

GYM@HOME



COACH 2 | 07975-300Regatta 300

1

2

3

DE MONTAGEANLEITUNG

EN ASSEMBLY INSTRUCTIONS

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE

NL MONTAGEHANDLEIDING

ES INSTRUCCIONES DE MONTAJE

IT ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PL INSTRUKCJA MONTAŻU

PT MANUAL DE MONTAGEM

DA MONTAGEVEJLEDNING

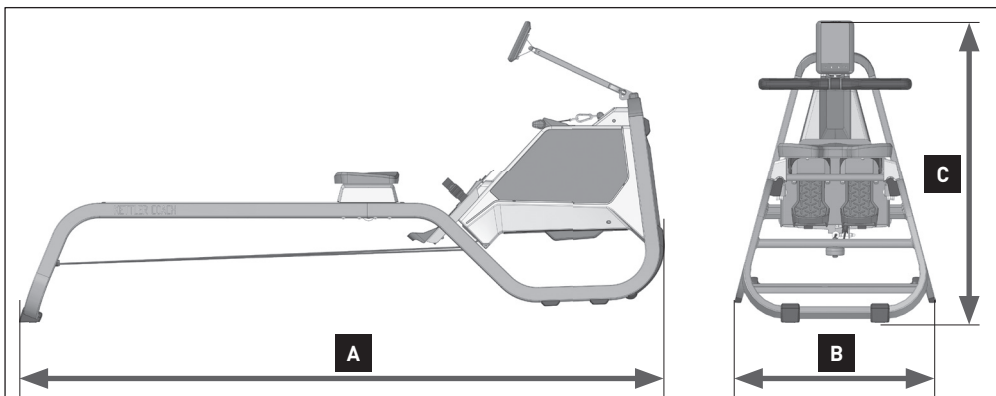
RU ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

AR تعليمات التركيب

EAC

INHALT

DE WICHTIGE HINWEISE	4	PL WAŻNE WSKAZÓWKI	10
LIEFERUMFANG	16	ZAKRES DOSTAWY	16
ZUBEHÖRBESTELLUNG	23	ZAMAWIANIE AKCESORIÓW	23
TYPENSCHILD	23	TABLICZKA ZNAMIONOWA	23
ERSATZTEILBESTELLU	24	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	24
EN IMPORTANT INSTRUCTIONS	5	CS DŮLEŽITÉ POKYNY	11
SCOPE OF DELIVERY	16	ROZSAH DODÁVKY	16
ACCESSORIES ORDERING	23	OBJEDNÁNÍ PŘÍSLUŠENSTVÍ	23
TYPE LABEL	23	TYPOVÝ ŠTÍTEK	23
SPARE PARTS ORDER	24	OOBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	24
FR REMARQUES IMPORTANTES	6	PT INDICAÇÕES IMPORTANTES	12
FOURNITURES	16	VOLUME DE ENTREGA	16
COMMANDE D'ACCESSOIRES	23	ENCOMENDA DE ACESSÓRIOS	23
PLAQUE SIGNALÉTIQUE	23	PLACA DE CARACTERÍSTICAS	23
COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE	24	ENCOMENDA DE PEÇAS SOBRESSA- LENTES	24
NL BELANGRIJKE OPMERKINGEN	7	DA VIGTIGE INFORMATIONER	13
LEVERINGSOMFANG	16	LEVERINGSOMFANG	16
BESTELLING VAN TOEBEHOREN	23	BESTILLING AF TILBEHØR	23
TYPEPLAATJE	23	TYPESKILT	23
BESTELLING VAN VERVANGONDERDE- LEN	24	BESTILLING AF RESERVEDELE	24
ES INDICACIONES IMPORTANTES	8	RU ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ	14
VOLUMEN DE SUMINISTRO	16	КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ	16
PEDIDO DE ACCESORIOS	23	ЗАКАЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	23
PLACA DE CARACTERÍSTICAS	23	ПАСПОРТНАЯ ТАБЛИЧКА	23
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO	24	ЗАКАЗ ЗАПЧАСТЕЙ	24
IT AVVERTENZE	9	AR ملاحظات هامة	15
DOTAZIONI DI SERIE	16	إجمالي الفرسل	16
ORDINE DI ACCESSORI	23	اللوحة الاسمية	23
TARGHETTA	23	طلب قطع الغيار	24
ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO	24		



07975-300 Coach 2 **55 kg**
A x B x C (m) 2,25 x 0,58 x 0,99




max. 130 kg




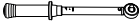
~ 30 Min.

WICHTIGE HINWEISE

Wichtig! Bitte lesen Sie die Anweisungen vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitungen zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf. Händigen Sie diese Anleitungen bei einem Besitzerwechsel des Gerätes mit aus.

Dieses Symbol  weist auf einen wichtigen Warnhinweis hin. Diese Anleitung kann auch unter www.kettler.net heruntergeladen werden.

1.0 BENUTZERINFORMATION

- **Achtung!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise in den Heften „Sicherheitshinweise und Informationen zum gebrauch“¹³ und „Computer- / Trainingsanleitung, Bedienung, Biomechanik“³³.
- Dieses Symbol  weist auf einen Inbusschlüssel hin.
- Dieses Symbol  weist auf einen Drehmomentschlüssel hin.
- Dieses Sportgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1:2014, sowie ...
- DIN EN 957-7:1998, Genauigkeit HB

IMPORTANT INFORMATION




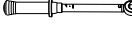


Important! Please read these instructions carefully before installation and first use. You will receive important information for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions somewhere safe for information purposes or for maintenance work or ordering replacement parts. Pass these instructions on with the appliance if the owner of the appliance changes.

This symbol  indicates an important warning.

These instructions can also be downloaded at www.kettler.net.


1.0 USER INFORMATION

- **Caution!** Please ensure you observe the instructions in the booklets "Safety Instructions and Instructions for Initial Operation and Maintenance"  and „Computer/training instructions, handling, biomechanics“ .
- This symbol  indicates an Allen key.
- This symbol  indicates a torque wrench.
- This sport appliance corresponds to DIN EN ISO 20957-1:2014, and ...
- DIN EN 957-7:1998, Accuracy HB





REMARQUES IMPORTANTES



Important ! Veuillez lire attentivement les instructions avant le montage et la première utilisation. Vous y trouverez des conseils importants pour votre sécurité ainsi que pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil. Conservez soigneusement ces instructions à titre d'information, pour les travaux de maintenance ou la commande de pièces de rechange. En cas de changement de propriétaire de l'appareil, remettez aussi ces instructions.

Ce symbole  attire l'attention sur un avertissement important. Ces instructions peuvent également être téléchargées sur www.kettler.net.

1.0 INFORMATION UTILISATEUR

- **Attention !** Suivez aussi impérativement les conseils dans les cahiers „Conseils de sécurité et informations pour l'utilisation“  et „Instructions ayant trait à l'ordinateur / l'entraînement, utilisation, biomécanique“ .
- Ce symbole  attire l'attention sur une clé mâle à six pans.
- Ce symbole  attire l'attention sur une clé de serrage dynamométrique.
- Cet appareil de sport répond à la norme DIN EN ISO 20957-1:2014 ainsi que...
- DIN EN 957-7:1998, précision HB



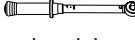
BELANGRIJKE OPMERKINGEN



Belangrijk! Lees de instructies voor de montage en het eerste gebruik aandachtig door. Ze bevatten belangrijke informatie voor uw veiligheid alsook over het gebruik en onderhoud van het toestel. Bewaar deze handleidingen voor latere raadpleging of voor onderhoudswerkzaamheden en de bestelling van vervangonderdelen zorgvuldig. Overhandig deze handleidingen samen met het toestel als het toestel van eigenaar verandert.

Dit symbool  wijst op een belangrijke waarschuwing. Deze handleiding kan ook op www.kettler.net gedownload worden.


1.0 INFORMATIE VOOR DE GEBRUIKER

- **Opgelet!** Neem ook absoluut de instructies in de brochures ‚Veiligheidsvoorschriften en informatie over het gebruik‘  en ‚Computer-/trainingshandleiding, bediening, biomechanica‘ in acht. .
- Dit symbool  wijst op een inbusleutel.
- Dit symbool  wijst op een momentsleutel.
- Dit sporttoestel voldoet aan DIN EN ISO 20957-1:2014, alsook ...
- DIN EN 957-7:1998, nauwkeurigheid HB




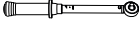
INDICACIONES IMPORTANTES



¡Importante! Lea detenidamente las instrucciones antes del montaje y del primer uso. Obtendrá indicaciones importantes para su seguridad, así como para el uso y el mantenimiento del aparato. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para consultarlas o para ejecutar trabajos de mantenimiento o pedir las piezas de repuesto cuando sea necesario. En caso de un cambio de propietario del aparato, entregue también estas instrucciones.

Este símbolo  llama la atención a una advertencia importante. Estas instrucciones también se pueden descargar desde www.kettler.net.


1.0 INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

- **¡Atención!** Observe también estrictamente las indicaciones contenidas en los cuadernos «Indicaciones de seguridad e información para el uso»  e «Instrucciones para el uso del ordenador y el entrenamiento, manejo, biomecánica» .
- Este símbolo  indica una llave Allen.
- Este símbolo  indica una llave dinamométrica.
- Este equipo deportivo corresponde a DIN EN ISO 20957-1:2014, así como...
- DIN EN 957-7:1998, precisión HB

AVVERTENZE




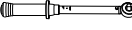


Attenzione! Si prega di leggere attentamente le istruzioni prima dell'installazione e del primo utilizzo. Otterrete informazioni importanti per la vostra sicurezza, per l'uso e per la manutenzione del dispositivo. Conservare attentamente queste istruzioni utili per informazioni, per gli interventi di assistenza o per ordinare i pezzi di ricambio. Si prega di consegnare queste istruzioni in caso di vendita del dispositivo.

Questo simbolo  indica un'avvertenza importante.

Questa guida è scaricabile anche su www.kettler.net.


1.0 INFORMAZIONI PER L'UTENTE

- **Attenzione!** Leggere attentamente anche le istruzioni contenute negli opuscoli „Istruzioni di sicurezza e informazioni sull'uso“  e „Istruzioni per computer/allenamento, funzionamento, biomeccanica“ .
- Questo simbolo  indica una chiave a brugola.
- Questo simbolo  indica una chiave dinamometrica.
- Questo dispositivo sportivo è conforme alla norma DIN EN ISO 20957-1: 2014, così come ...
- DIN EN 957-7:1998, precisione HB

WAŻNE WSKAZÓWKI




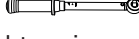


Ważne! Przed montażem i pierwszym użyciem przyrządu należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa użytkownika oraz używania i konserwacji przyrządu. Należy starannie przechowywać niniejszą instrukcję, aby można było sięgnąć do niej w późniejszym czasie w celu odszukania informacji, w przypadku prac konserwacyjnych lub składania zamówienia na części zamienne. W przypadku zmiany właściciela przyrządu nowemu użytkownikowi należy przekazać także tę instrukcję.

Ten symbol  oznacza ważną wskazówkę ostrzegawczą.

Niniejsza instrukcja dostępna jest do pobrania także na stronie www.kettler.net.


1.0 INFORMACJA DLA UŻYTKOWNIKA

- **Uwaga!** Koniecznie należy zapoznać się także ze wskazówkami zawartymi w broszurach „Wskazówki bezpieczeństwa oraz informacje dotyczące użycia”  oraz „Instrukcja obsługi komputera oraz instrukcja treningu, obsługa, biomechanika” .
- Ten symbol  oznacza klucz sześciokątny wewnętrzny.
- Ten symbol  oznacza klucz dynamometryczny.
- Ten przyrząd treningowy spełnia wymagania dyrektywy DIN EN ISO 20957-1:2014 oraz ...
- DIN EN 957-7:1998, dokładność HB




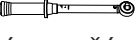
DŮLEŽITÉ POKYNY



Důležité! Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tyto návody. Získáte důležité pokyny ohledně vaší bezpečnosti jako i použití a údržby přístroje. Pečlivě si uschovejte tyto návody za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů. Při změně vlastníka přístroje předejte novému vlastníkovi tyto návody spolu s přístrojem.

Tento symbol  upozorňuje na důležitý výstražný pokyn.
Tento návod lze také stáhnout na adrese www.kettler.net.

1.0 UŽIVATELSKÉ INFORMACE

- **Pozor!** Bezpodmínečně dodržujte pokyny ve složkách „Bezpečnostní pokyny a informace k používání“  a „Návod k použití počítače / návod k tréninku, ovládání, biomechanika“ .
- Tento symbol  upozorňuje na použití inbusového klíče.
- Tento symbol  upozorňuje na použití momentového klíče.
- Tento sportovní trenažér splňuje normu ČSN EN 20957-1:2014 a ...
- ČSN EN ISO 20957-6:2017, třída přesnosti HB

INDICAÇÕES IMPORTANTES




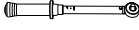


Importante! Leia estas instruções atentamente e na íntegra antes da montagem e da primeira utilização. São-lhe dadas indicações importantes para a sua segurança e para a utilização e manutenção do aparelho. Guarde cuidadosamente estas instruções para informação, para trabalhos de manutenção ou para a encomenda de peças sobressalentes. Entregue estas instruções em caso de mudança de proprietário do aparelho.

Este símbolo  remete para um aviso importante.

Estas instruções podem ser também descarregadas em www.kettler.net.


1.0 INFORMAÇÃO PARA O UTILIZADOR

- **Atenção!** Respeite também impreterivelmente as indicações nos cadernos „Indicações de segurança e informações sobre o uso“  e „Instruções relativas ao computador / treino, operação, biomecânica“ .
- Este símbolo  remete para uma chave sextavada.
- Este símbolo  remete para uma chave dinamométrica.
- Este aparelho de desporto corresponde à norma DIN EN ISO 20957-1:2014, e ...
- Norma DIN EN 957-7:1998, precisão HB

VIGTIGE INFORMATIONER




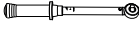


Vigtigt! Læs vejledningen grundigt igennem inden montage og første ibrugtagning. Her får du vigtige informationer om sikkerhed, anvendelse samt vedligeholdelse af apparatet. Gem denne vejledning godt til senere brug i forbindelse med vedligeholdelsesarbejde eller bestilling af reservedele. Udlever også denne vejledning, hvis apparatet skifter ejer.

Dette symbol  henviser til en vigtig fare.

Denne vejledning kan også downloades under www.kettler.net.


1.0 BRUGERINFORMATION

- **OBS!** Læs også informationerne i „Sikkerhedsanvisninger og informationer til brug“  og „Computer- / træningsvejledning, betjening, biomekanik“ .
- Dette symbol  henviser til en unbrakonøgle.
- Dette symbol  henviser til en momentnøgle.
- Dette sportsapparat overholder DIN EN ISO 20957-1:2014, samt ...
- DIN EN 957-7:1998, nøjagtighed HB




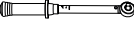
ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ



Важно! Внимательно прочтите эту инструкцию перед сборкой и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, для работ по техобслуживанию или заказа запчастей. При смене владельца обязательно передавайте и эту инструкцию.

Этот значок  обозначает важные предупреждения. Данная инструкция доступна для скачивания на www.kettler.net.

1.0 ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- **Внимание!** Обязательно учитывайте рекомендации разделов «Меры предосторожности и рекомендации по эксплуатации» , а также «Руководство по использованию компьютера и проведению тренировок, управлению, биомеханике» .
- Значок  обозначает ключ для болтов с шестигранной головкой.
- Значок  обозначает динамометрический ключ.
- Этот тренажер соответствует требованиям DIN EN ISO 20957-1:2014, а также...
- DIN EN 957-7:1998, класс точности HB

هام! يُرجى قراءة هذا الدليل بعناية قبل التركيب، وقبل أول استخدام للجهاز. ستحصل على التعليمات الهامة لسلامتك ولإستخدام وصيانة الجهاز. احفظ هذا الدليل بعناية للحصول على المعلومات باستمرار، وكذلك لإجراء أعمال الصيانة وطلب قطع الغيار. عند منح هذا الجهاز لمستخدم آخر، اعطه هذا الدليل مع الجهاز.

هذا الرمز ⚠ يُشير إلى التعليمات التحذيرية الهامة. يُمكنك تحميل هذا الدليل من الرابط www.kettler.net.

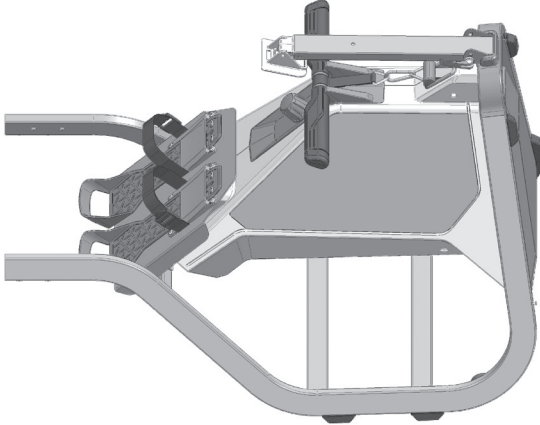
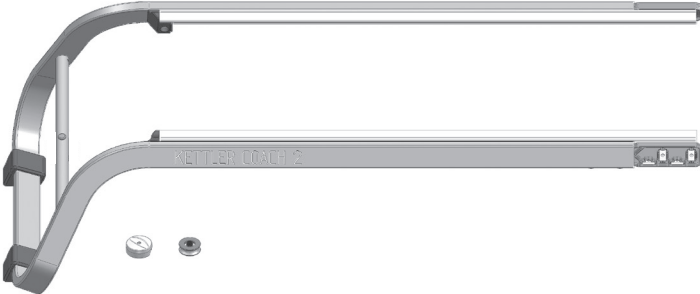


١٠ معلومات للمستخدمين

- **تنبيه!** يرجى أيضا اتباع التعليمات الواردة في الكتيبات ,, تعليمات السلامة ومعلومات عن استخدام "13" و"تعليمات الكمبيوتر / التدريب، الاستخدام، الميكانيكا الحيوية" "33".
- هذا الرمز  يُشير إلى المفك السداسي.
- هذا الرمز  يُشير إلى مُفتاح عزم الدوران.
- هذا الجهاز يتوافق مع المعيار 1:2014-20957 DIN EN ISO وكذلك...
- 20957 DIN EN ISO - 2017، الدقة HB

LIEFERUMFANG

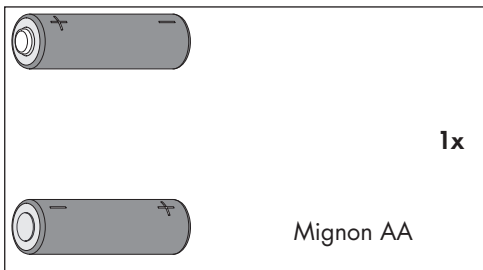
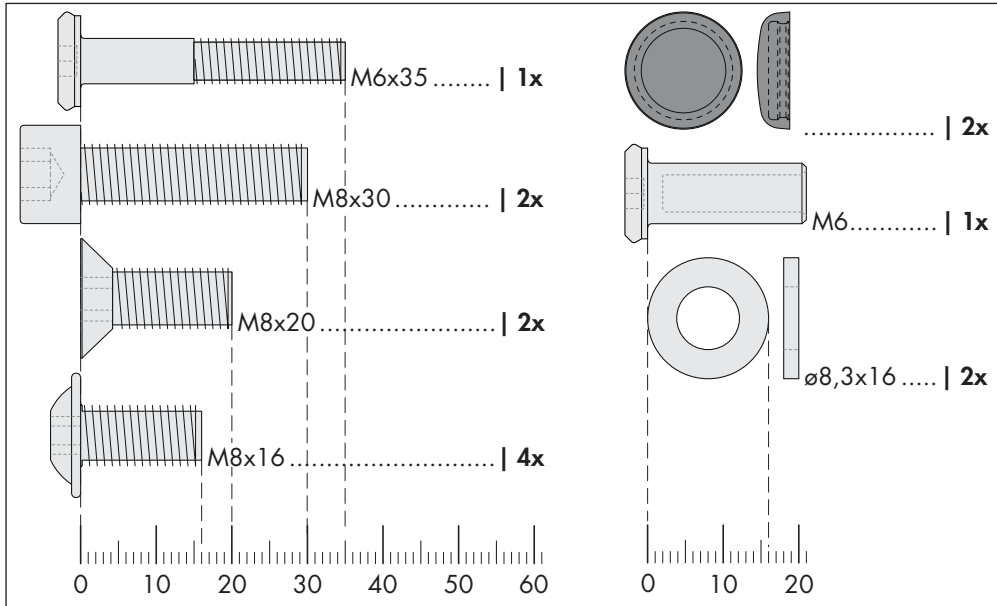
EN	SCOPE OF DELIVERY
FR	FOURNITURES
NL	LEVERINGSOMVANG
ES	VOLUMEN DE SUMINISTRO
IT	DOTAZIONI DI SERIE
PL	ZAKRES DOSTAWY

CS	ROZSAH DODÁVKY
PT	VOLUME DE ENTREGA
DA	LEVERINGSOMFANG
RU	КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ
AR	إجمالي المُرسَل

	1x
	1x
	1x
	1x



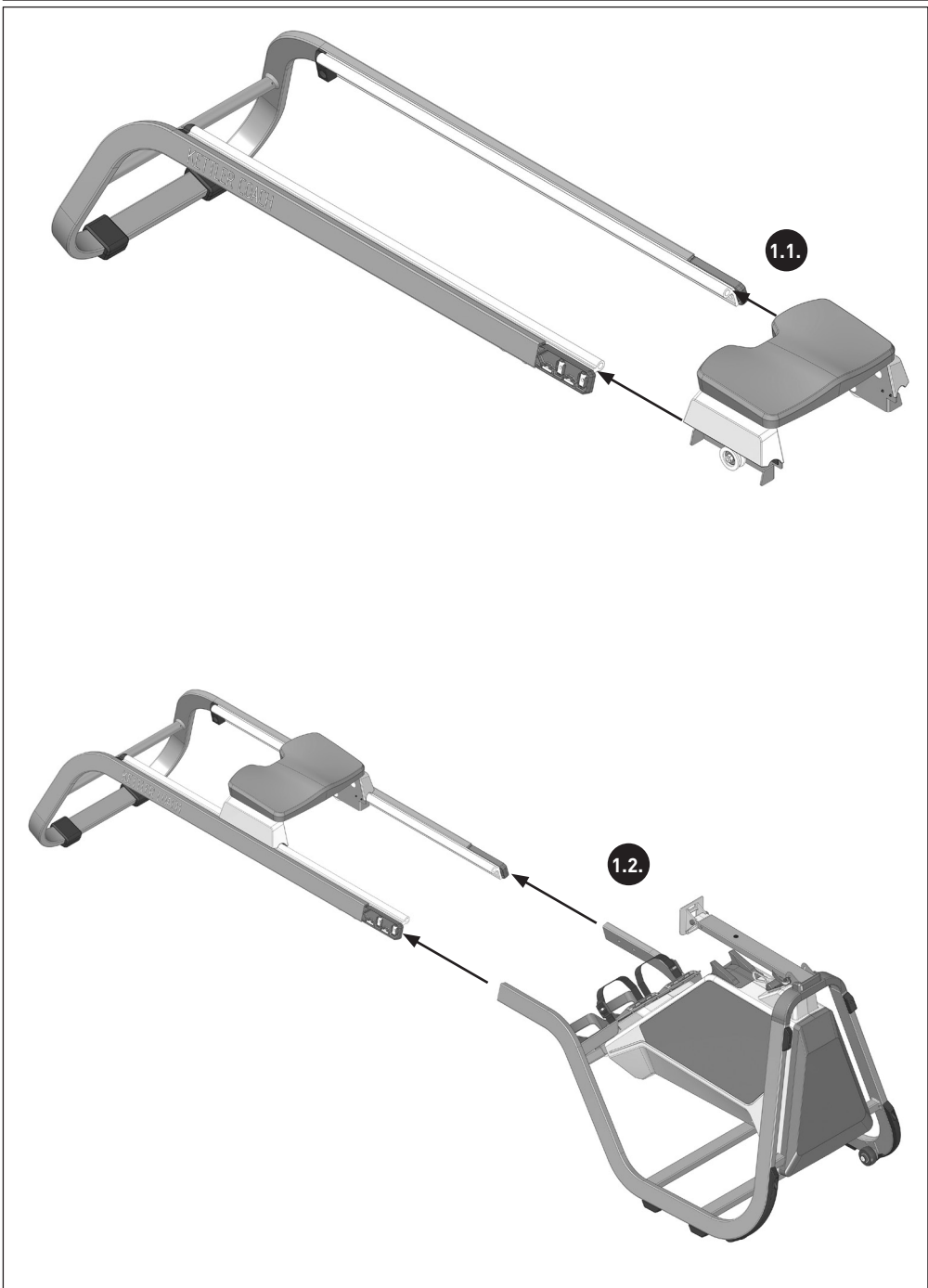
LIEFERUMFANG



- DE** Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.
EN Tools required – Not included.
FR Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.
NL Benodigd gereedschap – Is niet bij de levering inbegrepen.
ES Herramientas necesarias – No forma parte del volumen de entrega.
IT Strumenti necessari – Non in dotazione alla fornitura.
PL Narzędzi – Nie należy do zakresu dostawy.
CS Nářadí potřebné – Nepatří do rozsahu dodávky.
PT Ferramentas necessárias – Não está incluído nas peças fornecidas.
DA Værktøjer kræves – Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
RU Необходимый инструмент – не входит в комплект поставки.
AR الأدوات الضرورية - ليست ضمن حزمة الأشياء المشتراه المطلوب تسليمها.





1.



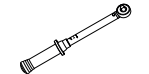
2.

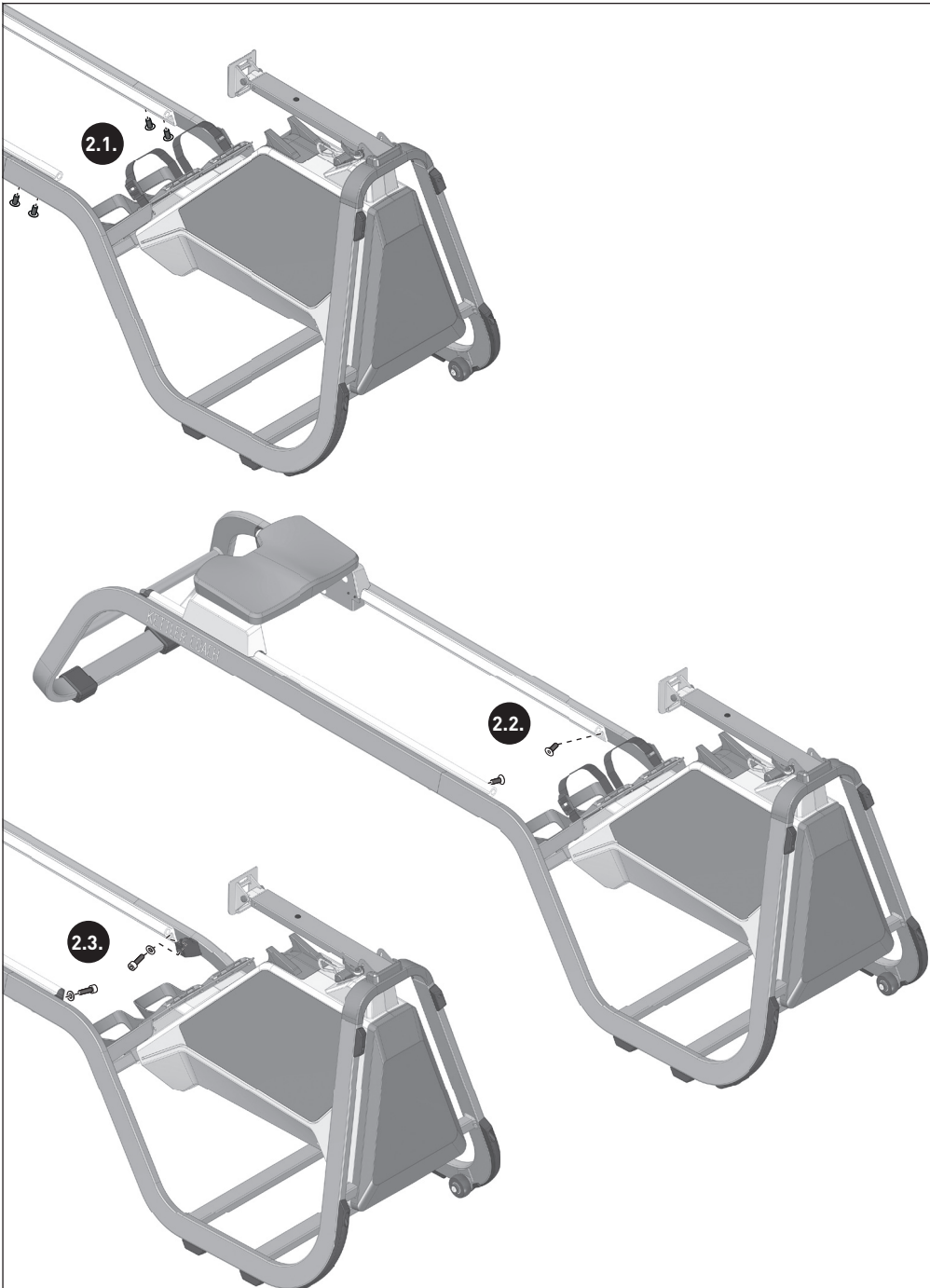
2.1.  4x | M8x16

2.2.  2x | M8x20

2.3.  2x | M8x30  ø8,3x16

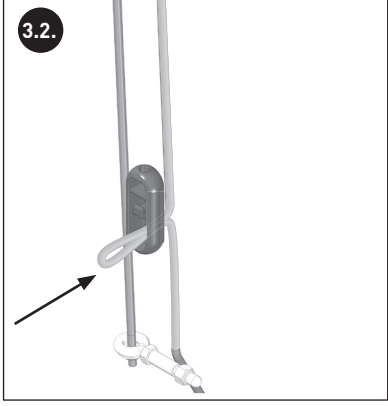
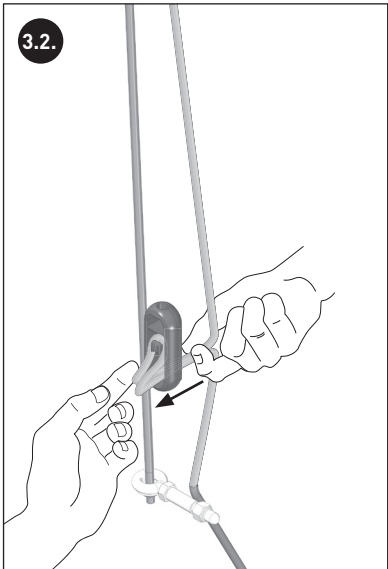
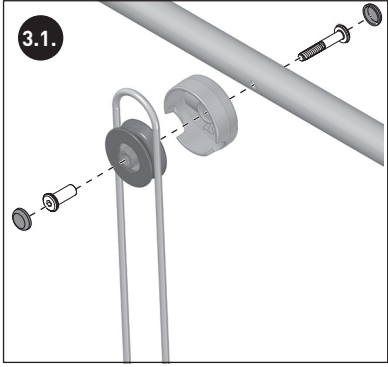
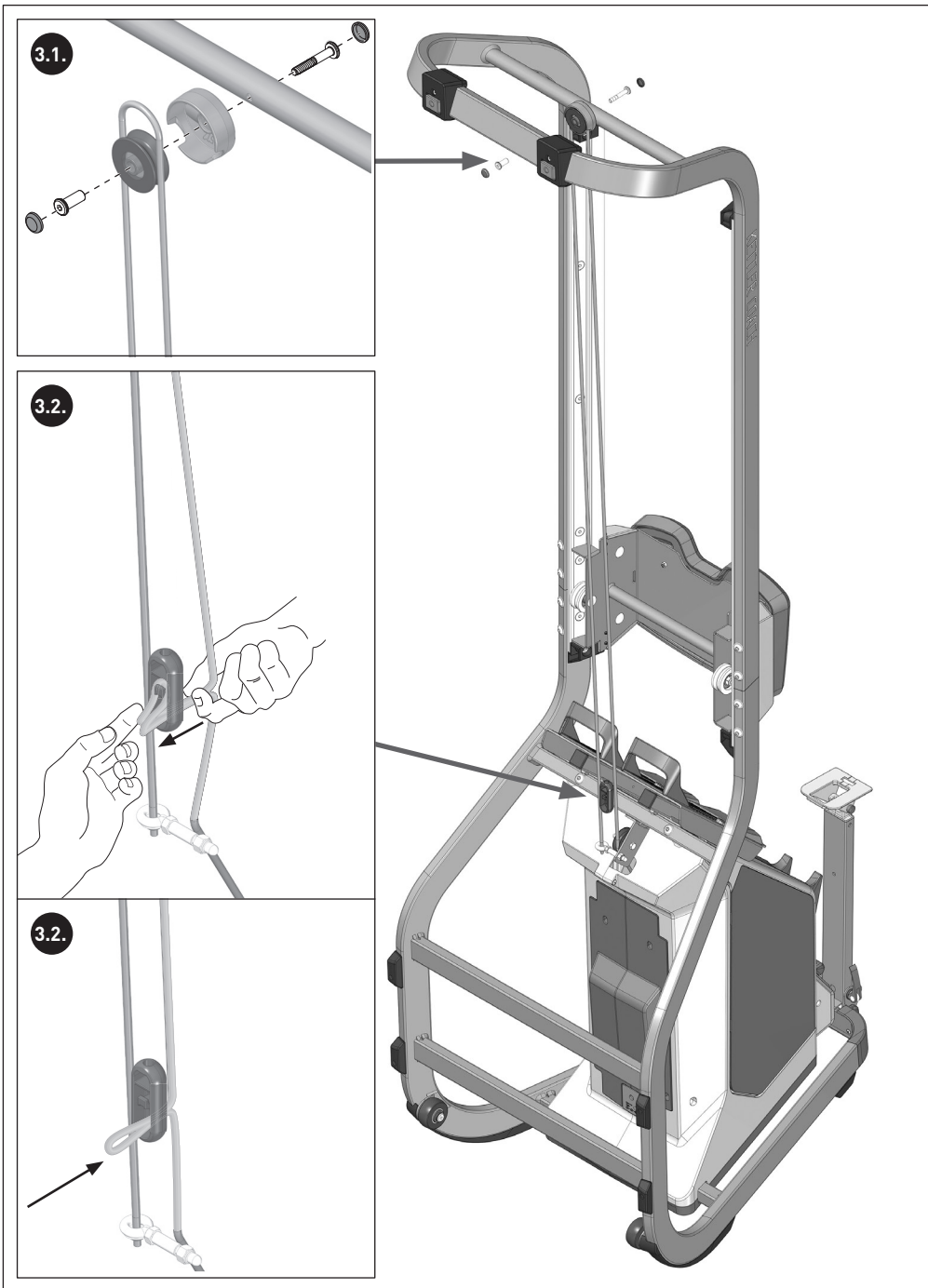
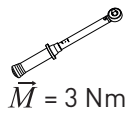
 SW6

 $\vec{M} = 10 \text{ Nm}$

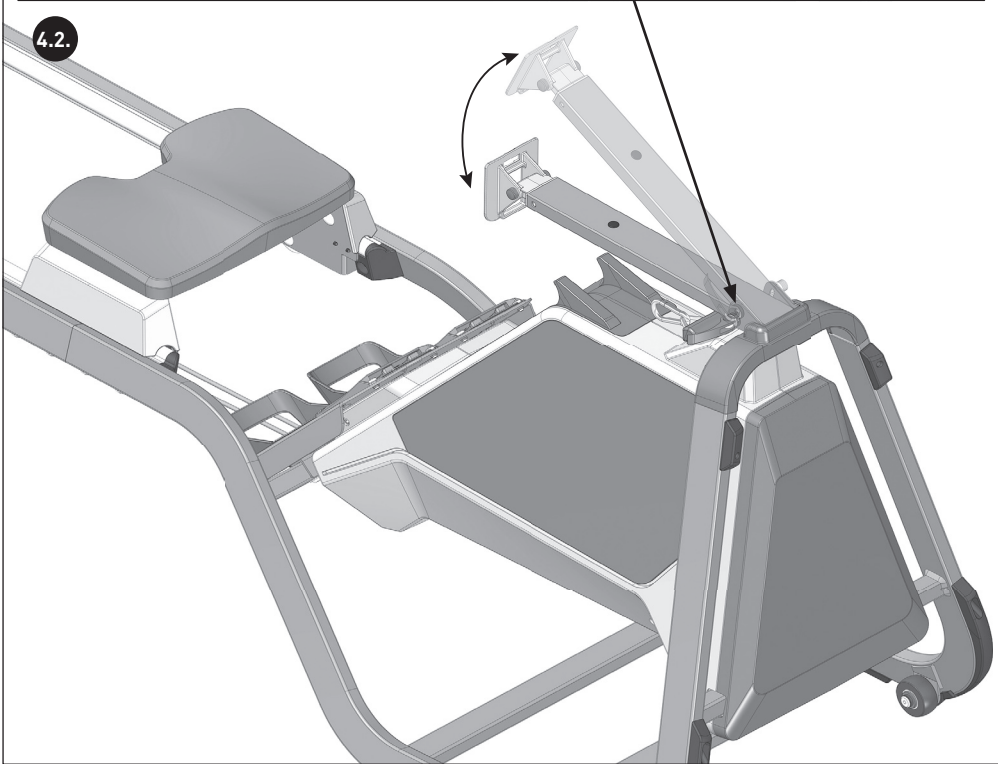
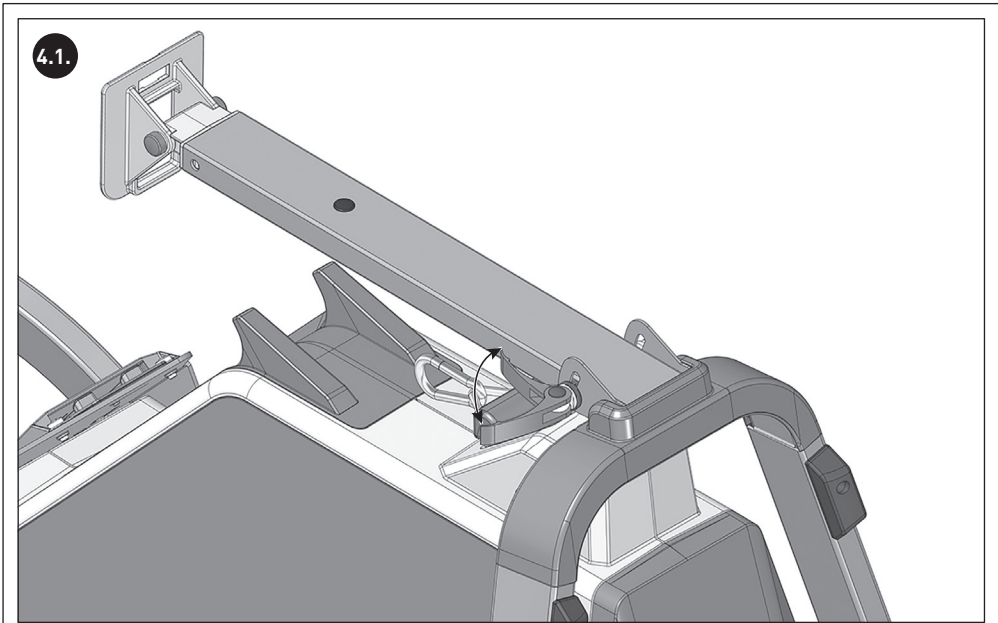


3.


- 3.1.**  **1x |**
-  **M6x38**
-  **M6**
- 



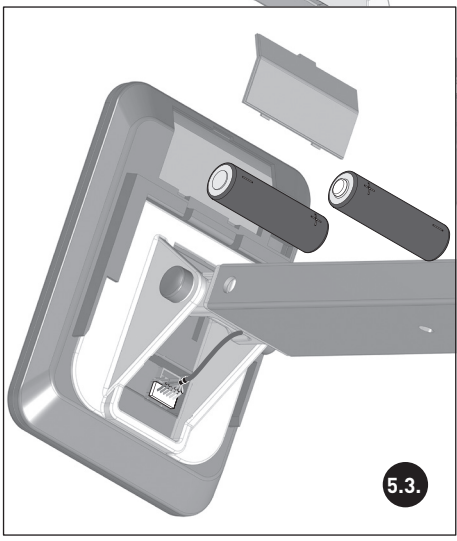
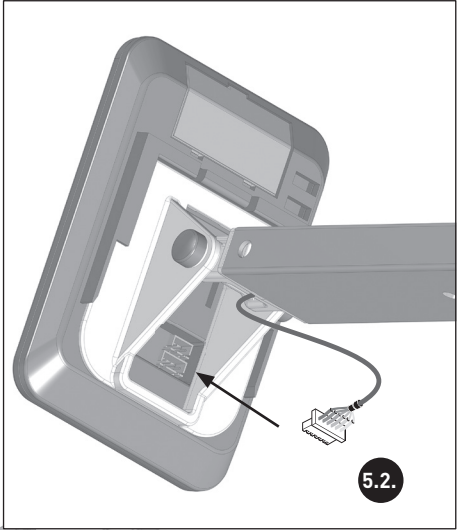
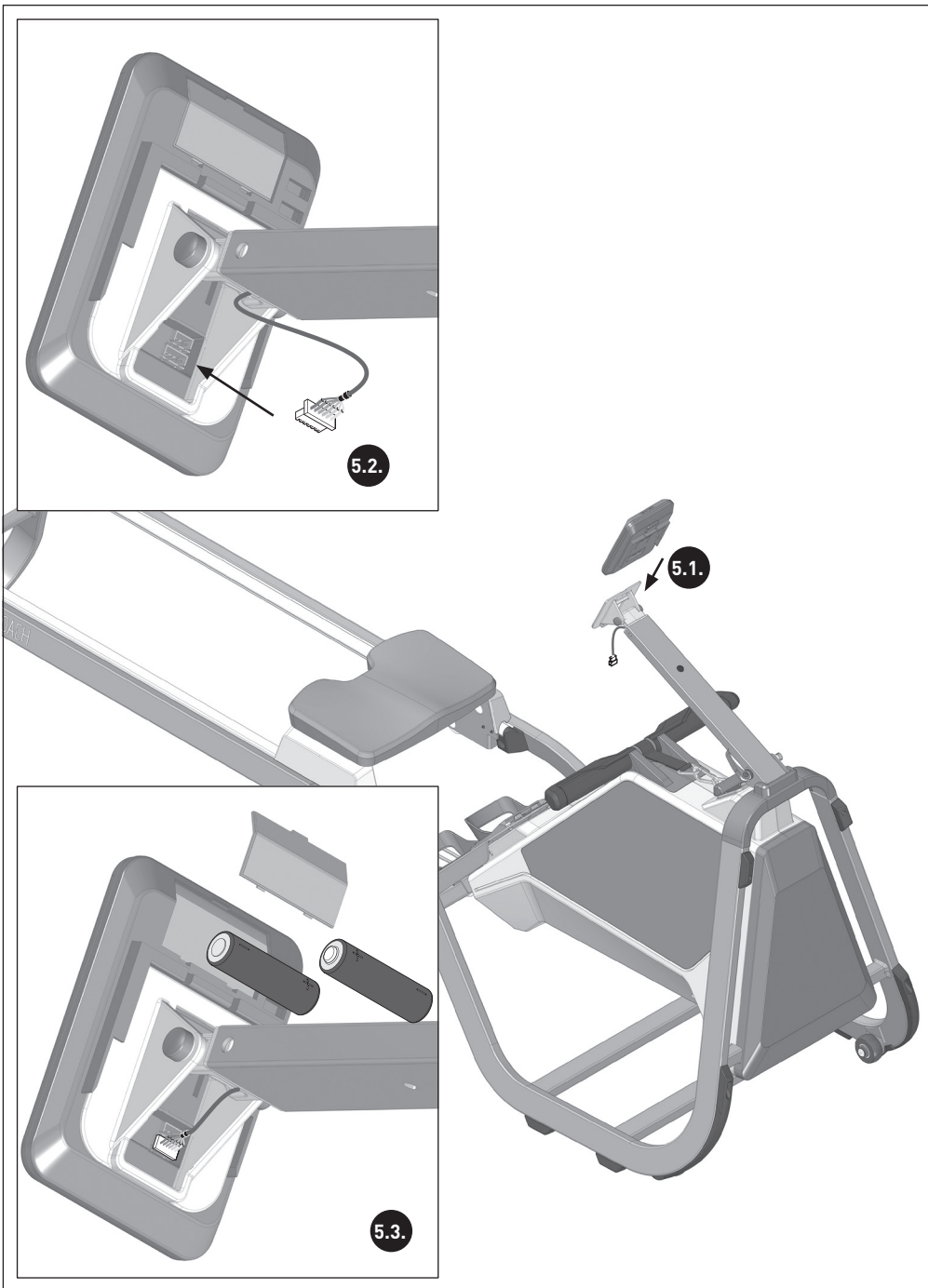
4.



5.

5.3. 

2x | Mignon AA

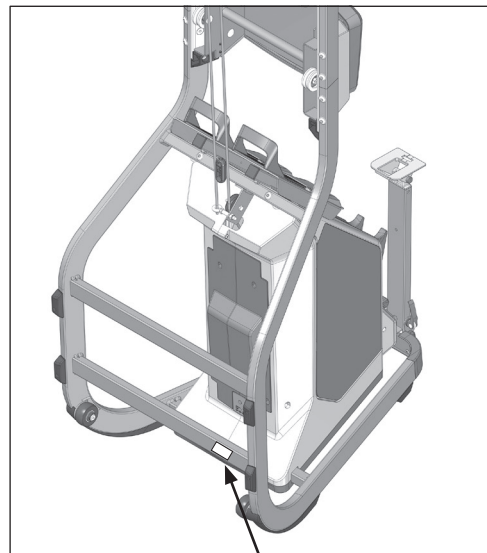




ZUBEHÖRBESTELLUNG

DE	Passendes Zubehör finden Sie unter www.kettler.net
EN	You can find the matching accessories by going to www.kettler.net
FR	Vous trouverez des accessoires compatibles sur www.kettler.net
NL	Passende accessoires vindt u op www.kettler.net
ES	Puede encontrar el accesorio adecuado en www.kettler.net
IT	Gli accessori coordinati sono disponibili sul sito www.kettler.net
PL	Odpowiednie akcesoria można znaleźć na stronie www.kettler.net
CS	Odpovídající příslušenství naleznete na www.kettler.net
PT	Pode encontrar os acessórios adequados em www.kettler.net
DA	Passende tilbehør finder du under www.kettler.net
RU	Подходящие принадлежности можно найти на www.kettler.net
AR	ستجد قطع الغيار المناسبة على الرابط www.kettler.net

TYPENSCHILD

DE	Beispiel Typenschild - Seriennummer
EN	Example Type label - Serial number
FR	Exemple Plaque signalétique - Numéro de série
NL	Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
ES	Ejemplo Placa de características - Número de serie
IT	Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
PL	Przykłady Tabliczka znamionowa - Numer serii
CS	Příklad Typový štítek - sériové číslo
PT	Exemplo Placa de características - número de série
DA	Eksempel Typeskilt - serienummer
RU	Пример Паспортная табличка с серийным номером
AR	اللوحۃ الاسميۃ

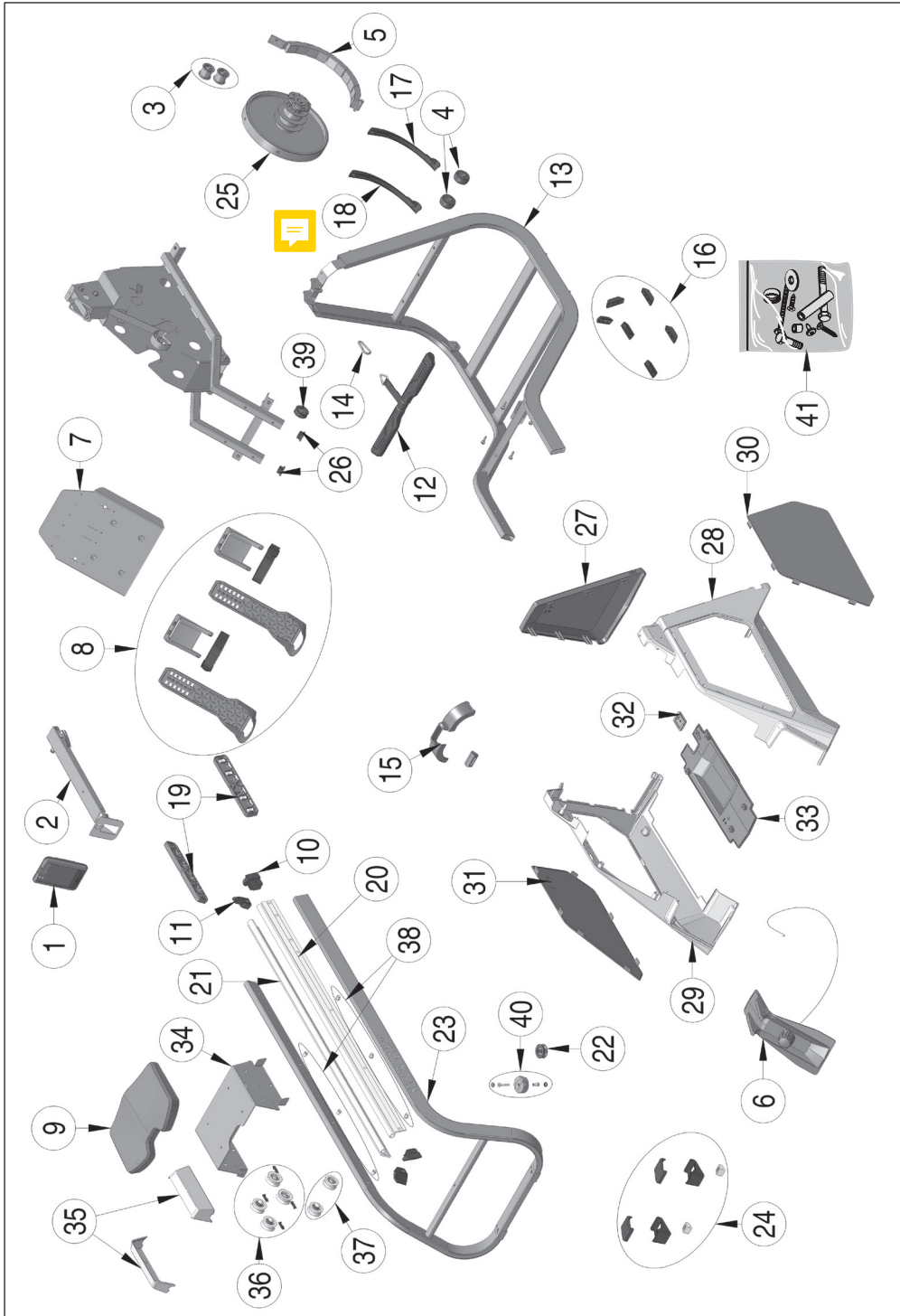


KETTLER GmbH Hauptstraße 28 D 59469 Ense-Parsit	
A/N 00000-000	
S/N 0000000 00000 0000	
DIN EN ISO 20957-1:2014 DIN EN ISO 20957-8:2017, XX	
	
max. ### kg Made in Germany	

ERSATZTEILBESTELLUNG

07975-300 Rudergerät COACH 2			07975-300 Rudergerät COACH 2		
①	1x	68001890	②①	1x	69050015
②	1x	68001891	②②	1x	69050009
③	1x	69050010	②③	1x	69050013
④	1x	69050008	②④	1x	69050020
⑤	1x	69050011	②⑤	1x	69050033
⑥	1x	69050030	②⑥	1x	69050012
⑦	1x	69050029	②⑦	1x	69050037
⑧	1x	69050028	②⑧	1x	69050034
⑨	1x	69050023	②⑨	1x	69050035
⑩	1x	69050016	③⑩	1x	69050038
⑪	1x	69050017	③⑪	1x	69050036
⑫	1x	69050031	③⑫	1x	69050040
⑬	1x	68001893	③⑬	1x	69050039
⑭	1x	69050032	③⑭	1x	69050024
⑮	1x	69050004	③⑮	1x	69050026
⑯	1x	69050005	③⑯	1x	69050025 *
⑰	1x	69050007	③⑰	1x	69050027 *
⑱	1x	69050006	③⑱	1x	69050018
⑲	1x	69050019	③⑲	1x	69050022
⑳	1x	69050014	④⑰	1x	69050021
			④⑱	1x	69050041

ERSATZTEILBESTELLUNG



- (D) KETTLER GmbH**
Kundenservice
Hauptstraße 28
D-59469 Ense
<https://www.service-kettler.de>
Email: service.sport@kettler.de
www.kettler.net
+43 2938 81 18001
+49 2938 819 2292
- (A) KETTLER Austria GmbH**
Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg
Email über Kontaktformular: <http://at.kettler.net/kontakt.html>
www.kettler.at
+43 662 620501 0-
+43 662 620501 20
- (CH) Trisport AG**
Im Bösch 67
CH - 6331 Hümenberg
www.kettler.ch
Servicehotline
Schweiz:
0900 785 111
- (GB) KETTLER GB Ltd.**
Kettler House, Merse Road
North Moons Moat
Redditch, Worcestershire B98 9HL
www.kettler.co.uk
e-mail: sales@kettler.co.uk
+44 1527 591901
+44 1527 62423
- (USA) KETTLER International Inc.**
1355 London Bridge Road
Virginia Beach, VA 23453
www.kettlerusa.com
e-mail: info@kettlerusa.com
+1 888 253 8853
+1 888 222 9333
- (F) KETTLER france**
46, rue du Faubourg de Saverne
F-67000 Strasbourg
www.kettler.fr
e-mail: comm@kettler-france.fr
+33 388 475 580
+33 388 473 283
- (NL) KETTLER Benelux B.V.**
Indumastraat 18
NL-5753 RJ Deurne
www.kettler.nl
e-mail: info@kettler.nl
+31 493 310345
+31 493 310739
- (E) BM Sportech S.A.**
C/Terracina, 12 PLA-ZA
E-50197 Zaragoza
www.bmsportech.es
e-mail: info@bmsportech.es
+34 976 460 909
+34 976 322 453
- (I) Garlando S.p.A.**
Via Regione Piemonte 32
Zona Ind. D1
I-15068 Pozzolo Formigaro (AL)
www.garlando.it
e-mail: assistenza.kettler@garlando.it
+39 0143 318500
+39 0143 318594
- (PL) KETTLER Polska Sp. z o.o.**
Ul. Okopowa 56 A
PL-01-042 Warszawa
www.kettler.pl
e-mail: kontakt@kettler.pl
+48 0 801 430450
- (CZ) Life Sport s.r.o.**
Karlovarska Business Park
Na Hurce 1091/8
161 00 Praha 6 - Ruzyně
www.kettler.cz
e-mail: info@kettler.cz
+420 235 007 007
+420 235 007 090
- (DK) Sport Scandinavia Aps**
Ryetsvej 11
DK - 9900 Frederikshaven
e-mail: ole@spasca.dk
+45 25141472
-
- (RU) СПОРТМАСТЕР**
Кочновский проезд, д.4. корп. 3
RUS-125319 Москва
http://www.kettler.ru/feedback_/feedback/
www.kettler.ru
+7 495 755-81-94
+7 495 755-81-46
- (BG) Sport Depot Ltd.**
Business Park Sofia
3rd Floor, Building Sport Depot
1766 Sofia
www.sport2000.bg
e-mail: sport@sportdepot.bg
+359 2 4016510
+359 2 4016545
- (GR) Leos Athanasios S.A.**
7 Kolokotroni
14568 Krioneri
Athens, Greece
e-mail: okiam@leos.gr
+30 210 9536512
+30 210 9579073
- (RO) Wellness Solutions Inc.**
IVY Office Building
3 Occidentului Street, 1st District
Bucharest, Romania
www.kettleronline.ro
e-mail: office@wellness-solutions.ro
+40-21-3187130
+40-21-3187132
- (H) FitContact Ltd.**
Gyömrői ut 89
1183 Budapest
www.kettler.hu
e-mail: ifjbakospeter@gmail.com
+36 1 2971510
+36 1 2971515
- (SK) EXIsport, s.r.o.**
Opatovska cesta 14
04011 Kosice
www.exisport.com
e-mail: servis@exisport.com
+421 55 7881411
+421 55 6461024
- (SRB) PLANETBIKE DOO**
Ljubice Ivošević
Beograd, Srbija
www.planetbike.rs
e-mail: info@planetbike.rs
+381 11 3121151
+381 11 3121816
- (FIN) Oy HW-Company Ltd.**
Yrittäjätie 6
FI-67100 Kokkola
<http://www.hw-company.fi/>
e-mail: info@hw-company.fi
+358 20 730 1730
- (LV) Elkor Serviss**
SERVISA CENTRS
Brivibas gatve 201
LV-1039 Riga
www.elkorserviss.lv
e-mail: info@elkorserviss.lv
+371 67070520
+371 67070524
- (LT) Skorpiono Takas**
Nemuno 79
Panevezys 5300
www.skorpionas.lt
e-mail: sportas@skorpionas.lt
+370 45515288
+370 45514911

- (TR) Ender Spor Malz. Tekst. Turz. Ins. İÇ VE DIS TIC. A.Ş**
 Baglar Mah. Baris Sok. No:27
 2 Günesi Bagcilar
 Istanbul
 ☎ +90 212 651 50 78
 📠 +90 212 651 52 86
www.enderspor.com e-mail: fitness@enderspor.com
-
- (EE) OÜ Benetec**
 Tartu mnt. 47
 EST-10128 Tallinn
 Estland
 ☎ +372 601 0330
 📠 +372 601 0378
www.bensport.ee e-mail: bensport@bensport.ee
-
- (SI) ENIM d.o.o.**
 Tržaška cesta 23
 2000 Maribor
 Slowenien
 ☎ +386 031 347 92
 📠 +386 02 292 77 90
-
- (HR) Servis in CRO: ENIM SPORT d.o.o.**
 Ulica Kralja Zvonimira 131
 10000 Zagreb
 Croatia
 ☎ +385 099 321 01 01
 📠 +385 01 55 86 324
-
- (AE) Sun and Sand Sports LLC**
(OM) P.O. Box 894
 Dubai - UAE
 United Arab Emirates
 ☎ +971 4350 4444
 📠 +971 4334 3224
www.sunandsandsports.com e-mail: sunsand@emirates.net.ae
-
- (DZ) Action Sports**
 Lot La Cadat 88
 Les Sources
 16050 Algiers
 ☎ + 213 555 620199
 e-mail: kessalyahia@hotmail.com
-
- (EG) Sport Group**
 5EL Zahraa St.
 Dokki, Cairo
 Egypt
 e-mail: sportgroup.eg@hotmail.com
-
- (SA) Sport Ghornatah**
 P.O. Box 1016
 11431 Riyadh
 Saudi Arabia
 ☎ +966 1 4766 697
 📠 +966 1 4722290
www.ghornatah.com e-mail: import@ghornatah.com
-
- (KW) Sportsman Co. for General Trading & Contracting**
 P.O. Box 93, Salmiya
 22001 Salmiya
 Kuwait
 ☎ +965 25759767
 📠 +965 25745110
www.sportsmanq8.com e-mail: admin@sportsmanq8.com



docu 4273/08.18

KETTLER GmbH
Hauptstraße 28
D-59469 Ense-Parsint
www.kettler.net

GYM@HOME

KETTLER



REGATTA 300 | R01030-100
REGATTA 500 | R01031-100

1 2 **3**

Computer-/Trainingsanleitung, Bedienung, Biomechanik | DEUTSCH | 2

Computer/training instructions, handling, biomechanics | ENGLISH | 15

Notice d'utilisation de l'ordinateur/instructions d'entraînement,
mode d'emploi, biomécanique | FRANÇAIS | 28

Update:

www.kettlersport.com

INHALTSVERZEICHNIS

GRUNDLAGEN DER BEDIENUNG	3
TRAININGSNAVIGATION.....	4
ERKLÄRUNG DER TRAININGSPARAMETER	5
JUSTIEREN DER EINHEITEN.....	6
BLUETOOTH FUNKTIONEN.....	6
VERNETZTES TRAINING	7
BEFÜLLUNG WASSERTANK (NUR REGATTA 500).....	7
STANDORT DES GERÄTES	8
COCKPITVERSTELLUNG.....	8
AUFSTELLEN UND BEWEGEN DES GERÄTES	9
TRAININGSANLEITUNG.....	10
BIOMECHANIK	13

KETTLER | GRUNDLÆGGENDE BETJENING

GRUNDLÆGGENDE BETJENING

1 Aktivering af træningscomputeren

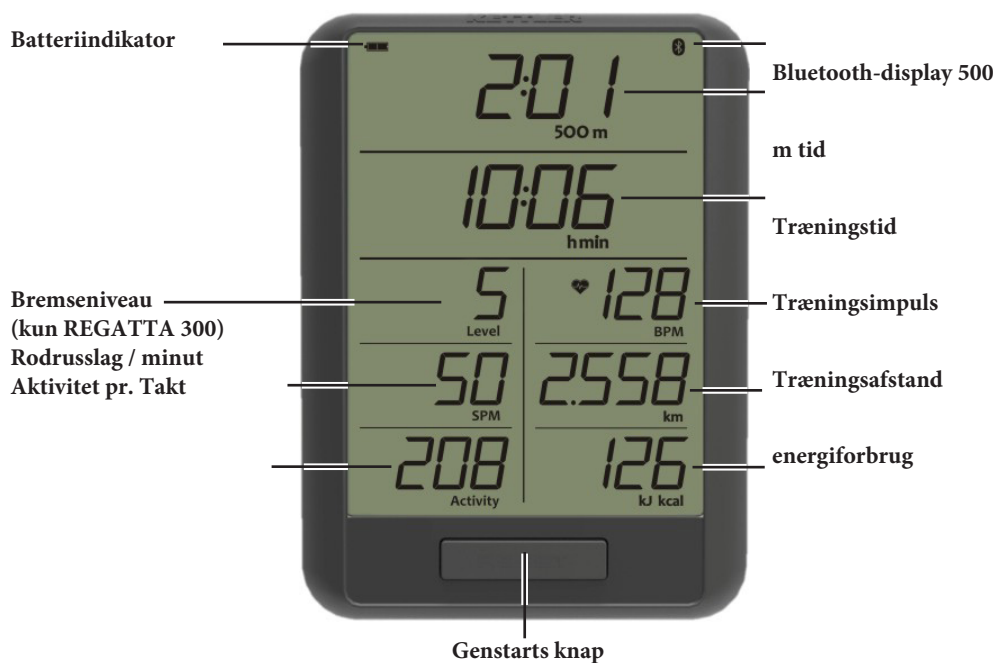
Træningscomputeren kræver 2 x 1,5V AA-batterier til strømforsyning. Dette sikres med en film. Åbn batterirummet, og træk folien ud. Træningscomputeren kan derefter startes enten ved at trykke på nulstillings knappen eller ved at trække i rebet.

2 Generelt

Din romaskine er klar og nem at bruge. Der er en central træningstilstand, med hvilken du kan starte din træning klart og uden menunavigation.

Brug f.eks. en Bluetooth-pulssensor til at måle din puls eller oprette forbindelse til en smartphone / tablet for at få yderligere indhold via en fitness-app.

Du kan finde yderligere oplysninger i underelementerne i instruktionerne.



UDDANNELSE NAVIGATION

Efter tænding vises velkomstkærmen. Efter tre sekunder vil dette automatisk føre dig til træningstilstand, hvor du kan begynde din træning.

1 Start af træning

Du er ved at begynde at træne. Displayet viser alle træningsdata. Alle værdier, bortset fra modstandsniveauet og hjertefrekvensvisningen, starter ved nul. Så snart det første slagtilfælde genkendes, begynder træningen, og træningstiden starter. Skift din modstand manuelt ved hjælp af håndknappen.

Bestem, om du vil oprette forbindelse til computeren via Bluetooth, eller om du vil udføre en gratis træningssession. Yderligere information om Bluetooth-forbindelsen kan findes under Bluetooth-funktioner.

2 træning

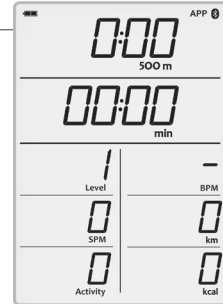
Træningstilstand giver dig et overblik over alle nødvendige træningsdata. Hvis du stopper træningen, er du i pausetilstand. Træningen afsluttes ved kort tryk på nulstillings knappen. Dette bringer dig tilbage til starten af træningen. Hvis du har en Bluetooth-brystrem eller hjertefrekvenssensor, vil træningscomputeren automatisk oprette forbindelse til sensoren. Yderligere information kan findes nedenfor under Bluetooth-funktioner.

3 pause

Så snart roemaskinen ikke længere opdager roestrøg under træning, er du i pausetilstand, og gennemsnitsværdierne for 500m-tiden, for antallet af roestrøg i minuttet og for træningsaktiviteten vises. Træningsdataene for energiforbrug, dækket afstand, modstandsniveau og tid bevares. Pulsdisplayet viser konstant den aktuelle træningsimpuls. Fortsæt din træning med et andet hit.

4 standby

Et langt tryk på reset-knappen slukker træningscomputeren. Hvis træningsdisplayet ikke bruges i mere end 4 minutter, slukkes det også automatisk. Væk skærmen op ved at trykke på nulstillingsknappen igen.



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

KETTLER | BEGRUNDELSE AF UDDANNELSESPARAMETRE

BEGRUNDELSE FOR UDDANNELSESPARAMETRE

Træningsværdierne til roing kan læses i træningsvisningen. Nedenfor er en kort forklaring:

1 500 m

Den tid, du har brug for til 500 m, vises i det markerede felt på displayet. Dette fungerer som en reference til din hastighed.

2 BPM og SPM

BPM-værdien giver dig antallet af impulsslag i minuttet, og SPM er antallet af dine rækkefrekvenser pr. Minut.

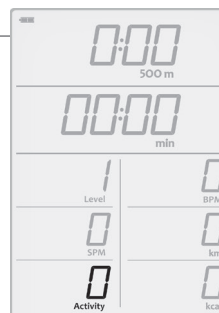


Advarsel: Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan forårsage alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig tæt på at besvime, skal du stoppe træningen med det samme.



3 Aktivitet

Feltet viser dig en gennemsnitlig aktivitet pr. Felt. Dette afhænger blandt andet af slagfrekvensen for dit roestræk og bremsemodstanden og fungerer som en sammenligning mellem slagene.



DE

4 KJ / Kcal

Værdien "kJ" eller "kcal" informerer dig om det akkumulerede energiforbrug i den aktuelle træning.

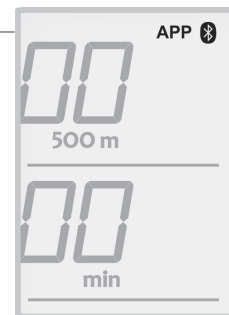
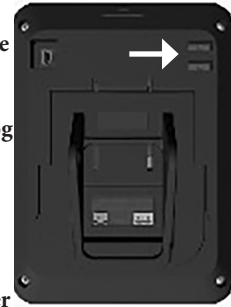


JUSTERING AF ENHEDER

På bagsiden af displayet er der to glidekontakter, som du kan indstille dine foretrukne længde- og energienheder med. Hvis du skubber kontakten til højre, viser displayet kilometer som længden og kilokalorier som energienheden. Den venstre kontaktposition viser dig energien i kilojoules og længden i miles.

BLUETOOTH-FUNKTIONER

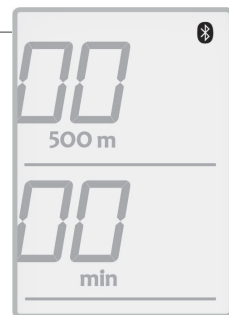
Du kan tilslutte KETTLER-roermaskinen til en pulsmåler med en brystrem, der understøtter Bluetooth® lavenergiteknologi. Derudover kan KETTLER-rodmaskinen tilsluttes smartphones, tablets eller pc'er med Bluetooth v4.0 eller nyere, hvilket muliggør træning med en bred vifte af fitness-APP'er eller pc-software.



Hvis du gerne vil tilslutte en puls sensor til træningscomputeren, skal du starte din træning som beskrevet i de første trin og vente, indtil det tilsvarende hjertesignal er synligt på træningsskærmen. Denne proces kan tage flere sekunder. Sørg for, at din puls sensor er aktiv, og at du bærer den på din krop som foreskrevet.

Træningscomputeren søger efter din sensor i umiddelbar nærhed og opretter automatisk forbindelse til den. Hvis dit signal går tabt, søges der efter enheder og forbindes igen hvert par minutter.

Gentag denne proces, når du træner igen.



TIP: Din pulssensor findes kun og tilsluttes automatisk under træning.

KETTLER | NETVÆRKET UDDANNELSE

NETVÆRKET UDDANNELSE

For alle, der leder efter en speciel træningsmotivation.

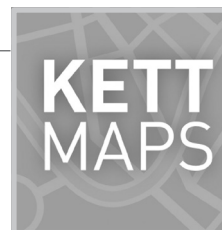
Brug af KETTMAPS APP

Med KETTMAPS kan du indlæse mange videorealistiske ruter som træningsmotivation på din smartphone eller tablet. Selv i den gratis basisversion er der flere spor tilgængelige. For et lavt månedligt gebyr har du fuld adgang til databasen med flere tusinde ruter. Dine egne rutevideoer kan også uploades og tilføjes til databasen. Forbindelsen oprettes enten via Bluetooth eller via frontkameraet på din smart phone eller tablet, der kan læse din hastighed. Du kan finde APP'en i Apple Store eller i Google Play Store under KETT-MAPS.

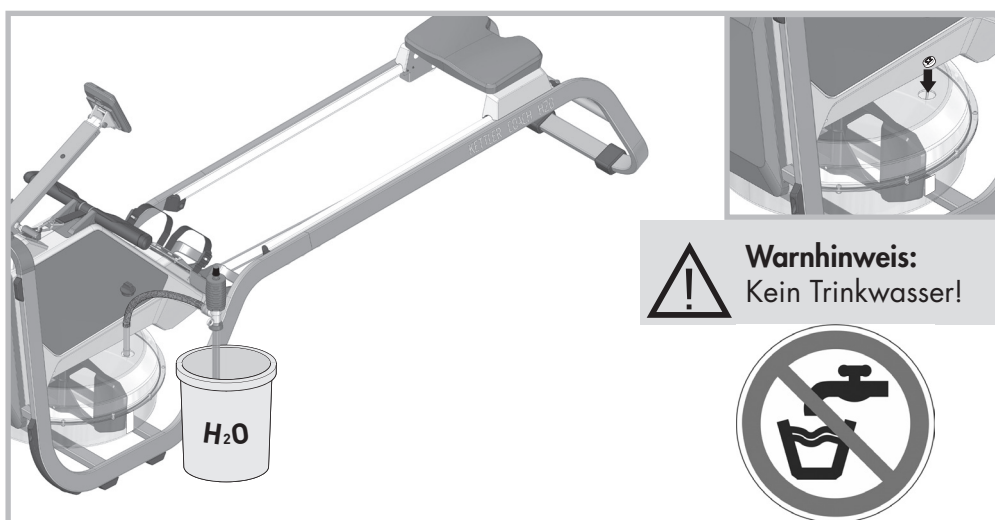
Så snart andre apps er kompatible med din KETTLER-romaskine, får du besked på www.kettlersport.com.

Fyldning af vandtank (KUN REGATTA 500)

Brug den medfølgende pumpe til at fylde og tømme vandtanken. Ideelt set skal tanken fyldes med destilleret vand (alternativt: vand fra hanen), og vandstanden skal altid være inden for den markerede skala. For at gøre dette skal du åbne tankens skruehætte, lede pumpen gennem åbningen og pumpe vand fra en anden beholder ind i din roer. For at beskytte enheden mod bakterier, alger eller lignende, når du bruger vand fra hanen, skal du altid opløse en klortablet i vandet. Det anbefales at udskifte det klorerede vand med nyt vand hver 3. til 6 måned. Hvis vandet skifter farve, skal det straks udskiftes.

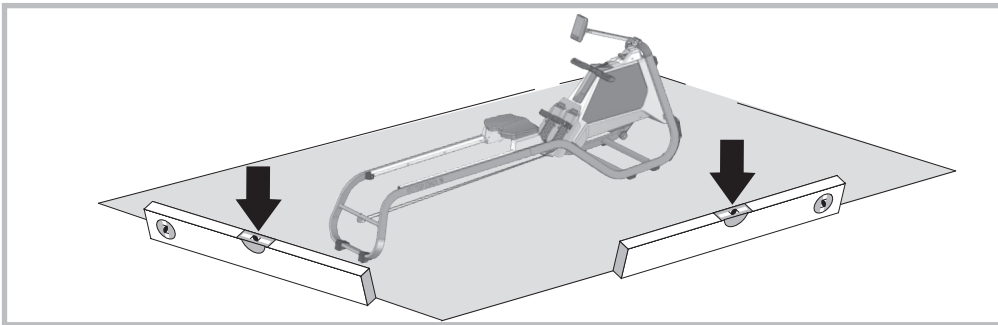


DE



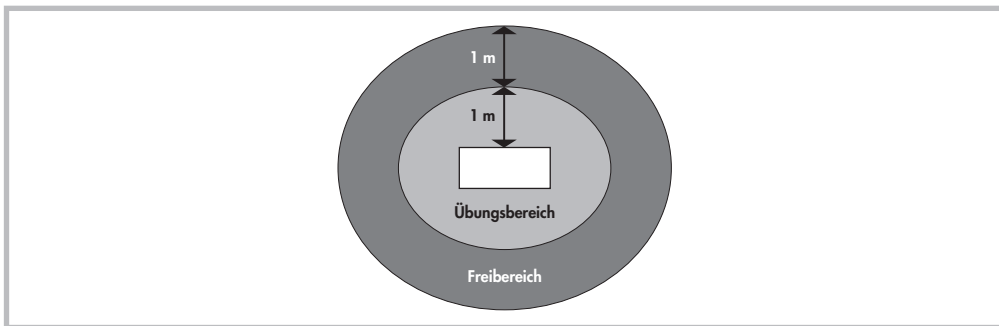
ENHETSPLOSSATION

Rækkemaskinen skal indstilles på en plan og vandret overflade.



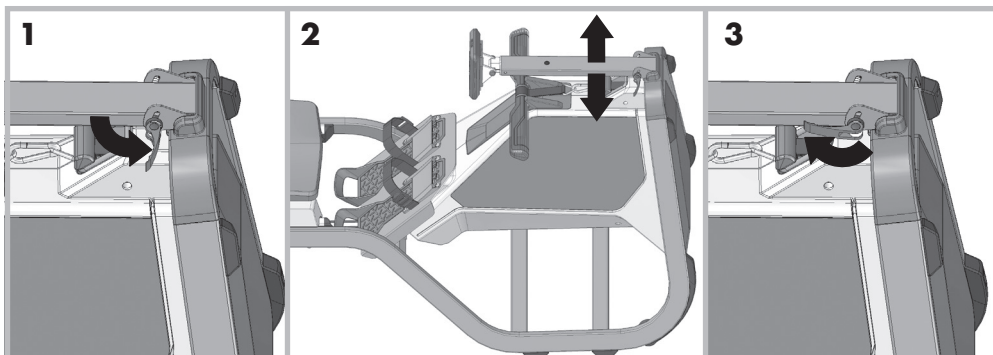
Apparatets placering skal vælges, så der sikres tilstrækkelig sikkerhedsafstand fra forhindringer. Det bør ikke indstilles i umiddelbar nærhed af hovedvejene. Det frie område skal være mindst 1 meter større end træningsområdet.

Sørg for, at ingen undtagen den, der træner, er i det åbne område, mens enheden er i bevægelse.



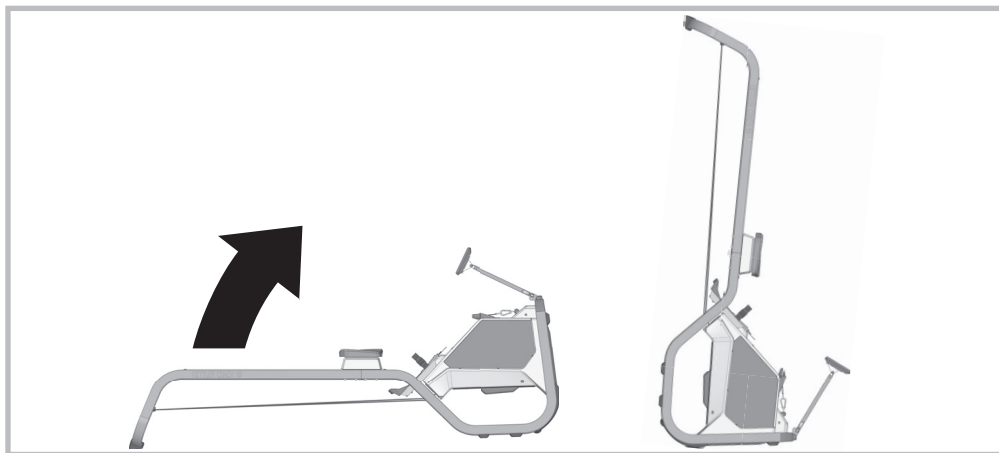
COCKPIT JUSTERING

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

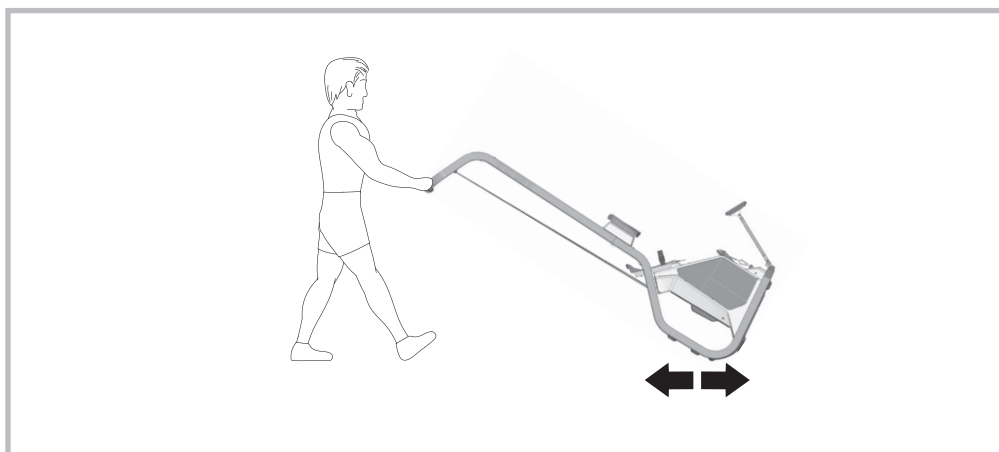


AUFSTELLEN UND BEWEGEN DES GERÄTES

1 Aufstellen



2 Bewegen



DE

TRAININGSANLEITUNG

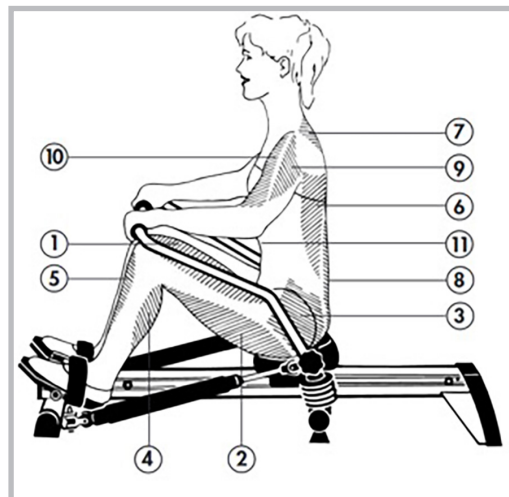
Vorteile des Rudertrainings

Rudern steigert die Leistungsfähigkeit des Herz-/Kreislaufsystems und verbessert zudem die Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Körpers. 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 Rudergerät stellt somit ein umfangreiches Fitnessstraining dar. Es steigert die Ausdauer und Kraft und ist gelenkschonend.

Welche Muskeln werden beansprucht?

Die Ruderbewegung belastet die gesamte Muskulatur des Körpers. Einige Muskelgruppen werden allerdings besonders trainiert. Sie sind in der 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), den Armbeuger (10) und die Bauchmuskulatur (11).



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, der 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 maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht einem Pulsschlag aus der Differenz von 220 und dem Lebensalter. Diese Pulsfrequenz sollten Sie während des Trainings keinesfalls überschreiten.

Trainingsempfehlung

Zur optimalen Trainingssteuerung empfiehlt sich ein Training in folgenden Pulszonen:

60-70 % der maximalen Herzfrequenz

- Steigerung der Grundlagenausdauer und zur Regeneration
- Bei dieser Belastung gewinnt der Körper den größten Anteil der benötigten Energie aus der Fettverbrennung
- Angenehme, ruhige Atmung, geringe muskuläre Belastung, leichtes Schwitzen
- Für Jedermann empfohlen

80-90 % der maximalen Herzfrequenz

- Erhöhung der maximalen Leistungsfähigkeit
- Muskuläre Ermüdung und hohe Atemfrequenz
- Der Körper kann den Sauerstoffbedarf nicht mehr decken, für sehr fitte Personen und kurze Trainingseinheiten geeignet.

Die Intensität wird bei dem Training mit dem Rudergerät einerseits über die Schlagzahl und andererseits über den Widerstand des Seilzuges geregelt. Mit steigender Schlagzahl erhöht sich die Intensität des Trainings. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Widerstand erhöht wird. Wählen Sie als Anfänger grundsätzlich eine geringe Intensität, d.h. die Schlagfrequenz sollte unter 20 Schlägen pro Minute liegen und der Widerstand sollte gering eingestellt sein. Vermeiden Sie als Anfänger eine zu hohe Schlagzahl oder ein Training mit zu großem Widerstand. Versuchen Sie Ihre individuelle Schlagzahl und den optimalen Widerstand des Ruderseilzuges mit Hilfe der empfohlenen Pulsfrequenz abzustimmen.

Hinweise zur manuellen Pulsmessung

Sollten Sie ohne elektronische Pulsmessung trainieren, 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. Die drei Werte tragen Sie in der dafür vorgesehenen Tabelle ein. 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. Ertasten Sie Ihren Puls an der Halsschlagader oder am Handgelenk in Verlängerung des Daumens. Zählen Sie Ihren Pulsschlag 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert mit dem Faktor 6, dann erhalten Sie die Pulsfrequenz pro Minute.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu drei Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings- oder Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

Bei einem regelmäßigen Training werden Sie feststellen, dass Ihr Erholungspuls deutlich unterhalb des Belastungspulses liegt. Dies ist ein Indikator für eine gute Herz-/Kreislauf-Fitness.

Zum Belastungsumfang

Unter dem Belastungsumfang versteht man die Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche. Als trainingswirksam werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsumfänge erachtet:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 Minuten
2 – 3 x wöchentlich	30 Minuten
1 – 2 x wöchentlich	60 Minuten

Trainingseinheiten von 20 - 30 Min. 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:

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

Im Anschluss an dieses 4-wöchige 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.

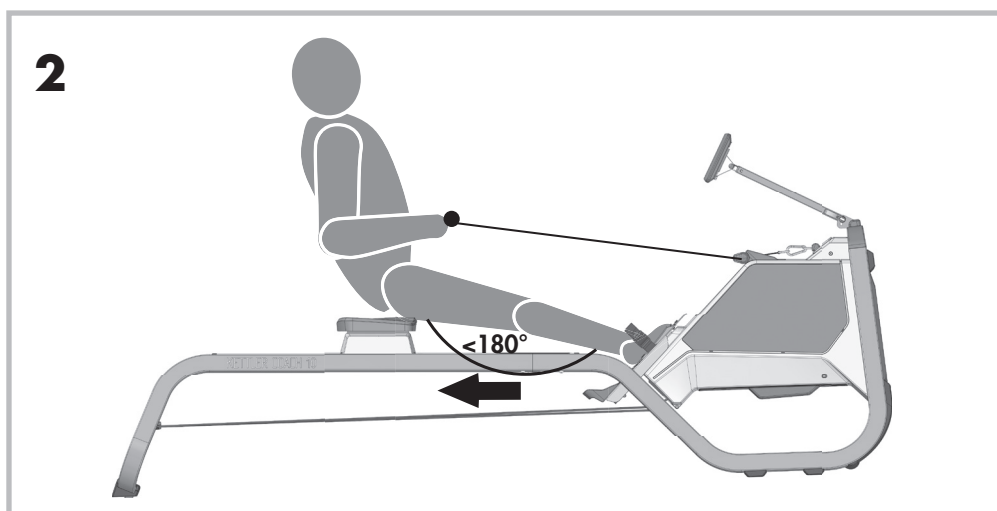
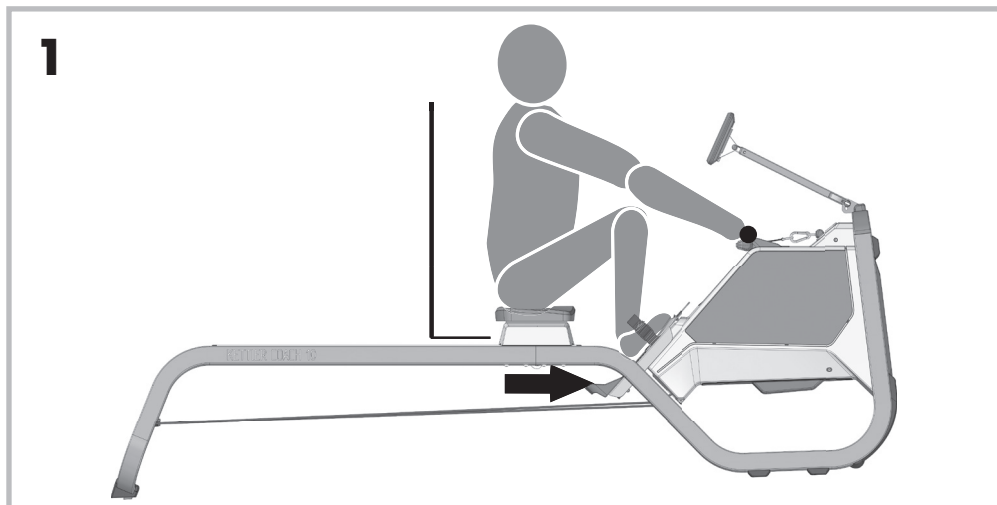
Trainingsbegleitende Gymnastik

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.

BIOMECHANIK

Um ein effektives und zugleich gesundes Training zu gewährleisten, ist die richtige Position auf dem Gerät unabdingbar. Achten Sie daher darauf, dass Sie Ihr Training wie in der folgenden Skizze dargestellt, durchführen.



DE

Um Rückenbeschwerden zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Rücken zu keinem Zeitpunkt weder gebeugt noch überstreckt ist. Außerdem sollten Ihre Knie im angezogenen Zustand nicht vor Ihrem Mittelfuß stehen und die Beine dürfen nicht überstrecken.



DE



CONTENTS

BASICS OF OPERATION.....	16
TRAINING NAVIGATION	17
EXPLANATION OF THE TRAINING PARAMETERS	18
ADJUSTING THE UNITS.....	19
BLUETOOTH FUNCTIONS	19
TRAINING ON THE NETWORK	20
FILLING THE WATER TANK (REGATTA 500 ONLY)	20
LOCATION OF THE MACHINE	21
COCKPIT ADJUSTMENT	21
SETTING UP AND MOVING THE MACHINE	22
TRAINING INSTRUCTIONS.....	23
BIOMECHANICS	26

BASICS OF OPERATION

1 Activating the training computer

As voltage supply, the training computer requires 2 x 1.5V AA batteries. It is secured by means of foil. Open the battery compartment and pull out the foil. The training computer can then be started either by pressing the Reset button or by pulling the rowing rope.

2 General information

Your rowing machine is clearly arranged and easy to operate. There is a central training mode by means of which you can easily start your training without menu navigation.

You can, for example, use a Bluetooth heart frequency sensor to measure your pulse or establish a connection to a smartphone / tablet to get more contents via a fitness app.

You will find further information in the sub-points of the instruction manual.



TRAINING NAVIGATION

Once you have switched the computer on, the welcome screen appears. After three seconds, this screen automatically takes you to the training mode, in which you can begin your training.

1 Starting the training

You are just about to start your training. The display shows all training data. All values – except for the resistance level and the pulse display – start at zero. As soon as the first oarstroke is detected, the training begins and the training time starts. Change your resistance manually using the hand knob.

Decide whether you want to establish a connection to the computer via Bluetooth or complete a free training. For more information regarding the Bluetooth connection please refer to Bluetooth functions.



2 Training

The training mode gives you an overview of all necessary training data. If you stop the training, you will find yourself in pause mode. The training is ended by briefly pressing the Reset button. This will take you back to the training start.

If you wear a Bluetooth chest belt or heart frequency sensor, the training computer will automatically establish a connection to the sensor. For more information please refer to the following under Bluetooth functions.



3 Pause

As soon as the rowing machine no longer detects any strokes during the training, you find yourself in the pause mode and average values will be displayed for the 500 m time, for the number of strokes per minute and for the training activity. The training data of energy consumption, the distance covered, the resistance level and the time remain the same. The pulse display constantly shows the current training pulse. Continue your training with a new oarstroke.



4 Standby

Holding down the Reset button switches off the training computer. After more than 4 minutes without using the training display, it also switches off automatically. Awaken the display by pressing the Reset button once again.



Note: After a pause of more than 4 minutes, the training values will start at zero. If the pause is shorter, the data from the previous training will be continued.

EXPLANATION OF THE TRAINING PARAMETERS

You can read off the training values from the training display during rowing. The following is a short explanation:

1 500m

In the marked field of the display, you are shown the time that you need for 500 m. It serves as reference for your speed.



2 BPM and SPM

The BPM value tells you the number of pulse beats per minute and SPM is the number of your strokes per minute.



Warning: Heart rate monitoring systems can be inaccurate. Excessive training can lead to serious injuries or to death. If you feel faint, the training is to be interrupted immediately.



3 Activity

The field signals you an average activity per stroke. It is, amongst others, dependent on the stroke frequency of your stroke and the braking resistance and serves as comparison between the strokes.



4 KJ/ Kcal

The value "kj" or "kcal" informs you about the cumulated energy consumption of the current training session.



ADJUSTING THE UNITS

On the backside of the display, there are two slide switches by means of which you can adjust your preferred length and energy units. Push the switch to the right and the display will show you kilometres as length unit and kilocalories as energy unit. The left switch position will indicate the energy in kilojoules and the length in miles.



BLUETOOTH FUNCTIONS

You can pair the KETTLER rowing machine with a heart rate monitor device such as a chest strap which supports Bluetooth® low energy technology. Additionally, the KETTLER rowing machine can be connected to smartphones, tablets and computers as of Bluetooth v4.0, which enables training with a variety of fitness APPs or computer software. Only one of the two mode can be selected at one time.

1 Use of the APP mode

Before the training, the Bluetooth symbol flashes. If you want to connect your training computer to a smartphone and a corresponding app, search the rowing machine in the smartphone / tablet before starting the training. As soon as a connection has been established, the Bluetooth symbol and the APP symbol will moreover be permanently lit. Your training can begin in APP mode.

If you are in APP mode, a Bluetooth heart rate sensor cannot be connected additionally via the training computer.

TIP: If you do not want to do without your heart rate display, connect your sensor directly to the smartphone or tablet.



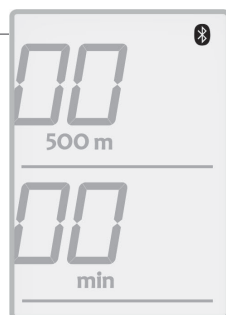
Use of the pulse mode (HR sensor)

If you want to connect a heart frequency sensor to the training computer, start your training as described in the first steps and wait until the corresponding heart signal becomes visible in the training display. This process may take several seconds.

Ensure that your pulse sensor is active and that you are wearing it on your body as specified.

The training computer will look for your sensor in the direct vicinity and will automatically establish a connection to it. If your signal is lost, the computer will look for devices and re-establish a connection at an interval of few minutes.

Repeat this process in the case of a new training session.



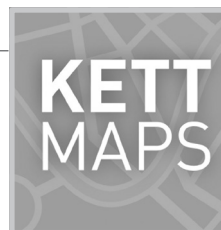
TIP: Your heart frequency sensor will only be automatically found and connected during the training.

TRAINING ON THE NETWORK

For everyone who is looking for a special training motivation.

Use of the KETTMAPS APP

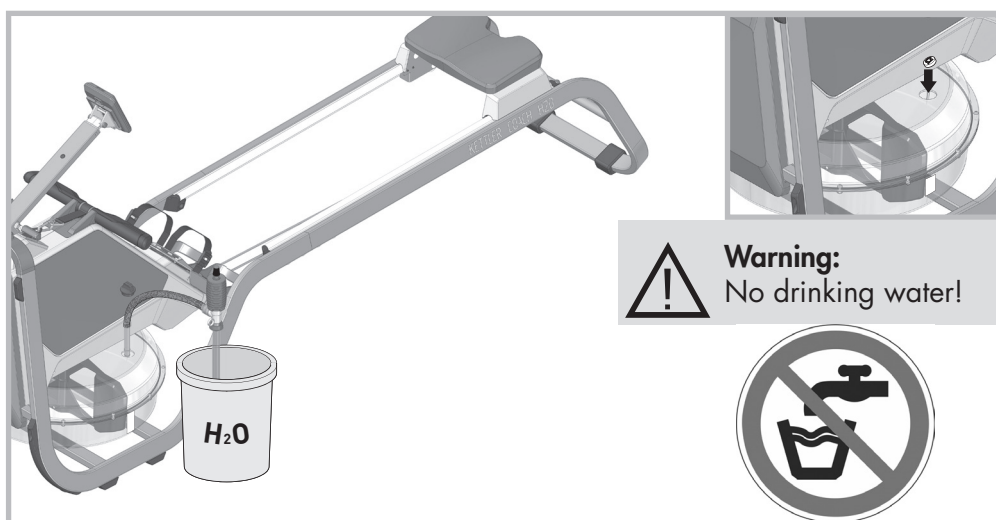
With KETTMAPS, you can load many video-realistic distances as training motivation onto your smartphone or tablet. Even the free basic version offers several distances. For a small monthly fee, you will gain full access to the data base with several thousands of distances. Even personal distance videos can be uploaded and added to the data base. The connection can be done via Bluetooth or via the front camera of your smartphone or tablet which is able to read your velocity. You will find the APP in the Apple Store or in the Google Play Store under KETTMAPS.



As soon as further apps are compatible with your KETTLER rowing machine, you will be informed at www.kettlersport.com.

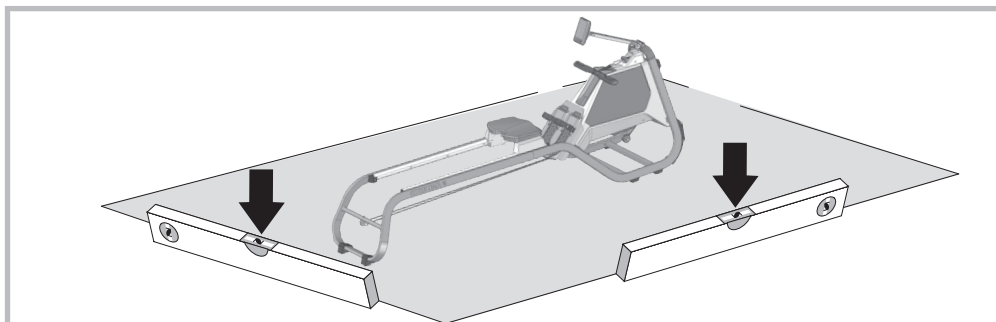
FILLING THE WATER TANK (REGATTA 500 ONLY)

Please use the supplied pump to fill and drain the water tank. Ideally, the tank should only be filled with distilled water (alternative: tap water) and the water level must always be within the marked scale. For this purpose, remove the plug from the tank surface, insert the pump through the opening and pump water from another tank into your rowing machine. In order to protect the device from bacteria, algae or the like when using it with tap water, you should always dissolve a chlorine tablet in the water. It is recommended to replace the chlorine water with new water every 3 to 6 months. If the water still changes its colour, it has to be replaced immediately.



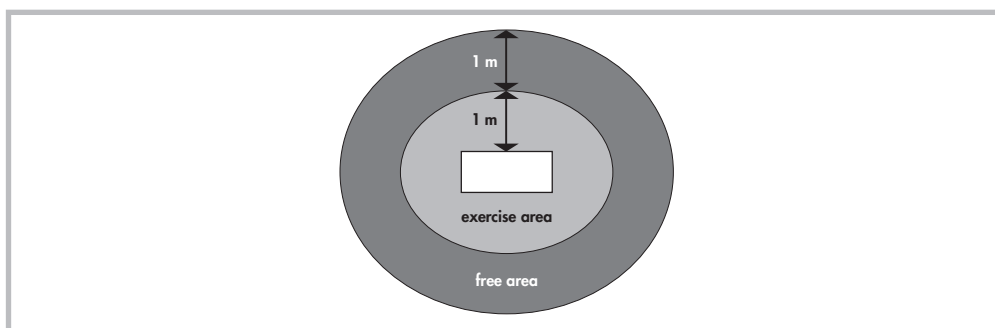
LOCATION OF THE MACHINE

The rowing machine must be positioned on an even, stable surface.



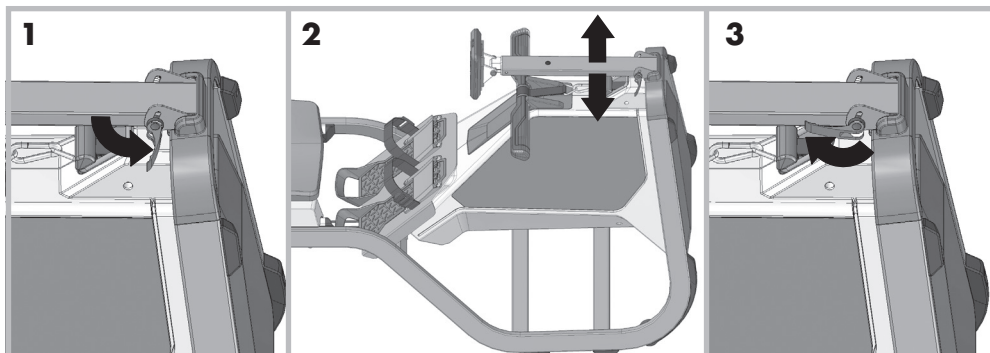
The location of the machine must be chosen so that sufficient safety distances to obstacles are ensured. It should not be set up in direct proximity to main walking directions. The free area must be at least 1 metre larger than the exercise area all around.

Ensure that no-one other than the person training is in the free area as long as the machine is in motion.



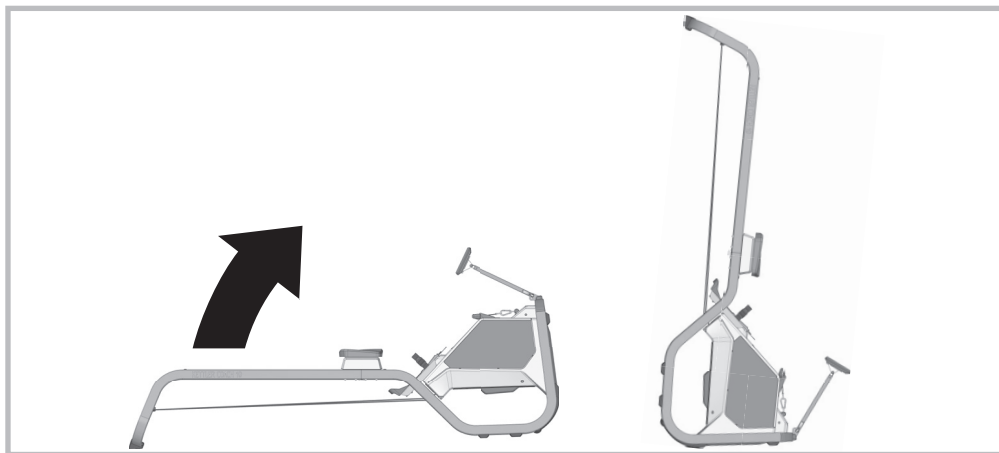
COCKPIT ADJUSTMENT

Release the quick clamp (1) to adjust the cockpit to the desired height (2). Then lock the quick clamp into place again (3).

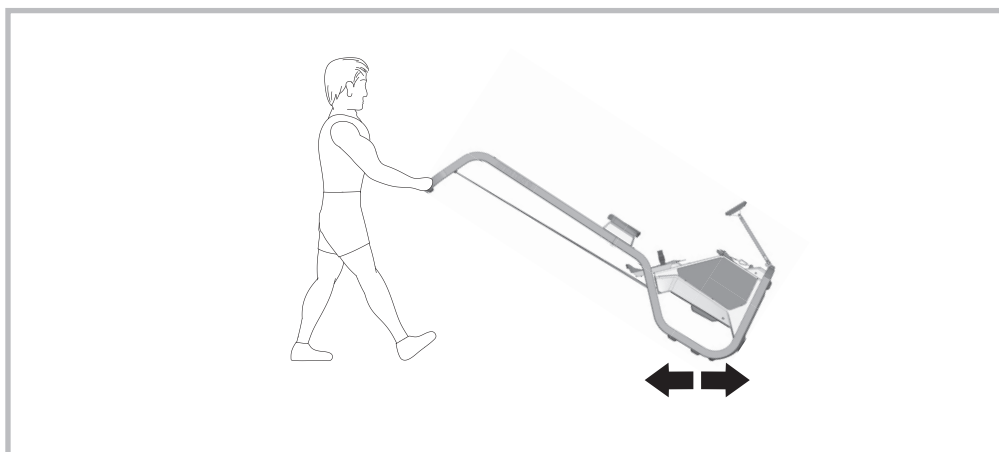


SETTING UP AND MOVING THE MACHINE

1 Setup



2 Moving



TRAINING INSTRUCTIONS

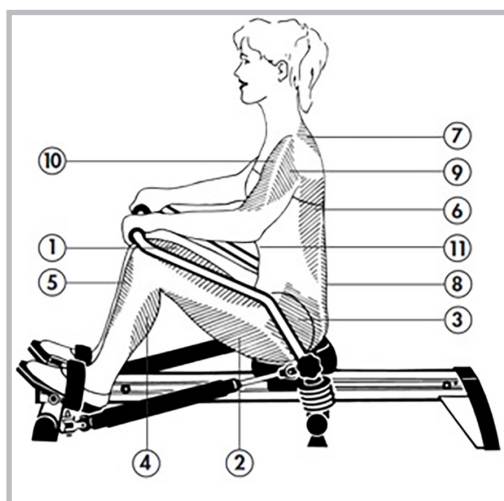
Advantages of rowing training

Rowing increases the efficiency of the cardiovascular system and also improves the body's oxygen intake capacity. Further, one can achieve fat reduction, since due to the endurance training an increased amount of fatty acids are used to supply energy. Another advantage of rowing training is that all the important muscle groups of the body are strengthened. From an orthopaedic perspective, the strengthening of the back and shoulder muscles produced by the rowing training can be mentioned as being particularly valuable. The strengthening of the back muscles in particular counteracts the orthopaedic problems in this area that frequently occur nowadays. Hence, training with a rowing machine constitutes comprehensive fitness training. It increases endurance and strength and is joint-friendly.

Which muscles are called into action?

The rowing exercise puts pressure on the body's entire musculature. However, a few muscle groups receive particular training. These are shown in the illustration.

As the illustration shows, rowing activates the upper and lower body. Within the leg muscles, rowing places particular demands on the leg extensor (1), the biceps femoris (2) as well as the shin and calf muscles (5, 4). Due to the hip-stretching movement, pressure is also placed on the gluteal muscles (3) in rowing. In the area of the trunk musculature, rowing activates primarily the wide back muscle (6) and the musculus erector spinae (8). Further, one trains the trapezius (7), the deltoid (9), the brachialis (10) and the muscles of the abdomen (11).



Planning and controlling your rowing training

The basis for training planning is your current physical performance level. Your doctor can diagnose your personal ability with an exertion test which can form the basis for your training planning. If you have not undergone an exertion test, you should avoid high training exertion in any circumstances. You should note the following for your planning: Endurance training is also governed by the scope of exertion as well as the level/intensity of exertion.

Training intensity

The exercise intensity can be controlled by your heart rate during rowing training. The maximum heart rate per minute corresponds to a pulse rate from the difference of 220 and your age. Under no circumstances should you exceed this pulse rate during the training.

Training recommendation

For the optimal training management, training in the following pulse zones is recommended:

60–70% of the maximum heart rate

- Increase in basic endurance and regeneration
- With this exertion, the body gains the greatest share of the required energy from the burning of fat
- Pleasant, calm breathing, low muscular exertion, light sweating
- Recommended for everyone

80–90 % of the maximum heart rate

- Increase of maximum performance ability
- Muscular fatigue and high breathing rate
- The body can no longer cover the oxygen requirements; suitable for very fit persons and short training units.

On the one hand, the intensity of rowing machine training is governed by the beat, and on the other hand, by the resistance of the cable. As the beat rises, the intensity of the training increases. It also increases if the resistance is increased. As a beginner, choose a low intensity, i.e. the pulse rate should be below 20 beats per minute and the resistance should be set low. As a beginner, avoid too high a beat or training with resistance that is too high. Try to find your personal beat and the optimal resistance of the oar cable using the recommended pulse rate.

Advice on manual pulse measurement

Should you train without electronic pulse measurement, check your pulse rate at three points in time during the training. The resting heart rate is established before the training. During the training (approx. 10 minutes after the start of the training), one checks one's exertion heart rate, which, if the correct exercise intensity is deployed, should be close to the training recommendation. A minute after the end of the training, you measure the recovery heart rate. You enter the three values in the table provided for this. Regular training leads to a reduction in the resting and exertion heart rate. This is one of the numerous positive effects of endurance training. Since the heart beats more slowly, more time is available for filling the ventricles and the circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels). Feel your pulse on your carotid or on your wrist whilst extending your thumb. Count your pulse rate for 10 seconds and multiply this figure by 6; this gives you your pulse rate per minute.

Measure your pulse rate at three points in time:

1. Before the training = resting heart rate
2. 10 minutes after the start of the training = training or exertion heart rate
3. One minute after the training = recovery heart rate

If you train regularly you will see that your recovery heart rate is significantly lower than your exertion heart rate. This is an indicator of good cardiovascular fitness.

The scope of exertion

The scope of exertion is the duration of a training unit and its frequency per week. Sports medical professionals consider the following scopes of exertion to be effective training:

Training frequency	Training duration
daily	10 minutes
2 – 3 x weekly	30 minutes
1 – 2 x weekly	60 minutes

Training units of 20 – 30 min. are not suitable for beginners. Beginners should increase the scope of exertion of their training only gradually. Make the first training units relatively short. Interval training is considered a favourable variant of beginner training. Beginner training can be arranged in the following way for the first 4 weeks:

1st-2nd week Training frequency 3 x weekly	Scope of a training unit 3 minutes of rowing 1-minute break 3 minutes of rowing 1-minute break 3 minutes of rowing
3rd-4th week Training frequency 4 x weekly	Scope of a training unit 5 minutes of rowing 1-minute break 5 minutes of rowing

After this 4-week beginner training, you can train with the rowing machine for 10 minutes every day without interruption. If, at a later stage, you prefer to do the 3 x weekly training of 20 – 30 minutes, a training-free day should be planned between two training days.

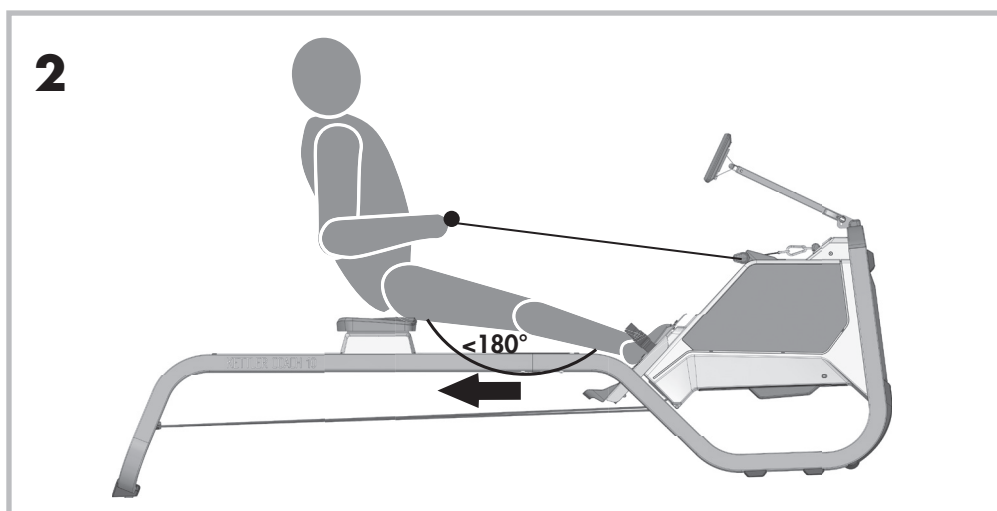
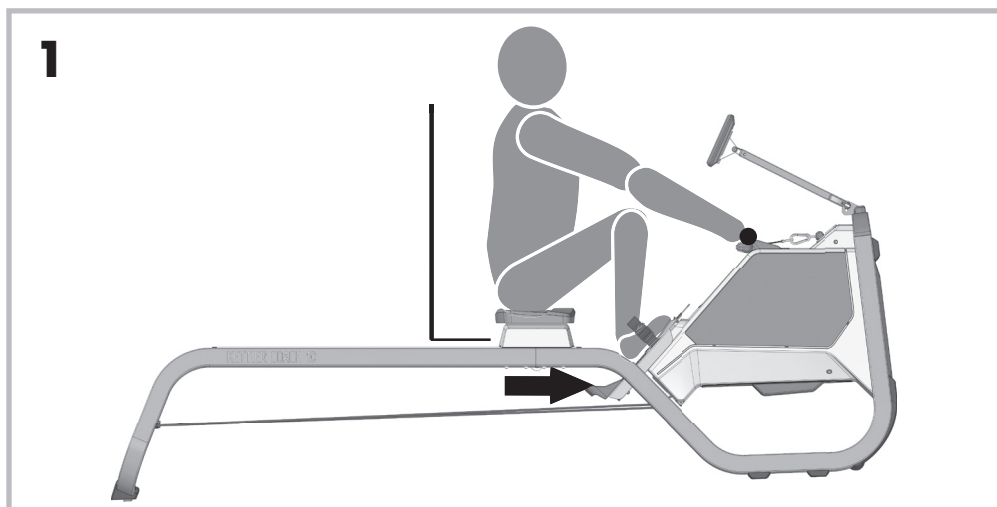
Gymnastics accompanying the training

Gymnastics can be considered an optimal compliment to rowing training. Begin the training with a warm-up phase.

Activate your circulation for a few minutes by doing light rowing exercises (10 – 15 strokes per minute). Then begin with stretching exercises. Then comes the actual rowing training. The training is also ended with light rowing exercises. Stretches complete the warm-down phase.

BIOMECHANICS

To ensure effective and healthy training, the correct position on the machine is essential. Therefore, ensure that you perform your training as depicted in the following sketch.



To prevent back problems, you should ensure that your back is at no time bent or overstretched. Additionally, your knee, when pulled in, should not be in front of the middle of your foot and your legs should not be overstretched.



TABLE DE MATIÈRES

PRINCIPES DE BASE DE FONCTIONNEMENT	29
NAVIGATION D'ENTRAÎNEMENT	30
EXPLICATION DES PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT	31
AJUSTEMENT DES UNITÉS.....	32
FONCTIONS BLUETOOTH.....	32
ENTRAÎNEMENT EN RÉSEAU	33
REPLISSAGE DU RÉSERVOIR D'EAU (UNIQUEMENT REGATTA500).....	33
L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL.....	34
RÉGLAGE DE LA CABINE	34
INSTALLATION ET DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL	35
INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT.....	36
BIOMÉCANIQUE.....	39

PRINCIPES DE BASE DE FONCTIONNEMENT

1 Activation de l'ordinateur d'entraînement

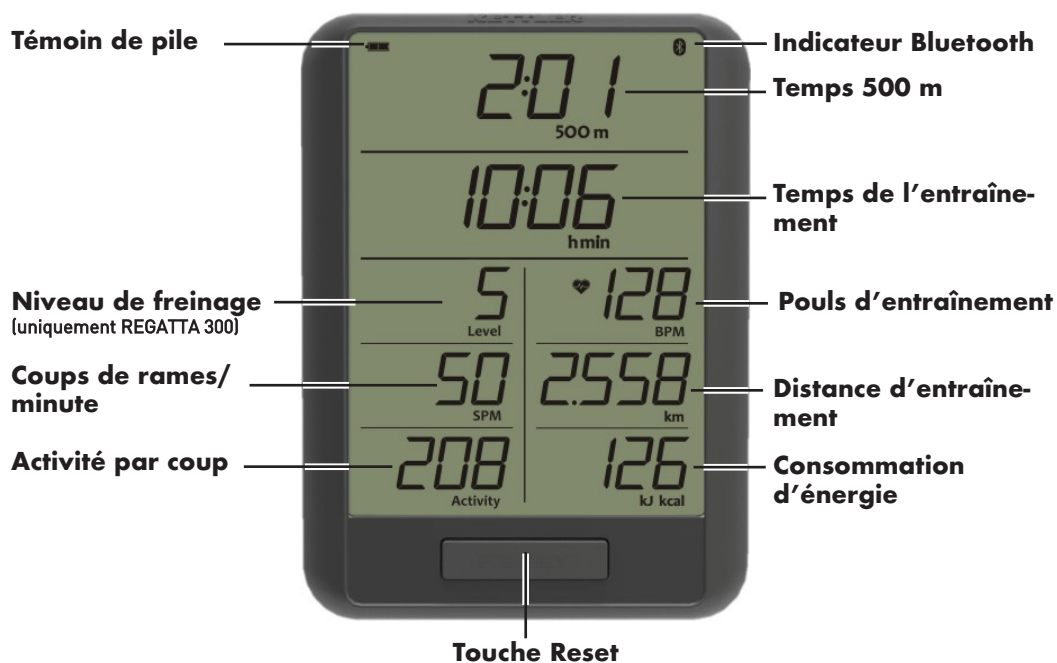
2 piles AA de 1,5 V sont requises pour alimenter l'ordinateur d'entraînement. Il est protégé par un film. Ouvrez le compartiment à piles et retirez le film. Après quoi, vous pouvez démarrer l'ordinateur d'entraînement soit en appuyant sur la touche Reset, soit en tirant le cordon de l'aviron.

2 Généralités

Le fonctionnement de votre rameur est clair et simple. Vous pouvez commencer votre entraînement de manière claire et sans navigation de menu dans le mode d'entraînement central.

Utilisez, p. ex., un capteur de fréquence cardiaque Bluetooth pour mesurer votre pouls ou connectez-vous à un smartphone / une tablette pour accéder aux contenus supplémentaires via une application fitness.

Vous trouverez des informations supplémentaires dans les sous-chapitres de la notice.



NAVIGATION D'ENTRAÎNEMENT

L'écran de bienvenue apparaît après la mise en marche. Après 3 secondes, il vous guide automatiquement au mode d'entraînement, dans lequel vous pouvez commencer votre entraînement.

1 Début de l'entraînement

L'entraînement va commencer. L'écran affiche toutes les données d'entraînement. Toutes les valeurs partent de zéro, sauf le niveau de résistance et l'affichage de pouls. Dès que le premier coup de rame est reconnu, l'entraînement commence et le temps d'entraînement démarre. Modifiez la résistance manuellement au moyen d'un bouton tournant. Décidez, si vous vous connectez à l'ordinateur via Bluetooth ou si vous préférez vous entraîner librement. Vous trouverez plus d'informations sur la connexion Bluetooth dans le chapitre Fonctions Bluetooth.



2 Entraînement

Le mode d'entraînement vous permet d'avoir un aperçu de toutes les données d'entraînement nécessaires. Si vous arrêtez l'entraînement, vous vous retrouvez au mode de pause. Vous pouvez terminer l'entraînement en appuyant brièvement sur la touche Reset. Après quoi, vous revenez au début de l'entraînement.

Si vous portez une sangle de poitrine ou un capteur de fréquence cardiaque Bluetooth, l'ordinateur d'entraînement se connecte automatiquement au capteur. Vous trouverez plus d'informations dans le chapitre Fonctions Bluetooth ci-après.



3 Pause

Dès que le rameur ne détecte plus de coups de rames pendant l'entraînement, vous vous retrouvez au mode de pause, et les valeurs moyennes du temps de 500 mètres, du nombre de coups de rames par minute et de l'activité d'entraînement s'affichent. Les données d'entraînement de la consommation d'énergie, de la distance parcourue, du niveau de résistance et du temps ne changent pas. L'affichage du pouls indique constamment le pouls d'entraînement actuel. Poursuivez votre entraînement par un nouveau coup de rame.



4 Veille

Vous pouvez éteindre l'ordinateur d'entraînement en appuyant longuement sur la touche Reset. L'ordinateur s'éteint automatiquement si l'affichage d'entraînement n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes. Ranimez l'écran en appuyant de nouveau sur la touche Reset.



Remarque : Après une pause excédant 4 minutes, les valeurs d'entraînement partent de zéro. Si la pause est plus courte, les données de l'entraînement sont reprises.

EXPLICATION DES PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

Dans l'affichage d'entraînement sont indiquées les valeurs d'entraînement pendant l'utilisation du rameur. Voici une brève explication :

1 500 m

Vous pouvez voir le temps dont vous avez besoin pour parcourir 500 m dans le champ marqué de l'écran. Il sert de référence pour votre vitesse.

**2 BPM et SPM**

La valeur BPM vous indique le nombre de pulsations par minute, tandis que SPM représente le nombre de vos coups de rames par minute.



Avertissement : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut provoquer de graves blessures ou la mort. Si vous sentez que vous allez vous évanouir, interrompez immédiatement l'entraînement.

**3 Activité**

Le champ vous signale une activité moyenne par coup. Celle-ci dépend entre autres de la fréquence de coups et de la résistance de freinage et sert de comparaison entre les coups.



FR

4 kJ / kcal

La valeur « kJ » ou « kcal » vous informe de la consommation d'énergie cumulée de l'entraînement actuel.



AJUSTEMENT DES UNITÉS

Deux interrupteurs coulissants se trouvent au verso de l'écran qui vous permettent de régler les unités de longueur et d'énergie que vous préférez. Si vous faites coulisser l'interrupteur vers la droite, l'écran vous indique les kilomètres comme unité de longueur et les kilocalories comme unité d'énergie. Si l'interrupteur se trouve à gauche, l'énergie vous est indiquée en kilojoules et la longueur en miles.



FONCTIONS BLUETOOTH

Pour surveiller votre fréquence cardiaque, vous pouvez relier le rameur KETTLER à une sangle de poitrine compatible avec la technologie basse consommation Bluetooth®. En outre, le rameur KETTLER peut être connecté aux smartphones, tablettes ou PC à partir de Bluetooth v4.0, ce qui rend possible l'entraînement avec diverses applications de fitness ou logiciels de PC.

Un seul des deux modes doit être sélectionné à chaque fois.

1 Utilisation du mode applications

Le symbole de Bluetooth clignote avant l'entraînement. Si vous voulez relier votre ordinateur d'entraînement à un smartphone et à l'application correspondante, recherchez le rameur dans le smartphone / tablette avant l'entraînement. Dès qu'une connexion est établie, le symbole Bluetooth et celui de l'application s'allument en permanence. Votre entraînement en mode applications peut commencer.

Si vous vous trouvez en mode applications, il est impossible de connecter à l'ordinateur en plus un capteur de fréquence cardiaque Bluetooth. CONSEIL : Si vous ne voulez toujours pas renoncer à l'affichage de votre fréquence cardiaque, reliez alors votre capteur directement au smartphone ou à la tablette.



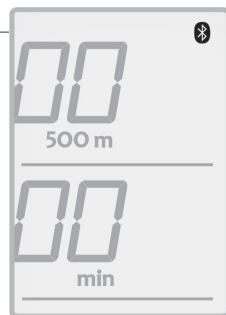
Utilisation du mode pouls (capteur de FC)

Si vous souhaitez connecter un capteur de fréquence cardiaque à l'ordinateur d'entraînement, commencez votre entraînement comme c'est décrit dans les premiers pas et attendez que le signal cardiaque respectif soit visible dans l'affichage de l'entraînement. Cette opération peut prendre plusieurs secondes.

Assurez-vous que votre capteur de pulsations est actif et que vous le portez sur votre corps comme c'est prescrit.

L'ordinateur d'entraînement recherche votre capteur dans l'environnement immédiat et s'y connecte automatiquement. Si votre signal se perd, quelques minutes plus tard, l'appareil sera de nouveau recherché et connecté à l'ordinateur.

Réitérez cette procédure lors d'un prochain entraînement.



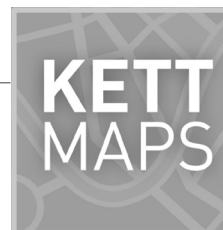
CONSEIL : Votre capteur de fréquence cardiaque est recherché automatiquement pour être connecté seulement pendant l'entraînement.

ENTRAÎNEMENT EN RÉSEAU

Pour tous qui recherchent une motivation particulière pour l'entraînement.

Utilisation de l'application KETTMAPS

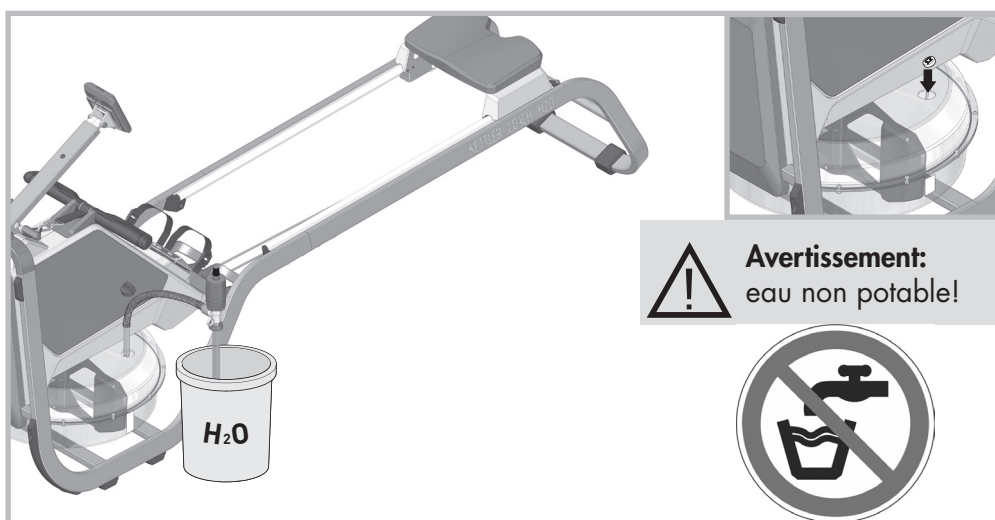
KETTMAPS vous permet de télécharger beaucoup de parcours vidéo réalistes sur votre smartphone ou tablette en guise de motivation pour l'entraînement. Même dans la version de base gratuite, vous avez le choix entre plusieurs parcours. Contre une modeste redevance mensuelle, vous avez l'accès intégral à la base de données de plusieurs milliers de parcours. Vous pouvez également télécharger vos propres vidéos de parcours et les ajouter à la base de données. La connexion à lieu soit par Bluetooth, soit par la caméra avant de votre smartphone ou de votre tablette qui peut lire votre vitesse. Vous trouverez l'application dans l'Apple App Store ou dans le Google Play Store dans KETTMAPS.



Dès que d'autres applications sont compatibles avec votre rameur KETTLER, vous en êtes informé sur www.kettlersport.com.

REPLISSAGE DU RÉSERVOIR D'EAU (UNIQUEMENT REGATTA 500)

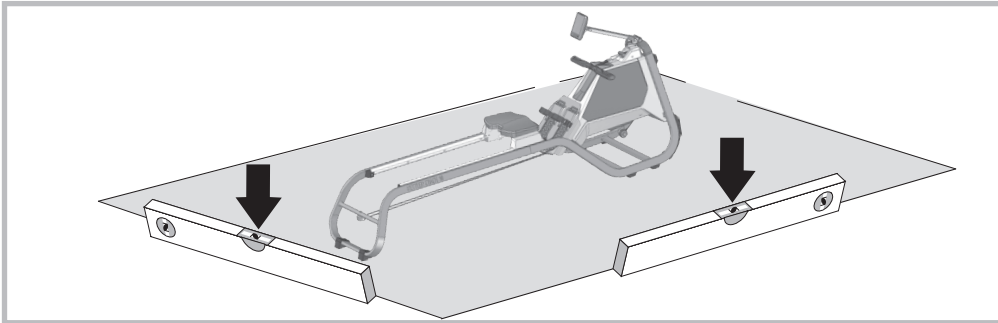
Veillez utiliser la pompe fournie pour remplir et vider le réservoir d'eau. Dans l'idéal, le réservoir devrait être rempli avec de l'eau distillée (ou bien de l'eau du robinet) et le niveau d'eau doit se trouver toujours à l'intérieur de la plage marquée. À cette fin, retirez le bouchon de la surface du réservoir, introduisez la pompe dans l'orifice et pompez l'eau d'un autre réservoir dans votre rameur. Pour protéger l'appareil des bactéries, algues, etc. en cas d'utilisation de l'eau du robinet, vous devriez en outre toujours dissoudre une tablette de chlore. Il est recommandé de remplacer l'eau chlorée avec de l'eau fraîche tous les 3 à 6 mois. Si l'eau change quand même de couleur, elle doit être immédiatement remplacée.





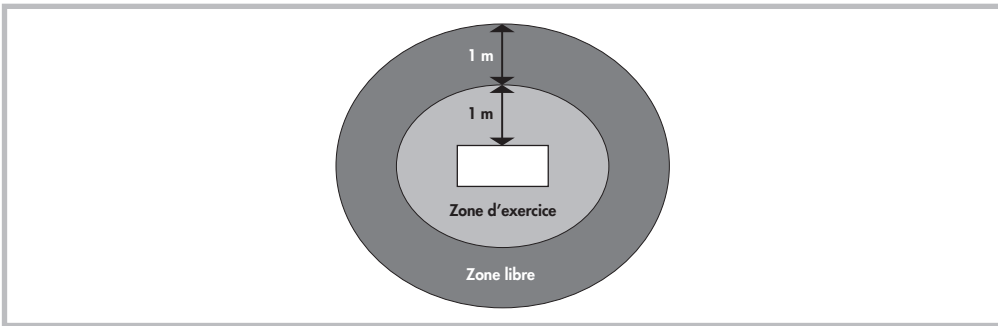
L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

Le rameur doit être installé sur un support plane et horizontal.



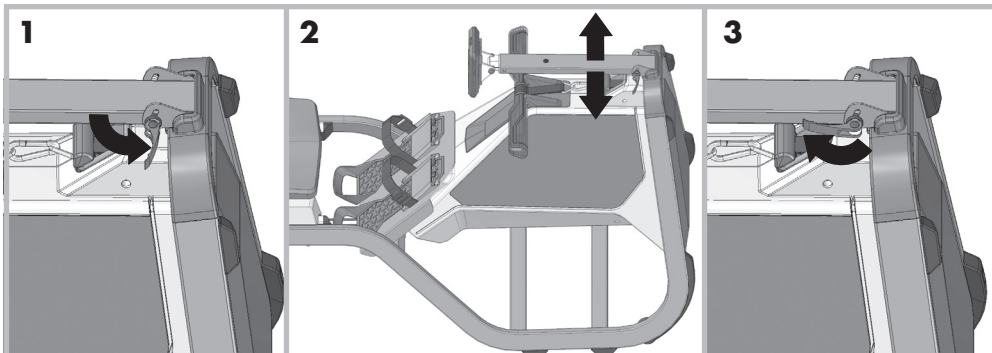
L'emplacement de l'appareil choisi doit garantir une distance de sécurité suffisante par rapport aux obstacles. Il faudrait éviter l'installation à proximité immédiate des voies de passage principales. La zone libre doit être plus grande que la zone d'exercice d'au moins 1 mètre en circonférence.

Veillez à ce que personne d'autre que la personne qui s'entraîne ne se trouve dans la zone libre aussi tant que l'appareil est en mouvement.



RÉGLAGE DE LA CABINE

Desserrez le serrage rapide (1) pour régler la cabine à la hauteur souhaitée (2). Ensuite, bloquez de nouveau le serrage rapide (3).

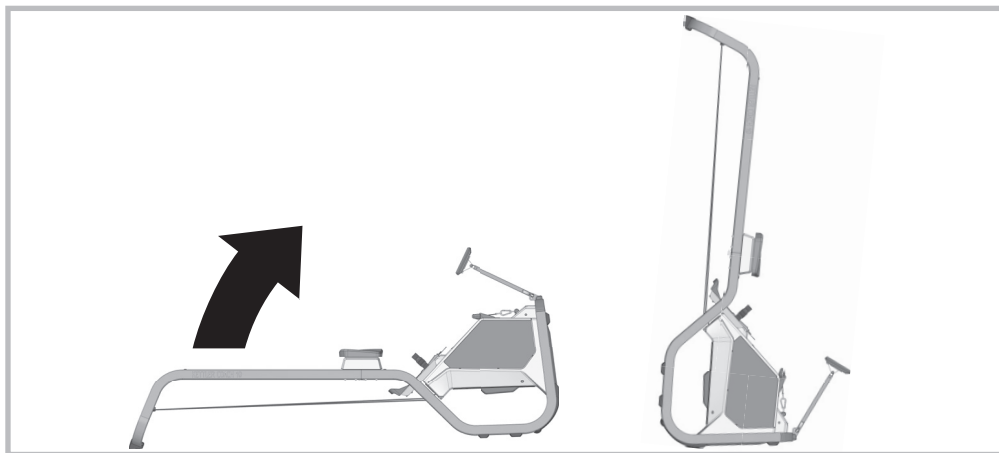


FR

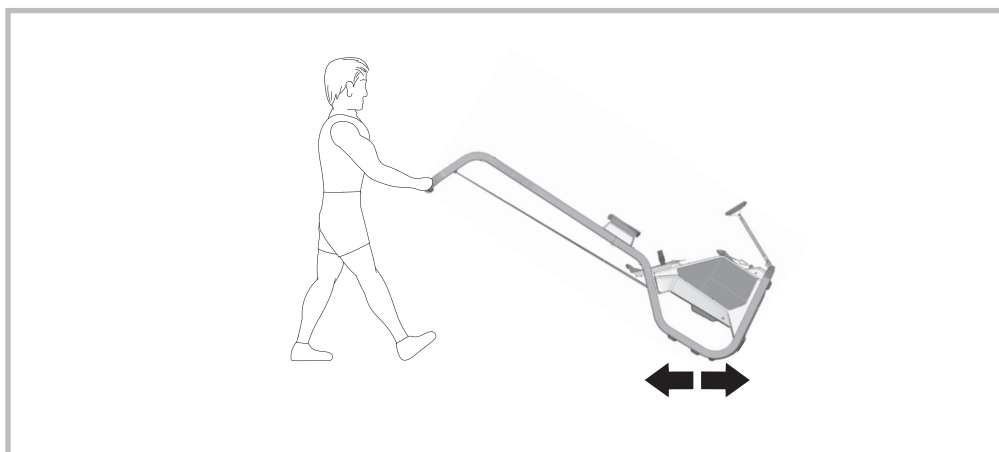


INSTALLATION ET DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL

1 Installation



2 Déplacement



INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

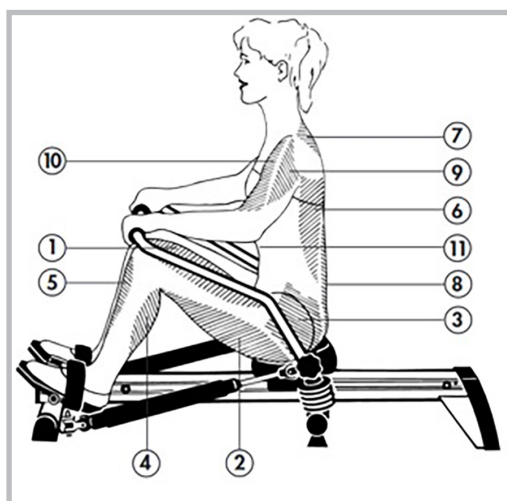
Avantages de l'entraînement avec rameur

La pratique de l'aviron améliore la performance du système cardiovasculaire et améliore également la capacité d'absorption d'oxygène par l'organisme. En outre, l'on peut parvenir à la réduction de graisse grâce à une utilisation accrue des acides gras pour l'approvisionnement en énergie pendant l'entraînement d'endurance. Un autre avantage de l'entraînement au rameur réside dans le fait que tous les principaux groupes musculaires de l'organisme sont renforcés. Du point de vue orthopédique, l'on peut citer comme particulièrement appréciable le renforcement des muscles du dos et des épaules obtenu grâce à l'entraînement d'aviron. C'est justement le renforcement des muscles de dos qui permet de lutter contre les problèmes orthopédiques fréquents dans ce domaine. Par conséquent, l'entraînement au rameur représente un entraînement physique complet. Il augmente également l'endurance et la force tout en ménageant les articulations.

Quels muscles sont sollicités ?

Le mouvement d'aviron met à contribution toute la musculature du corps. Néanmoins, certains groupes musculaires sont entraînés particulièrement. Ils sont représentés dans la figure.

Comme nous pouvons voir dans la figure, le haut et le bas du corps sont activés lors de l'entraînement au rameur. En ce qui concerne les muscles de la jambe, l'entraînement au rameur met particulièrement à contribution le muscle quadriceps fémoral (1), le muscle biceps fémoral (2) ainsi que les muscles du tibia et du mollet (5, 4). Grâce au mouvement d'extension de la cuisse, les muscles fessiers (3) sont également mis à contribution. Dans la zone des muscles du tronc, l'entraînement au rameur sollicite principalement le muscle grand dorsal (6) et les muscles érecteurs du rachis (8). En outre, l'on entraîne le trapèze (7), le deltoïde (9), le muscle biceps brachial (10) et les muscles abdominaux (11).



Planification et gestion de votre entraînement au rameur

La planification de l'entraînement a pour base votre performance physique actuelle. Au moyen d'un test de résistance, votre médecin traitant peut diagnostiquer votre performance personnelle représentant la base de votre planification d'entraînement. Si vous n'avez pas effectué de test de résistance, évitez dans tous les cas des charges d'entraînement élevées. Pour la planification, vous devriez tenir compte du principe suivant : l'entraînement d'endurance est géré aussi bien en fonction de l'étendue de la charge que de son niveau / intensité.

Sur l'intensité de l'entraînement

Pendant l'entraînement au rameur, l'intensité de charge peut être contrôlée en fonction de la fréquence du pouls de votre cœur. La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à une pulsation de la différence de 220 et l'âge. Vous ne devriez en aucun cas dépasser cette fréquence du pouls pendant l'entraînement.

Recommandation d'entraînement

Pour une gestion d'entraînement optimal, l'on recommande un entraînement dans les plages de pulsations suivantes :

60–70 % de la fréquence cardiaque maximale

- Augmentation d'endurance de base et pour la régénération
- Avec cette charge, l'organisme obtient la majeure partie de l'énergie nécessaire de la combustion des graisses
- Respiration agréable et paisible, faible charge musculaire, transpiration légère
- Recommandé pour tout le monde

80–90 % de la fréquence cardiaque maximale

- Augmentation de la performance maximale
- Fatigue musculaire et fréquence respiratoire élevée
- L'organisme ne peut plus couvrir le besoin en oxygène, convient pour les personnes en très bonne forme physique et pour de brèves unités d'entraînement

Pendant l'entraînement au rameur, l'intensité est réglée d'une part en fonction du nombre de coups et, d'autre part, en fonction de la résistance du câble de traction. L'intensité de l'entraînement augmente avec le nombre de coups croissant. Elle augmente également si la résistance est accrue. En tant que débutant, sélectionnez en principe une faible intensité, soit la fréquence de coups devrait être inférieure à 20 coups par minute et la résistance devrait être faible. En tant que débutant, évitez un nombre de coups excessif ou un entraînement avec une résistance trop élevée. Essayez d'ajuster votre nombre de coups personnel et la résistance optimale du câble de traction de la rame à l'aide de la fréquence du pouls recommandée.

Instructions de mesure du pouls manuelle

Si vous vous entraînez sans mesure du pouls électronique, contrôlez votre fréquence du pouls pendant l'entraînement à trois moments : avant l'entraînement, l'on constate le pouls au repos. Pendant l'entraînement (env. 10 minutes après le début de l'entraînement), l'on contrôle le pouls pendant l'effort, qui est proche de la recommandation d'entraînement si l'intensité de charge est bonne. Une minute après la fin d'entraînement, mesurez ce que l'on appelle pouls de récupération. Inscrivez ces trois valeurs dans le tableau prévu à cette fin. Un entraînement régulier entraîne la baisse du pouls au repos et pendant l'effort. C'est une des nombreuses manifestations positives de l'entraînement d'endurance. Puisque le cœur bat plus lentement, il a y plus de temps pour le remplissage des ventricules et l'irrigation des muscles cardiaques (par les vaisseaux coronaires). Tâchez votre pouls à la carotide ou au poignet à la prolongation du pouce. Comptez vos pulsations pendant 10 secondes et multipliez cette valeur par 6 pour obtenir la fréquence du pouls par minute.

Mesurez votre fréquence du pouls à trois moments :

1. Avant l'entraînement = pouls au repos
2. 10 minutes après le début de l'entraînement = pouls d'entraînement ou pendant l'effort
3. Une minute après l'entraînement = pouls de récupération

Si vous vous entraînez régulièrement, vous constaterez que votre pouls de récupération est nettement inférieur au pouls pendant l'effort. Ceci est un indicateur d'une bonne forme cardiovasculaire.

Sur l'étendue de la charge

L'on désigne par l'étendue de la charge la durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence hebdomadaire. La médecine de sport considère comme efficaces les étendues de la charge suivantes :

Fréquence d'entraînement	Durée d'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2-3 fois par semaine	30 minutes
1-2 fois par semaine	60 minutes

Les unités d'entraînement de 20-30 min. ne conviennent pas au débutant. Le débutant augmente l'étendue de la charge de son entraînement progressivement. Vos premières unités d'entraînement devraient être relativement courtes. L'on considère l'entraînement fractionné comme une bonne variante de l'entraînement pour le débutant. Il est possible de concevoir l'entraînement de débutant pour les 4 premières semaines de manière suivante :

1^e-2^e semaine Fréquence d'entraînement 3 fois par semaine	Étendue d'une unité d'entraînement 3 minutes d'exercice 1 minute de pause 3 minutes d'exercice 1 minute de pause 3 minutes d'exercice
3^e-4^e semaine Fréquence d'entraînement 4 fois par semaine	Étendue d'une unité d'entraînement 5 minutes d'exercice 1 minute de pause 5 minutes d'exercice

Après ces 4 semaines d'entraînement de débutant, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant 10 minutes sans interruption. Si vous préférez plus tard de vous entraîner 3 fois par semaine pendant 20-30 minutes, vous devriez prévoir une journée sans entraînement entre deux journées avec l'entraînement.

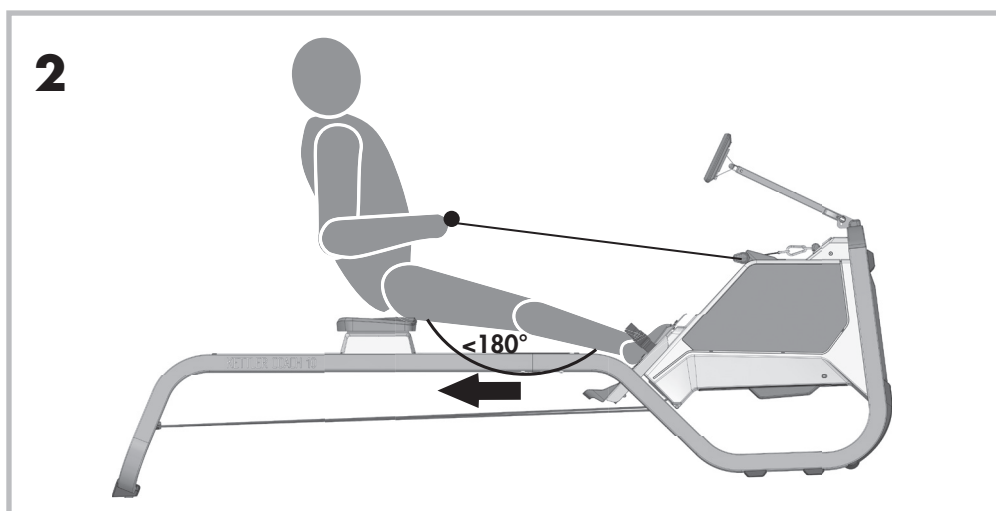
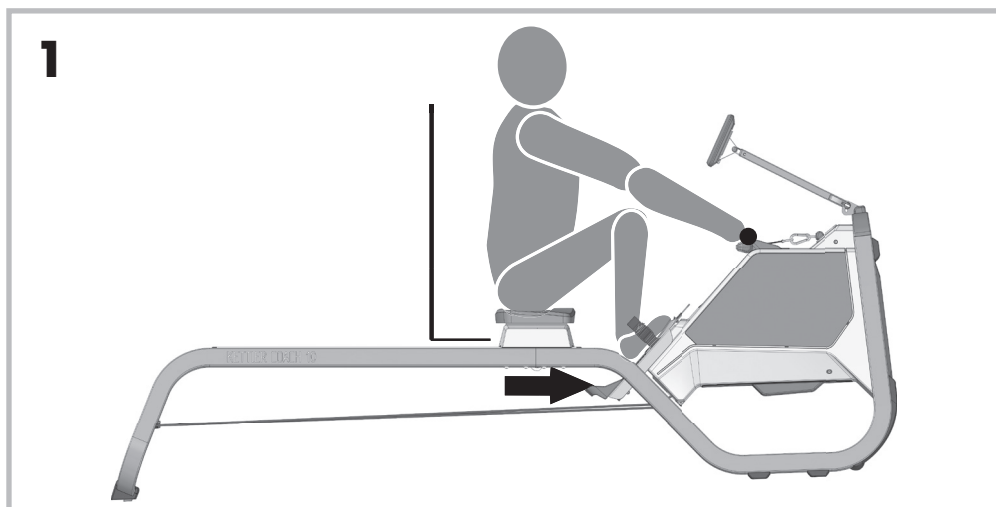
Gymnastique accompagnant l'entraînement

La gymnastique constitue un complément idéal à l'entraînement au rameur. Commencez toujours un entraînement par une phase d'échauffement.

Activez votre circulation pendant quelques minutes au moyen de légers mouvements de rame (10-15 coups par minute). Commencez ensuite par des étirements. Puis, procédez à l'entraînement au rameur même. Terminez l'entraînement également par de légers mouvements de rame. Les étirements arrondissent la phase de retour au calme.

BIOMÉCANIQUE

Pour garantir un entraînement efficace et en plus sain, la position correcte sur l'appareil est primordiale. Par conséquent, veillez à effectuer votre entraînement comme il est représenté dans le schéma suivant.



FR

Pour éviter les douleurs au dos, vous devriez veiller à ne courber et à ne bloquer le dos à aucun moment. En outre, vos genoux en position pliée ne doivent pas précéder votre métatarse et les jambes ne doivent pas se trouver en hyperextension.



KETTLER

DE

EN

FR

docu GDM 01_02a / 08_20

KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com