenia lub utraty tego podziału należy wykonać następujące czynności:

- Sprawdzić, czy z tyłu wyświetlacza jest włożony 3 kołkowy kabel łączący.
- Włożyć baterię, wcisnąć przycisk „SET” i poczekać do zakończenia testu segmentowego.
- Ustawić pokrętko na wartość minimalną i przy: 0% , BRAKE 0 nacisnąć przycisk „SET”.
- Ustawić pokrętko na wartość maksymalną i przy: 100% , BRAKE 10 nacisnąć przycisk „SET”.

Operacja ustawiania jest w tym momencie zakończona.

Wymiana baterii - usterki w komputerze treningowym

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

Słownik

Wiek

Informacja niezbędna do obliczenia maksymalnego tętna

Wymiar

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

Spalanie tłuszczu - tętno

Wyliczona wartość z: 65% MaxPuls

Tętno fitnessowe

Wyliczona wartość z: 75% MaxPuls

Słownik

Zbiór objaśnień.

Symbol HI (strzałka skierowana do góry)

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

Symbol LO (strzałka skierowana w dół)

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

MaxPuls (tętno maksymalne)

Wyliczona wartość z 220 minus wiek

Menu

wpisać wartości lub podać wartości, jakie powinny zostać wybrane

Tętno

Rejestracja ilości uderzeń serca na minutę

Recovery

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

Reset

Kasowanie zawartości wyświetlacza i jego ponowne uruchomienie.

Tętno docelowe

Wpisanie określonej wartości tętna, która ma być kontrolowana.

Instrukcja treningowa dla wiosła COACH

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

Ważna wskazówka:

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

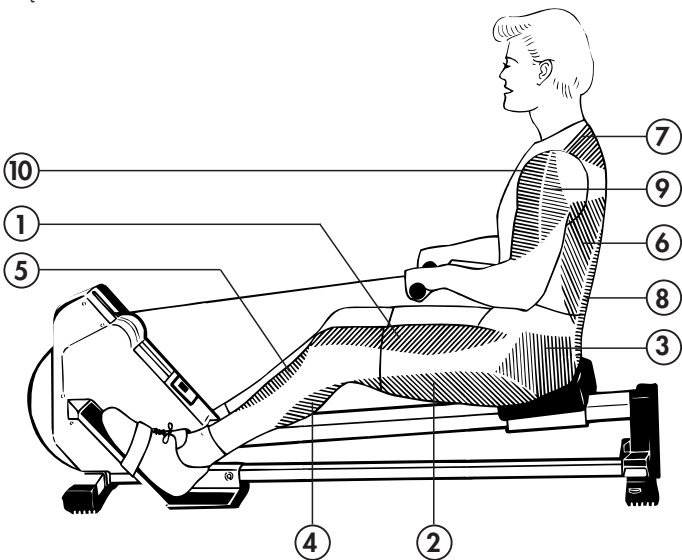
Zalety treningu na wiosłarzu

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

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

Jakie grupy mięśni pracują?

Ruch wiosłami obciąża układ mięśniowy całego ciała. Niektóre mięśnie są jednak szczególnie aktywizowane. Są one pokazane na poniższym rysunku. Jak pokazuje rysunek, podczas wiosłowania aktywizowana jest górna i dolna część ciała.



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

W obszarze mięśni korpusu wiosłowanie aktywizuje przede wszystkim mięsień grzbietu (6) i mięsień zginacz grzbietowy (8). Trenuje się także mięsień naramienny (9) i mięsień zginacz ramienia (10) oraz mięsień czworoboczny (7). Poprzez specjalne ćwiczenia mogą Państwo przy pomocy urządzenia COACH firmy KETTLER aktywizować jeszcze inne partie mięśni, które są dalej omówione.

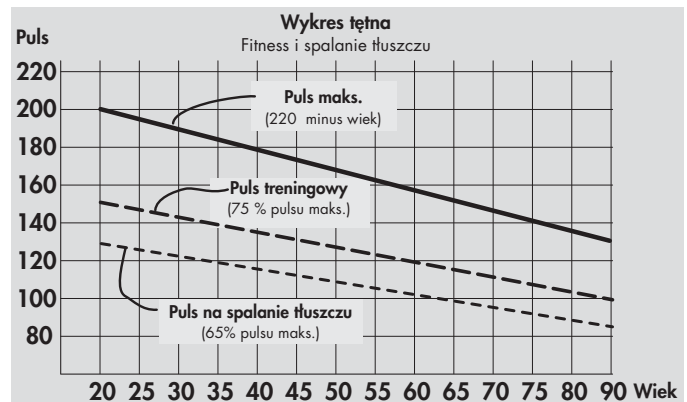
Podstawą zaplanowania treningu jest aktualny stan fizyczny Państwa organizmu. Przy pomocy testu obciążeniowego lekarz domowy może ocenić Państwa sprawność fizyczną, która będzie bazą zaplanowania treningu. Jeśli nie przeprowadzili Państwo takiego testu, wówczas proszę unikać dużych obciążeń. Powinni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

O intensywności treningu

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

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

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



O wielkości wysiłku

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

Częstotliwość treningu	Długość treningu
codziennie	ok. 10 min
2-3 x tygodniowo	20-30 min
1-2 x tygodniowo	30-60 min

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

1.-2. tydzień

częstotliwość treningu
3 x tygodniowo

wielkość jednostki treningowej

3 min wiosłować
1 min przerwy
3 min wiosłować
1 min przerwy
3 min wiosłować

3.-4. tydzień

częstotliwość treningu
4 x tygodniowo

wielkość jednostki treningowej

5 min wiosłować
1 min przerwy
5 min wiosłować

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

Gimnastyka towarzysząca treningowi

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

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

Wskazówki do treningu siłowego z urządzeniem COACH

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

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

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

Krótkie przedstawienie niektórych metod treningowych

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

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

Przykład zaplanowania treningu

ćwiczenie	1-2 tydzień		3-4 tydzień		5-6 tydzień	
	Seria	Liczba powtórzeń	Seria	Liczba powtórzeń	Seria	Liczba powtórzeń
Ė1	1-2	indywidualnie	2	indywidualnie	3	indywidualnie
Ė4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ė7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ė9	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

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

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

Więcej instrukcja treningowa: strona 122

Wskazówki ostrzegawcze

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

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

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


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

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

Návod k obsluze a tréninku



Obsah

Bezpečnostní pokyny	86		
• Servis	86	• Připravenost k tréninku	93
• Vaše bezpečnost	86	• Zahájení tréninku	93
Stručný popis	87	• Přerušení nebo konec tréninku	
• Funkční oblast / tlačítka	87	Standby	93
• Indikační plocha / displej	87	Opětovné zahájení tréninku	93
• Funkce elektroniky	87	• Recovery (měření zotavovacího pulsu)	94
Funkční oblast	88	Všeobecné pokyny	95
• Tlačítka	88	• Systémové signální zvuky	95
• Zobrazení	88-90	• Výpočet kondiční známky	95
Nastavení		• Výpočet průměrné hodnoty	95
• Čas	91	• Upozornění k měření pulsu 11 S prsním pásem	95
Trénink	92	• Zobrazení stupňů zátěže	
Bez zadání	92	• Výměna baterií/Poruchy počítače	95
Se zadáními	92	Glosář	95
• Čas	92	Návod k tréninku	96
• Záběry vesla	92	• Vytrvalostní trénink	96
• Energie	92	• Intenzita zátěže	96
• Frekvence záběrů	92	• Rozsah zátěže	96
Věk	92	• Jine cvičení:	122
Výstražný zvukový signál			
IVýběr cílového pulsu (Fat/Fit)	93		
• Cílový puls	93	Tato značka v návodu označuje odkaz na Všeobecné pokyny nebo glosář. Tam je příslušný pojem vysvětlen.	
Tréninkové funkce			

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

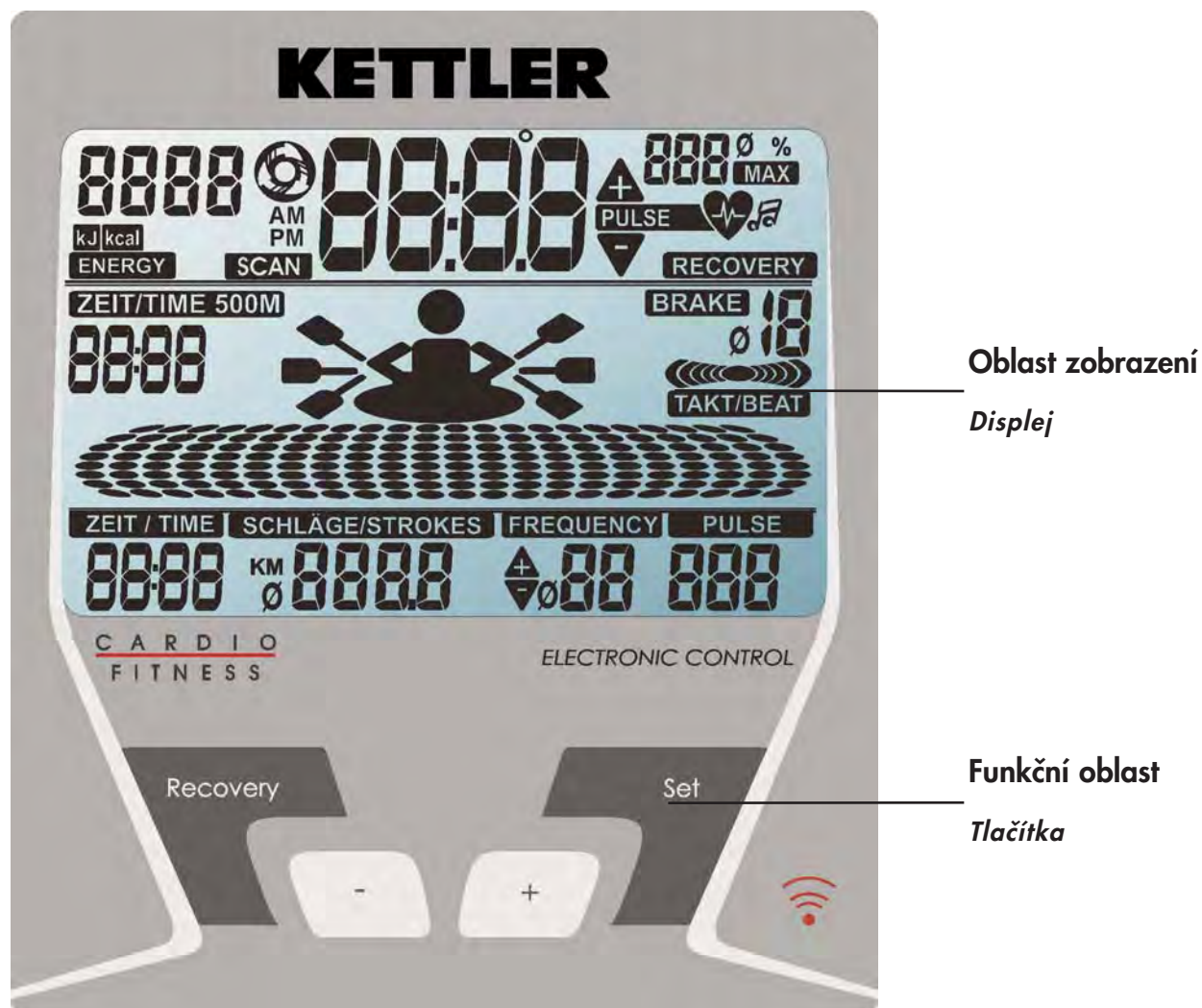
- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace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

Pro vaší bezpečnost:

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

Stručný popis

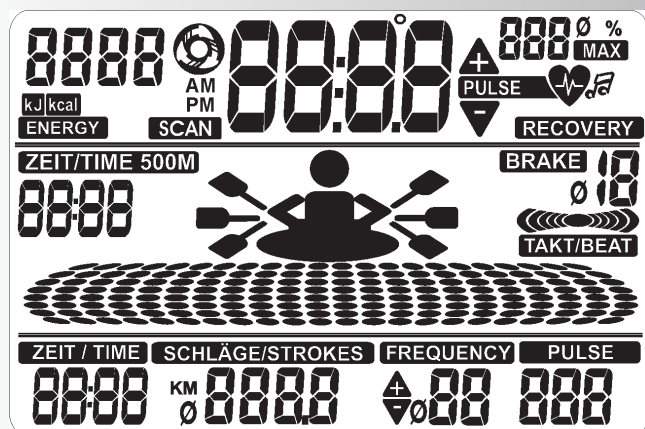
Elektronika disponuje funkční oblastí s tlačítky a oblastí zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.



Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

- Tréninková zadání Cílový puls, čas, záběry, spotřeba energie
- Sledování s optickým a akustickým upozorněním
- Maximální puls závislý na věku, cílový puls a počet záběrů
- Zobrazení kondiční známky 1–6, vypočtené pomocí hodnoty zotavovacího pulsu po 1 minutě
- Zobrazení času na 500 m
- Zobrazení poslední tréninkové jednotky s průměrnými hodnotami
- Volba zobrazení pro spotřebu energie [kJoule nebo kcal]
- Zobrazení stupně zátěže 1-10
- Výpočet spotřeby energie podle stupně zátěže a frekvence záběrů
- Změna zobrazení hodnot na velkém horním zobrazení (odpojitelné)
- Animace veslování pro pohyb vesel a vln.
- Přijímač pulsu již vestavěn pro prsní pás T34 od firmy POLAR.

Návod k obsluze a tréninku



Funkční oblast

Tato čtyři tlačítka jsou níže stručně vysvětlena.

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

SET (krátké stisknutí)

Vyvolají se zadané hodnoty.

Nastavená data budou převzata.

Reset (podržte stisknuté tlačítko SET)

Aktuální zobrazení se za účelem opětovného spuštění smaže.

Tlačítka mínus - / plus +

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

- dále „Plus“
- nebo zpět „Mínus“
- delší stisknutí > rychlejší změna
- Tlačítka "plus" a "mínus" stisknutá společně:
- Zadávání hodnoty přejde na "Vyp. (Off)"

RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

Poznámka:

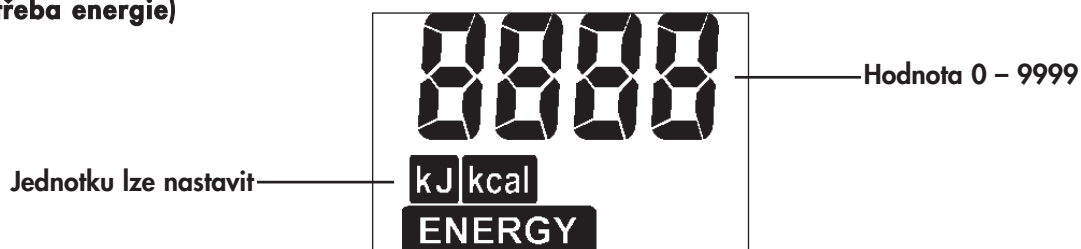
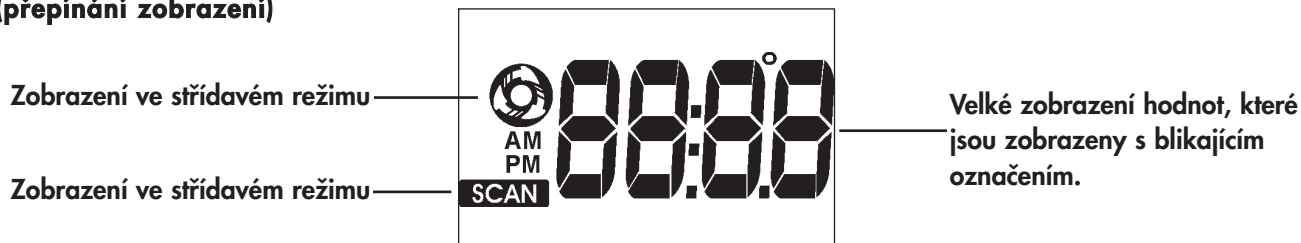
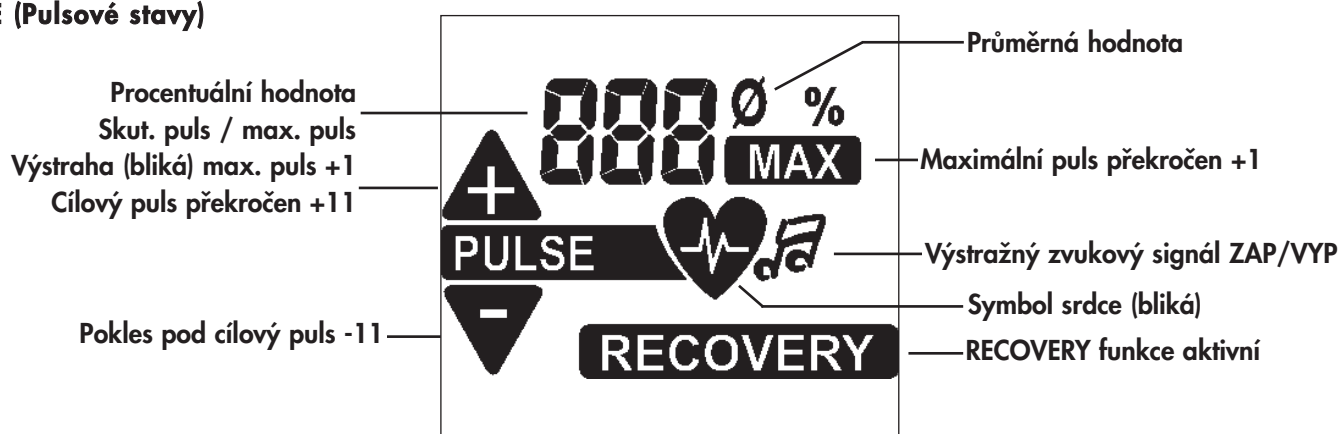
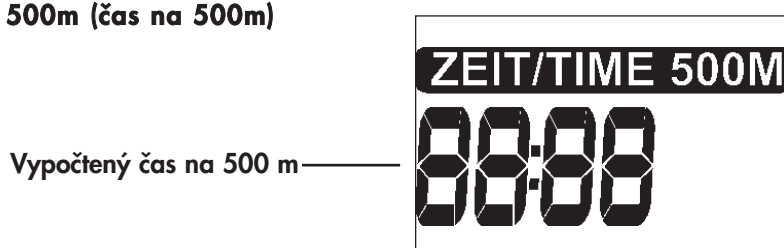
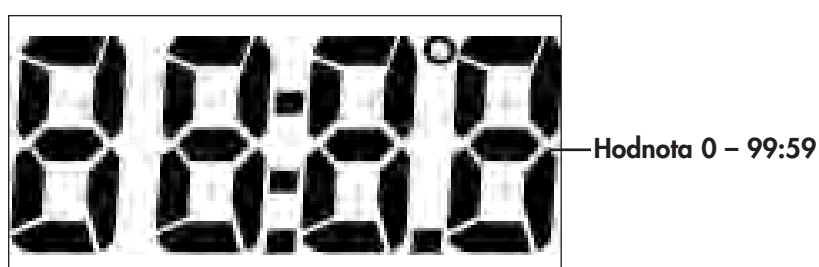
Další funkce tlačítek budou vysvětleny na vhodném místě návodu na obsluhu.

Měření pulsu

Měření pulsu se provádí přes prsní pás.

Indikační plocha / displej

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

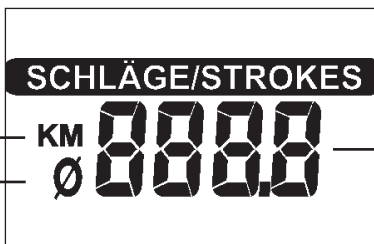
ENERGY (spotřeba energie)**SCAN (přepínání zobrazení)****PULSE (Pulsové stavy)****ČAS/TIME 500m (čas na 500m)****BRAKE (stupeň zátěže)****TAKT/BEAT (synchronizátor)****ČAS/TIME (čas tréninku)**

Návod k obsluze a tréninku

ZÁBĚRY/STROKES (záběry vesla)

Jednotku lze nastavit

Průměrná hodnota



hodnota 0 – 9999

ANIMACE

1 záběr vesla se zobrazí jako sled 3 poloh listu vesla.



Animace:
simulovaný pohyb vln

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 +**

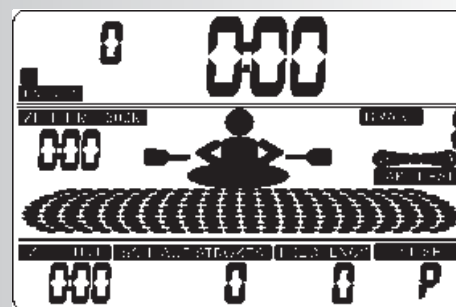
Změna minut

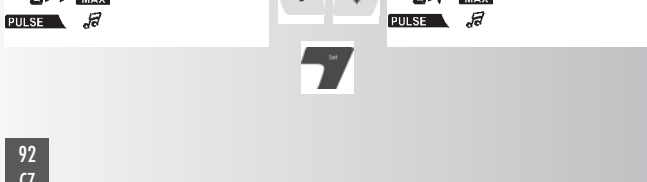
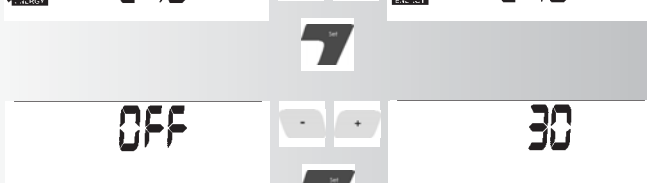
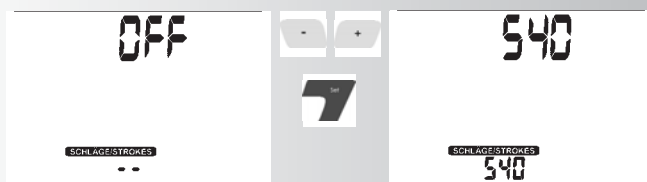
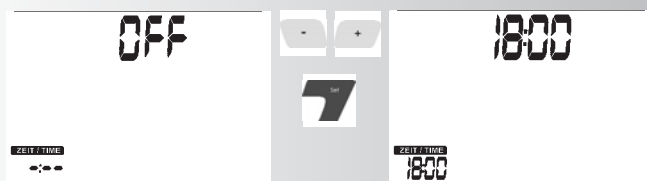
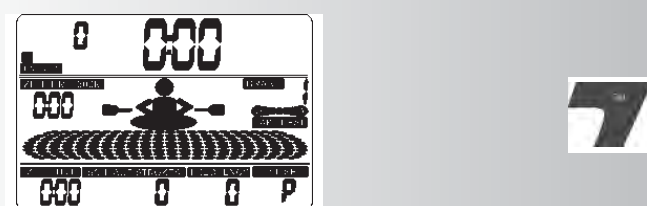
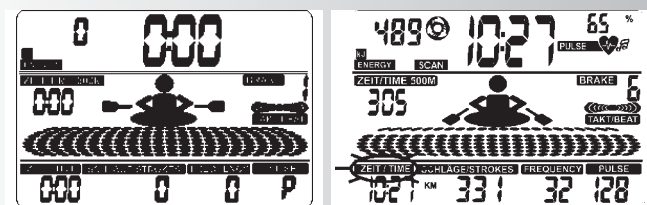
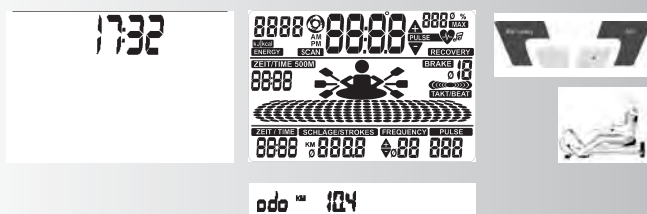
- stiskněte **Set**

Zobrazení celkového počtu kilometrů s "odo"

- stiskněte **Set**

Zobrazení připravenosti k tréninku





Trénink

1. Trénink bez zadání

- Stiskněte libovolné tlačítko

Zobrazí se všechny sekce.

Krátce 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).

a / nebo

- 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 „plus“ nebo „minus“ zadejte hodnoty (např. 18:00)

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: následující menu "ZÁBĚRY/STROKES"

Zadání záběrů vesel (ZÁBĚRY/STROKES)

- Pomocí tlačítek „plus“ nebo „minus“ zadejte hodnoty (např. 540)

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: následující menu „ENERGIE“

Zadání energie (ENERGY /KJoule/kcal)

- Pomocí tlačítek „plus“ nebo „minus“ zadejte hodnoty (např. 280)

Potvrďte tlačítkem „SET“.

- Pomocí tlačítek „plus“ nebo „minus“ vyberte jednotku KJoule nebo kcal.

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: následující menu "FREQUENCY"

Zadání frekvence záběrů (FREQUENCY)

- Pomocí tlačítek „plus“ nebo „minus“ 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 „Plus“ nebo „Minus“ 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 "plus" nebo "minus" 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 „plus“ nebo „mínus“
- 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 HI, výstražný zvukový signál, pokud je aktivován, žádné sledování maximálního pulsu). K tomu musí být zadání věku nastaveno na "OFF".

- Pomocí tlačítek „plus“ a „mínus“ zvolte sledování maximálního pulsu **Zobrazení:** AGE OFF"

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: alší zadání „Cílový puls“ (pulsy)

- Pomocí tlačítka „plus“ nebo „mínus“ 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.

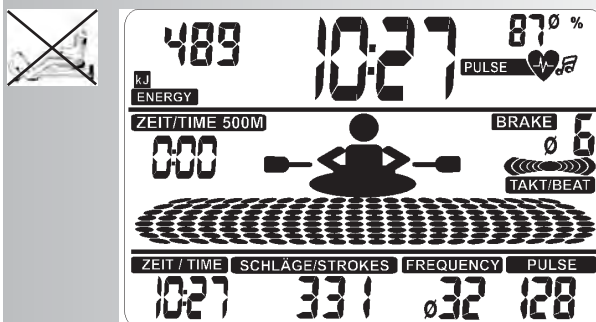
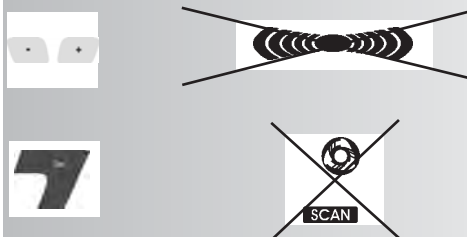
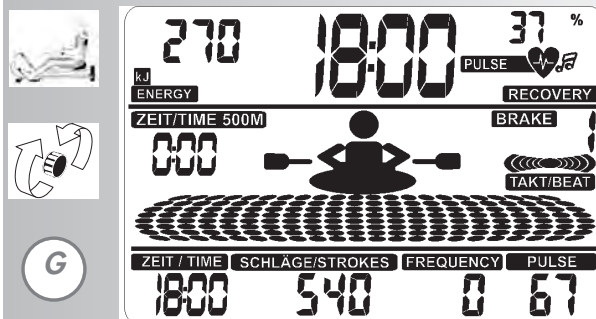
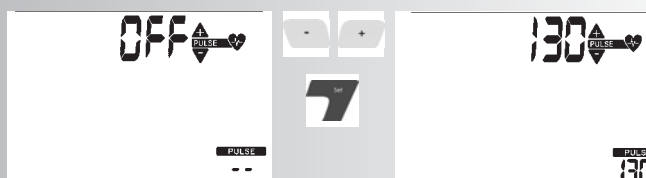
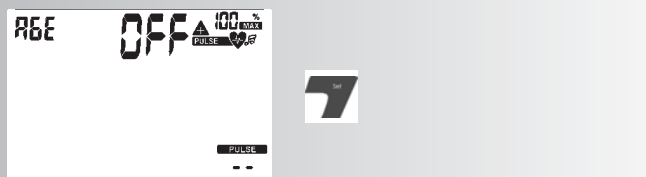
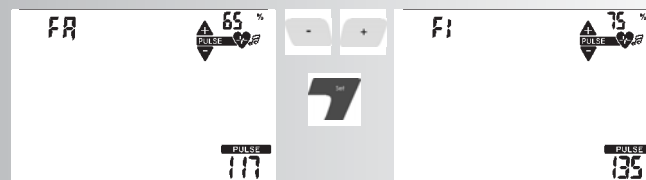
Přerušeni nebo ukončení tréninku / standby

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

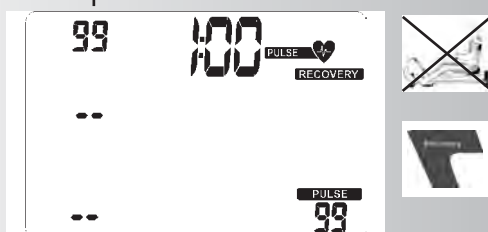
Opětovné zahájení tréninku

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



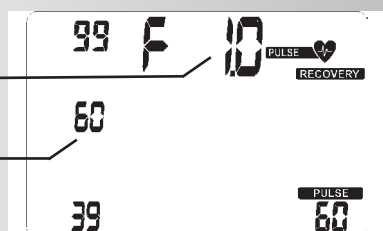
Návod k obsluze a tréninku

Hodnota pulsu při spuštění funkce RECOVERY



Kondiční známka

Hodnota pulsu po ukončení funkce RECOVERY



Rozdíl
(Spuštění funkce RECOVERY –
ukončení funkce RECOVERY)



Funkce RECOVERY

Pomiar tętna spoczynkowego

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

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

Tlačítka „RECOVERY“ nebo „RESET“ přeruší funkci.

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

Všeobecná upozornění

Systémové zvukové signály

Zapnutí

Při zapnutí během testu sekci je vydán krátký zvukový signál.

Překročení maximálního pulsu

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

Zadání

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

Recovery

Výpočet kondiční známky (F):

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

P1 = zátěžový puls P2 = zotavovací puls
F1.0 = velmidobrá F6.0 = nedostatečná

Při určování kondiční známky je třeba rozlišit následující případy:

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

Výpočet průměrné hodnoty

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

Upozornění k měření pulsu

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

Prsní pás

Dodržujte příslušný návod.

Zobrazení stupňů zátěže

Nastavení zátěže je rozděleno na stupně 1-10. Jestliže se u tohoto odstupňování vyskytla porucha nebo se ztratilo, obnovte ho následujícím způsobem:

- Zkontrolujte, zdali je 3pólový propojovací kabel na zadní straně displeje zapojen.
- Vložte baterie a přitom stlačte tlačítko "SET", dokud nedoběhne sekční test.
- Ručním kolečkem otočte zpět na minimální nastavení a ve zobrazení: 0 %, BRAKE 0 stiskněte tlačítko "SET".
- Ručním kolečkem otočte dopředu na maximální nastavení a ve zobrazení: 100 %, BRAKE 10 stiskněte tlačítko "SET".

Proces je ukončen.

Výměna baterie, poruchy tréninkového počítače

Poznamenejte si počet kilometrů. Při slabším zobrazení, problémech s pulsem 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.

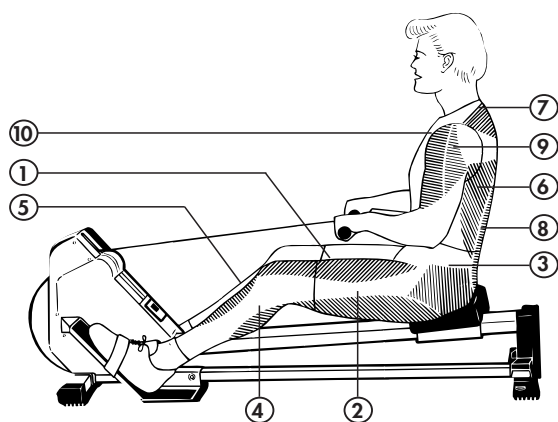
Další důležitou výhodou veslařského sportu je zpevňování veškerých důležitých svalových skupin na těle, přičemž zpevňování zádových a ramenních svalů je považováno za velmi pozitivní z ortopedického hlediska. Zpevňování zádového svalstva může přispět k tomu, aby se nevyskytovaly ortopedické problémy,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

Které svaly se trénují

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

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

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



Plánování a kontrola Vašeho veslovacího tréninku

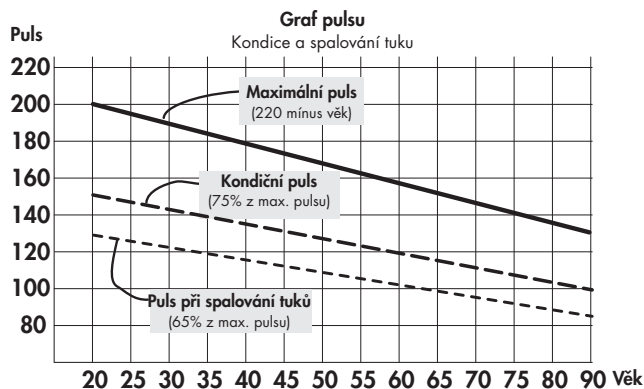
Jako základ pro plánování Vašich tréninkových jednotek byste měli použít Vaši aktuální kondici. Váš praktický lékař Vám může provést test kondice, pomocí kterého můžete zjistit Váš tělesný výkon. Výsledek tohoto testu byste měli zohlednit při plánování Vašeho tréninkového programu. Pokud jste si nenechali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

Intenzita tréninku

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

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

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



Rozsah tréninku

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

Tréninkové jednotky za týden	Trvání tréninkových jednotek
Denně	10 minut
Dvakrát nebo třikrát za týden	20-30 minut
Jednou nebo dvakrát za týden	30-60 minut

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 kopírován podle následujícího příkladu následovně:

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

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

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

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

Krátký popis některých tréninkových metod

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

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

Příklad plánování tréninku

Cvičení	1-2 týden		3-4 týden		5-6 týden	
	S*	Opak*	Seria*	Opak*	Seria*	Opak*
E1	1-2	individuálně	2	individuálně	3	individuálně
E4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
E7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
E9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = sada nebo série

*Opak = počet opakování

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

Jine cvičení: strana 122

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 nález 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 mani-

pujaci s přístrojem nepředvídatelné situace a nebezpečí, které nespadají do zodpovědnosti výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.

Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným dokončením montáže. Při pravidelném tréninkovém provozu doporučujeme každý jeden až dva měsíce zkontrolovat všechny díly přístroje a upevňovací prvky, především šrouby a čepy. Aby zůstala zachována konstrukčně daná bezpečnostní úroveň přístroje, je při opotřebením nutné přístroj přestat používat a okamžitě vyměnit opotřebením poškozené díly.



Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsanvisninger	98
• Service	98
• Din sikkerhed	98
Kortfattet beskrivelse	99
• Funktionsområde / taster	99
• Visningsområde / display	99
• Elektronikkens funktioner	99
Funktionsområde	100
• Taster	100
• Display	100-102
Indstillinger	
• Klokkeslæt	103
Træning	104
Uden indstillinger	104
Med indstillinger	104
• Tid	104
• Åretag	104
• Energi	104
• Tagfrekvens	103
Alder	104
Alarmlyd	
Valg af målpuls (Fat/Fit)	105
• Målpuls	105
Træningsfunktioner	

• Træningsberedskab	105
• Træningsstart	105
• Træningsafbrydelse/-slut /Standby	105
Genoptagelse af træning	105
• Recovery (måling af hvilepuls)	106
Generelle oplysninger	107
• Systemlyde	107
• Beregning af fitnesskarakter	107
• Beregning af gennemsnitsværdi	107
• Oplysninger om pulsmåling	107
Med brystbælte	107
• Visning af bremsetrin	
• Batteriskift/driftsforstyrrelser på computer	107
Glossar	122
Træningsvejledning	108
• Udholdenhedstræning	108
• Belastningsintensitet	108
• Belastningsomfang	108
• Otro ejercicios	122



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

Sikkerhedsanvisninger

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

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

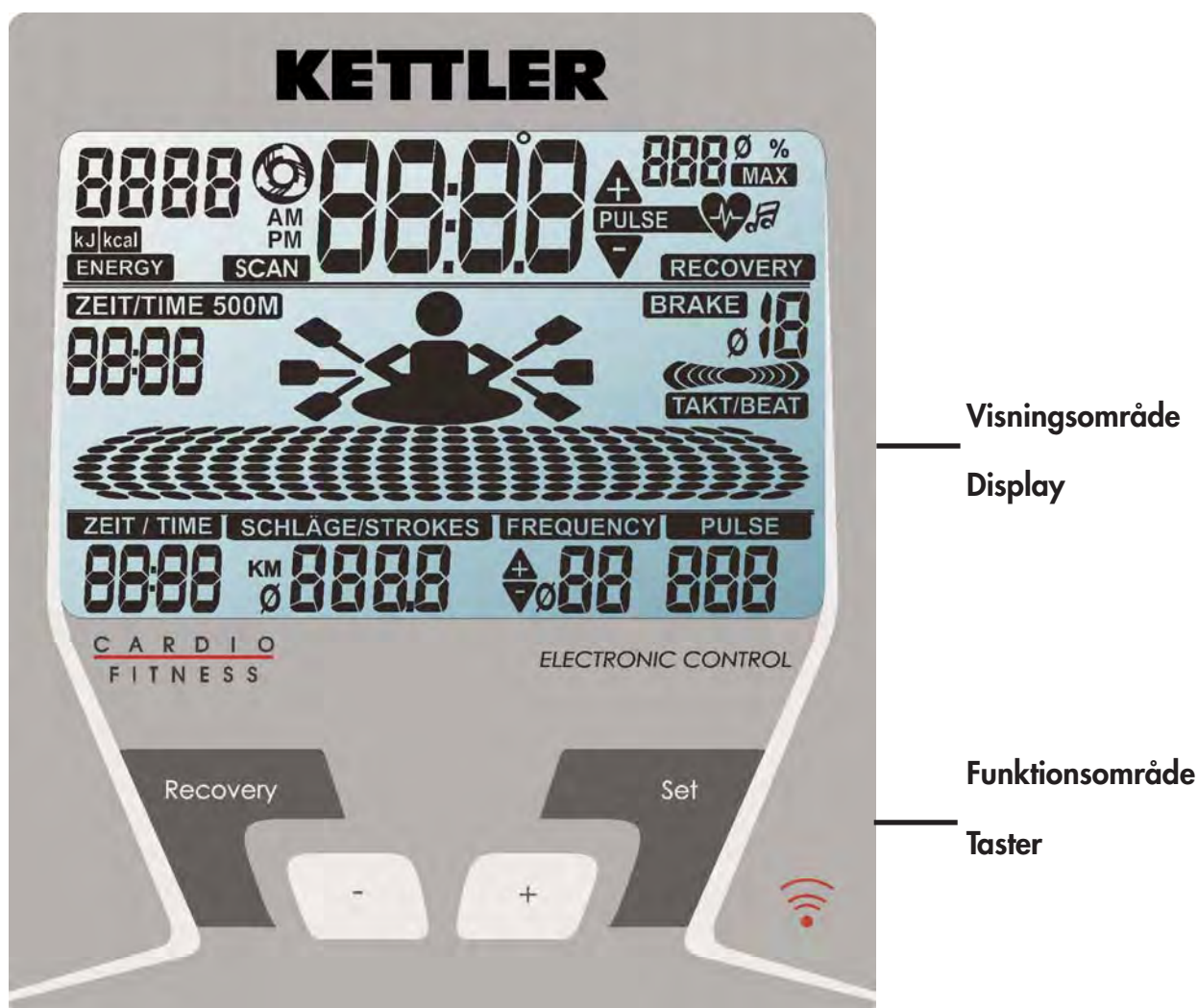
under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

For din egen sikkerheds skyld:

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

Kortfattet beskrivelse

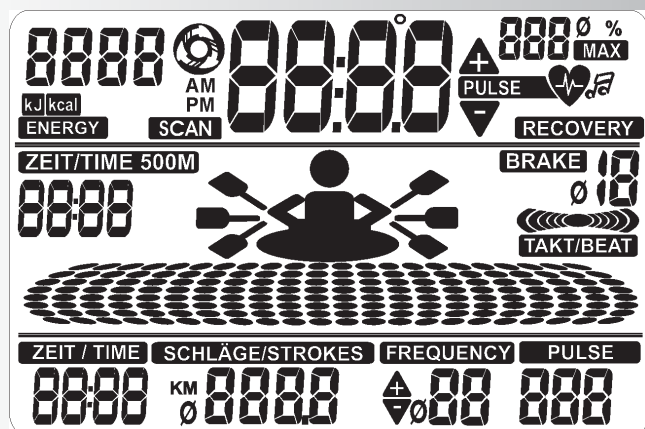
Elektronikken har et funktionsområde med taster og et visningsområde (display) med variable symboler og grafik.



Elektronikken har følgende funktioner:

- Standardværdier for træning
Målpuls, tid, tag, energiforbrug
- Overvågning med optisk og akustisk oplysning
Aldersafhængig max. puls, målpuls og antal pulsslæg
- Visning af fitnesskarakter 1-6 beregnet med hvilepulsværdien efter 1 minut
- Visning af 500 m tid
- Visning af den sidste træningsenhed med gennemsnitsværdier
- Valg af visning for energiforbrug [KJoule eller Kcal]
- Visning af bremsetrin 1-10
- Beregning af energiforbrug efter bremsetrin og tagfrekvens
- Visningsskift af værdier i øverste display med store cifre (kan slukkes)
- Roanimation af ro- og bølgebevægelse.
- Pulsmodtageren er allerede indbygget til brystbælte T34 fra POLAR.

Trænings- og betjeningsvejledning



Funktionsområde

De fire taster forklares kort efterfølgende.

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

SET (tryk kortvarigt)

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

Reset (hold SET inde længere tid)

Den aktuelle visning slettes for genstart.

Minus – / Plus + taster

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

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

RECOVERY

Med denne funktionstast startes hvilepuls-funktionen.

Bemærk:

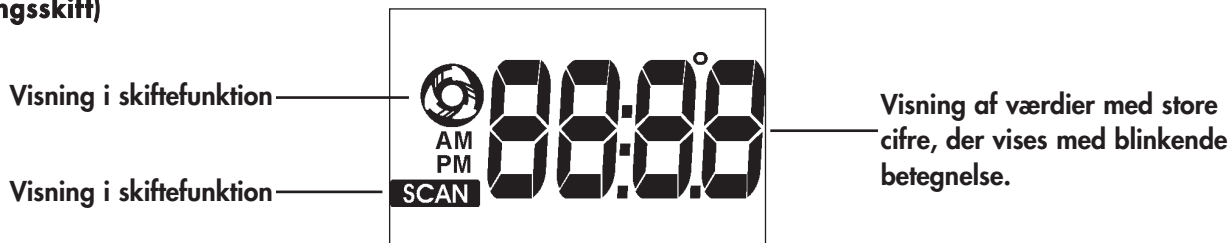
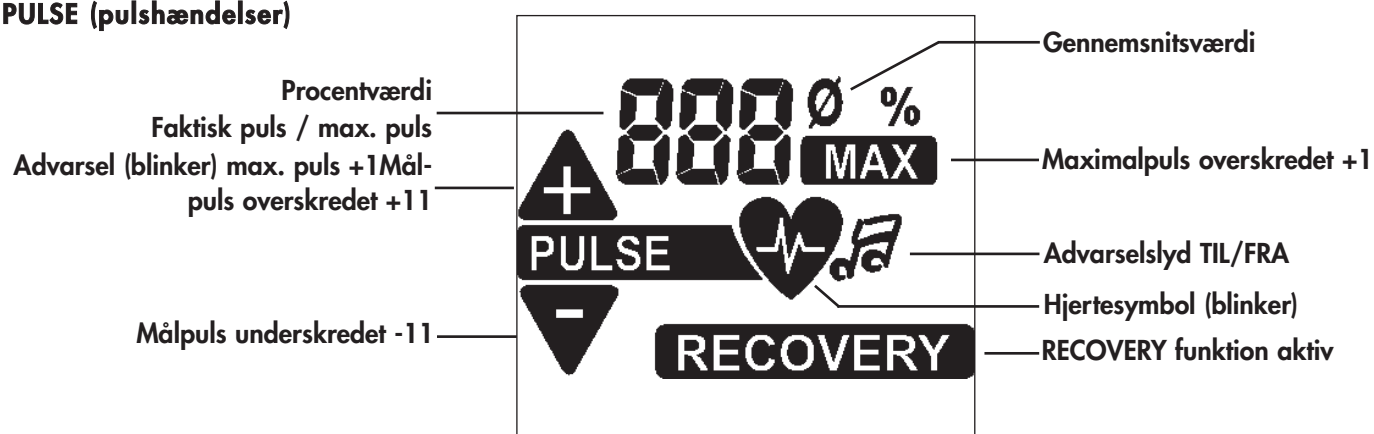
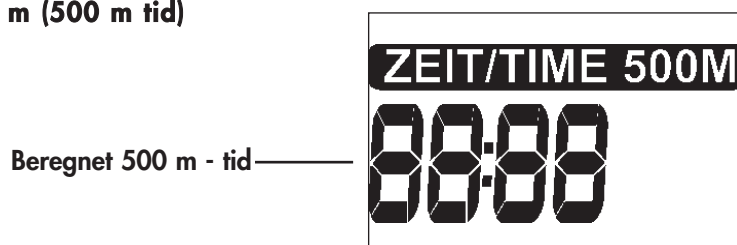
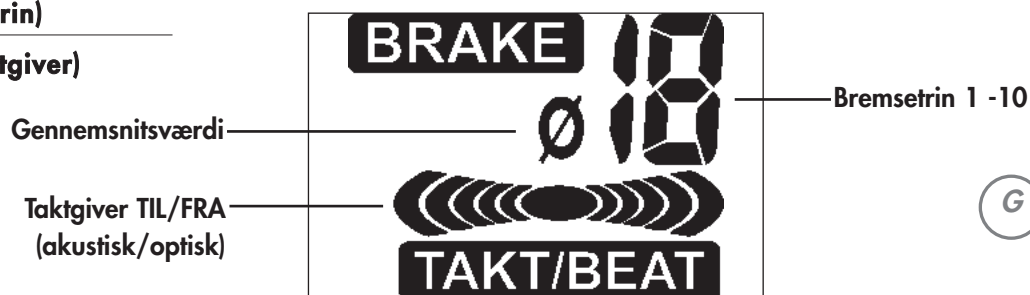
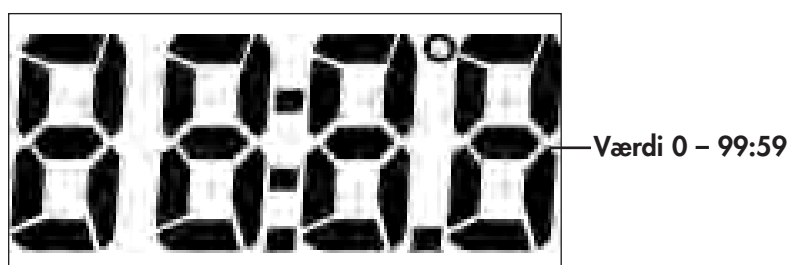
Andre funktioner af tasterne forklares på det passende sted i betjeningsvejledningen.

Pulsmåling

Pulsen måles ved hjælp af brystbæltet.

Visningsområde / display

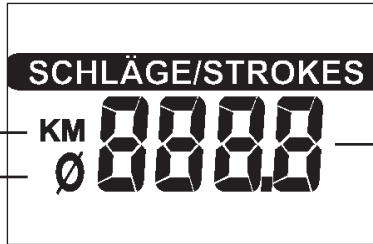
Visningsområdet informerer om de forskellige funktioner og om de pågældende valgte indstillingsmodi..

ENERGY (energifobrug)**SCAN (visningskift)****PULSE (pulshændelser)****TID/TIME 500 m (500 m tid)****BRAKE (bremsetrin)****TAKT/BEAT (taktgiver)****TID/TIME (træningstid)**

Trænings- og betjeningsvejledning

ZAG/STROKES (åretag)

Indstillelig dimension
Gennemsnitsværdi



Værdi 0 - 9999

ANIMATION

1 åretag vises som resultat af
de 3 årebladspositioner..



Animation:
Simuleret bølgebevægelse

FREQUENCY (tagfrekvens)

Henvisning (blinker)
Målfrekvens overskredet +1
Henvisning (blinker)
Målfrekvens underskredet +1
Gennemsnitsværdi



Værdi 6 - 99
Blinker ved indstilling

PULSE (hjerterefrekvens)



Værdi 40 - 199

Indstillinger

Klokkeslæt

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

eller

- tryk på **Recovery**

Indstil timer (24 timers visning)

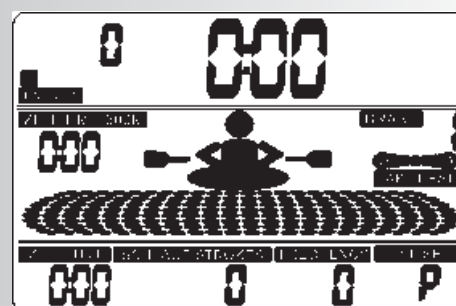
- Tryk på **Minus - / Plus +**
Ændring af timer

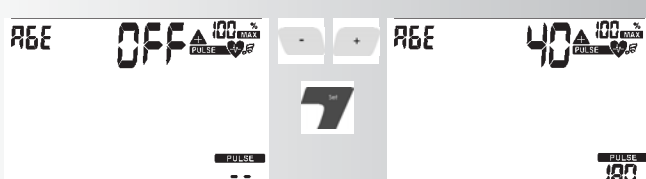
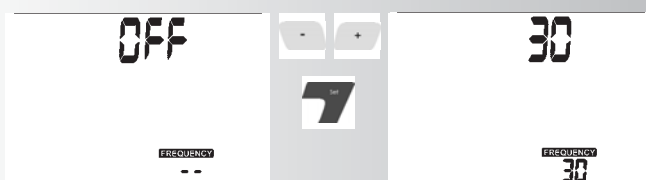
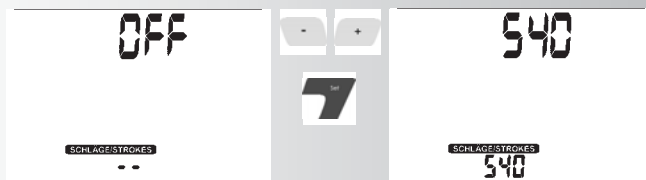
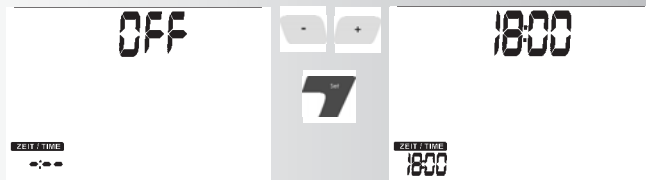
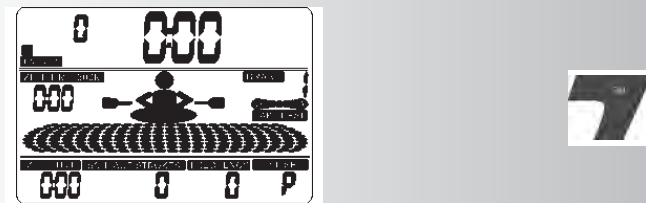
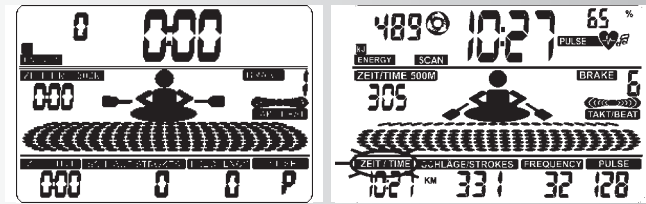
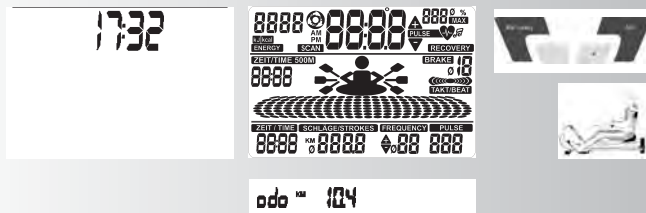
- Tryk på **Set**
Indstil minutter

- Trykke på **Minus - / Plus +**
Ændre minutter

- Trykke på **Set**
Visning af total kilometer med "odo"

- Trykke på **Set**
Visning af træningsberedskab





Træning

1. Træning uden indstillinger

Tryk på en tast

Alle segmenter vises.

Total kilometer odo vises kortvarigt

Træningsberedskab med nulværdier, aktuelt bremsetrin og pulsværdier (hvis pulsmåling er aktiv) vises

og / elle

- **Roning**

Træningstid og følgende værdier vises ved trinvis optælling.

Visningsskift **SCAN** er aktiv

2. Træning med indstillinger

Visning: "Træningsberedskab"

- Trykke på "SET" indstillingsområde

Tidsindstilling (TID/TIME)

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 18:00)

Bekræft med "SET".

Visning: næste menu "TAG/STROKES"

Indstilling af åretag (TAG/STROKES)

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 540)

Bekræft med "SET".

Visning: næste menu "ENERGI"

Indstilling af energi (ENERGI /KJoule/kcal)

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 280)

Bekræft med „Set“.

- Vælg enheden KJoule eller kcal med "Plus" eller "Minus".

Bekræft med „Set“.

Visning: næste menu "FREQUENCY"

Indstilling af tagfrekvens (FREQUENCY)

- Indtast værdier med "plus" eller "minus" (f.eks. 30)

Bekræft med „Set“.

Visning: næste menu "AGE"

Indtastning af alder (AGE)

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

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 40). Ud fra dette beregnes maximalpulsen 180 ved indtastning i forholdet (220 - alder)

Bekræft med „Set“.

Visning: næste menu "Alarmton"

Alarmlyd ved overskridelse af maximalpuls

- Vælg funktionen ON/OFF med „Plus“ eller "Minus".

Bekræft med „Set“.

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

Overvågning af målpuls FA 65%/FI 75%

Vælg med "Plus" eller "Minus"

- Fedtforbrænding 65%, fitness 75% af maximalpuls

Bekræft med „Set“ (indstillingsmodus afsluttet)

Visning: Træningsberedskab med indstillinger

eller

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

- Fravælg overvågning af maximalpuls med "Plus" og "Minus". **Visning:** "AGE OFF"

Bekræft med „Set“.

Visning : næste indstilling "Målpuls" (Pulse)

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 130)

Bekræft med „Set“ (indstillingsmodus afsluttet)

Visning: Træningsberedskab med indstillinger

Træningsstart

• Roning

- Indstillingsværdierne vises trinvis i bagudgående retning.

- Visningsskift SCAN er aktiv

- Justering af bremsetrinnen reduceres ved drejning mod venstre og øges ved drejning mod højre.

- Der høres en biplyd i takt med åretaget.

- -/+ pilene blinker ved afvigelse af et tag i forhold til den indstillede frekvens (hvis fastsat) for at overholde tagfrekvensen.

Bemærk:

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

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

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

Træningsafbrydelse eller -slut / Standby

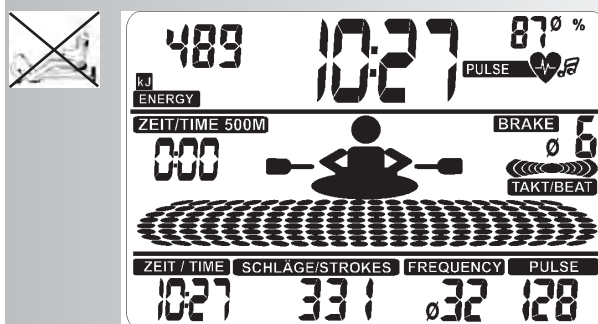
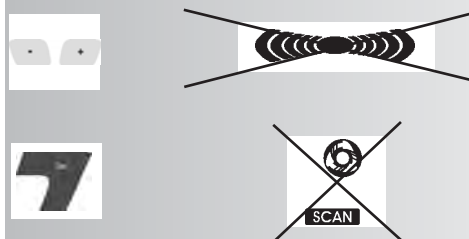
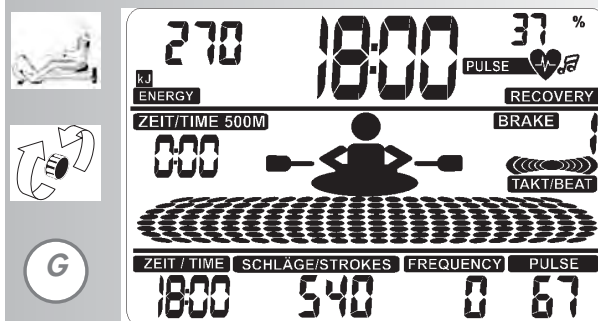
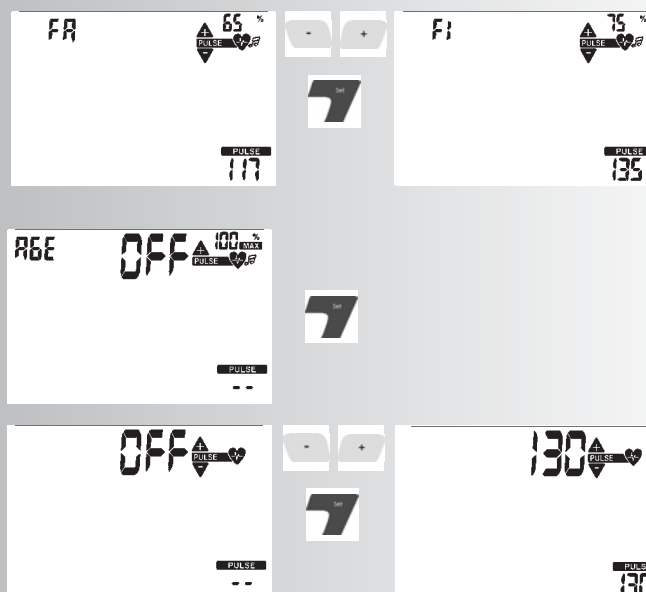
Ved færre end 5 tag/min. eller ved at trykke på "RECOVERY" tasten registrerer elektronikken en træningsafbrydelse. De opnåede træningsspecifikationer vises. Puls, bremsetrin og tagfrekvens vises med gennemsnitsværdier og Ø-symbolet.

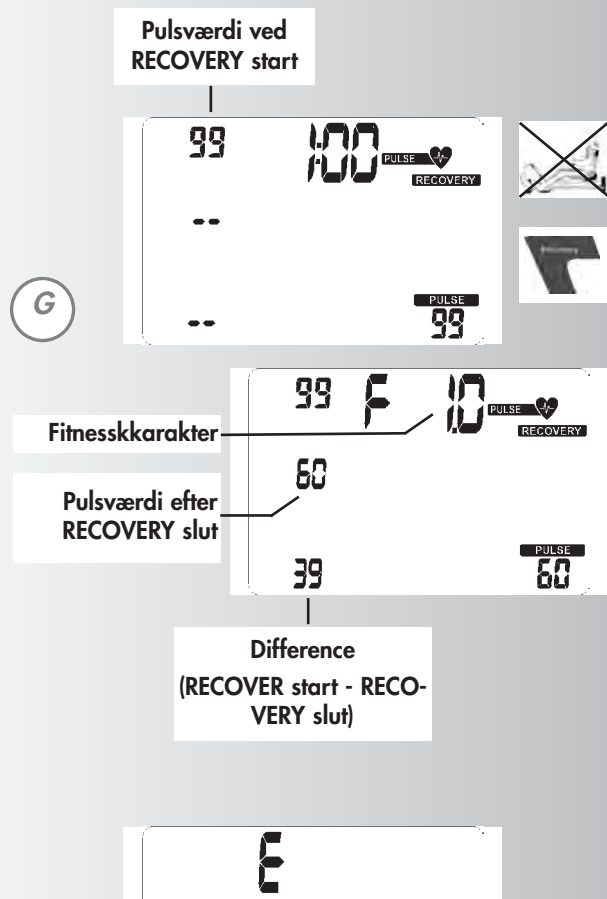
Med "Plus" eller "Minus" skiftes til aktuell visning. Træningsspecifikationerne vises i 4 minutter. Hvis der ikke trykkes på en tast og der ikke trænes i løbet af dette tidsrum, skifter elektronikken til standby modus.

Genoptagelse af træning

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

Visningsskift **SCAN** er aktiv





RECOVERY – funktion

Måling af hvilepuls

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

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

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

Generelle oplysninger

Systemlyde

Tænd

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

Overskridelse af maximalpuls

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

Indstillinger

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

Recovery

Beregning af fitnesskarakter (F):

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

P1 belastningspuls

P2 = hvilepuls

F1.0 = super

F6.0 = utilfredsstillende

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

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

Beregning af gennemsnitsværdi

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

Oplysninger om pulsmåling

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

Brystbælte

Se venligst den pågældende vejledning.

Visning af bremsetrin

Bremsejusteringen er indstillet i trin på 1-10. Hvis der fremkommer forstyrrelser på denne inddeling, eller hvis den går tabt, genoprettes den på følgende måde:

- Kontrollér om forbindelsesledningen med 3 poler er sat på plads bag på displayet.
- Læg batterier i og tryk samtidigt på "SET"-tasten indtil der er udført segmenttest.
- Drej håndhjulet hen på minimal indstilling og tryk på "SET" -tasten ved visning af: 0% , BRAKE 0.
- Justér håndhjulet til maksimal indstilling og tryk på "SET" -tasten ved visning af 100% , BRAKE 10.

Processen er afsluttet.

Batteriskift driftsforstyrrelser på træningscomputer

Notér kilometerstanden. Udskift batterierne ved svag visning, pulsproblemer og hvis træningscomputeren forholder sig mærkelig.

Træningskilometer går derved tabt. Klokkeslæt skal indstilles igen.

Glossar

Alder

Indtastning til beregning af maximalpuls.

Dimension

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

Fedtforbrænding(s)-puls

Beregnet værdi af: 65% af maxpuls

Fitnesspuls

Beregnet værdi af: 75% af maxpuls

Glossar

En samling af forklaringsforsøg.

HI-symbol (pilen peger opad)

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

LO-symbol (pilen peger nedad)

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

MaxPuls(e)

Beregnet værdi af 220 minus alder

Menü

Visning, hvor værdier skal indtastes eller vælges.

Puls

Registrering af hjerteslag pr. minut

Recovery

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

Reset

Sletning af visningsindhold og genstart af visning.

Målpuls

Ved indtastning af en bestemt pulsværdi, der skal overvåges.

Træning med KETTLER ro – maskine.

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

Vigtigt

Før du starter på træning, bør du kontakte din læge, for at checke dit helbred, inden du starter træningen. Den efterfølgende vejledning er kun beregnet på raske personer.

Fordele ved ro – træning

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

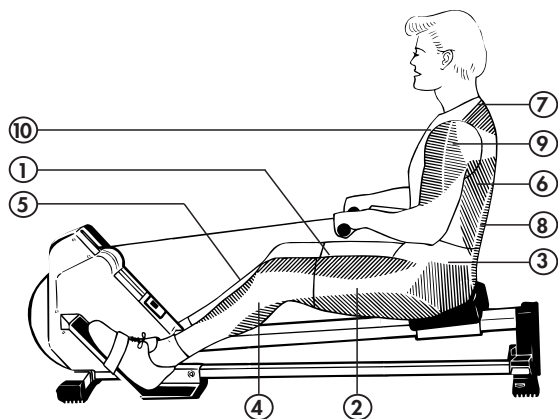
Generel træning af alle muskelgrupper, og især ryg – og skuldermuskler.

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

Hvilke muskler påvirkes.

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

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



Planlægning og kontrol af træning

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

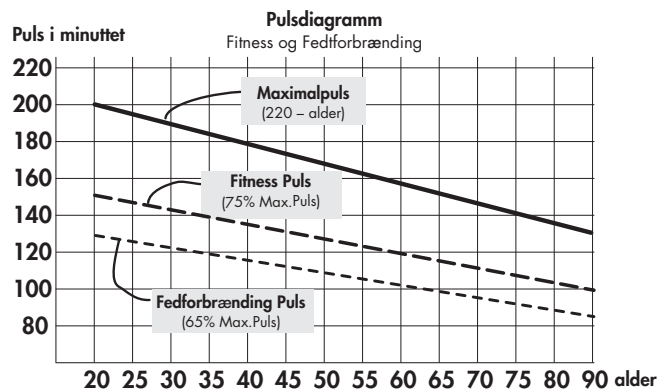
Trænings intensitet

Træningsintensiteten kan fastslås ved at checke din puls. Intensiteten kan ændres ved, enten at ændre antal af ro – tag pr. minut, eller ved at ændre belastningen på ro – maskinen. Begyndere bør derfor ikke arbejde med for høj intensitet. De optimale ro – tag og belastning, kan bestemmes ved følge diagrammet (se puls diagram), og bør checkes 3 gange under hver træning.

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

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

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



Trænings mængde

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

Antal sessioner pr. uge	Tid pr. session
Daglig	10 Min.
2 – 3 gange om ugen	20-30 Min.
1 – 2 gange om ugen	30-60 Min.

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

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

1 / 2 uge

længde på trænings blok

3 minutters ro – træning
1 minuts pause
3 minutters ro – træning
1 minuts pause
3 minutters ro – træning

3 / 4 uge

længde på trænings blok

5 minutters ro – træning
1 minuts pause
5 minutters ro – træning

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

Kombinere med gymnastik

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

Krafttræning med KETTLER COACH

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

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

Facit: Modstanden i træningsprocessen bør kun øges langsomt.

Kort præsentation af nogle træningsmetoder

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

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

Eksempel på træningsplanlægning

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

*s = sæt eller serie

*gent. = antal gentagelser

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

Mere eksemplerne for øvelsene: side 122

Advarsel!

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

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

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

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



Índice

Instruções de segurança	110
• Assistência técnica	110
• A sua segurança	110
Descrição breve	111
• Área de função/Teclas	111
• Área de indicação/Display	111
• Funções da electrónica	111
Área de funções	112
• Teclas	112
• Indicação	112-114
Ajustes	
• Hora	115
Treino	116
Sem valores	116
Com valores	116
• Tempo	116
• Remadas	116
• Energia	116
• Frequência cardíaca	116
Idade	116
Som de alarme	116
Seleção da pulsação pretendida (Fat/Fit)	117
• Pulsação pretendida	117
Funções de treino	

• Prontidão para o treino	118
• Início do treino	118
• Interrupção/fim do treino Standby	118
Retomar o treino	118
• Recovery (pulsação de recuperação)	118
Indicações gerais	119
• Sons do sistema	119
• Cálculo das avaliações da condição física	119
• Cálculo da média	119
• Indicações relativas à medição da pulsação	119
Com cinto torácico	119
• Indicação dos níveis de resistência	
• Substituição das pilhas/Falhas no computador	119
Glossário	119?
Instruções de treino	120?
• Treino de resistência	120
• Intensidade de esforço	120
• Grau de esforço	120
• Outro exercícios	122



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

Instruções de segurança

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

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

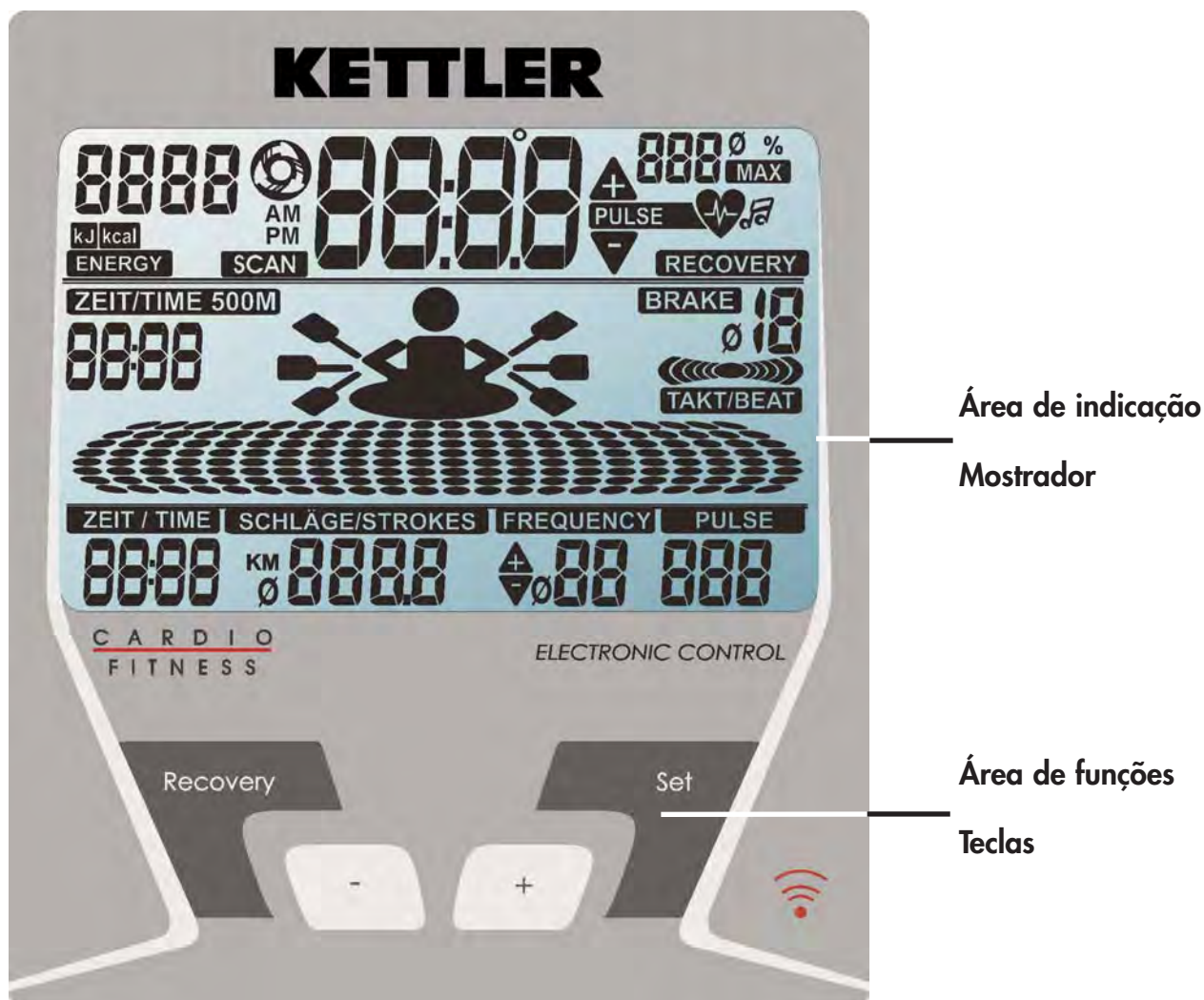
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:

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

Descrição breve

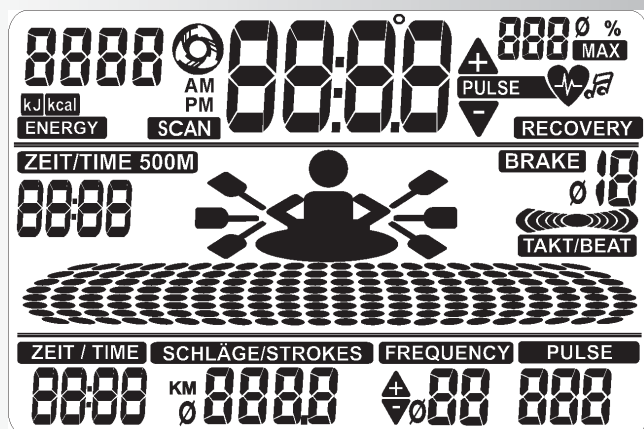
A electrónica tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (display) com símbolos e gráficos variáveis.



A electrónica tem as seguintes funções:

- Parâmetros de treino
Pulsção pretendida, tempo, batimentos, consumo de energia
- Controlo com indicação óptica e acústica Pulsção máxima dependente da idade, pulsção pretendida e número de remadas
- Indicação de uma avaliação da condição física de 1 a 6 calculada com o valor da pulsção de recuperação após 1 minuto
- Indicação do tempo de 500 m
- Indicação da última sessão de treino com valores médios
- Selecção da indicação para o consumo de energia [KJoule ou Kcal]
- Indicação dos níveis de resistência 1-10 • Cálculo do consumo de energia em função do nível de resistência e frequência cardíaca
- Mudança de indicação dos valores na indicação grande superior (pode ser desligada)
- Animação do movimento do remo e ondulatório.
- Receptor de pulsção já incorporado para o cinto torácico T34 da POLAR.

Instruções de treino e utilização



Área de funções

As quatro teclas são explicadas brevemente a seguir.

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

SET (premir brevemente)

Os dados introduzidos são seleccionados.

Os dados predefinidos são aceites.

Reset (premir SET prolongadamente)

A indicação actual é apagada para uma reinicialização.

Teclas menos - / mais +

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

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

RECOVERY

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

Observação :

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

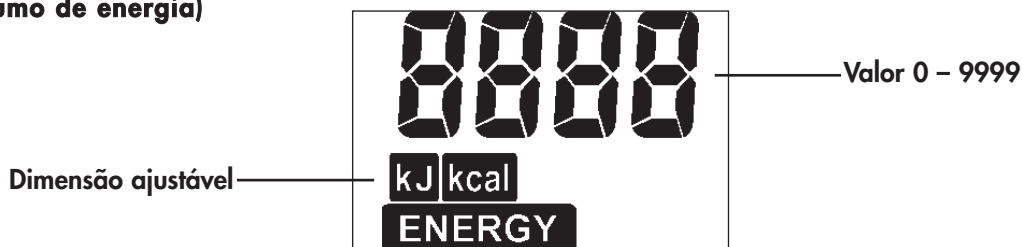
Medição da pulsação

A medição da pulsação é feita com o cinto torácico.

Área de indicação/Display

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

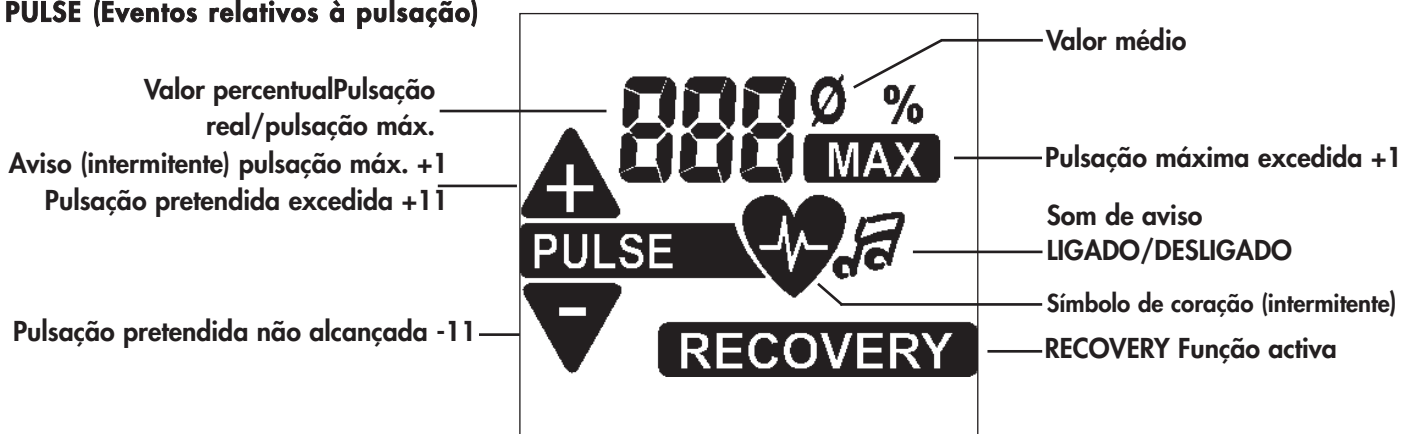
ENERGY (Consumo de energia)



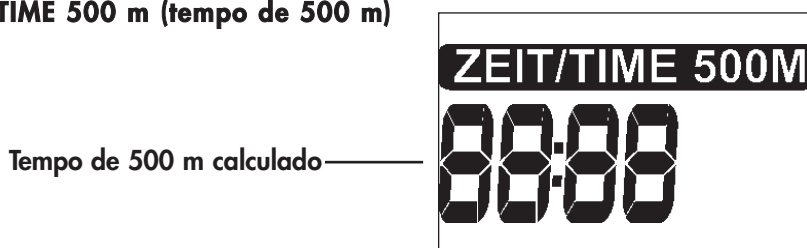
SCAN (Indicação alternada)



PULSE (Eventos relativos à pulsação)



TEMPO/TIME 500 m (tempo de 500 m)

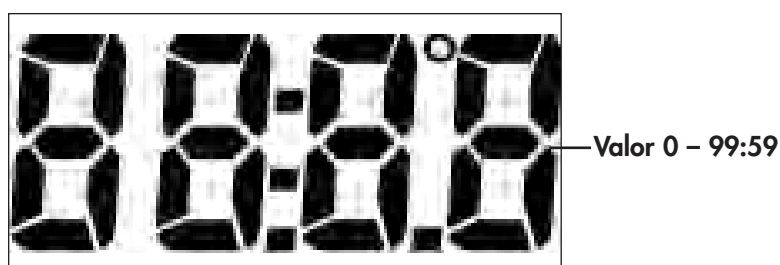


BRAKE (Nível de resistência)

RITMO/BEAT (Marcador de ritmo)



TEMPO/TIME (Tempo de treino)

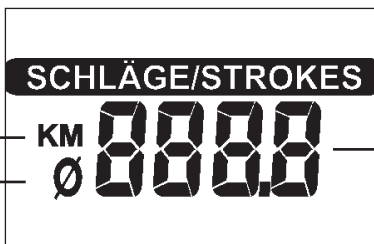


Instruções de treino e utilização

REMADAS/STROKES (Remadas)

Dimensão ajustável

Valor médio



Valor 0 – 9999

ANIMAÇÃO

1 remada é representada como a sequência das 3 posições da pá do remo.



Animação:
movimento ondulatório
simulado

FREQUENCY (Frequência cardíaca)

Indicação (intermitente)

Ritmo cardíaco pretendido excedido +1

Indicação (intermitente)

Ritmo cardíaco pretendido não alcançado +1

Valor médio



Valor 6 – 99

Pisca em cada valor

PULSE (ritmo cardíaco)



Valor 40 – 199

Ajustes

Hora

- Colocar a pilha

Ajustar as horas (Indicação de 12 horas AM/PM)

ou

- Prima **Recovery**

Ajustar as horas (Indicação de 24 horas)

- Prima **Menos - / Mais +**

Alterar as horas

- Prima **Set**

Ajustar os minutos

- Prima **Menos - / Mais +**

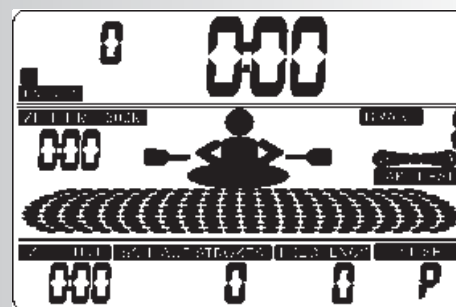
Alterar os minutos

- Prima **Set**

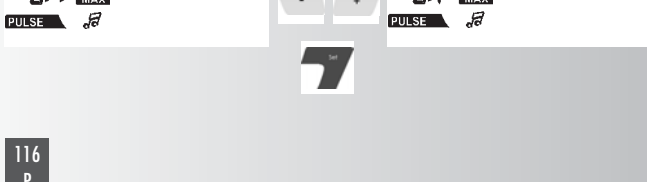
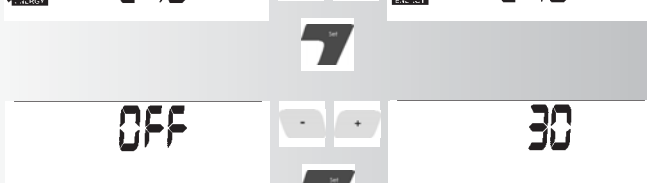
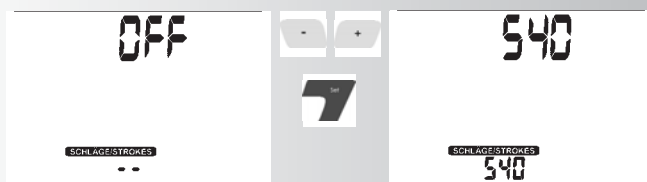
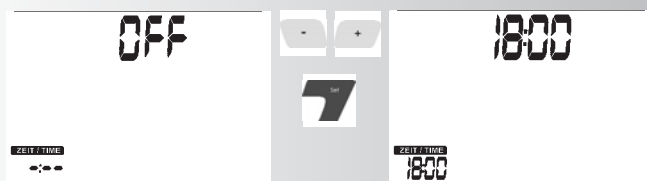
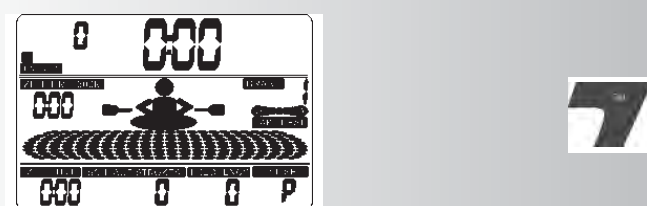
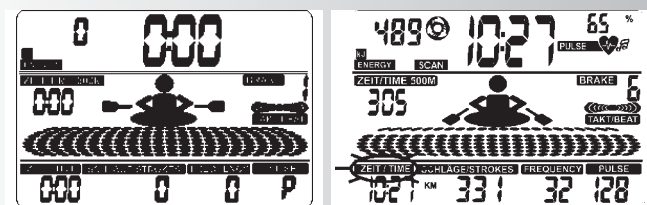
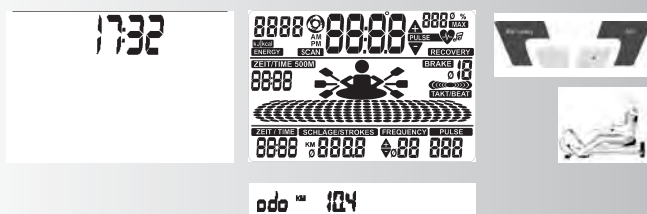
Indicação dos quilómetros totais com "odo"

- Prima **Set**

Indicação da prontidão para o treino



Instruções de treino e utilização



Treino

1. Treino sem valores

Prima uma tecla Todos os segmentos são indicados.

O total de quilómetros **odo** é indicado por breves instantes

É indicada a prontidão para o treino com valores nulos, nível de resistência e pulsação actuais (caso a medição da pulsação esteja activa).

e/ou

• Remar

O tempo de treino e os seguintes valores são exibidos em contagem crescente.

A mudança da indicação **SCAN** está activa

2. Treino com valores

Indicação: "Prontidão para o treino"

- Prima "SET": Área de valores

Valor de tempo (TEMPO/TIME)

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 18:00)

Confirme com "SET".

Indicação: menu seguinte "REMADAS/STROKES"

Valor de remadas (REMADAS/STROKES)

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 540)

Confirme com "SET".

Indicação: menu seguinte "ENERGIA"

Valor de energia (ENERGY /KJoule/kcal)

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 280)

Confirme com "SET".

- Seleccione os KJoule ou kcal com "Mais" ou "Menos".

Confirme com "SET".

Indicação: menu seguinte "FREQUENCY"

Valor da frequência cardíaca (FREQUENCY)

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

Confirme com "SET".

Indicação: menu seguinte "AGE"

Introdução da idade (AGE)

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

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 40)

A partir destes valores é calculada a pulsação máxima de 180 durante a introdução, de acordo com a relação (220 - idade)

Confirme com "SET".

Indicação: menu seguinte "Som de alarme".

Som de alarme em caso de superação da pulsação máxima

- Seleccionar a função On/OFF com "Mais" ou "Menos".

Confirme com "SET".

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

Controlo da pulsação pretendida FA 65%/FI 75%

- Seleccionar com "Mais" ou "Menos"
- Queima de gordura 65%, fitness 75% da pulsação máxima

Confirme com "SET" (modo de valores concluído)

Indicação: Prontidão para o treino com valores

ou

Introdução da pulsação pretendida

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

- Deseleccionar o controlo da pulsação máxima com "Mais" ou "Menos". **Indicação:** "AGE OFF"

Confirme com "SET".

Indicação: valor seguinte "Pulsação pretendida" (Pulse)

- Introduza o valor com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 130)

Confirme com "SET" (modo de valores concluído)

Indicação: Prontidão para o treino com valores

Início do treino

•Remar

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

Observação:

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

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

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

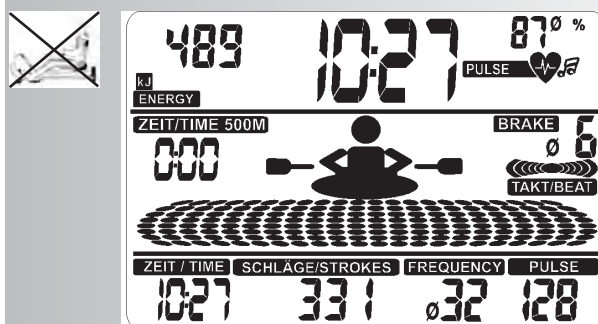
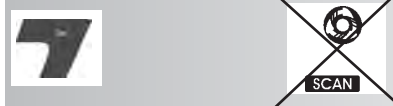
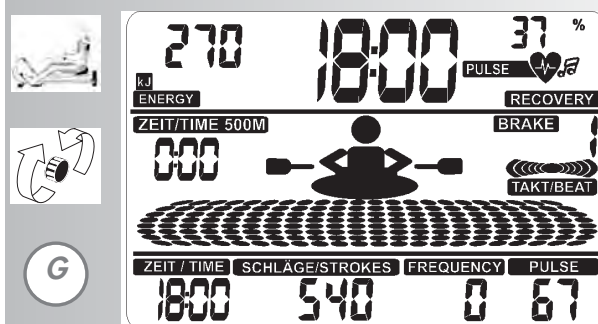
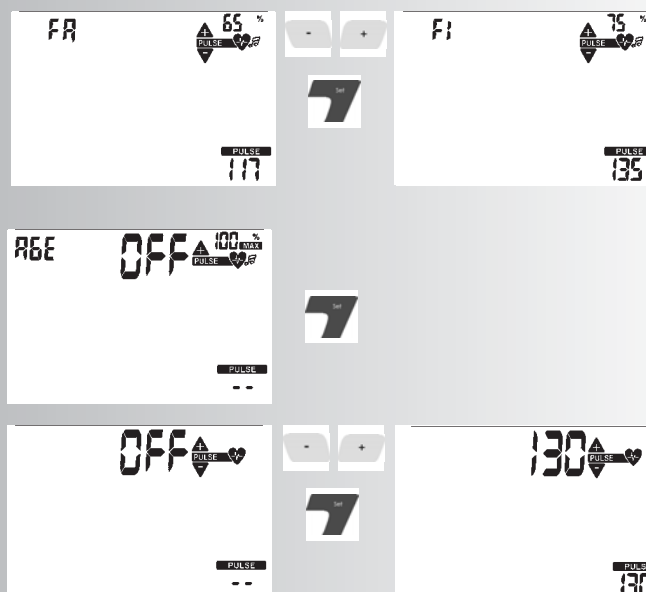
Interrupção ou fim do treino/Standby

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

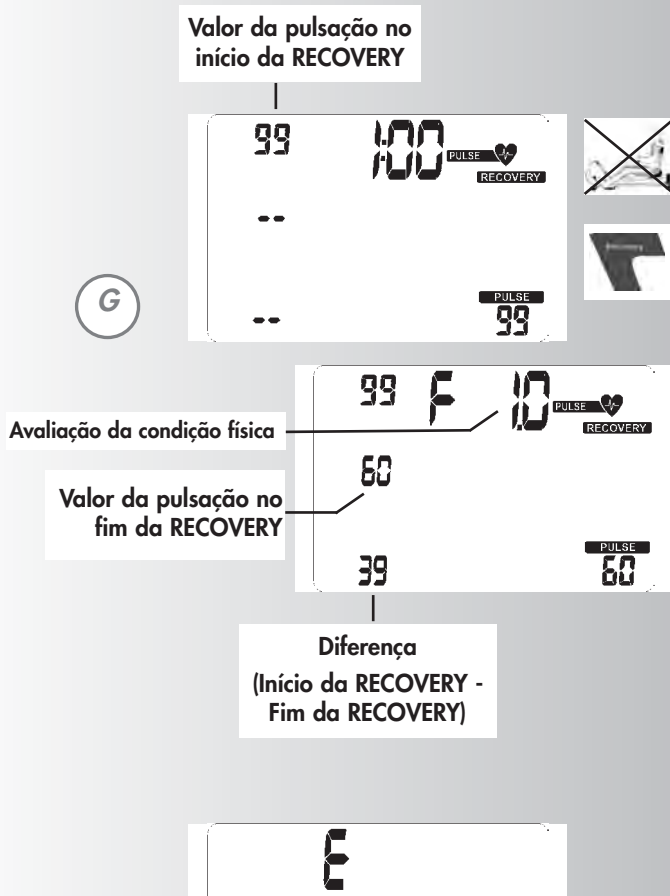
Com "Mais" ou "Menos" é feita a mudança para a indicação actual. Os dados do treino são indicados durante 4 minutos. Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a electrónica comutará para o modo de standby.

Retomar o treino

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



Instruções de treino e utilização



Função de RECOVERY

Pulsação de recuperação

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

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

"RECOVERY" ou "RESET" interrompem a função.

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

Indicações gerais

Sons do sistema

Ligar

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

Superação da pulsação máxima

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

Valores

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

Recovery

Cálculo da avaliação da condição física (F):

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

P1 = pulsação em esforço P2 = pulsação de recuperação

F1.0 = muito boa F6.0 = insuficiente

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

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

Cálculo da média

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

Indicações relativas à medição da pulsação

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

Cinto torácico

Respeite as respectivas instruções.

Indicação dos níveis de resistência

O ajuste da resistência está dividido entre os níveis 1-10. Se esta divisão for alterada ou anulada, reponha-a da seguinte maneira:

- Verifique se o cabo de ligação tripolar está inserido na parte de trás do display.
- coloque a pilha enquanto prime a tecla "SET", até que o teste do segmento seja efectuado.
- gire a roda para o ajuste mínimo e prima a tecla "SET" perante a indicação: 0% , BRAKE 0.
- gire a roda para o ajuste máximo e prima a tecla "SET" perante a indicação: 100% , BRAKE 10.

O processo está concluído.

Substituição das pilhas Falhas no computador de treino

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

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

Glossário

Idade

Valor para o cálculo da pulsação máxima.

Dimensão

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

Pulsação para a queima de gordura

Valor calculado de: 65% da pulsação máxima.

Pulsação de fitness

Valor calculado de: 75 % da pulsação máxima.

Glossário

Um conjunto de possíveis explicações.

Símbolo HI (a seta aponta para cima)

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

Símbolo LO (a seta aponta para baixo)

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

Pulsação(ões) máxima(s)

Valor calculado a partir de 220 menos a idade.

Menu

Indicação na qual se introduzem ou seleccionam valores.

Pulsação

Medição do batimento cardíaco por minuto.

Recovery

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

Reset

Eliminação do conteúdo da indicação e reinicialização da indicação.

Pulsação pretendida

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

Treinar com a MÁQUINA DE REMAR

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

Importante

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

As vantagens do treino de remo

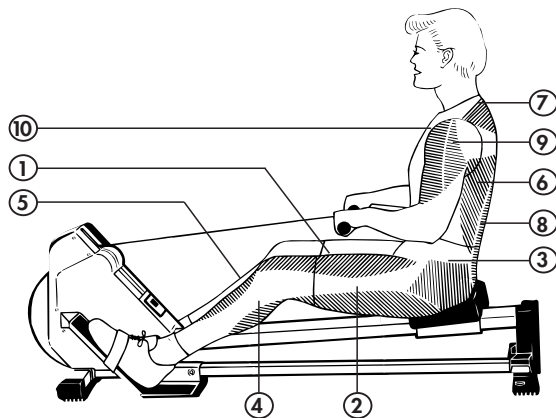
Como já foi mencionado, o remo é uma excelente possibilidade de aumentar a performance do sistema cardiovascular. Além disso, aumenta a capacidade de absorção de oxigénio. O remo é ainda adequado para queimar gorduras, no sentido em que actua sobre as reservas de gordura (na forma de ácidos gordos), convertendo-as em energia. Um outro benefício importante do remo está relacionado com o fortalecimento das zonas musculares mais importantes do nosso corpo. Neste sentido, o fortalecimento dos músculos dos ombros e das costas pode comportar benefícios especiais do ponto de vista ortopédico. O fortalecimento dos músculos das costas pode contribuir para evitar problemas ortopédicos, os quais ocorrem com demasiada frequência nos dias de hoje. O treino com a máquina de remar KETTLER apresenta, assim, um método de treino abrangente. Aumenta-se a resistência, ao mesmo tempo que não se esforçam as articulações.

Quais os músculos que são trabalhados

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

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

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



Planeamento e controlo do treino de remo

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

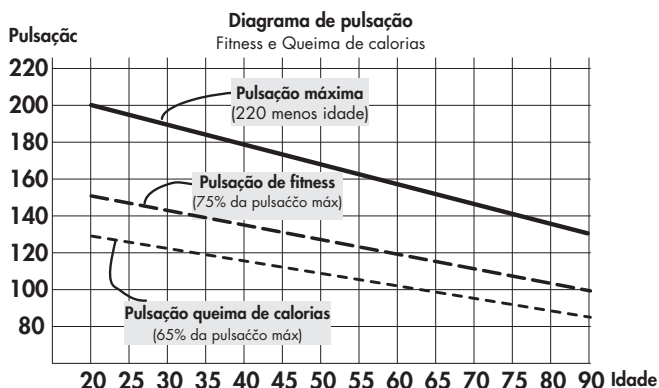
Intensidade do treino

A intensidade do esforço durante o treino de remo pode ser determinada medindo o pulso. Poderá variar a intensidade do treino de remo, por um lado, alterando o número de movimentos por minuto, e,

por outro lado, ajustando a resistência das unidades elásticas. A intensidade aumenta, se se aumentar a força de tracção e a resistência das unidades elásticas.

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

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



Plano de treino

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

Unidades de treino	Duração
Diariamente	10 minutos
Duas/três vezes por semana	20-30 minutos
Uma/duas vezes por semana	30-60 minutos

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

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

1.ª/2.ª semana	Duração do bloco de treino
Três unidades de treino por semana	3 minutos de remo 1 minuto de intervalo 3 minutos de remo 1 minuto de intervalo 3 minutos de remo
3.ª/4.ª semana	Duração do bloco de treino
Quatro unidades de treino por semana	5 minutos de remo 1 minuto de intervalo 5 minutos de remo

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

Exercícios de ginástica complementares

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

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

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

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

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

Apresentação abreviada de alguns métodos de treino

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

Exemplo para planejar o treino

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

*S = Conjunto ou série

*Wdh = Número de repetições

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

Outro exercicios: página 122

Indicações de aviso!

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

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

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

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

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

D Bewegungsfehler, die zu vermeiden sind:

- Rundrücken während der einzelnen Bewegungsphasen
- Vollkommene Streckung der Arme. Dies kann zu Beschwerden im Ellenbogengelenk führen.
- Vollkommene Streckung der Beine. Dies kann Beschwerden im Kniegelenk provozieren.

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training beginnen, sollten Sie den Bewegungsablauf des Ruderns üben. Den Bewegungsablauf erlernen Sie optimal bei geringstem Widerstand und kleiner Schlagzahl. Erst wenn die Ruderbewegung perfekt beherrscht wird, ist das reguläre Training aufzunehmen.

GB Mistakes to be avoided

- Rounded back during the individual phases of movement.
- Do not straighten the arms fully - this can lead to elbow trouble.
- Do not straighten the legs fully - this can lead to knee trouble.

Practice the rowing movement before starting rowing. The correct movement can best be learned at low resistance and low strokes per minute. Regular exercising should only be started when the rowing movement has been mastered.

F Ce qu'il ne faut pas faire

- arrondir le dos pendant les phases de mouvements
- tendre complètement les bras, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des bras
- tendre complètement les jambes, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des genoux

Avant de commencer l'entraînement, simuler le déroulement des mouvements de canotage.

On apprend le mieux les mouvements si la résistance est faible et le nombre de coups de rame, réduit, Ce n'est que lorsqu'on maîtrise parfaitement les mouvements que l'on peut commencer l'entraînement proprement dit.

NL Vermijd de volgende fouten:

- Rondduwen tijdens de afzonderlijke bewegingsfasen
- strek uw armen nooit helemaal, u zou hierdoor last van uw ellebooggewrichten kunnen krijgen.
- strek uw benen nooit helemaal om last van uw kniegewrichten te voorkomen.

Vóór u met de werkelijke training begint, dient u de roeibeweging te oefenen, bij voorkeur met de kleinste weerstand en het kleinste aantal slagen. Pas als u de roeibeweging onder de knie heeft, kunt u met de normale training beginnen.

E Errores de movimiento que se deben evitar:

- Espalda curvada durante las diferentes fases de movimiento
- Estiramiento completo de los brazos. Esto puede causar molestias en las articulaciones de los codos.
- Estiramiento completo de las piernas. Esto puede causar molestias en las articulaciones de las rodillas.

Antes de empezar de lleno con el entrenamiento de remo, debería practicar la secuencia de movimientos. La mejor manera de aprender la secuencia es con la menor resistencia y una pequeña cantidad de golpes de remo. El entrenamiento propiamente dicho se comienza cuando se domine perfectamente los movimientos de remo.

I Gli errori del movimento da evitare:

- Schiena curva durante le singole fasi del movimento
- Braccia completamente distese. Ciò è causa di disturbi nell'articolazione del gomito.
- Gambe completamente distese. Ciò potrebbe provocare disturbi nell'articolazione del ginocchio.

Prima di iniziare con il training vero e proprio è consigliabile esercitarsi con la sequenza del movimento dell'apparecchio. Tale sequenza la si può apprendere al meglio impostando al minimo la resistenza e il numero dei battiti. Iniziate l'attività solo quando sarete veramente padroni della sequenza del movimento.

PL Błędy, których należy unikać

- zaokrąglonych pleców podczas poszczególnych faz
- całkowitego wyprostowania ramion. To może prowadzić do dolegliwości w stawie łokciowym.
- całkowitego wyprostowania nóg. To może wywołać bóle w stawie kolanowym.

Zanim rozpoczną Państwo właściwy trening, powinni Państwo przećwiczyć przebieg ruchów wiosłami. Naucz się Państwo tego najlepiej przy małej sile oporu i małej ilości uderzeń. Dopiero wtedy gdy ruch wiosłami jest perfekcyjnie opanowany, można zacząć trening.

CZ Pohybové chyby, kterým je třeba se vyhnout:

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

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

P Evite os seguintes erros quando rema:

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

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

DK Fejl, som du bør undgå:

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

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



D 1. Phase Zum Ablauf der Ruderbewegung

In der Ausgangsposition wird der Sitz in die vordere Position gebracht, indem man Hüft- und Kniegelenke beugt. Die Hände fassen den Griff von oben. Die Arme sind leicht gebeugt. Sitzen Sie mit geradem Rücken, leicht vorgeneigt. Bei chronischen Beschwerden im Kniegelenk sollten Sie das Kniegelenk nicht unter 90° anwinkeln.

GB 1st phase The rowing movements

To start, the seat is pushed into the forward position by bending the hip and knee joints. The handle is gripped from above. The arms are bent slightly. Sit with the back straight but inclined slightly forward. Should you suffer from any knee complaints, do not bend the knees at an angle of less than 90°.

F 1re phase Déroulement des mouvements du rameur

En position initiale, le siège se trouve dans sa position la plus avancée, en fléchissant les articulations des hanches et des genoux. Les mains empoignent les poignées par le haut, les bras légèrement fléchis. Asseyez-vous le dos droit, légèrement incliné vers l'avant. En cas de douleurs dans les genoux, ne pas les fléchir à moins de 90°.

NL Fase 1 - Uitvoering van de roeibeweging

Als uitgangspositie wordt de zitting in de voorste positie gebracht, terwijl men de heup- en kniegewrichten buigt. Met de handen bovenhands de handgrepen vastpakken. De armenet rechte rug zitten, iets naar voren gebogen. Bij chronische klachten van de kniegewrichten mogen deze niet onder een hoek van 90 graden worden gebogen.

E 1ª Fase de desarrollo del movimiento de remo

En la posición inicial se lleva el asiento a la posición delantera, flexionando las articulaciones de cadera y rodillas. Las manos cogen la empuñadura desde arriba. Los brazos están ligeramente flexionados. Siéntese con la espalda recta, ligeramente inclinado hacia delante. En caso de dolencias crónicas en las articulaciones de rodillas, no debería flexionar la articulación de rodilla por debajo de 90°.

I 1 ma. Fase dello svolgimento del movimento di remata

Nella posizione di partenza il sedile viene portato nella posizione anteriore, piegando le articolazioni del ginocchio e dell'anca. Le mani devono afferrare il manico dal di sopra. Le braccia sono leggermente piegate. Sedetevi tenendo la schiena in posizione diritta e leggermente avanzata. In caso di disturbi cronici, le articolazioni del ginocchio non devono essere piegate sotto i 90°.

PL 1. faza O przebiegu ruchu wiosłami

W pozycji wyjściowej siedzenie przesuwane jest do przodu poprzez zginanie stawu kolanowego i biodrowego. Ręce trzymają uchwyt od góry. Ramiona są lekko zgięte. Proszę siedzieć z wyprostowanymi plecami, lekko pochylonymi do przodu. W przypadku chronicznych dolegliwości w stawie kolanowym nie należy podginać kolan poniżej 90°.

CZ 1. Fáze k průběhu veslovacího pohybu

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

P 1. fase Iniciar o movimento realizado ao remar

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

DK 1. fase Robevægelse

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



D 2. Phase

Der Trainierende beginnt in dieser Phase mit der Streckung der Beine. Der Griff wird weiterhin mit leicht gebeugten Armen gehalten. Auf einen geraden Rücken achten.

GB 2nd phase

This phase begins by stretching the legs. The handle is still gripped with the arms slightly bent. Ensure that your back is still straight.

F 2e phase

Commencer cette phase par l'extension des jambes. Continuer à tenir les poignées, les bras légèrement fléchis. Garder le dos bien droit.

NL Fase 2

U begint deze fase met het strekken van de benen. Voorts wordt de handgreep vastgehouden terwijl de armen licht gebogen zijn. Let erop dat de rug gestrekt is.

E 2ª Fase

En esta fase se comienza estirando las piernas. La empuñadura se sigue sosteniendo con los brazos ligeramente flexionados. Observar que la espalda esté recta.

I 2 da. fase

In questa fase le gambe devono essere tese. Il manico deve essere afferrato tenendo le braccia leggermente piegate. La schiena deve essere in una posizione diritta.

PL 2. faza

Trenujący zaczyna w tej fazie prostowanie nóg. Lekko ugięte ramiona trzymają uchwyt. Proszę pamiętać o wyprostowanych plecach.

CZ 2. Fáze

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

PT 2. fase

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

DK 2. fase

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



D 3. Phase

Wenn die Beine nahezu gestreckt sind, sollten Sie den Griff zum Körper ziehen. Den Oberkörper leicht rückwärts neigen. Die Beine auch zum Ende der Bewegungsphase leicht gebeugt lassen.

GB 3rd phase

When the legs are almost stretched to their full extent, pull the handle towards your body. Lean backwards slightly. At the end of the movement, the knees should still be slightly bent.

F 3e phase

Quand les jambes sont pratiquement étendues, tirer les poignées vers le corps. Incliner légèrement le tronc vers l'arrière. A la fin de la phase, laisser les jambes légèrement fléchies.

NL Fase 3

Terwijl de benen bijna gestrekt zijn trekt U de greep naar U toe. Het bovenlichaam licht naar achteren buigen. De benen ook aan het einde van de beweging licht gebogen houden.

E 3ª Fase

Quando las piernas estén casi estiradas, tire la empuñadura hacia el cuerpo. Incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás. Dejar las piernas ligeramente flexionadas también hacia el final de la fase de movimiento.

I 3 za. fase

Se le gambe sono tese, tirate il manico verso il corpo. Inclinate leggermente verso l'indietro il busto. Lasciate piegate le gambe anche durante la fase di movimento.

PL 3. faza

Gdy nogi są już prawie wyprostowane, powinni Państwo pociągnąć uchwyt do siebie. Górne partie ciała są odchylone lekko do tyłu. Na koniec fazy pozostawić nogi również lekko zgięte.

CZ 3. Fáze

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

P 3. fase

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

DK 3. fase

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



D 4. Phase

Führen Sie den Griff nach vorne. Sobald sich der Griff etwa auf Höhe der Knie befindet, ziehen Sie die Beine an und begeben sich in die Ausgangsposition.

GB 4th phase

Push the handle forward. As soon as the handle is approximate at knee level, bend the knees once again and return to the starting position.

F 4e phase

Pousser les poignées vers l'avant. Dès que les poignées arrivent à hauteur des genoux, fléchir les jambes et revenir dans la position initiale.

NL Fase 4

Beweeg de greep naar voren. Zodra de greep zich op kniehoogte bevindt trekt U de benen in en komt U terug in de uitgangspositie.

E 4ª Fase

Lleve la empuñadura hacia delante. En cuanto la empuñadura se encuentre aproximadamente a la altura de las rodillas, encoja las piernas y pase a la posición inicial.

I 4 ta. fase

Portate il manico in avanti. Non appena esso si trova alla stessa altezza delle ginocchia, tirate le gambe e portatevi nella posizione di partenza.

PL 4. faza

Proszę poprowadzić uchwyt do przodu. Jak tylko uchwyt znajdzie się mniej więcej w połowie stawu kolanowego, proszę podciągnąć nogi i przejść do pozycji wyjściowej.

CZ 4. Fáze

Vedťe drřadlo dopředu. Jakmile se drřadlo nachází zhruba ve výři kolen, přitáhněte nohy a vraťte se do výchozí polohy.

P 4 fase

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

DK 4 fase

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

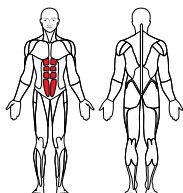


D 1. Crunches

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Polsterbrett. Beine in Hochhalte, die Hüft- und Kniegelenke sind zu 90° gebeugt. Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingerollt, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



GB 1. Crunches

Starting position: Flat on back on the padded bench. Pull the knees up towards the chest. Keep the hip and knee joints bent at 90°. The hands are in contact with the neck.

Exercise: The upper torso is lifted forward, raised slightly and again lowered. Do not lift the pelvis area off the bench.

Benefits: Abdominals

F 1. Crunches

Position initiale: étendu de dos sur la planche capitonnée. Les jambes levées, les articulations des hanches et des genoux fléchies à 90°, les mains dans la nuque.

Mouvement: rouler le tronc. le lever légèrement puis le laisser redescendre. Ne pas lever la colonne vertébrale ni le bassin.

Muscles sollicités: les abdominaux

NL 1. Crunch

Uitgangspositie: ga op uw rug op het kussen liggen en breng uw benen gekruist onhoog (in een hoek van 90° t.o.v. de heupen). Leg uw handen in uw nek.

Oefening: breng uw bovenlichaam naar beneden, vervolgens iets onhoog en laat dit daarna weer zakken. Lendewervelkolom en bekken mag u niet onhoog brengen.

Getrainde spieren: buikspieren

E 1. Crunch

Posición inicial: De espaldas sobre la tabla acolchada. Las piernas levantadas, las articulaciones de cadera y rodillas flexionadas en 90°. Las manos tocan la nuca.

Ejecución del movimiento: Se enrolla la parte superior del cuerpo, levantándola ligeramente y luego bajando. No levantar la columna de la región lumbar ni la pelvis.

Efecto: Músculos del abdomen.

I 1. Crunch

Posizione di partenza: posizione supina sulla tavola con cuscino. Tenete in alto le gambe, le articolazioni delle ginocchia sono piegate di 90°. Le mani sfiorano la nuca.

Sequenza del movimento: il busto viene, leggermente sollevato, quindi di nuovo abbassato. Non sollevare la colonna vertebrale.

Effetto: muscoli addominali

PL 1. Crunch

Pozycja wyjściowa: plecy ułożone na podłożu, nogi uniesione do góry, staw kolanowy i biodrowy zgięte są pod kątem 90°. Ręce założone na karku.

Przebieg ruchów: górne partie ciała podkurczyć, unieść do góry i opuścić. Nie unosić miednicy.

Działanie: mięśnie brzucha.

CZ 1. Sed – leh

Výchozí poloha: Poloha vleže na zádech na měkké podložce. Nohy držte nahore, kyčelní a kolenní klouby ohněte v úhlu 90°. Ruce se dotýkají týla.

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

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo

P 1. Abdominal tradicional

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. Levante as pernas e dobre os quadris e os joelhos a 90°. Coloque as mãos na nuca.

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

Músculos trabalhados: músculos abdominais

DK 1. Crunch

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

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

Muskler, der trænes: Mavemuskler

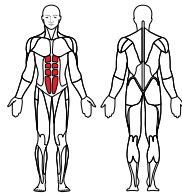


D 2. Rudern vorgebeugt

Ausgangsposition: Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen. Die Füße stehen auf der Trittplatte. Knie leicht beugen. Hände fassen die Zugstange. Die Arme sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Zugstange in Richtung Bauch hochziehen. Ellenbogen am Oberkörper vorbeiführen, danach die Arme wieder strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur, Armbeuger



GB 2. Bent-over row

Starting position: Incline the torso forward keeping the back straight. Stand on the footplate. Bend the knees slightly. Grip the handle with both hands. Extend the arms.

Exercise: Pull the handle upwards towards the stomach. The elbows move upwards past the sides of the body. Stretch the arms once again.

Benefits: Shoulder muscles, back muscles, biceps

F 2. Ramer, légèrement incliné vers l'avant

Position initiale: le dos bien droit, incliner le tronc vers l'avant. Les pieds se trouvent sur le repose-pieds. Fléchir légèrement les genoux. Les mains saisissent la barre de traction. Les bras sont tendus.

Mouvement: lever la barre de traction en direction du ventre. Passer les coudes le long du tronc, puis étendre de nouveau les bras.

Muscles sollicités: muscles des épaules, dorsaux, fléchisseurs des bras

NL 2. Voorovergebogen roeien

Uitgangspositie: beweeg uw bovenlichaam met gestrekte rug naar voren. Voeten op de treeplank, knieën licht gebogen, handen aan de trekstang. Houd uw armen gestrekt.

Oefening: beweeg de trekstang naar uw buik. Beweeg uw ellebogen langs uw lichaam en strek daarna uw armen.

Getrainde spieren: schouder-, rugspieren en biceps

E 2. Remar inclinado hacia delante

Posición inicial: Inclinar el torso con la espalda recta ligeramente hacia delante. Los pies están sobre la placa de apoyo. Flexionar ligeramente las rodillas. Las manos sostienen la barra de tracción. Los brazos están estirados.

Ejecución del movimiento: Tirar la barra de tracción hacia arriba en dirección del abdomen. Hacer pasar los codos a lo largo de la parte superior del cuerpo, luego volver a estirar los brazos.

Efecto: Músculos de hombros, espalda, flexores de brazos

I 2. Remare in posizione avanzata curva

Posizione di partenza: piegare leggermente in avanti il busto. I piedi si trovano sulla pedana. Piegare leggermente le ginocchia. Le mani sfiorano la barra. Le braccia sono tese.

Sequenza del movimento: sollevare la barra in direzione della pancia. I gomiti devono passare davanti al busto, quindi distendere le braccia.

Effetto: muscolatura della spalla, muscolatura dorsale, flessore del gomito.

PL 2. Wiosłowanie w pozycji pochylonej

Pozycja wyjściowa: górne partie ciała wraz z plecami pochylić lekko do przodu. Stopy na podłodze; kolana lekko zgiąć. Ręce trzymają wyciąg. Ramiona są wyprostowane.

Przebieg ruchów: podciągnąć wyciąg w kierunku tułowia. Łokcie poprowadzić przy górnych partiach ciała, następnie ponownie wyprostować ramiona.

Działanie: mięśnie barków, pleców i ramion

CZ 2. Veslování v předklonu

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

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

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

P 2. Remar em pé, com o tronco inclinado

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

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

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

DK 2. Foroverbøjet roning

Udgangsstilling: Bøj overkroppen svagt fremad med ret ryg. Fødderne skal være placeret på fodpladen. Bøj knæene en smule. Grib fat om trækstangen med hænderne. Armene skal være strakte.

Øvelse: Træk stangen opad ind mod maven. Før albuen forbi overkroppen, og stræk så armene igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler, rygmuskler, armbøjere.

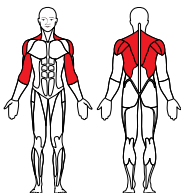


D 3. Einarmiges Rudern

Ausgangsposition: Mit einem Bein auf dem Sitzpolster knien. Mit einer Hand die Zugstange in der Mitte fassen. Die Zugstange in der Vertikalen halten. Der Arm ist gestreckt.

Bewegungsausführung: Die Zugstange zum Körper ziehen, dabei den Arm im Ellenbogengelenk beugen. Das Ellenbogengelenk am Brustkorb vorbeiziehen. Nach Abschluß eines Satzes die Seite wechseln und zur gegenüberliegenden Geräteseite gehen.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur, Armbeuger.



GB 3. Single-arm rowing

Starting position: Rest one knee on the seat. Grip the handle in the centre with one hand. Hold the handle in the vertical position. The arm is extended.

Exercise: Pull the handle towards the body, bending the arm at the elbow. The elbow passes the body at chest level. On completion of one set, cross over to the other side of the machine and use the other arm.

Benefits: Shoulder muscles, back muscles, biceps

F 3. Ramer à une main

Position initiale: un genou sur la planche capitonnée. Prendre d'une main la barre de traction au milieu. Garder la barre à la verticale, le bras est étendu.

Mouvement: tirer la barre vers le corps en pliant le coude. Passer le coude devant la poitrine. Changer de côté à la fin d'une série - passer de l'autre côté de l'appareil.

Muscles sollicités: muscles des épaules, dorsaux, fléchisseurs des bras

NL 3. Roeien met één arm

Uitgangspositie: kniel met één been op het kussen. Pak met één hand de trekstang in het midden vast. Houd de trekstang met gestrekte arm in verticale positie.

Oefening: breng de trekstang met gebogen arm naar uw lichaam. Breng uw elleboog achter uw borstkas. Voer deze oefening na één serie met uw andere arm uit (ga dan aan de andere kant van het toestel staan).

Getrainde spieren: schouder-, rugspieren en biceps

E 3. Remar con un brazo

Posición inicial: Con una pierna arrodillada sobre el asiento. Con una mano se sostiene la barra de tracción por el centro. Mantener la barra vertical. El brazo estirado.

Ejecución del movimiento: Tirar la barra de tracción hacia el cuerpo, flexionando el codo. Hacer pasar la articulación del codo por la caja torácica. Después de una serie cambiar de lado, situándose en el lado opuesto de aparato.

Efecto: Músculos de hombros, espalda, flexores brazos.

I 3. Remare con un solo braccio

Posizione di partenza: inginocchiarsi con una sola gamba sul sedile imbottito. Afferrare la barra al centro con una mano e tenerla in posizione verticale. Il braccio rimane teso.

Sequenza del movimento: tirare la barra verso il corpo. In quest'occasione piegare l'articolazione del gomito. Lasciar passare davanti al torace l'articolazione del gomito. Una volta terminata una serie, cambiare il lato e portarsi verso il lato frontale dell'apparechio.

Effetto: muscolatura della spalla, muscolatura dorsale, flessore del gomito.

PL 3. Wiosłowanie jedną ręką

Pozycja wyjściowa: jedną nogą uklęknąć na siedzeniu, jedną ręką złapać za środek wyciągu. Trzymać wyciąg w pozycji poziomej. Ramię jest wyprostowane.

Przebieg ruchów: pociągnąć wyciąg do siebie, przy tym zgiąć rękę w łokciu. Staw łokciowy przyciągnąć przy klatce piersiowej. Po jednej serii zmienić stronę i przejść na przeciwną stronę urządzenia.

Działanie: mięśnie barków, pleców i ramion.

CZ 3. Veslování pomocí jedné paže

Výchozí poloha: Jednou nohou poklekněte na sedák. Jednou rukou uchopte táhlo uprostřed. Táhlo držte ve vertikální poloze. Paže je natažená.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte směrem k tělu, přitom ohněte paži v loketním kloubu. Loketní kloub vedte kolem hrudního koše. Po ukončení série vyměňte stranu a přejděte k protilehlé straně přístroje.

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

P 3. Remar com um braço

Posição inicial: coloque um joelho em cima do assento acolchoado. Com uma mão, segure no meio da barra de tracção. Mantenha a barra de tracção na vertical. Estique o braço.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para o corpo, dobrando o braço pelo cotovelo. O cotovelo passa junto ao corpo, ao nível do peito. Depois de concluir esta série, repita para o outro lado, colocando-se no lado oposto do aparelho.

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

DK 3. Roning, énarmet

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Grib fat i trækstangen med begge hænder. Hold stangen bagved hovedet med let bøjede arme.

Øvelse: Træk stangen ind mod bækkenet med let bøjede albuer. Før så stangen om bag hovedet igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, rygmskler

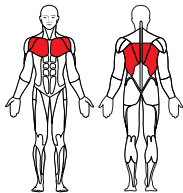


D 4. Überzüge

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Polsterbrett. Der Kopf liegt auf dem Sitzpolster. Die Zugstange mit beiden Händen fassen. Mit leicht gebeugten Armen die Zugstange hinter dem Kopf halten.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen wird die Zugstange in Richtung Becken gezogen. Anschließend die Zugstange hinter den Kopf führen.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur



GB 4. Pull-overs

Starting position: Flat on back on bench. The head rests on the seat. Grip the handle with both hands. Hold the handle behind the head with arms slightly bent.

Exercise: With arms slightly bent, the handle is pulled towards the pelvis. Then return the handle to the position behind the head.

Benefits: Chest muscles, back muscles

F 4. Pull-over (passer au-dessus de la tête)

Position initiale: couché de dos sur la planche capitonnée, la tête repose sur le siège. Prendre la barre des deux mains. Les bras étant légèrement fléchis, tenir la barre derrière la tête.

Mouvement: les bras légèrement pliés aux coudes, tirer la barre en direction du bassin. La passer ensuite derrière la tête.

Muscles sollicités: pectoraux, dorsaux

NL 4. Pull-overs

Uitgangspositie: Ga op uw rug op het kussen liggen met uw hoofd op de zitting. Pak de trekstang met beide handen vast en houd deze met licht gebogen armen achter uw hoofd.

Oefening: breng de trekstang met licht gebogen armen naar uw bekken en vervolgens achter uw hoofd.

Getrainde spieren: borst- en rugspieren

E 4. Tirar la barra por encima

Posición inicial: De espaldas sobre la tabla acolchada. La cabeza descansa sobre el asiento. Sostener la barra de tracción con ambas manos. Con los brazos ligeramente flexionados sostener la barra de tracción detrás de la cabeza.

Ejecución del movimiento: Con los brazos ligeramente flexionados en la articulación de codos, la barra de tracción se tira en dirección a la pelvis. A continuación se lleva la barra detrás de la cabeza.

Efecto: Músculos de pecho y espalda.

I 4. Rivestimenti

Posizione di partenza: posizione supina sulla tavola con cuscino. La testa poggia sul sedile imbottito. Afferrate la barra di traino con ambedue le mani. Tenete la barra dietro la testa piegando leggermente le braccia.

Esecuzione del movimento: la barra deve essere tirata verso il bacino, tenendo le braccia leggermente piegate. Successivamente condurre la barra dietro al testa.

Effetto: muscolatura del torace, muscolatura dorsale

PL 4. Przeciąganie nad głową

Pozycja wyjściowa: plecy ułożone na podłożu; głowa na siedzeniu; złapać wyciąg dwoma rękami. Przy lekko zgiętych rękach trzymać wyciąg za głową.

Przebieg ruchów: Ręce lekko zgięte w stawie łokciowym pociągają wyciąg w kierunku miednicy. Następnie poprowadzić wyciąg za głowę.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej i pleców.

CZ 4. Cviky přes hlavu

Výchozí poloha: Poloha vleže na zádech na měkké podložce. Hlava leží na sedáku. Uchopte táhlo oběma rukama. Lehce pokrčenými pažemi držte táhlo za hlavou.

Provedení pohybu: Pažemi lehce ohnutými v loketních kloubech táhněte táhlo ve směru pánve. Následně vedte táhlo za hlavu.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, zádové svalstvo.

P 4. Pullover

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. Apoie a cabeça no banco. Segure na barra de tracção com as duas mãos. Dobre os braços ligeiramente e levante a barra de tracção atrás da cabeça.

Execução do movimento: com os braços ligeiramente dobrados pelos cotovelos, puxe a barra de tracção para a bacia. De seguida, leve a barra de tracção atrás da cabeça.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos da coluna vertebral

DK 4. Pull-overs

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Grib fat i trækstangen med begge hænder. Hold stangen bagved hovedet med let bøjede arme.

Øvelse: Træk stangen ind mod bækkenet med let bøjede albuer. Før så stangen om bag hovedet igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, rygmuskler

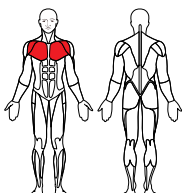


D 5. Seilzug stehend

Ausgangsposition: Seitlicher Stand zum Gerät. Der linke Fuß steht auf der Trittplatte. Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen. Knie leicht beugen. Die linke Hand faßt die Mitte der Zugstange.

Bewegungsausführung: Die Zugstange vor den Körper in Vorhalteposition ziehen. Danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB 5. Cable pull in standing position

Starting position: Stand at the side of the unit. The left foot is on the foot plate. Lean the upper body slightly forward keeping the back straight. Bend the knee slightly. Grasp the bar in the middle with the left hand.

Exercise: Pull the handle outwards until it is in front of the body. Allow it to return to the starting position. Change sides after one set.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F 5. Traction du câbles, debout

Position de départ: position debout sur le côté de l'appareil. Le pied gauche est sur la pédale.

Incliner légèrement le haut du corps avec le dos droit vers l'avant. Plier légèrement le genou. La main gauche tient le milieu de la barre de traction.

Mouvement: tirer la barre jusque devant le corps, puis la laisser revenir dans la position initiale. Changer de côté après une série.

Muscles sollicités: pectoraux, muscles avant des épaules

NL 5. Koordtrekken, staand.

Uitgangspositie: langs het apparaat gaan staan. De linker voet staat op de treeplank. Bovenlichaam met rechte rug iets naar voren buigen. Knie licht buigen. De linker hand pakt de trekstang in het midden vast.

Oefening: trek de stang naar uw lichaam en breng deze vervolgens terug in de uitgangspositie. Voer de oefening na beëindiging van een serie met uw andere arm uit.

Getrainde spieren: borstspieren

E 5. Tiro de cuerda de pie

Posición inicial: De pie con el aparato a un lado. El pie izquierdo sobre la placa. Inclinar el torso con la espalda recta ligeramente hacia delante. Flexionar ligeramente las rodillas. La mano izquierda sujeta la barra de tracción por el centro.

Ejecución del movimiento: Tirar la barra de tracción hacia la posición delante del cuerpo. Luego llevarla a la posición inicial. Después de una serie cambiar de lado.

Efecto: Músculos del pecho, músculos anteriores de la espalda.

I 5. Seilzug stehend

Posizione di partenza: la posizione deve essere laterale. Il piede sinistro deve poggiare sulla pedana. Il busto deve essere piegato leggermente in avanti, tenendo comunque la schiena in posizione diritta. Piegare leggermente il ginocchio. La mano sinistra deve afferrare il centro della barra.

Sequenza del movimento: tirare la barra tenendola davanti al corpo, quindi riportarla nella posizione di partenza. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

Effetto: muscolatura del torace, muscolatura anteriore della spalla.

PL 5. Ciągnięcie liny w pozycji stojącej

Pozycja wyjściowa: stanąć bokiem do urządzenia. Lewa stopa stoi na podłożu. Górne partie ciała i plecy pochylić lekko do przodu. Zgiąć lekko kolana. Lewa ręka trzyma środek wyciągu.

Przebieg ruchów: pociągnąć wyciąg przed siebie. Następnie powrócić do pozycji wyjściowej. Po serii zmienić stronę.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, barków.

CZ 5. Přitahování lana ve stoje

Výchozí poloha: Postoj bokem k přístroji. Levé chodidlo stojí na stupátku. Horní část těla s rovnými zády lehce nakloňte dopředu. Lehce ohněte kolena. Levou rukou uchopíte střed táhla.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhnete do polohy před tělem. Poté je ved'te zpět do výchozí polohy. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo.

P 5. Tracção com cabo, em pé

Posição inicial: permaneça de lado para o aparelho. Coloque o pé direito sobre a placa para os pés. Dobre o tronco ligeiramente para a frente, mantendo as costas direitas. Dobre ligeiramente os joelhos. Agarre no centro da barra de tracção com a mão esquerda.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para a frente do corpo. De seguida, leve-a novamente até à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita com o outro braço.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK 5. Kabeltræk, stående

Udgangsstilling: Stil dig ved siden af maskinen. Placer venstre fod på fodpladen. Bøj overkroppen en smule fremad med ret ryg. Bøj knæene en smule. Tag fat midt på stangen med venstre hånd.

Øvelse: Træk stangen ind foran kroppen. Før den tilbage i udgangsstillingen igen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

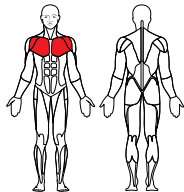


D | 6. Seilzug kniend

Ausgangsposition: Seitliche Position zum Gerät. Ein Fuß steht auf dem Bodenrohr. Mit dem anderen Bein befindet sich der Trainierende in Kniestand. Die Mitte der Zugstange mit einer Hand greifen. Der Rücken bleibt gerade.

Bewegungsausführung: Die Zugstange vor den Körper in Vorhalteposition ziehen. Anschließend die Zugstange in die Ausgangsposition zurückführen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



GB | 6. Cable pull in kneeling position

Starting positions: Right angles to machine. One foot is on the base bar. The other knee rests on the ground. The handle is held in the centre. The back remains straight.

Exercise: Pull the handle outwards until it is in front of the body. Allow it to return to the starting position. Change sides after one set.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F | 6. Traction du câble, à genou

Position initiale: se placer à côté de l'appareil. Un pied est placé sur le tube au sol. L'autre jambe est à moitié fléchie. Prendre d'une main le milieu de la barre de traction, le dos reste droit.

Mouvement: tirer la barre jusque devant le corps, puis la laisser revenir dans la position initiale. Changer de côté après une série.

Muscles sollicités: pectoraux, muscles avant des épaules

NL | 6. Koordtrekken, gekniel

Uitgangspositie: kniel op één knie naast het apparaat. Een voet staat op de bodembuis. Pak met één hand de handgreep in het midden vast. Houd uw rug recht.

Oefening: breng de trekstang tot aan uw lichaam en vervolgens terug in de uitgangspositie. Voer de oefening na beëindiging van één serie met uw andere arm uit.

Getrainde spieren: borstspieren

E | 6. Tiro de cuerda de rodillas

Posición inicial: Posición de lado hacia el aparato. Un pie sobre el tubo de suelo. La otra pierna en posición arrodillada. Coger la barra de tracción por el centro con una mano. La espalda permanece recta.

Ejecución del movimiento: Tirar la barra de tracción hacia la posición delante del cuerpo. Luego llevarla a la posición inicial. Después de una serie cambiar de lado.

Efecto: Músculos del pecho, músculos anteriores de la espalda.

I | 6. Trazione della barra, inginocchiati

Posizione di partenza: la posizione deve essere laterale. Un piede deve poggiare sul tubo L'altra gamba dovrà essere inginocchiata. Afferrare con la mano il centro della barra. La schiena deve rimanere diritta.

Sequenza del movimento: tirare la barra tenendola davanti al corpo, quindi riportarla nella posizione di partenza. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

Effetto: muscolatura del torace, muscolatura anteriore della spalla.

PL | 6. Ciągnięcie liny w pozycji kłęzącej

Pozycja wyjściowa: pozycja bokiem do urządzenia, jedna stopa stoi na rurze podstawy, druga noga kłęczy. Chwycić ręką środek wyciągu. Plecy wyprostowane.

Przebieg ruchów: pociągnąć wyciąg do przodu przed siebie, następnie poprowadzić go do pozycji wyjściowej. Po jednej serii zmienić stronę.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, barków

CZ | 6. Přitahování lana v kleče

Výchozí poloha: Poloha bokem k přístroji. Postavte chodidlo na spodní trubku stojanu. Druhá noha trénujícího se nachází v kleku. Jednou rukou uchopíte střed táhla. Záda zůstávají rovná.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhnete do polohy před tělem. Následně ved'te táhlo zpět do výchozí polohy. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

P | 6. Tracção com cabo, com um joelho no chão

Posição inicial: de lado para o aparelho. Um pé deve estar apoiado sobre o tubo da base. Ajoelhe-se com a outra perna. Com uma mão, segure no meio da barra de tracção. Mantenha as costas direitas.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para a frente do corpo. De seguida, leve a barra de tracção até à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita com o outro braço.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK | 6. Kabeltræk, på knæ

Udgangsstilling: Placer dig ved siden af maskinen. Placer den ene fod på bundrøret. Det andet ben hviler med knæet på gulvet. Tag fat midt på trækstangen med den ene hånd. Hold ryggen ret.

Øvelse: Træk stangen ind foran kroppen. Før derefter trækstangen tilbage til udgangsstillingen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

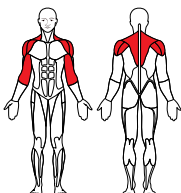


D | 7. Rudern stehend

Ausgangsposition: Gerader Stand vor dem Gerät auf der Trittplatte. Zugstange von oben fassen und in Hüfthöhe halten.

Bewegungsausführung: Zugstange bis auf Schulterhöhe anheben. Die Ellenbogen zeigen dabei seitlich nach oben. Danach Zugstange senken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Armbeuger



GB | 7. Rowing in standing position

Starting positions: Upright stance with both feet on footplate. Grip handle from above and hold at hip level.

Exercise: Pull the handle up to shoulder height. The elbows point upwards and to the side. Lower the handle and repeat the movement.

Benefits: Shoulder muscles, biceps

F | 7. Ramer debout

Position initiale: debout sur le marche-pieds, face à l'appareil. Prendre la barre par le haut et la tenir à hauteur des hanches.

Mouvement: lever la barre jusqu'à hauteur des épaules. Dans ce mouvement, les coudes sont tournés vers l'extérieur. Laisser revenir ensuite la barre.

Muscles sollicités: muscles des épaules, fléchisseurs des bras

NL | 7. Roeien, staand

Uitgangspositie: ga rechtop staan met uw voeten op de treeplank. Pak de trekstang bovenhands vast en breng deze op heuphoogte.

Oefening: breng de stang tot op schouderhoogte. Uw ellebogen dienen hierbij in horizontale positie en haaks op uw lichaam te staan. Laat de trekstang vervolgens zakken.

Getrainde spieren: schouderpijeren en arm biceps

E | 7. Remar de pie

Posición inicial: Recto de pie delante del aparato, sobre la placa. Coger la barra de tracción desde arriba y mantenerla a la altura de las caderas.

Ejecución del movimiento: Levantar la barra de tracción hasta la altura de los hombros, con los codos mirando lateralmente hacia abajo. Luego bajar la barra de tracción.

Efecto: Músculos de hombros, flexores de brazos.

I | 7. Remare stando in posizione verticale

Posizione di partenza: posizione diritta davanti alla pedana. Afferrare la barra di traino dal di sopra e tenerla in all'altezza del bacino.

Sequenza del movimento: Sollevare la barra fino all'altezza delle spalle. I gomiti devono essere rivolti lateralmente verso l'alto.

Effetto: muscolatura della spalla, flessore del gomito.

PL | 7. Wiosłowanie na stojąco

pozycja wyjściowa: postawa wyprostowana przed urządzeniem na podłożu. Złapać wyciąg od góry i trzymać na wysokości bioder.

Przebieg ruchów: podnieść wyciąg na wysokość barków, łokcie przy tym w bok do góry. Następnie spuścić wyciąg.

Działanie: mięśnie barków, ramion.

CZ | 7. Veslování ve stoje

Výchozí poloha: Rovný postoj na stupátku před přístrojem. Uchopte táhlo seshora a držte je ve výšce boků.

Provedení pohybu: Táhlo zdvihněte až do výšky ramen. Lokty přitom ukazují po stranách vzhůru. Poté spusťte táhlo dolů.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, flexory paže

P | 7. Remar em pé

Posição inicial: de pé, diante do aparelho, sobre a placa para os pés. Segure a barra de tracção por cima e mantenha-a à altura da bacia.

Execução do movimento: levante a barra de tracção até aos ombros. Os cotovelos apontam para o lado e para cima. De seguida, baixe a barra de tracção.

Músculos trabalhados: músculos deltóides, músculos flexores do braço

DK | 7. Roning, stående

Udgangsstilling: Stil dig ret op på fodpladen foran maskinen. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb og hold den i hoftehøjde.

Øvelse: Træk stangen op til skulderhøjde. Albuerne skal vende ud til siden og opad. Sænk stangen igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler, armbøjere

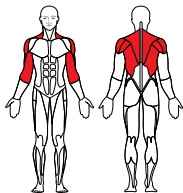


D 8. Rudern mit angehobenen Ellenbogen

Ausgangsposition: Wie in Phase 1.

Bewegungsausführung: Beine strecken und während der Rückwärtsbewegung die Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Die Arme werden weit zurückgeführt. Danach in die Ausgangsposition begeben.

Beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Schultermuskulatur, Armbeuger



GB 8. Rowing with raised elbows

Starting positions: As for 1 st phase.

Exercise: Stretch the legs and raise the elbows to shoulder level while sliding backwards. Pull the arms back. Return to the starting position.

Benefits: Shoulder muscles, back muscles, biceps

F 8. Ramer, les coudes levés

Position initiale: comme pour la phase 1.

Mouvement: étendre les jambes et tirer les bras en arrière en levant les coudes à hauteur des épaules. Ramener les bras très loin. Revenir en suite en position initiale.

Muscles sollicités: muscles des épaules, dorsaux, fléchisseurs des bras

NL 8. Roeien met opgetrokken ellebogen

Uitgangspositie: Zoals in fase 1.

Oefening: Strek uw benen en trek uw ellebogen tijdens de achterwaartse beweging tot uw schouders op. Uw armen worden nu ver naar achteren gebracht. Ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

Getrainde spieren: schouder-, rugspieren en biceps

E 8. Remar con codos levantados

Posición inicial: Como en la fase 1.

Ejecución del movimiento: Estirar las piernas y durante el movimiento hacia atrás levantar los codos hasta la altura de los hombros. Los brazos se llevan bien hacia atrás. Luego se vuelve a la posición inicial.

Efecto: Músculos de espalda y hombros, flexores de brazos.

I 8. Remare tenendo i gomiti sollevati

Posizione di partenza: come nella fase 1.

Sequenza del movimento: distendere le gambe e durante il movimento di ritorno sollevare i gomiti fino all'altezza delle spalle. Le braccia vengono portate indietro. Successivamente ritornare nella posizione di partenza.

Effetto: muscolatura della spalla, muscolatura dorsale, flessore del gomito.

PL 8. Wiosłowanie z uniesionymi łokciami

Pozycja wyjściowa: jak w fazie 1

Przebieg ruchów: Wyprostować nogi, a następnie podnieść łokcie na wysokość barków. Ramiona są prowadzone daleko w tył. Następnie proszę przejść do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięśnie pleców, barków i ramion.

CZ 8. Veslování se zdviženými lokty

Výchozí poloha: Jako ve fázi 1.

Provedení pohybu: Natáhněte nohy a během zpětného pohybu zdvihněte lokty do výšky ramen. Paže jsou zeširoka vedeny zpět. Vraťte se do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Zádové a ramenní svalstvo, flexory paže.

P 8. Remar com os cotovelos elevados

Posição inicial: como na fase 1.

Execução do movimento: Estique as pernas e, enquanto rola para trás, levante os cotovelos à altura dos ombros. Puxe os braços para trás. De seguida, volte à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos dorsais e deltóides, músculo flexor do braço.

DK 8. Roning med løftede albuer

Udgangstilling: Som i fase 1.

Øvelse: Stræk benene og løft albuerne op i skulderhøjde, mens du glider baglæns. Armene skal føres helt tilbage. Gå tilbage til udgangsstillingen.

Muskler, der trænes: Ryg- og skuldermuskler, armbøjere.

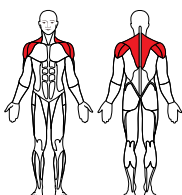


D 9. Frontheben stehend

Ausgangsposition: Gerader Stand vor dem Gerät auf der Trittplatte. Die Hände fassen die Zugstange von oben. Die Arme werden leicht gebeugt in Beckenhöhe gehalten.

Bewegungsausführung: Die Arme nach oben in die Vorhalte führen, bis sie sich in Schulterhöhe befinden. Danach die Arme senken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur



GB 9. Front raise in standing position

Starting position: Upright stance with both feet on footplate. The handle is gripped from above by both hands. The arms are held slightly bent at waist level.

Exercise: Move the extended arms upwards until they reach shoulder level. Lower the arms once again.

Benefits: Shoulder muscles

F 9. Lever devant soi, debout

Position initiale: droit devant l'appareil, debout sur le marchepieds. Prendre la barre de traction par le haut. Fléchir légèrement les bras et les maintenir à hauteur du bassin.

Mouvement: lever les bras devant soi jusqu'à hauteur des épaules, puis les baisser.

Muscles sollicités: muscles des épaules

NL 9. Heffen, staand

Uitgangspositie: ga rechtop staan met uw voeten op de treeplank. Pak met beide handen de greep bovenhands vast. Houd uw armen hierbij licht gebogen ter hoogte van uw bekken.

Oefening: breng uw naar voren gestrekte armen tot op schouderhoogte en laat deze daarna zakken.

Getrainde spieren: schouderdspieren

E 9. Levantar hacia delante de pie

Posición inicial: Recto de pie delante de aparato, sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde arriba. Los brazos ligeramente flexionados se mantienen a la altura de la pelvis.

Ejecución del movimiento: Llevar los brazos hacia delante y arriba, hasta la altura de los hombros. Luego bajar los brazos.

Efecto: Músculos de los hombros.

I 9. Trazione della barra in posizione eretta frontale

Posizione di partenza: la posizione deve essere diritta dinanzi all'apparecchio. Le mani devono afferrare la barra dall'alto. Le braccia devono essere leggermente piegate e trovarsi all'altezza del bacino.

Sequenza del movimento: muovere le braccia verso l'alto fino a raggiungere l'altezza delle spalle, quindi abbassarle.

Effetto: muscolatura della spalla

PL 9. podnoszenie wyciągu na stojąco

Pozycja wyjściowa: wyprostowana postawa przed urządzeniem na podłożu. Ręce trzymają wyciąg od góry. Ramiona są lekko zgięte i trzymają na wysokości klatki piersiowej.

Przebieg ruchów: ręce wyciągnąć do góry przed siebie, aż znajdą się na wysokości barków. Następnie opuścić ramiona.

Działanie: mięśnie barków.

CZ 9. Zdvihání před tělem vestoje

Výchozí poloha: Rovný postoj na stupátku před přístrojem. Rukama uchopíte táhlo seshora. Lehce ohnuté paže držíte ve výšce pánve.

Provedení pohybu: Ved'te paže nahoru do pozice před tělem až do výšky ramen. Poté spust'te paže.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P 9. Elevação frontal, em pé

Posição inicial: de pé em frente ao aparelho, com as costas direitas e os pés sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados à altura da bacia.

Execução do movimento: levante os braços até à altura dos ombros. De seguida, estique-os.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK 9. Frontløft, stående

Udgangsstilling: Stil dig ret op foran maskinen på fodpladen. Tag fat i trækestangen med et overhåndsgreb. Hold armene let bøjet i bækkenhøjde.

Øvelse: Før de strakte armene opad, indtil de er i skulderhøjde. Sænk armene igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

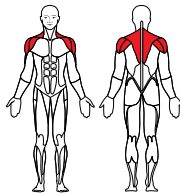


D 10. Frontheben sitzend

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf dem Gerät und die Zugstange von oben greifen. Der Rücken ist aufgerichtet, die Arme sind leicht gebeugt. Die Beine leicht angewinkelt.

Bewegungsausführung: Die Zugstange aus der Vorhalteposition über den Kopf in die Hochhalteposition führen. Anschließend die Zugstange wieder in die Vorhalte bringen.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur



GB 10. Front raise in seated position

Starting position: Seated upright on machine. The handle is gripped from above. The back is straight and the arms slightly bent. Bend the knees slightly.

Exercise: Move the handle upwards from its position in front of the body until it is over the head. Then return it to the position in front of the body.

Benefits: Shoulder muscles

F 10. Lever devant soi, assis

Position initiale: assis bien droit sur l'appareil, prendre la barre de traction par le haut. Le dos bien droit, les bras légèrement pliés, les jambes légèrement fléchies.

Mouvement: tirer la barre de la position basse en position haute, audessus de la tête, puis ramener la barre en position basse.

Muscles sollicités: muscles des épaules

NL 10. Heffen, zittend

Uitgangspositie: ga rechtop zitten en pak de trekstang bovenhands vast. Houd uw rug recht en uw armen licht gebogen. Uw benen dient u iets op te trekken.

Oefening: breng de trekstang vanuit horizontale positie tot boven uw hoofd. Breng de stang daarna in de uitgangspositie terug.

Getrainde spieren: schouderpijeren

E 10. Levantar hacia delante sentado

Posición inicial: Sentado recto sobre el aparato, cogiendo la barra de tracción desde arriba. La espalda está erguida, los brazos ligeramente doblados. Las piernas ligeramente flexionadas

Ejecución del movimiento: Llevar la barra de tracción desde la posición delante a la posición levantada arriba, por encima de la cabeza. Luego volver a bajar la barra a la posición delante.

Efecto: Músculos de los hombros.

I 10. Trazione della barra in posizione seduta

Posizione di partenza: stare seduti in modo diritto sull'apparecchio e afferrare la barra dall'alto. La schiena deve essere diritta e le braccia leggermente piegate. La gambe devono essere leggermente flette.

Sequenza del movimento: portare la barra, oltre la testa, in una posizione elevata. Successivamente ricondurla nella posizione iniziale.

Effetto: muscolatura della spalla

PL 10. Podnoszenie wyciągu na siedząco

Pozycja wyjściowa: pozycja wyprostowana na siedzeniu, wyciąg chwycić od góry. Plecy są wyprostowane, ramiona lekko zgięte. Nogi lekko podkurczone.

Przebieg ruchów: wyciąg poprowadzić z pozycji przed sobą do góry ponad głowę Następnie opuścić wyciąg do pozycji przed siebie.

Działanie: mięśnie barków

CZ 10. Zdvihání před tělem v sedě

Posiç_ão inicial: de pé em frente ao aparelho, com as costas direitas e os pés sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracç_ão por cima. Os braços est_ão ligeiramente flexionados „ altura da bacia.

Execuç_ão do movimento: levante os braços até „ altura dos ombros. De seguida, estique-os.

Músculos trabalhados: músculos deltóides.

P 10. Elevação frontal, sentado

Posição inicial: sente-se direito no aparelho e segure a barra de tracção por cima. As costas estão direitas e os braços ligeiramente flexionados. As pernas estão ligeiramente dobradas.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para cima, desde a sua posição inicial em frente ao tronco até chegar acima do nível da cabeça. De seguida, desça novamente a barra de tracção até ficar em frente ao tronco.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK 10. Frontløft, siddende

Udgangsstilling: Sæt dig ret op på maskinen og tag fat i trækstangen med et overhåndsgreb. Ryggen skal være ret, armene svagt bøjet. Bøj benene en smule.

Øvelse: Før trækstangen op over hovedet med fremadstrakte arme. Før så stangen tilbage til udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

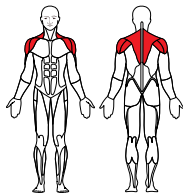


D 11. Armseitheben

Ausgangsposition: Seitlicher Stand zum Gerät. Der linke Fuß steht auf der Trittplatte. Die rechte Hand faßt die Mitte der Zugstange. Die Zugstange wird neben dem linken Oberschenkel gehalten. Der Arm ist leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Die Zugstange seitlich vom Körper bis auf Schulterhöhe führen und wieder zum Oberschenkel senken. Nach einem Satz die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur



GB 11. Side pull

Starting position: Upright stance at side of machine. The left foot rests on the footplate. The handle is held in the centre with the right hand. The handle is held close to the left thigh. The arm is slightly bent.

Exercise: Pull the handle upwards and to the side until it reaches shoulder level. Then allow it to return to thigh level. Change sides after one set.

Benefits: Shoulder muscles

F 11. Lever le bras sur le côté

Position initiale: se placer à côté de l'appareil, le pied droit sur le marchepied. La main gauche saisit la barre de traction au milieu. Celle-ci est gardée à côté de la cuisse gauche, le bras légèrement plié au coude.

Mouvement: tirer la barre sur le côté du corps, jusqu'à hauteur de l'épaule, puis la laisser revenir jusque contre la cuisse. Changer de côté après une série d'exercices.

Muscles sollicités: muscles des épaules

NL 11. Zijwaarts armheffen

Uitgangspositie: zijdelings naast het toestel gaan staan. De linkervoet op de treeplank zetten. Met de rechterhand het midden van de trekstang vasthouden. De arm licht gebogen.

Oefening: de trekstang aan de zijkant van het lichaam tot op schouderhoogte brengen en weer terug tot dijbeenhoogte. Na een serie van zijde wisselen.

Getrainde spieren: schouderdspieren

E 11. Levantar brazo lateralmente

Posición inicial: De pie a un lado del aparato. El pie izquierdo sobre la placa de apoyo. La mano derecha sostiene la barra de tracción por el centro. La barra se mantiene al lado del muslo izquierdo. El brazo ligeramente flexionado.

Ejecución del movimiento: Llevar la barra de tracción por el lado del cuerpo hasta la altura de los hombros y volver a bajarla hasta el muslo. Después de una serie cambiar de lado.

Efecto: Músculos de los hombros.

I 11. Trazione della barra in posizione eretta laterale

Posizione di partenza: la posizione deve essere laterale. Il piede destro deve poggiare sul tubo. Il piede sinistro deve poggiare sulla pedana. Afferrare con la mano destra il centro della barra. Tenere la barra accanto alla coscia destra. Il braccio deve essere leggermente piegato.

Sequenza del movimento: la barra deve essere condotta lateralmente fino a raggiungere l'altezza delle spalle, quindi essere abbassata fino alla coscia. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

Effetto: muscolatura della spalla

PL 11. Wyciąganie liny do góry

Pozycja wyjściowa: postawa bokiem do urządzenia. Lewa stopa stoi na podłożu. Prawą ręką trzyma środek wyciągu. Wyciąg trzymany jest przy lewym udzie. Ręka jest lekko zgięta.

Przebieg ruchów: poprowadzić wyciąg bokiem do ciała na wysokość barków i na powrót opuścić do uda. Po jednej serii zmienić stronę.

Działanie: mięśnie barków

CZ 11. Zdvíhání paží do stran

Výchozí poloha: Postoj bokem k přístroji. Levé chodidlo stojí na stupátku. Pravou rukou uchopíte střed táhla. Táhlo držíte vedle levého stehna. Paže je lehce pokrčena.

Provedení pohybu: Táhlo ved'te od těla po stranách až do výšky ramen a opět je spusťte ke stehnu. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P 11. Tracção lateral do braço

Posição inicial: de pé, virado de lado para o aparelho. O pé esquerdo deve ficar sobre a placa para os pés. Segure no meio da barra de tracção com a mão direita. Segure a barra de tracção junto à coxa esquerda. O braço está ligeiramente flexionado.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para cima e para o lado, até chegar à altura do ombro, e volte a descê-la até à coxa. Depois de uma série de exercícios, repita para o outro lado.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK 11. Skuldertræk til siden

Udgangsstilling: Stil dig ved siden af maskinen. Placer den venstre fod på fodpladen. Tag fat midt på stangen med højre hånd. Hold stangen tæt ved siden af venstre lår. Bøj armen en smule.

Øvelse: Træk stangen til siden foran kroppen og op til skulderhøjde og sænk den ned til låret igen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

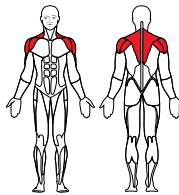


D | 12. Armseitheben kniend

Ausgangsposition: Seitliche Position zum Gerät. Der rechte Fuß steht auf dem Bodenrohr. Mit dem linken Bein in den Kniestand gehen. Die linke Hand faßt die Zugstange. Die Zugstange in Schulterhöhe vor dem Körper halten.

Bewegungsausführung: Die Zugstange aus der Vorhalteposition seitwärts führen und anschließend in die Vorhalteposition zurückführen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur



GB | 12. Side pull

Starting position: At side of machine. The right foot is on the base bar. The left leg is in the kneeling position. The handle is held in the centre with the left hand. The handle is held at shoulder height in front of the body.

Exercise: Pull the handle to the side away from the body. Then allow it to return to the position in front of the body. Change sides after one set.

Benefits: Shoulder muscles

F | 12. Lever le bras, à genou

Position initiale: se placer à côté de l'appareil, le pied droit est placé sur le tube au sol. Mettre le genou droit à terre, la main droite prend la barre. Tenir celle-ci devant le corps, à hauteur des épaules.

Mouvement: tirer la barre devant soi, sur le côté, puis la ramener devant soi. Changer de côté après une série.

Muscles sollicités: muscles des épaules

NL | 12. Armheffen, zijwaarts, geknield

Uitgangspositie: ga naast het toestel staan. Rechervoet staat op de bodembuis. Kniel op één knie. Pak de trekstang met uw linker hand vast en houd de stang op schouderhoogte voor uw lichaam.

Oefening: trek de stang naast uw lichaam en breng deze terug in de uitgangspositie. Voer deze oefening na beëindiging van één serie met uw andere hand uit.

Getrainde spieren: schouderdspieren

E | 12. Levantar brazo arrodillado

Posición inicial: Posición de lado hacia el aparato. El pie derecho está sobre la barra de suelo. La pierna izquierda arrodillada. La mano izquierda coge la barra de tracción. Mantener la barra de tracción delante del cuerpo a la altura de los hombros.

Ejecución del movimiento: Llevar la barra de tracción desde la posición delantera hacia el lado y volver adelante. Cambiar de lado al terminar la serie.

Efecto: Músculos de los hombros.

I | 12. Trazione della barra in posizione inginocchiata laterale

Posizione di partenza: la posizione deve essere laterale. Il piede destro deve poggiare sul tubo. La gamba sinistra dovrà essere inginocchiata. Afferrare con la mano sinistra il centro della barra. Tenere la barra davanti al corpo, all'altezza delle spalle.

Sequenza del movimento: La barra deve essere condotta lateralmente, quindi riportata nella posizione iniziale. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

Effetto: muscolatura della spalla.

PL | 12. Wyciąganie liny do góry kłęcząc

Pozycja wyjściowa: pozycja bokiem do urządzenia. Prawa stopa stoi na rurze podstawy. Lewa kolano podkurczone. Lewa ręka trzyma wyciąg. Wyciąg należy trzymać przed sobą na wysokości barków.

Przebieg ruchów: poprowadzić wyciąg z pozycji wyjściowej w bok i z powrotem. Po jednej serii zmienić stronę.

Działanie: mięśnie barków

CZ | 12. Zdvihání paží do stran v kleče

Výchozí poloha: Poloha bokem k přístroji. Postavte pravé chodidlo na spodní trubku stojanu. Levou nohou poklekněte. Levou rukou uchopte táhlo. Táhlo držte před tělem ve výšce ramen.

Provedení pohybu: Táhlo ved'te z pozice před tělem do strany a následně zpět do pozice před tělem. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P | 12. Tracção lateral do braço, com um joelho no chão

Posição inicial: de lado para o aparelho. O pé direito deve ficar apoiado sobre o tubo da base. Ponha o joelho esquerdo no chão. Segure na barra de tracção com a mão esquerda. Mantenha a barra de tracção à altura dos ombros, em frente ao tronco.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para o lado, desde a sua posição inicial em frente ao tronco e, de seguida, leve-a à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita para o outro lado.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 12. Skuldertræk til siden, på knæ

Udgangsstilling: Placer dig ved siden af maskinen. Placer højre fod på bundrøret. Sæt dig på knæ med venstre ben. Tag fat i trækstangen med venstre hånd. Hold stangen i skulderhøjde foran kroppen.

Øvelse: Træk stangen til siden foran kroppen og før den så tilbage ind foran kroppen igen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

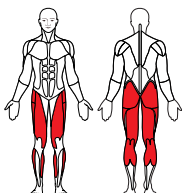


D | 13. Kniebeugen

Ausgangsposition: Fester Stand auf der Trittplatte. Die Hände fassen die Zugstange von oben.

Bewegungsausführung: Knie- und Hüftgelenke beugen und anschließend wieder strecken. Dabei stets auf einen geraden Rücken achten.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur



GB | 13. Squats

Starting position: Firm stance on the footplate. The handle is gripped from above with both hands.

Exercise: Crouch forward bending at both knees and thigh. Ensure that the back remains straight.

Benefits: Leg muscles, gluteal muscles

F | 13. Flexion des genoux

Position initiale: debout sur le marchepieds, les mains prennent la barre par le haut.

Mouvement: fléchir les genoux et les hanches puis les étendre. veiller à ce que le dos reste bien droit.

Muscles sollicités: extenseurs et fléchisseurs des jambes, muscles des fesses

NL | 13. Kniebuiging

Uitgangspositie: vaste stand op de treeplank. Met beide handen de trekstang bovenhands vasthouden.

Oefening: knie- en heupgewricht buigen en aansluitend strekken. Erop letten dat de rug voortdurend gestrekt is.

Getrainde spieren: quadriceps, hamstrings, bilspiieren en kuitspiieren

E | 13. Flexiones de rodillas

Posición inicial: Firmemente de pie sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde arriba.

Ejecución del movimiento: Flexionar las articulaciones de rodillas y caderas y volver a estirarlas. Prestar atención en mantener la espalda siempre recta.

Efecto: Extensores y flexores de piernas, músculos de nalgas, muslos.

I | 13. Flessione delle ginocchia

Posizione di partenza: la posizione deve essere diritta sulla pedana. Le mani devono afferrare la barra dall'alto.

Sequenza del movimento: piegare le articolazioni dell'anca e delle ginocchia, quindi tenderle, badando affinché la posizione della schiena sia diritta.

Effetto: estensore della gamba, muscolatura del deretano e dei polpacci.

PL | 13. Zginanie kolan

Pozycja wyjściowa: stabilna postawa na podłożu, ręce trzymają wyciąg od góry.

Przebieg ruchów: zgiąć staw kolanowy i biodrowy a następnie ponownie wyciągnąć. Uważać przy tym stale na wyprostowane plecy.

Działanie: mięśnie pośladków, łydek, zginacz nóg

CZ | 13. Dřepy

Výchozí poloha: Pevný postoj na stupátku. Rukama uchopte táhlo ses-hora.

Provedení pohybu: Ohněte kolenní a kyčelní klouby a následně je opět natáhněte. Přitom stále dbejte na rovná záda.

Namáhané svalstvo: Extenzory stehna, flexory bérce, hýžd'ové svalstvo, lýtkové svalstvo.

P | 13. Flexão de joelhos

Posição inicial: de pé, numa posição estável, sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por cima.

Execução do movimento: dobre e estique os joelhos e os quadris. Durante o exercício, certifique-se de que tem as costas direitas.

Músculos trabalhados: músculos flexores das pernas, músculos glúteos, músculos da barriga das pernas.

DK | 13. Knæbøjninger

Udgangsstilling: Stil dig med begge fødder godt placeret på fodpladen. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb.

Øvelse: Bøj ned i knæ og hofter og stræk dem igen. Husk at holde ryggen ret.

Muskler, der trænes: Benenes strække- og bøjemusler, sædemuskler, lægmuskler.

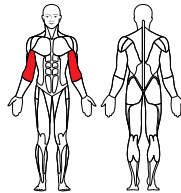


D | 14. Bizepscurls stehend

Ausgangsposition: Fester Stand auf der Trittplatte. Die Hände fassen die Zugstange im Untergriff. Die Zugstange vor dem Körper halten. Die Arme sind leicht gebeugt. Die Oberarme liegen am Oberkörper an.

Bewegungsausführung: Durch Beugen der Arme im Ellenbogen wird die Zugstange in Richtung Schulter bewegt. Die Oberarme bleiben dabei am Körper fixiert.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB | 14. Biceps curls standing

Starting position: Firm stance on the footplate. The handle is gripped in both hands from below. Hold the handle in front of the body. The arms are slightly bent. The upper arms are held close to the body.

Exercise: The handle is moved towards the shoulder by bending the arm at the elbow. The upper arms remain pressed against the body.

Benefits: Biceps

F | 14. Rouler les biceps, en position debout

Position initiale: bien debout sur le marchepieds. Les mains saisissent la barre par le dessous. Maintenir la barre de traction devant le corps, les bras légèrement fléchis, la partie supérieure des bras collée au tronc.

Mouvement: plier les bras au coude pour déplacer la barre de traction en direction des épaules. La partie supérieure des bras reste collée au corps.

Muscles sollicités: fléchisseurs des bras

NL | 14. Biceptraining, staand

Uitgangspositie: ga rechtop op de treeplank staan. Pak met beide handen de greep onderhands vast. Houd de trekstang met licht gebogen armen voor het lichaam. Houd uw bovenarmen tegen uw bovenlichaam.

Oefening: door het buigen van de armen wordt de trekstang in de richting van de schouders bewogen. De bovenarmen blijven daarbij tegen het lichaam gedrukt.

Getrainde spieren: biceps

E | 14. Rotación de bíceps de pie

Posición inicial: Firmemente de pie sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Sostener la barra delante del cuerpo. Los brazos están ligeramente flexionados. Los brazos tocando la parte superior del cuerpo.

Ejecución del movimiento: Flexionando los brazos en los codos, la barra de tracción se mueve hacia los hombros. Los brazos quedan fijos contra la parte superior del cuerpo.

Efecto: Flexores de brazos.

I | 14. Bicipiti in posizione eretta

Posizione di partenza: la posizione deve essere diritta sulla pedana. Le mani devono afferrare la barra dal basso. Tenere la barra davanti al corpo. Le braccia devono essere leggermente piegate. Le braccia superiori poggiano sul busto.

Sequenza del movimento: piegando le braccia la barra viene condotta verso le spalle. Le parti superiori delle braccia rimangono fissate al corpo.

Effetto: flessore del gomito

PL | 14. Podnoszenie bicepsów

Pozycja wyjściowa: stabilna postawa na podłożu. Ręce trzymają wyciąg od dołu. Trzymać wyciąg przed tułowiem. Ramiona są lekko zgięte i przylegają do tułowia.

Przebieg ruchów: poprzez zginanie rąk w stawie łokciowym wyciąg kierowany jest w kierunku barków. Ramiona są przy tym dalej przy ciele.

Działanie: Mięsień zginacz rąk

CZ | 14. Bicepsovė zdvihy ve stoje

Výchozí poloha: Pevný postoj na stupátku. Rukama uchopte táhlo zespodu. Držte táhlo před tělem. Paže jsou lehce pokrčeny. Nadloktí přiléhají k horní části těla.

Provedení pohybu: Ohýbáním paží v lokti se táhlo pohybuje směrem k rameni. Nadloktí přitom zůstávají u těla.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

P | 14. Rotação dos bíceps, em pé

Posição inicial: de pé, numa posição estável, sobre a placa para os pés. Segure na barra de tração por baixo. Mantenha a barra de tração em frente ao tronco. Os braços estão ligeiramente flexionados. Os antebraços estão junto ao tronco.

Execução do movimento: dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tração na direção dos ombros. Os antebraços permanecem fixos junto ao corpo.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK | 14. Bicepscurl, stående

Udgangsstilling: Stil dig med begge fødder godt placeret på fodpladen. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Hold stangen foran kroppen. Arme skal være svagt bøjede. Overarmene skal ligge ind til overkroppen.

Øvelse: Ved at bøje albuerne, bevæges trækstangen op mod skuldrene. Overarmene skal holdes fikseret ind mod kroppen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

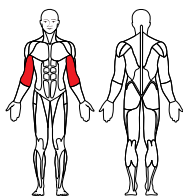


D 15. Bizepscurls sittend

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf dem Gerät. Die Hände fassen die Zugstange im Untergriff. Die Zugstange auf Brusthöhe mit leicht gebeugten Armen vor dem Körper halten.

Bewegungsausführung: Durch Beugen der Arme im Ellenbogen wird die Zugstange in Richtung Schulter bewegt.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB 15. Biceps curls in seated position

Starting position: Seated upright on machine. The handle is gripped from beneath. It is held at chest level in front of the body with arms slightly bent.

Exercise: The handle is moved towards the shoulder by bending the arm at the elbow.

Benefits: Biceps

F 15. Rouler les biceps étant assis

Position initiale: assis bien droit sur l'appareil. Les mains saisissent la poignée par le bas. Maintenir la barre de traction devant le corps, à hauteur de la poitrine, les bras légèrement pliés.

Mouvement: mouvoir la barre de traction en direction des épaules, en pliant les bras au coude.

Muscles sollicités: fléchisseurs des bras

NL 15. Bicepstraining, zittend

Uitgangspositie: ga rechtop op het toestel zitten. Pak de trekstang met beide handen onderhands vast en houd deze met licht gebogen armen op borsthoogte voor uw lichaam.

Oefening: breng de trekstang door uw armen te buigen naar uw schouders.

Getrainde spieren: biceps

E 15. Rotación de bíceps sentado

Posición inicial: Firmemente de pie sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Mantener la barra de tracción a la altura del pecho con los brazos ligeramente flexionados delante del cuerpo.

Ejecución del movimiento: Flexionando los antebrazos en los codos, la barra de tracción se mueve hacia los hombros.

Efecto: Flexores de brazos.

I 15. Bicipiti in posizione seduta

Posizione di partenza: stare seduti in modo diritto sull'apparecchio e afferrare la barra da basso. Portare la barra all'altezza del torace tenendo le braccia leggermente piegate.

Sequenza del movimento: piegando le braccia la barra viene mossa verso le spalle

Effetto: flessore del gomito

PL 15. Ćwiczenie bicepsów na siedząco

pozycja wyjściowa: usiąść w pozycji wyprostowanej na urządzeniu. Ręce trzymają wyciąg od dołu. Wyciąg trzymać na wysokości klatki piersiowej przy pomocy lekko zgiętych ramion.

Przebieg ruchów: poprzez zgięcie rąk w stawie kolanowym wyciąg przesuwany jest w kierunku barków.

Działanie: mięsień zginacz rąk

CZ 15. Bicepsovė zdvihy v sedě

Výchozí poloha: Sed'te rovně na přístroji. Rukama uchopte táhlo zespodu. Táhlo držte s lehce pokrčenými pažemi před tělem ve výšce prsou.

Provedení pohybu: Ohýbáním paží v lokti se táhlo pohybuje směrem k rameni.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

P 15. Rotação dos bíceps, sentado

Posição inicial: sente-se no aparelho com as costas direitas. Segure na barra de tracção por baixo. Mantenha a barra de tracção à altura do peito, em frente ao tronco, com os braços ligeiramente dobrados.

Execução do movimento: dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tracção na direcção dos ombros.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK 15. Bicepscurl, siddende

Udgangsstilling: Sæt dig ret op på maskinen. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Hold stangen i brysthøjde foran kroppen med svagt bøjede arme.

Øvelse: Ved at bøje albuerne, bevæges trækstangen op mod skuldrene.

Muskler, der trænes: Armbøjere

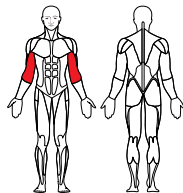


D | 16. Bizepscurls liegend

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Polsterbrett. Der Kopf befindet sich auf dem Sitzpolster. Die Hände fassen die Zugstange im Untergriff. Die Arme sind leicht gebeugt und liegen am Oberkörper an.

Bewegungsausführung: Durch Beugen der Arme im Ellenbogengelenk wird die Zugstange in Richtung Kinn bewegt. Die Oberarme bleiben dabei am Oberkörper fixiert.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



GB | 16. Biceps curls in reclined position

Starting position: Flat on back on padded bench. The head rests on the seat. The handle is held from beneath in both hands. The arms are slightly bent and held close to the body.

Exercise: The handle is moved toward the chin by bending the arms at the elbow. The upper arms remain pressed against the body.

Benefits: Biceps

F | 16. Rouler les biceps étant couché

Position initiale: couché de dos sur la planche capitonnée, la tête repose sur le siège. Saisir la barre de traction par le bas, les bras, légèrement fléchis, reposent contre le tronc.

Mouvement: en pliant les bras au coude, on déplace la barre de traction en direction du menton. La partie supérieure des bras reste collée au tronc.

Muscles sollicités: fléchisseurs des bras

NL | 16. Bicepstraining, liggend

Uitgangspositie: ga op uw rug op het kussen liggen. Pak met beide handen de trekstang onderhands vast. Uw armen dienen hierbij licht gebogen te zijn en zich ter hoogte van uw bovenlichaam te bevinden.

Oefening: beweeg de trekstang naar uw kin door uw armen te buigen. Uw bovenarmen dienen daarbij ter hoogte van uw bovenlichaam te blijven.

Getrainde spieren: biceps

E | 16. Rotación de bíceps acostado

Posición inicial: De espaldas sobre la tabla acolchada. La cabeza sobre el asiento. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Los brazos están ligeramente flexionados y tocando el cuerpo.

Ejecución del movimiento: Flexionando los antebrazos en las articulaciones de codos, la barra de tracción se mueve hacia el mentón. Los brazos permanecen fijos contra el cuerpo.

Efecto: Flexores de brazos.

I | 16. Bicipiti in posizione supina

Posizione di partenza: posizione supina sulla tavola con cuscino. La testa poggia sul sedile imbottito. Afferrate dal basso la barra di traino con ambedue le mani, piegando leggermente le braccia.

Sequenza del movimento: piegando le braccia la barra viene condotta in direzione del mento. Le parti superiori delle braccia rimangono fissate al corpo.

Effetto: flessore del gomito

PL | 16. Ćwiczenie bicepsów na leżącej

Pozycja wyjściowa: plecy położone. Głowa znajduje się na siedzeniu. Ręce trzymają wyciąg od dołu. Ręce są lekko zgięte i są przy tułowiu.

Przebieg ruchów: przez zgięcie rąk w stawie łokciowym wyciąg przesuwany jest w kierunku brody. Ramiona przylegają przy tym do ciała.

Działanie: mięsień zginacz rąk

CZ | 16. Bicepsovė zdvihy v leže

Výchozí poloha: Poloha v leže na zádech na měkké podložce. Hlava se nachází na sedáku. Rukama uchopíte táhlo zespodu. Paže jsou lehce pokrčeny a přiléhají k horní části těla.

Provedení pohybu: Ohýbáním paží v loketním kloubu se táhlo pohybuje směrem k bradě. Nadloktí přitom zůstávají u těla.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

P | 16. Rotação dos bíceps, deitado

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. A cabeça deve ficar assente no banco. Segure na barra de tracção por baixo. Os braços estão ligeiramente dobrados e permanecem junto ao tronco.

Execução do movimento: dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tracção na direcção do queixo. Os antebraços permanecem fixos junto ao tronco.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK | 16. Bicepscurl, liggende

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Bøj armene en smule og hold dem ind mod overkroppen.

Øvelse: Bøj i albuerne, og bevæg trækstangen op mod hagen. Overarmene skal holdes fikseret ind mod overkroppen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

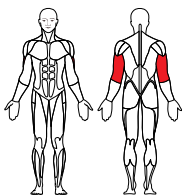


D | 17. Armstrecken liegend

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Polsterbrett. Der Kopf befindet sich auf dem Sitzpolster. Die Hände fassen die Zugstange im Obergriff. Oberarme und Oberkörper stehen im 90° Winkel zueinander. Das Ellenbogengelenk ist ebenfalls im 90° Winkel gebeugt.

Bewegungsausführung: Durch Strecken der Arme im Ellenbogengelenk wird die Zugstange über den Brustkorb geführt. Anschließend die Arme im Ellenbogengelenk beugen.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker



GB | 17. Arm extension in reclining position

Starting position: Flat on back on padded bench. The head rests on the seat. The handle is gripped from above by both hands. The upper arms are held at an angle of 90° to the body. The elbow is also bent at an angle of 90°.

Exercise: The handle is pulled over the chest by straightening the arms at the elbow, and returned by bending them again.

Benefits: Triceps

F | 17. Extension des bras, en position couchée

Position initiale: couché de dos sur la planche capitonnée, la tête repose sur le siège. Saisir la barre de traction par le haut. Avant-bras et tronc forment un angle de 90°. Avant-bras et bras forment également un angle de 90°.

Mouvement: en étendant les avant-bras au coude, la barre passe au-dessus du tronc. Plier ensuite les bras au coude.

Muscles sollicités: extenseurs des bras

NL | 17. Tricepsoefening

Uitgangspositie: Ga op uw rug op het kussen liggen met uw hoofd op de zitting. Pak met beide handen de trekstang bovenhands vast. Buig uw ellebogen 90°; bovenarmen en bovenlichaam bevinden zich nu ten opzichte van elkaar in een hoek van 90°.

Oefening: strek uw armen, breng de trekstang naar uw borst en buig uw armen dan weer

Getrainde spieren: triceps

E | 17. Estiramiento de brazos acostado

Posición inicial: De espaldas sobre la tabla acolchada. La cabeza se encuentra sobre el asiento. Las manos sostienen la barra de tracción por arriba. Los brazos en ángulo de 90° respecto al torso. Codos también flexionados 90°.

Ejecución del movimiento: Estirando los antebrazos en las articulaciones de codos, la barra de tracción se mueve por encima del pecho. A continuación se flexionan los brazos en las articulaciones de codos.

Efecto: Flexores de brazos.

I | 17. Estensione delle braccia in posizione supina

Posizione iniziale: posizione supina sulla tavola con cuscino. Afferrare dall'alto la barra di traino con ambedue le mani. Avambraccio e tronco formano un angolo di 90°. Lo stesso vale per avambraccio e braccio.

Sequenza del movimento: estendendo l'avambraccio, la barra passa al di sopra del tronco. Piegarlo poi le braccia per tornare alla posizione di partenza.

Effetto: estensione dei muscoli delle braccia.

PL | 17. Prostowanie rąk w pozycji leżącej

Pozycja wyjściowa: plecy położone na podłożu. Głowa znajduje się n a siedzeniu, ręce trzymają wyciąg od góry. Ramiona i górne partie ciała ułożone są względem siebie pod kątem 90°. Staw łokciowy jest również zgięty pod kątem 90°.

Przebieg ruchów: poprzez prostowanie ramion w stawie łokciowym wyciąg prowadzony jest ponad klatkę piersiową. Na końcu należy zgiąć ramiona w stawie łokciowym.

Działanie: mięsień zginacz

CZ | 17. Natahování paží v leže

Výchozí poloha: Poloha v leže na zádech na měkké podložce. Hlava se nachází na sedáku. Rukama uchopíte táhlo seshora. Nadloktí svírají s horní částí těla úhel 90°. Loketní kloub je rovněž pokrčen v úhlu 90°.

Provedení pohybu: Napnutím paží v loketním kloubu vedte táhlo nad hrudní koš. Následně ohněte paže v loketním kloubu.

Namáhané svalstvo: Extenzory paže

P | 17. Extensão de braços por cima da cabeça, deitado

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. A cabeça deve ficar assente no banco. Segure com ambas as mãos na barra de tração por cima. Os antebraços estão dobrados num ângulo de 90° em relação ao tronco. A articulação dos cotovelos está igualmente dobrada a 90°.

Execução do movimento: esticando os braços nos cotovelos, puxe a barra de tração por cima do peito. De seguida, dobre os cotovelos.

Músculos trabalhados: tríceps

DK | 17. Armstræk, liggende

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb. Overarme og overkrop skal være 90° i forhold til overkroppen. Albuerne er også bøjet i en 90° vinkel.

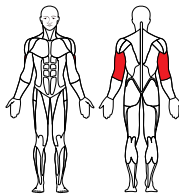
Øvelse: Ved at strække albuerne, føres trækstangen hen over brystet. Bøj derefter albuerne igen.

Muskler, der trænes: Armstrækkere



D 18. Armstrecken sitzend

Ausgangsposition: Stand vor dem Gerät. Die Zugstange mit einer Seillänge von ca. 1,5 m aus der Verkleidung herausziehen. Den Rollstuhl in die Nähe der Verkleidung schieben. Auf den Rollstuhl setzen, Rücken zur Verkleidung. Die Arme in die Hochhalteposition bringen. Die Hände halten die Zugstange im Obergriff. Die Ellenbogengelenke sind im 90° Winkel gebeugt, so daß sich die Zugstange hinter dem Kopf befindet.



Bewegungsausführung: Die Arme im Ellenbogengelenk strecken und die Zugstange über den Kopf führen. Anschließend die Arme beugen und die Zugstange hinter den Kopf in die Ausgangsposition bringen.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker

GB 18. Arm extension in seated position

Starting position: Pull the handle until about 1.5 metres of cable has emerged from the casing of the machine. Push the seat close to the machine. Sit with your back to the casing. Raise the arms above the head, holding the handle from above. The elbow joints are bent at an angle of 90°, which means that the handle is behind the head.

Exercise: Straighten the arms, thus pulling the handle over the head. Bend the arms again and return the handle to the starting position behind the head.

Benefits: Triceps

F 18. Extension des bras en position assis

Position initiale: debout devant l'appareil. Tirer de son logement la barre de traction avec environ 1,5 m de câble. Pousser le siège sur roulettes près de l'habillage. S'asseoir sur le siège, le dos tourné vers l'habillage. Amener les mains en position haute. Les mains tiennent la barre par le haut, de sorte qu'elle se trouve derrière la tête.

Mouvement: étendre les bras au coude et amener la barre au-dessus de la tête. Fléchir ensuite les bras et amener la barre derrière la tête en position initiale.

Muscles sollicités: extenseurs des bras

NL 18. Armstrekken, zittend

Uitgangspositie: ga vóór het apparaat staan. Trek de trekstang helemaal uit (ca. 1,5 m). Plaats de rollenzitting in de nabijheid van de koordhouder. Ga op de zitting zitten met uw rug naar de koordhouder. Breng beide armen omhoog en pak de trekstang onderhands vast. Uw ellebogen die-

E 18. Estiramiento de brazos sentado

Posición inicial: De pie delante del aparato. Tirar la barra de tracción aprox. 1,5 m fuera de la caja. Empujar el asiento rodante cerca de la caja, sentarse de espaldas a la caja. Llevar los brazos hacia arriba. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Los codos están flexionados en un ángulo de 90°, de modo que la barra de tracción se encuentra detrás de la cabeza.

Ejecución del movimiento: Estirar los brazos en las articulaciones de los codos y llevar la barra de tracción por detrás de la cabeza a la posición inicial.

Efecto: Flexores de brazos.

I 18. Estensione delle braccia in posizione seduta

Posizione iniziale: in piedi davanti all'attrezzo. Tirare la barra di traino per ca. 1,5 mt. Posizionare il sedile vicino al meccanismo centrale. Sedersi sul sedile con il dorso rivolto verso il meccanismo. Portare le braccia in alto impugnandola dall'alto.

I gomiti sono piegati ad angolo di 90° in modo che la barra di trazione si trovi dietro il capo.

Sequenza del movimento: allungare le braccia e portare la barra di traino sopra la testa. Piegare poi le braccia e tornare alla posizione di partenza.

Effetto: tricipiti

PL 18. Prostowanie rąk w pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: stanąć przed urządzeniem. Wyciąg wyciągnąć na ok. 1,5m. Siedzenie przesunąć w okolice obudowy. Usiąść na siedzeniu, plecy przesunąć do osłony. Ramiona podnieść do góry. Ręce trzymając wyciąg od góry. Stawy łokciowe są zgięte pod kątem 90°, tak że wyciąg znajduje się za głową.

Przebieg ruchów: wyciągnąć ręce w stawie łokciowym i poprowadzić wyciąg ponad głowę. Zgiąć ramiona a wyciąg poprowadzić za głowę.

Działanie: mięśnie ramion

CZ 18. Natahování paží v sedě

Výchozí poloha: Postoj před přístrojem. Vytáhněte z krytu táhlo s délkou lana cca 1,5 m. Posuvný sedák posuňte do blízkosti krytu. Posadte se na posuvný sedák, zády ke krytu. Uvedte paže do vzpažení. Rukama držte táhlo seshora. Loketní klouby jsou pokrčeny v úhlu 90°, tak aby se táhlo nacházelo za hlavou.

Provedení pohybu: Napněte paže v loketním kloubu a vedte táhlo nad hlavu. Následně ohněte paže a umístěte táhlo do výchozí polohy za hlavu.

Namáhané svalstvo: Extenzory paže

P 18. Extensão de braços por cima da cabeça, sentado

Posição inicial: de pé, em frente do aparelho. Puxe a barra de tracção até sair da caixa aprox. 1,5 m de comprimento de cabo. Empurre o banco deslizante para junto da caixa do cabo. Sente-se no banco deslizante de costas para a caixa. Levante os braços. As mãos seguram na barra de tracção por cima. Os cotovelos estão dobrados num ângulo de 90°, de modo que a barra de tracção se encontra atrás da cabeça.

Execução do movimento: estique os braços nos cotovelos e puxe a barra de tracção por cima da cabeça. De seguida, dobre os braços e leve a barra de tracção para trás da cabeça, para a posição inicial.

Músculos trabalhados: tríceps

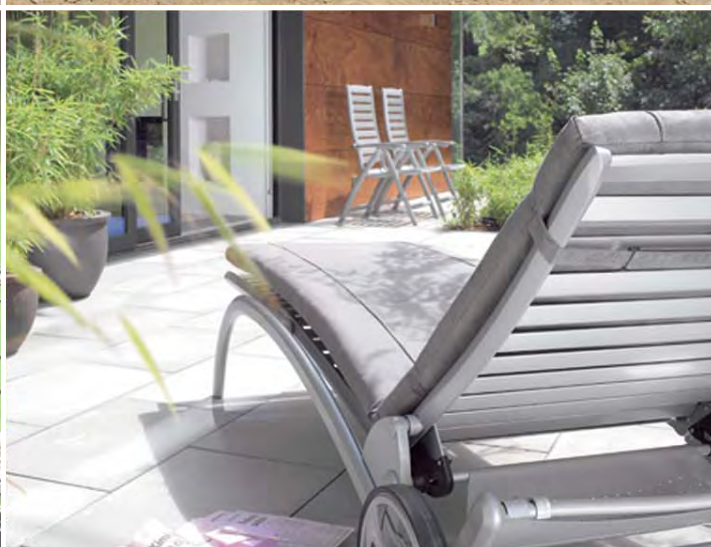
DK 18. Siddende armstræk

Udgangsstilling: Stil dig foran maskinen. Træk stangen ca. 1,5 m ud fra maskinen. Skub rullæsædet hen mod kabinettet. Sæt dig på rullæsædet, med ryggen mod kabinettet. Løft armene op. Hold i trækstangen med et overhåndsgreb. Albuerne skal være bøjet 90°, så stangen er placeret bag hovedet.

Øvelse: Stræk albuerne og før stangen op over hovedet. Bøj så armene og før stangen tilbage til udgangsstillingen bag hovedet.

Muskler, der trænes: Armstrækkere

KETTLER



® HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 • D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net
docu 2839/07.10

Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>