



Rower 2.0 | RO 1028-100 Rudergerät

DE MONTAGEANLEITUNG

D ASSEMBLY INSTRUCTIONS

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE

INHALT




DE Wichtige Hinweise	4
Lieferumfang	8
Handhabungshinweise	13
Batteriewechsel	14
Ersatzteilbestellung	16
EN Important Information	4
Scope of delivery	8
Handling	13
Battery change	14
Spare parts order	16
FR Remarques importantes	5
Contenu de la livraison	8
Utilisation	13
Changement de piles	14
Commande de pièces de rechange	16



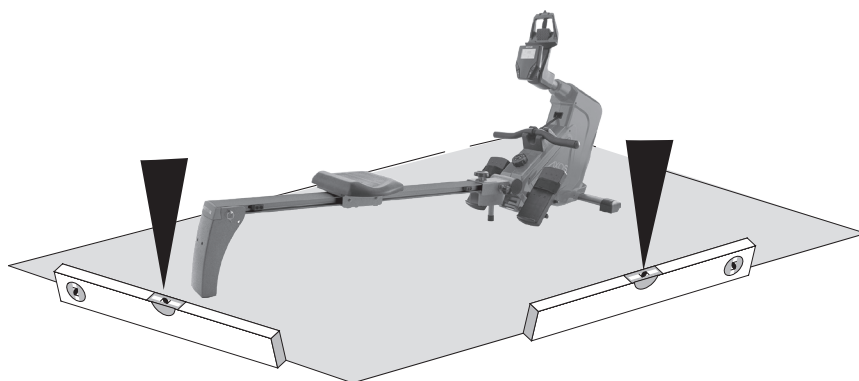
R01028-100 Axos Rower 2.0 31kg

A x B x C (m) 1,93 x 0,46 x 0,80

 max. 120 kg



~ 30 - 45 Min.



WICHTIGE HINWEISE




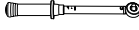


Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

Dieses Symbol  weist auf einen wichtigen Warnhinweis hin.

Diese Anleitung kann auch unter www.kettlersport.com heruntergeladen werden.

1.0 BENUTZERINFORMATION

- **Achtung!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise in den Heften „Sicherheitshinweise und Informationen zum Gebrauch“  und „Computer- / Trainingsanleitung, Bedienung, Biomechanik“ .
- 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 ...
- ISO 20957-7:2005, Genauigkeit HB

VIGTIG INFORMATION




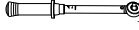


Vigtig! Læs disse instruktioner omhyggeligt inden installation og første brug. Du vil modtage vigtige oplysninger for din sikkerhed såvel som for brug og vedligeholdelse af apparatet. Opbevar disse instruktioner et sikkert sted til informationsformål eller til vedligeholdelse arbejde eller bestilling af reservedele. Giv disse instruktioner videre med apparatet, hvis ejeren af skifter apparatet.

Dette symbol  angiver en vigtig advarsel.

Disse instruktioner kan også downloades på www.kettlersport.com

1.0 BRUGERINFORMATION

- Advarsel!!!! Sørg for, at du overholder instruktioner i pjecerne "Sikkerhedsinstruktioner og instruktioner til første brug og vedligeholdelse"  og „Computer / træningsinstruktioner, handling, biomechanics“ .
- This symbol  indicates an Allen key.
- Dette symbol  indikerer en moment skiftenøgle.
- This sport appliance corresponds to DIN EN ISO 20957-1:2014, and ...
- ISO 20957-7:2005, Accuracy HB

REMARQUES IMPORTANTES




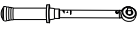


Important ! Veuillez lire attentivement les instructions avant le montage et la première utilisation. Vous y trouverez des conseils importants pour votre sécurité ainsi que pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil. Conservez soigneusement ces instructions à titre d'information, pour les travaux 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.kettlersport.com

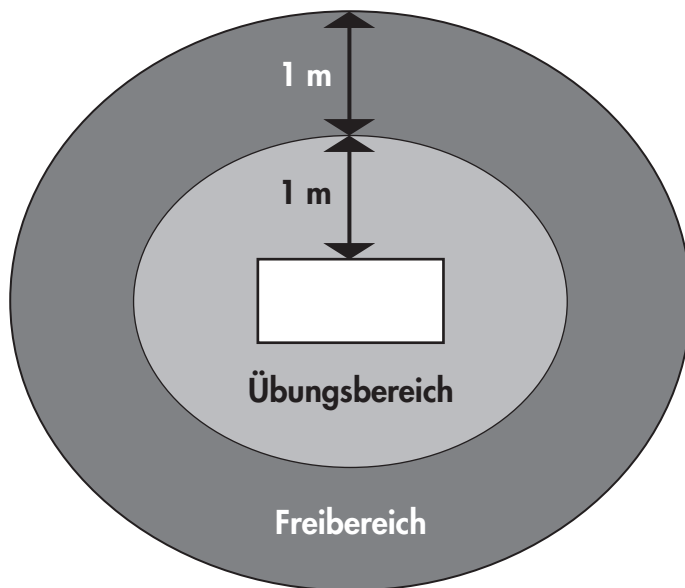
1.0 INFORMATION UTILISATEUR

- **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...
- ISO 20957-7:2005, précision HB

ÜBUNGSBEREICH / FREIBEREICH

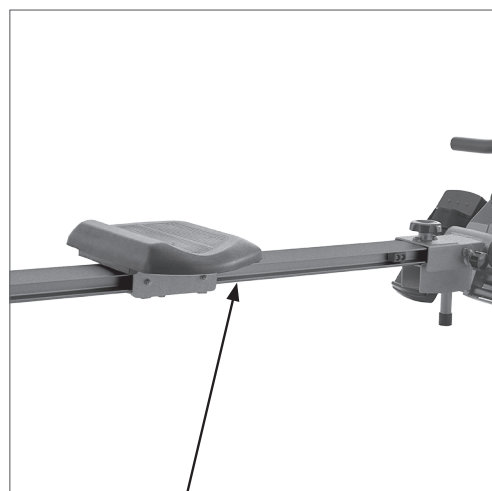
EN Exercise area
FR Zone pour exercices

/ clearance area.
/ Zone libre.



TYPENSCHILD

DE Beispiel Typenschild - Seriennummer
EN Example Type label - Serial number
FR Exemple Plaque signalétique - Numéro de serie



TRISPORT AG
Boesch 67
CH 6331 Huenenberg

A/N **00000-000**
S/N **0000000 00000 0000**

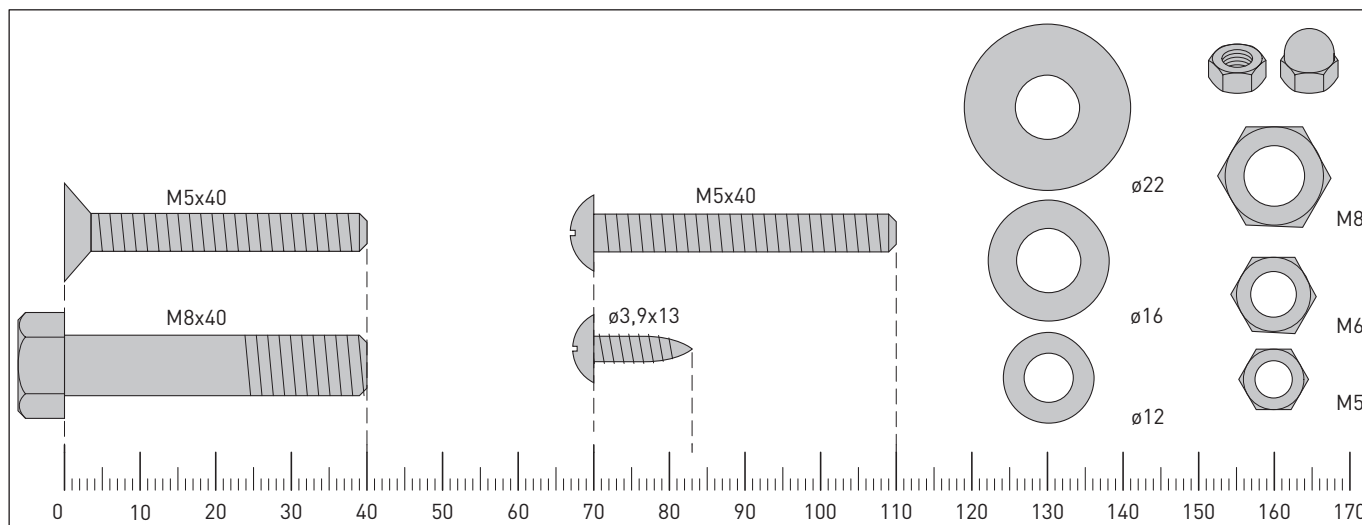
DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, **XX**

max. xxx kg

MESSTILFE FÜR VERSCHRAUBUNGSMATERIAL

EN Measuring help for screw connections

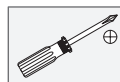
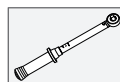
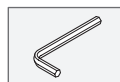
FR Gabarit pour système de serrage



DE Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.

EN Tools required – Not included.

FR



Lieferumfang

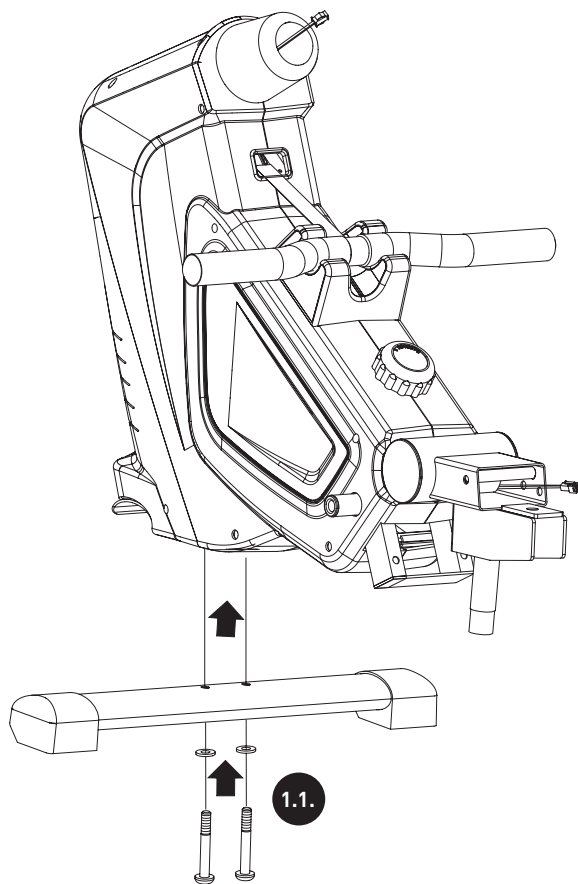
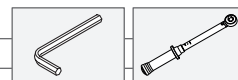
EN Scope of delivery
FR Contenu de la livraison



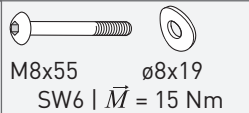
	1x 1x	
	1x	
	1x	
	1x 1x	
	1x 1x 1x	
	1x	
	1x	
 M5x12 2x M8x16 2x	1x	
	1x 1x	
	1x 1x	

	M8x55	2x
	M8x118	1x
	M8x20	4x
	M6x80	2x
	ø 8x16	4x
	ø 13x24	1x
	ø 8x22	2x
	ø 8x19	2x
	M8	1x
	M8	2x
	M6	2x
		2x
	2,9x30	4x
	2,9x16	1x

1.



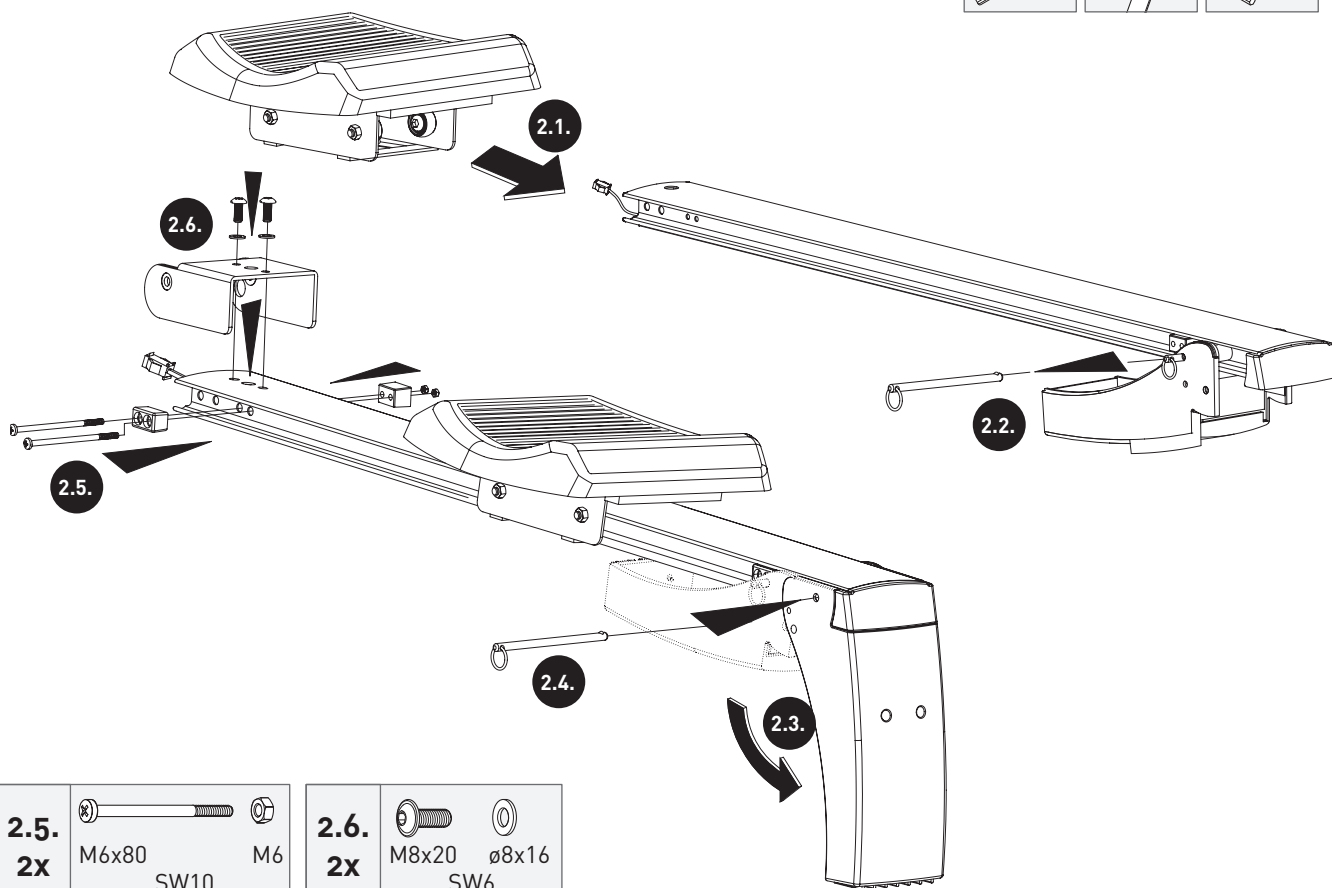
1.1.
2x



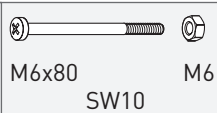
M8x55 ø8x19
SW6 | \vec{M} = 15 Nm

1.1.

2.

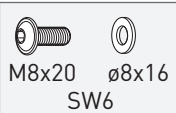


2.5.
2x



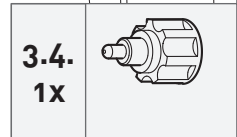
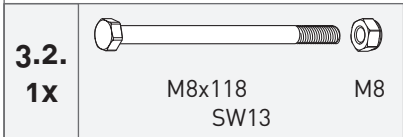
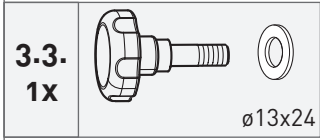
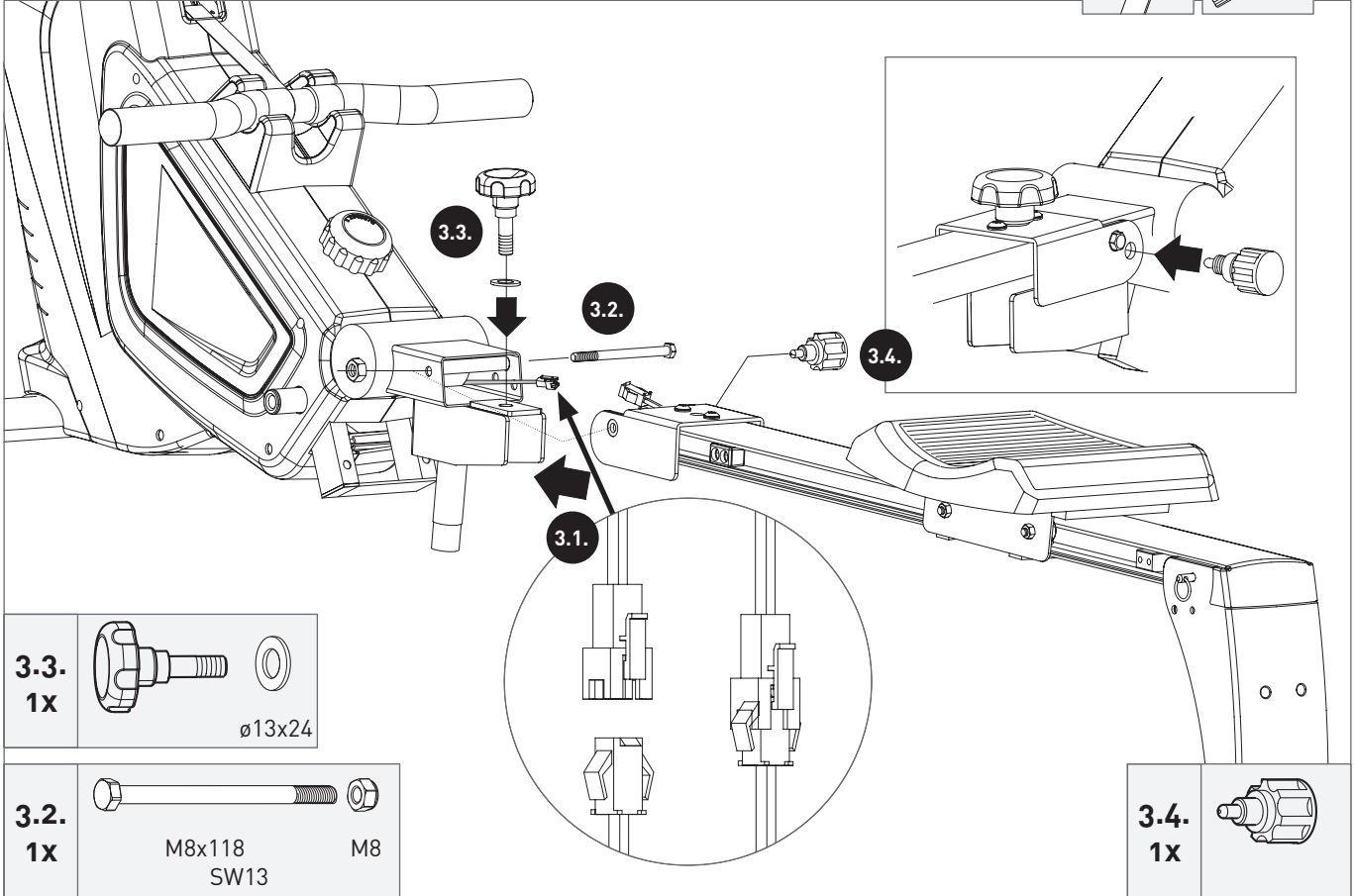
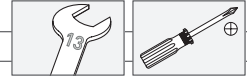
M6x80 M6
SW10

2.6.
2x

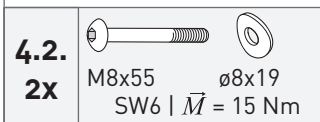
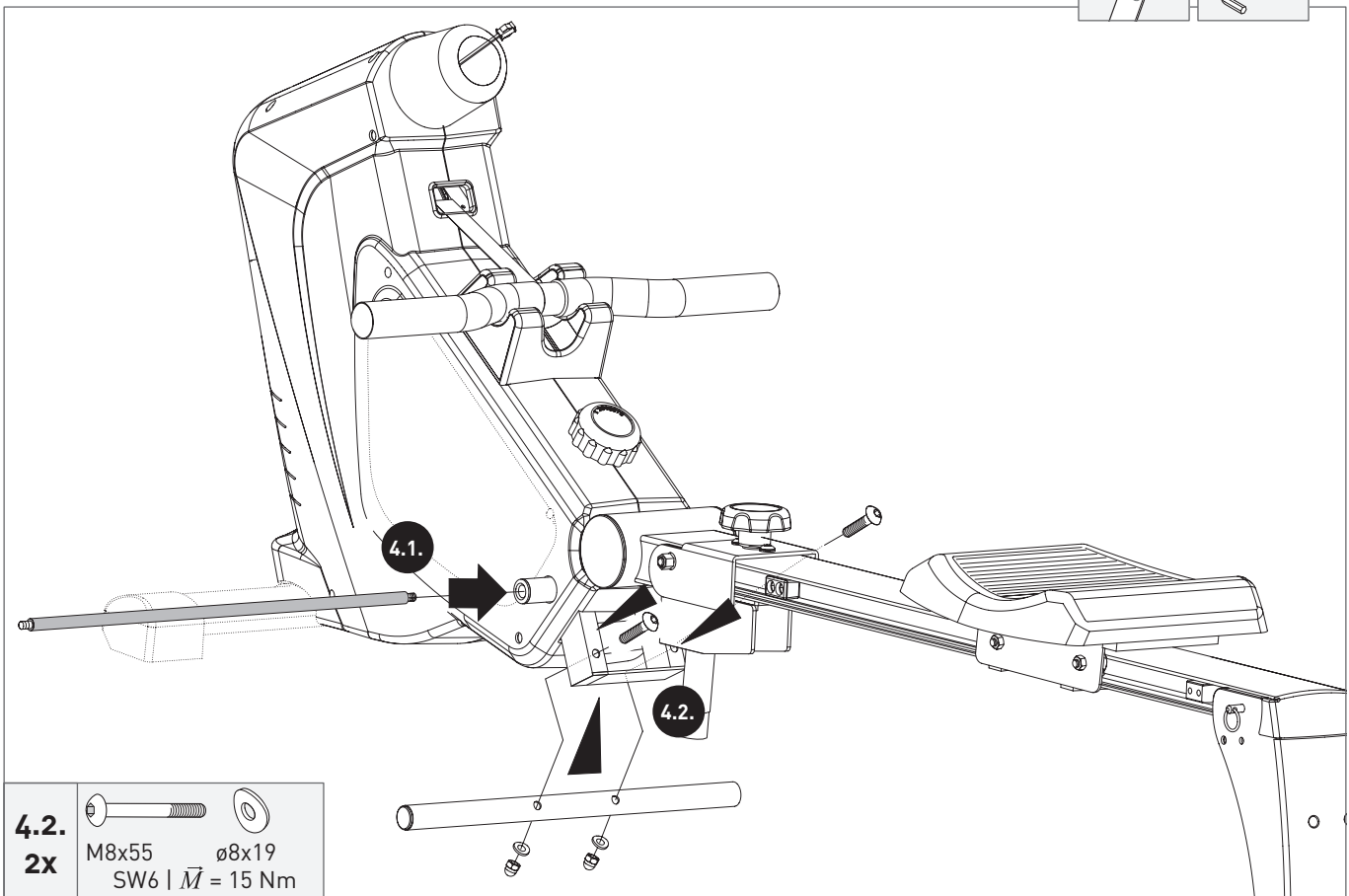


M8x20 ø8x16
SW6

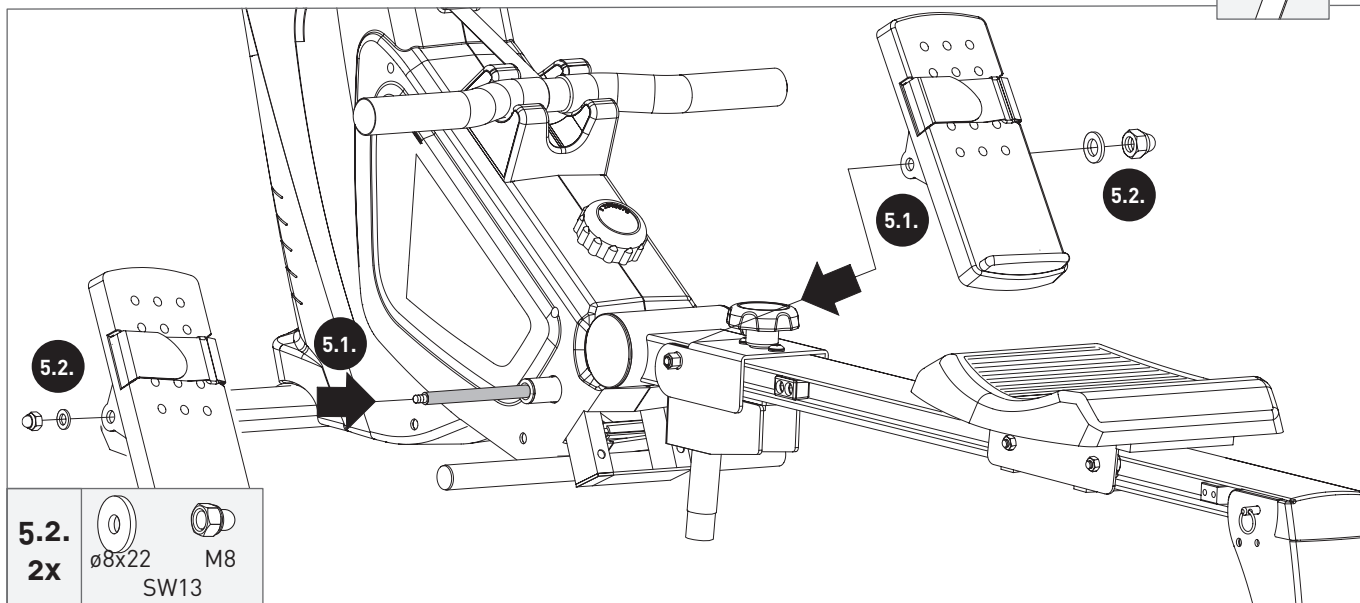
3.



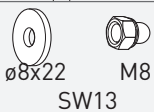
4.



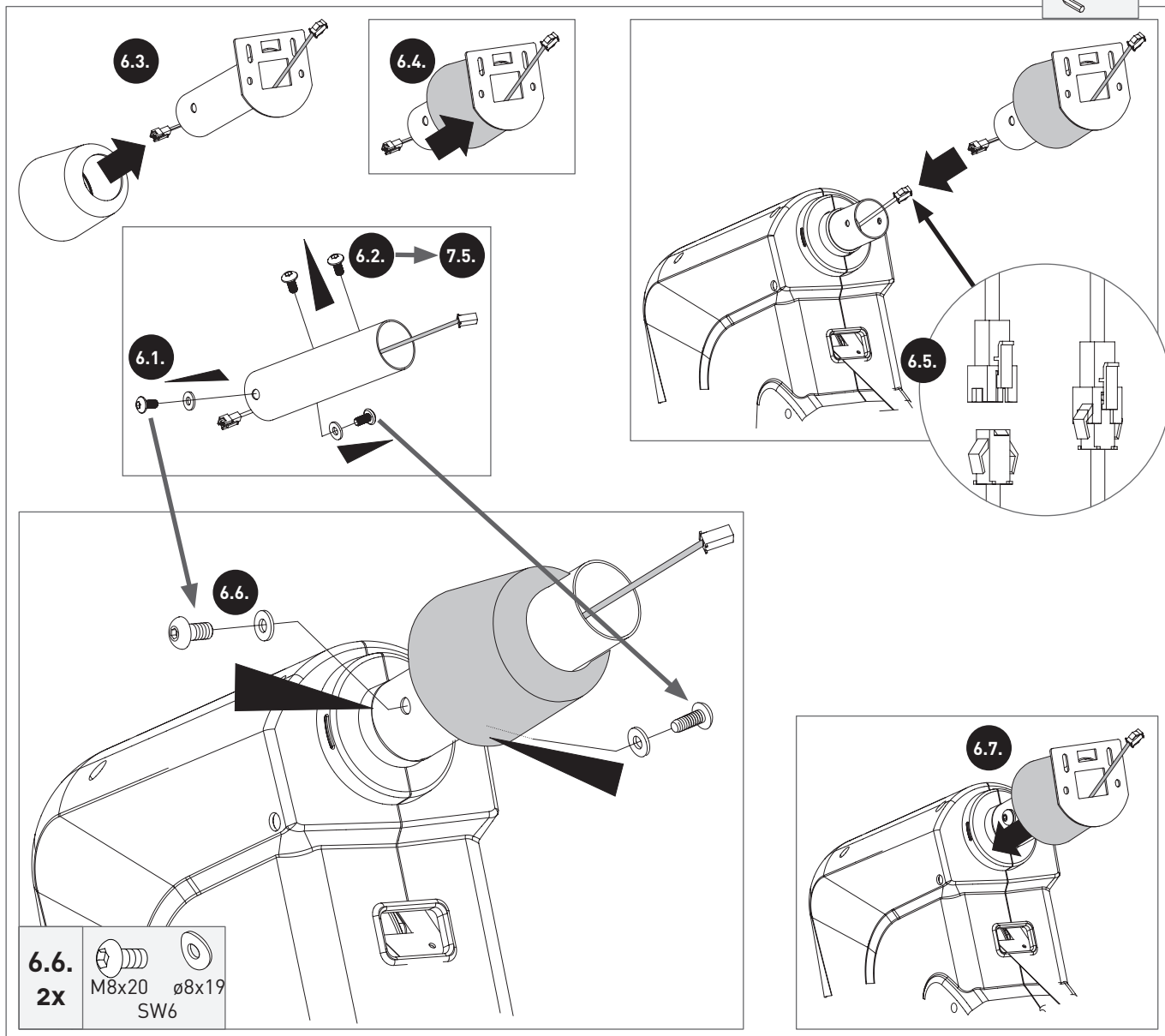
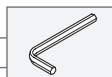
5.



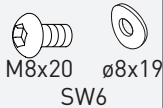
5.2.
2x



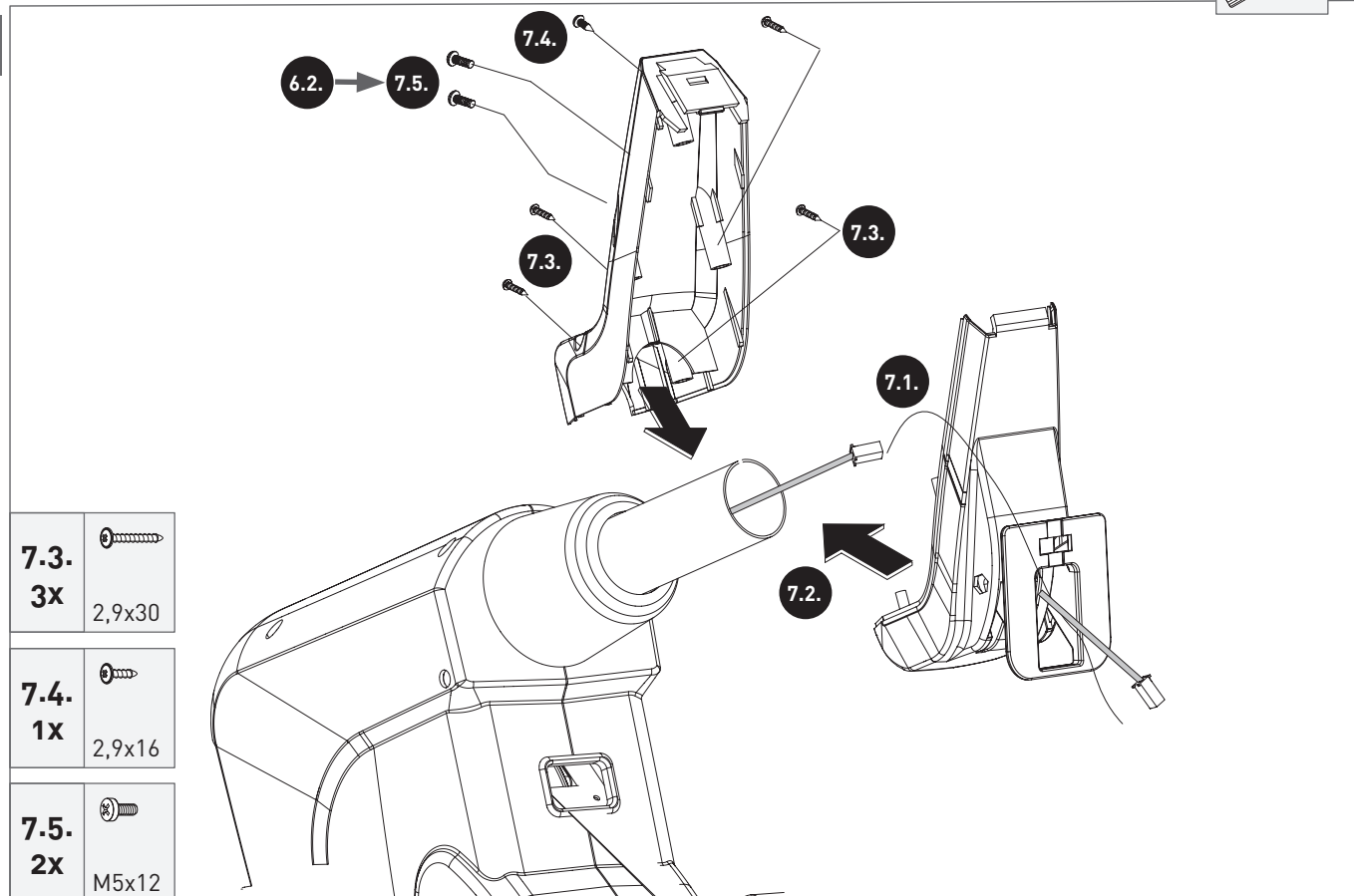
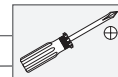
6.



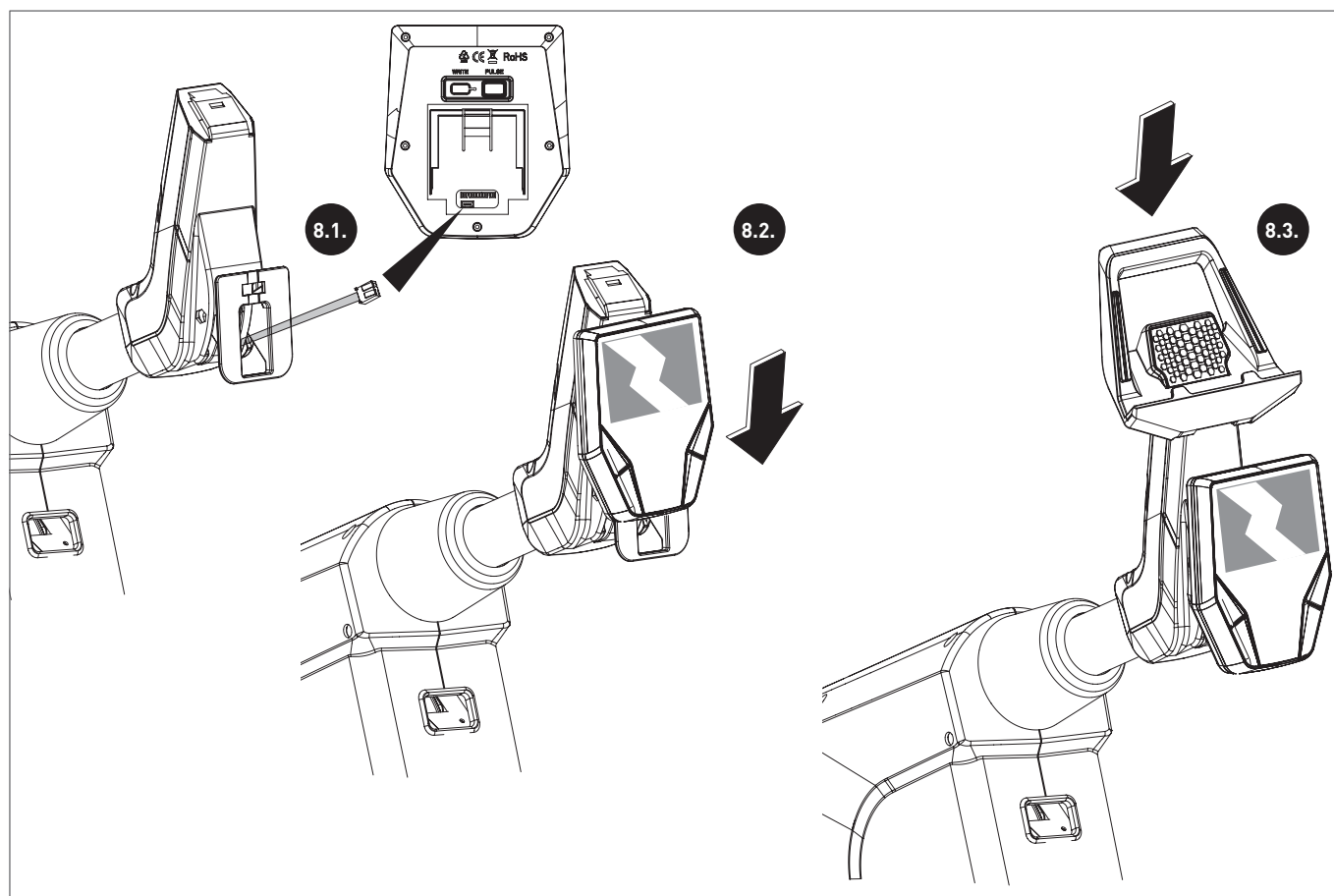
6.6.
2x



7.

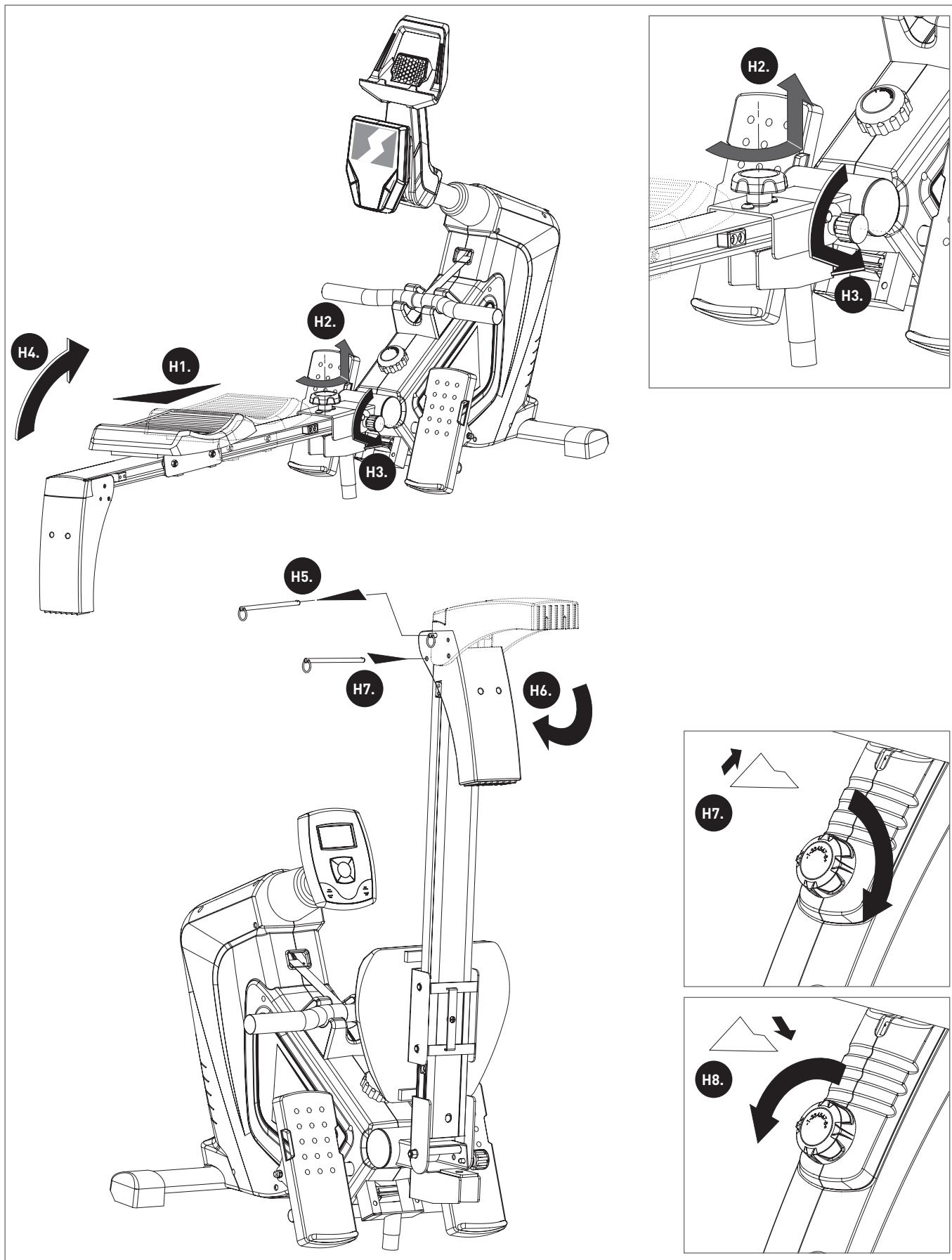


8.



HANDHABUNGSHINWEISE

EN Handling
FR Utilisation



DE BATTERIEWECHSEL

Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

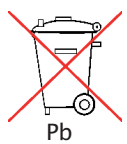


- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.

Batterien dürfen nicht in den Haushaltsmüll!



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei

enthalten ist.

Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe.

Entfernen Sie bei der Stilllegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

Nahezu alle Batterien enthalten Chemikalien, die ungefährlich für die Haut sind, aber sie sollten dennoch wie jede andere Chemikalie behandelt werden.

Treffen Sie immer Vorsichtsmaßnahmen, wenn Batterien ausgelaufen sind und säubern Sie den Gerätebereich gründlich.

Die ausgelaufene Batterie muss fachgerecht entsorgt werden. Schützen Sie Ihre Hände mit Handschuhen und waschen Sie sie anschließend gründlich.

Wird Batteriesäure verschluckt oder gelangt in die Augen, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

DA BATTERIÆNDRING

En svag eller en slukket computerskærm gør det nødvendigt at skifte batteri. Computeren er udstyret med to batterier. Udfør batteribytte som beskrevet nedenfor:

- Fjern låget på batterirummet, og udskift batterierne med to nye batterier af typen AA 1,5V.
- Når du isætter batterierne, skal du være opmærksom på betegnelsen i bunden af batterirummet.
- Skulle der opstå fejlbehæftelse, når computeren er tændt igen, skal du kort frakoble batterierne igen og sætte dem i igen.

Vigtigt: Garantien dækker ikke slidte batterier.

Bortskaffelse af brugte batterier og opbevaringsbatterier

Batterier må ikke bortskaffes i husholdningsaffaldet!



Dette symbol fortæller dig, at batterier og opbevaringsbatterier ikke må bortskaffes sammen med det normale husholdningsaffald.

Symbolerne Hg (kviksølv) og Pb (bly) under

Se den krydsede skraldespand også for dig batteriet eller opbevaringsbatteriet indeholder mere

end 0,0005% kviksølv eller mere end 0,004% bly.

Forkert bortskaffelse skader miljøet og kan beskadige

ge folks sundhed. Genbrug af materialer sparer dyrebare råvarer.

Når du bortskaffer apparatet, skal du fjerne alle batterier og opbevaringsbatterier fra produktet og aflevere dem til indsamlingsstedet til genbrug af batterier eller elektriske eller elektroniske apparater.

Oplysninger om de relevante indsamlingssteder kan fås hos de lokale myndigheder, dit bortskaffelseshold eller i stikkontakten, hvor dette apparat blev solgt.

Næsten alle batterier indeholder kemikalier, der er uskadelige for huden, men de skal alligevel behandles som ethvert andet kemikalie. Tag altid forholdsregler, hvis batterierne er lækket, og rengør enhedens område grundigt.

Det lækkede batteri skal bortskaffes korrekt.

Beskyt dine hænder med handsker, og vask dem derefter korrekt.

Hvis batterisyre er blevet slugt eller kommer i kontakt med øjnene, skal du straks besøge en læge.

FR CHANGEMENT DE PILES

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

- Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.
- Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.
- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.

Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Élimination des piles et des accumulateurs usagés.

Les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères !



Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires.

Les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) situées sous la poubelle barrée indiquent en outre que la pile/l'accumulateur contient une part de plus de

0,0005 % de mercure ou de 0,004% de plomb.

Une mauvaise élimination nuit à l'environnement et à la santé ; le recyclage des matériaux épargne de précieuses matières premières.

Enlevez toutes les piles/accumulateurs lorsque ce produit est mis hors service et remettez-les dans un dépôt afin de recycler les piles ou les appareils électriques et électroniques.

Vous trouverez des informations concernant les dépôts correspondants auprès de votre commune, d'une entreprise de

traitement ou dans le point de vente où l'appareil a été acheté. Presque toutes les piles contiennent des produits chimiques, qui sont inoffensifs pour la peau. Néanmoins, ils doivent être traités de la même manière que les autres produits chimiques. Prenez toujours des précautions lorsque des piles ont coulé et nettoyez soigneusement la partie de l'appareil souillée. La pile ayant coulé doit être mise au rebut de manière appropriée.

Portez des gants pour protéger vos mains et lavez-les ensuite soigneusement.

Si l'acide de la pile est avalé ou entre en contact avec les yeux, consultez immédiatement un médecin.





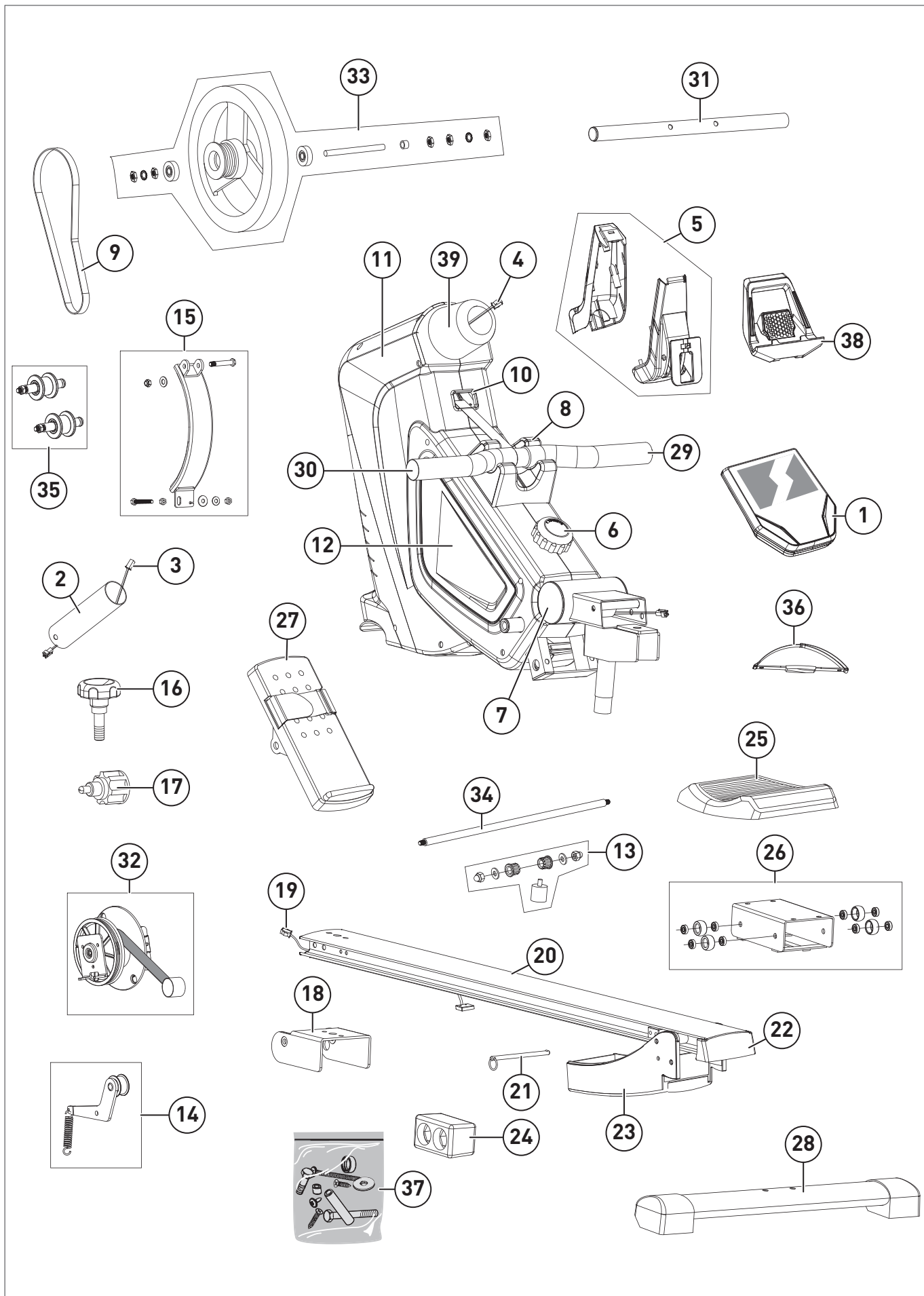
ERSATZTEILBESTELLUNG

EN Spare parts order

FR Commande de pièces de rechange

		AXOS	
		Rower 2.0	
		RO 1028-100	
①	1x	68009283	X
②	1x	69050090	
③	1x	68009286	X
④	1x	68009863	
⑤	1x	68009285	
⑥	1x	68009865	X
⑦	2x	68009866	
⑧	1x	68009867	
⑨	1x	68009868	X
⑩	1x	68009869	
⑪	1x	69050092	
⑫	1x	69050093	
⑬	2x	68009872	X
⑭	1x	68009873	
⑮	1x	68009874	
⑯	1x	68009875	X
⑰	1x	68009876	X
⑱	1x	68009877	X
⑲	1x	68009878	X
⑳	1x	68009879	
㉑	1x	68009880	X
㉒	1x	69050094	
㉓	1x	69050095	
㉔	4x	68009883	X
㉕	1x	68009884	
㉖	4x	68009885	X
㉗	2x	68009886	X
㉘	1x	68009887	
㉙	1x	68009888	X
㉚	2x	68009889	
㉛	1x	68009890	
㉜	1x	68009891	X
㉝	1x	68009892	X
㉞	1x	68009893	
㉟	2x	68009894	X
㊱	1x	68009895	
㊲	1x	68009955	X
㊳	1x	68009756	
㊴	1x	69050091	

ERSATZTEILBESTELLUNG



KETTLER

2 – 11 -DE-

12 – 21 -EN-

22 – 31 -FR-



Computeranleitung

"ROWER 2.0"



Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	2	Training	7	Hinweise zur Pulsmessung	9
		ohne Vorgaben	7	Mit Brustgurt	9
		mit Vorgaben	7	Störungen oder Falschanzeigen	9
Kurzbeschreibung	3	• Zeit	7	Trainingsanleitung	10
• Funktionsbereich / Tasten	3	• Strecke	7	• Ausdauertraining	10
• Anzeigebereich / Display	4	• Energie (KJoule/kcal)	7	• Belastungsintensität	10
Schnellstart (Zum Kennenlernen)	6	• Trainingsunterbrechung/-ende	7	• Belastungsumfang	11
• Trainingsbereitschaft	6	• Trainingswiederaufnahme	7		
• Trainingsbeginn	6	• Recovery (Erholpulsmessung)	8		
• Trainingsunterbrechung oder -ende	6	Allgemeine Hinweise	8		
• Standby-Betrieb	6	• Systemtöne	8		
		• Recovery	8		
		• Durchschnittswertberechnung	8		

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.**
- **Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**

Kurzbeschreibung

Die Elektronik hat einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik, und einen Funktionsbereich mit Tasten.

Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die vier Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

(kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste werden Eingaben aufgerufen. Die eingestellten Daten werden übernommen.

Reset (länger drücken)

Die aktuelle Anzeige wird gelöscht für einen Neustart.

Minus - / Plus +

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Eingaben Werte verändert

- längeres Drücken > schneller Wertedurchlauf
- "Plus" und "Minus" zusammen gedrückt: Werteeingabe springt auf Aus (OFF)

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholpulsfunktion gestartet.



Pulsmessung

Brustgurt

Der Empfänger ist hinter der Anzeige platziert. Es funktionieren nur uncodierte 5kHz-Systeme.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Kurzanleitung

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen.

Energieverbrauch

in kcal oder kJoule



Wert 0 - 9999

Trainingszeit

Gesamtrainingszeit (h) nach Einschalten oder Reset der Anzeige
Zeitrücklauf bei Recovery Check



Erholpulsfunktion

Fitnessnote

Wert: 0:00 – 99:59

Strecke

Gesamtstrecke (sum) nach Einschalten oder Reset der Anzeige

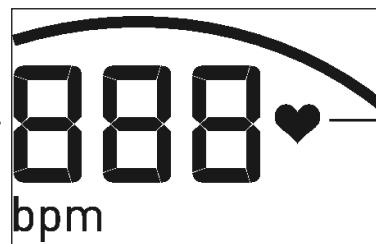


Wert 0,00 – 99,9

Anzeige in miles oder km

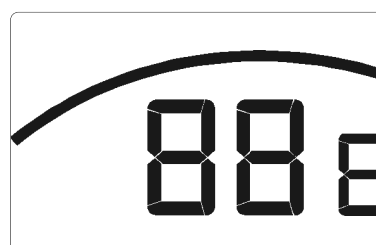
Puls

Pulsanzeige
40 – 199 [1/min]



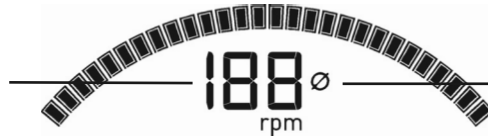
Herzsymbol
(blinkt im Takt des Herzschlages)

Ruderschläge



Wert 0 – 999

Schlagfrequenz



Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause

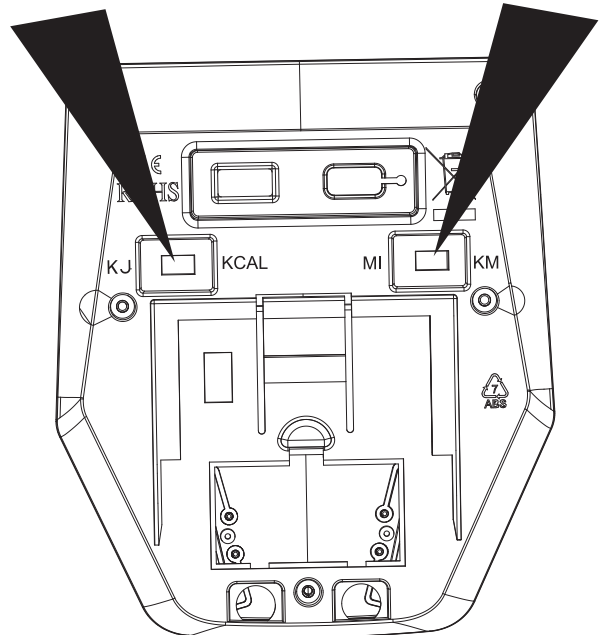
Batterieladung



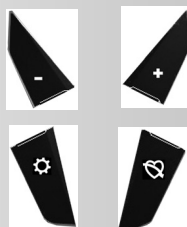
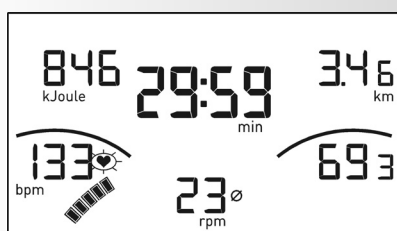
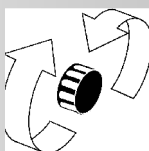
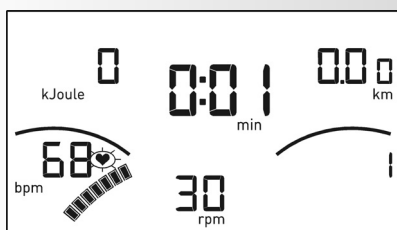
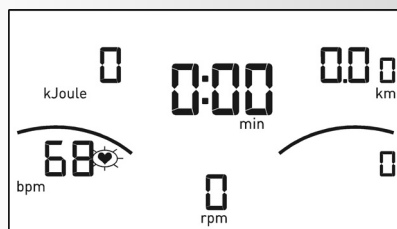
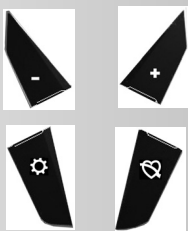
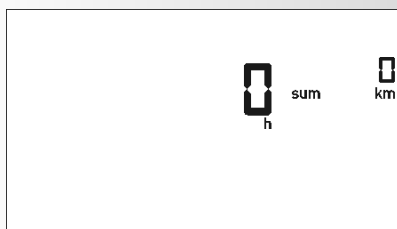
Batteriespannung ist nicht mehr ausreichend zur Puls-messung.
Batterie wechseln.
Gesamttrainingszeit und Gesamtstrecke sowie Vorga-ben gehen bei Batteriewech-sel verloren.

Die Anzeige kcal oder kJoule und miles oder km ist mit Schiebeschaltern auf der Rückseite eingestellt. Änderun-gen werden durch Drücken der Reset-Taste übernommen.

1 Ruderschlag = 5 m



Trainings- und Bedienungsanleitung



Schnellstart (Zum Kennenlernen)

ohne besondere Einstellungen

- Drücken Sie eine Taste

Anzeige

- Alle Segmente werden kurz angezeigt. (Segmentetest)
- Die Gesamtstunden und -kilometer werden kurz angezeigt.

Danach Wechsel in die Anzeige "Trainingsbereitschaft"

Trainingsbereitschaft

Anzeige

- Alle Bereiche zeigen "Null" außer Puls (falls aktiv)
- Trainingsbeginn durch Ruderschlag

Trainingsbeginn

Anzeige

- Schlagfrequenz wird angezeigt
- Entfernung, Schlagzahl, Energie und Zeit zählen hoch.
- Puls (falls aktiv)

Bremsverstellung

- Durch Drehen nach rechts wird die Bremsstufe erhöht und nach links vermindert.

Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei Trainingsunterbrechung oder -ende werden Durchschnittswerte der letzten Trainingseinheit mit dem Ø-Symbol angezeigt.

Anzeige

- Durchschnittswerte (Ø): Schlagfrequenz
- Gesamtwerte Energie, Entfernung, Zeit und Ruderschläge
- Aktueller Puls (falls aktiv)

Standby-Betrieb

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby-Betrieb.

Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit Segmentetest, Anzeige der Gesamtstunden und -kilometer und der Trainingsbereitschaft.


Training

1. Training ohne Vorgaben


- Eine beliebige Taste drücken und / oder
- Ruderschlag (wie unter Schnellstart)

2. Training mit Vorgaben

Anzeige: "Trainingsbereitschaft"


-  drücken: Vorgabenbereich

Zeitvorgabe (min)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 30:00)
Mit  bestätigen.


Anzeige: nächstes Menü "STRECKE"

Streckenvorgabe (miles oder km)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 7,5)
Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "ENERGIE"

Energievorgabe (kcal oder KJoule)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 780)
Mit  bestätigen.

Bemerkung:

Die Vorgaben werden gespeichert.

- Ruderschlag
Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.

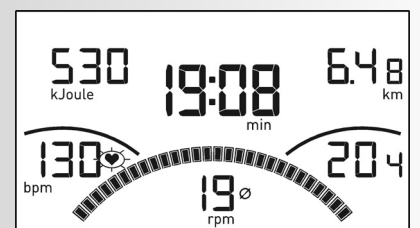
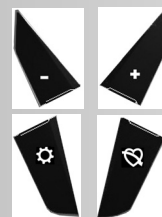
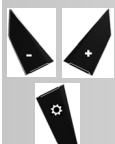
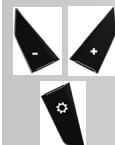
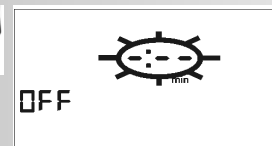
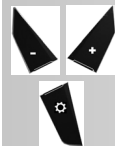
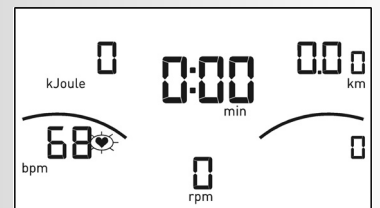
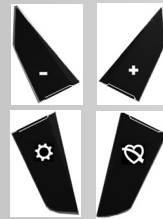
Trainingsunterbrechung oder -ende

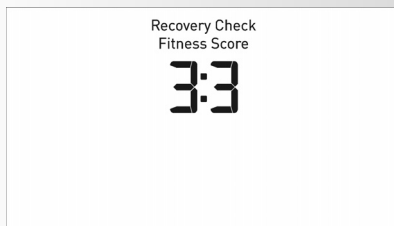
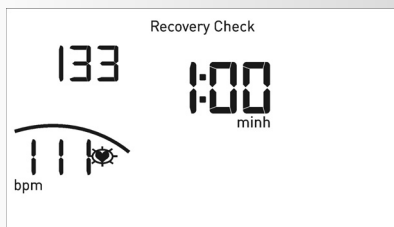
Bei weniger als 10 Ruderschläge/min erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung.

Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby-Betrieb.

Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.





RECOVERY – Funktion

Erholpulsmessung

Bei Trainingsende  drücken.

Anzeige

- Recovery Check


Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls. Unter Energie wird der Belastungspuls (P1) angezeigt.

Anzeige

- Fitness Score

Nach dem Zeitrücklauf wird unter Fitness Score die Fitnessnote (im Beispiel 3,3) angezeigt.

Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

 unterbricht die Erholpuls-Funktion oder Fitnessnoten-Anzeige.

Wird kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung "Err". Die Anzeige wird nach 5 Sekunden beendet.

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Vorgaben

Bei Erreichen von Vorgaben bei Energie, Strecke und Zeit wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Recovery

Berechnung der Fitnessnote (F):

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholpuls = (P1 - Differenz)

F1.0 = sehr gut,

F6.0 = ungenügend

Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder bei Erreichen des Standby-Betriebs.


Hinweise zur Pulsmessung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Störungen oder Falschanzeigen

Nach dem Einsetzen der Batterien und bei Störungen oder Falschmeldungen drücken Sie die  -Taste länger (Reset).

Trainingsanleitung

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

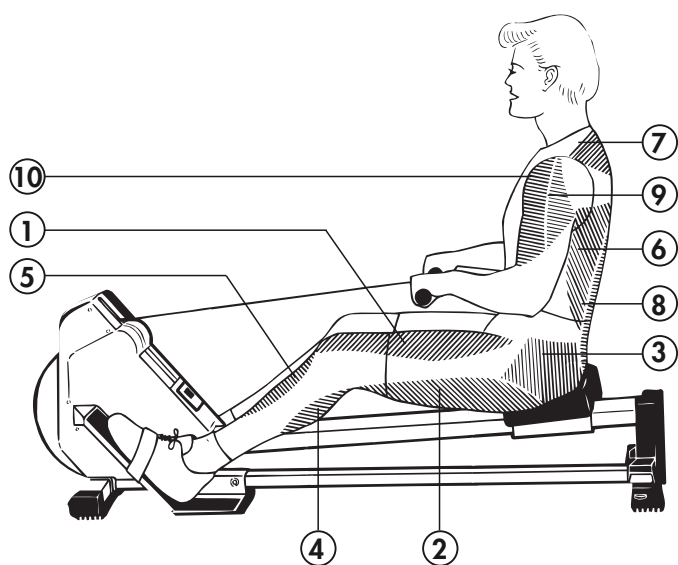
Vorteile des Rudertrainings

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 Rudertrainer stellt somit ein umfassendes Fitnesstraining dar. Es steigert Ausdauer und Kraft und kann als gelenkschonendes Training angesehen werden.



Welche Muskelgruppen werden beansprucht?

Die Ruderbewegung belastet die gesamte Muskulatur des Körpers. Einige Muskelgruppen werden allerdings besonders trainiert. Sie sind in der unteren Abbildung aufgeführt. Wie die Abbildung zu erkennen gibt, werden beim Rudern Ober- und Unterkörper aktiviert. Innerhalb der Beinmuskulatur beansprucht das Rudern besonders den Beinstrecker (1), den Beinbeuger (2) sowie die Schienbein- und Wadenmuskulatur (5, 4). Durch die Hüftstreckbewegung wird beim Rudern ebenfalls die Gesäßmuskulatur (3) belastet.

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

Planung und Steuerung Ihres Rudertrainings

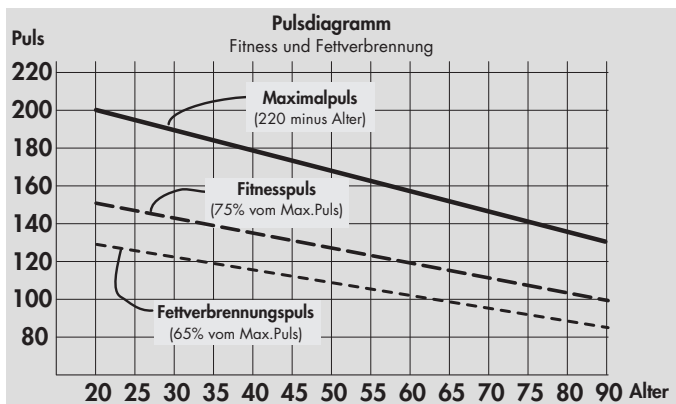
Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt Ihre persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem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

Zur Trainingsintensität

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

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

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



Zum Belastungsumfang

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

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

Trainingseinheiten von 20-30 Minuten/30-60 Minuten eignen sich nicht für den Anfänger. Der Anfänger steigert den Belastungsumfang seines Trainings nur allmählich. Gestalten Sie die ersten Trainingseinheiten relativ kurz. Als eine günstige Variante des Anfängertrainings erachtet man das Intervalltraining. Das Anfängertraining kann für die ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

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

Im Anschluss an dieses vierwöchige Anfängertraining können Sie täglich 10 Minuten ohne Pause mit dem Rudergehärt 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.



Table of contents			
Safety instructions	12	Training	17
Brief Description	13	Without Settings	17
• Function Area / Keys	13	With Settings	17
• Indicator Area / Display	14	• Time	17
Quickstart (basic orientation)	16	• Course	17
• Training Readiness	16	• Energy (KJoule/kcal)	17
• Starting Training	16	• Training Pause/End	17
• Training Pause	16	• Resumption of Training	17
End of Training	16	• Recovery (recovery pulse measurement)	18
• Operational Standby	16	General Information	18
		• System Sounds	18
		• Recovery	18
		• Calculation of Average Value	19
		Instructions on Pulse Measurement	19
		With chest strap	19
		Malfunctions or erroneous readings	19
		Training Manual	20
		• Endurance Training	20
		• Intensity	20
		• Degree of Intensity	21

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or overstress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For Your Safety:

- **Before starting the training, check with your GP that you are fit for training with this device. The doctor's findings should form the basis for the setup of your training programme. Incorrect or excessive training may damage your health.**
- **Systems to monitor your heart rate can be imprecise. Excessive training may result in serious damage to your health or death. Should you feel dizzy or weak, stop the training immediately.**

KORT BESKRIVELSE

Elektronikken har et displayområde (Display) med ændringer symboler og grafik, samt et funktionsområde med taster.

*Visning af
indikatorområde*

*Funktionsområdets
taster*



INSTRUKTION KORT

Funktionsområde

De fire taster forklares kort i det følgende.

(hurtig tryk)

Med denne funktionstast kaldes poster op. De valgte data overføres.

Reset (press longer)

Det aktuelle display slettes for en genstart

Plus + / Minus -

Med disse funktionstaster ændres værdierne i de forskellige poster inden træningen

- trykkes længere> hurtigere visning af værdier
- “Plus +” og “minus -” trykkes samtidigt:

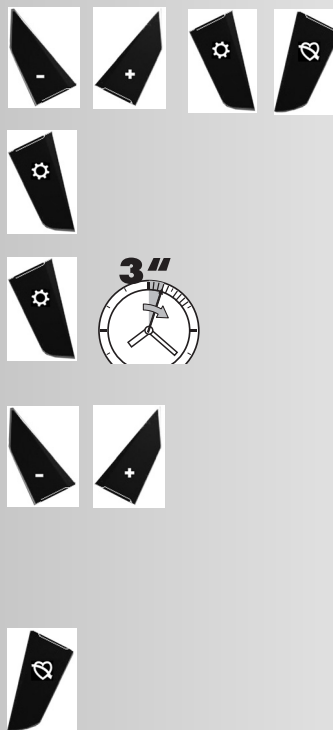
Værdiindgangen springer til FRA

RECOVERY

Med denne funktionstast startes Recovery Pulse-funktionen.

Brystbælte

Indgangen er placeret på bagsiden af displayet. Kun “ukodede 5 kHz-systemer” fungerer.



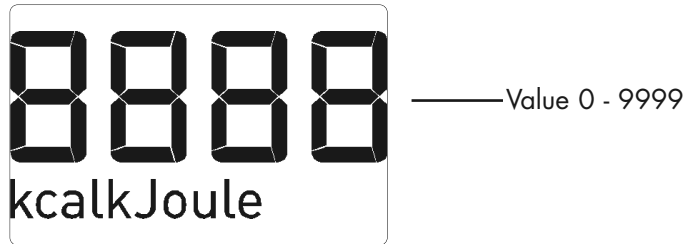
Trænings- og betjeningsvejledning

Betjeningsvejledning (i korte træk)

Indikatorområde / skærm

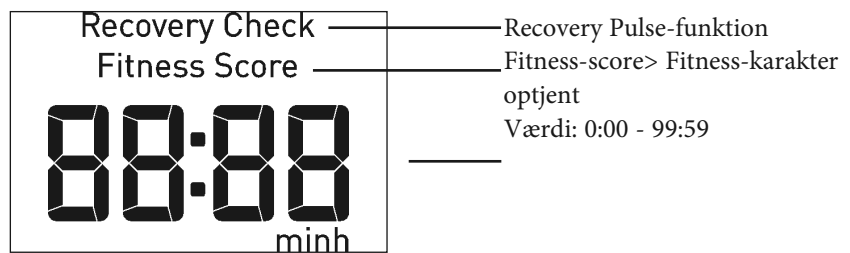
Displayområdet informerer dig om de forskellige funktioner.

Energiforbrug i kcal eller kJoule



Træningstid

Total træningstid (h) efter tænding eller nulstilling af displayet Time Rewind fundet ved Recovery Check



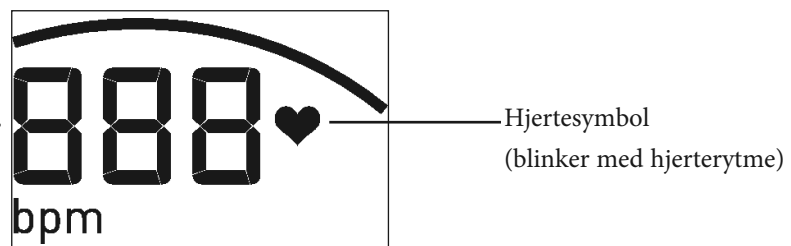
Rute

Hele kurset (sum)
Efter at have tændt eller nulstillet displayet

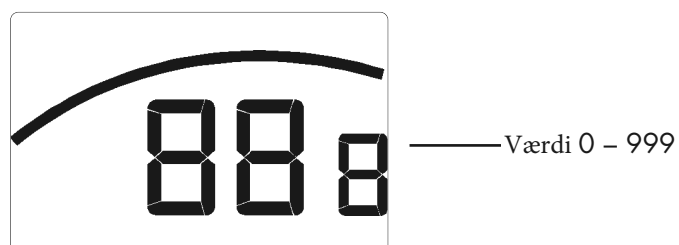


Puls

Puls Display 40 - 199 [1/min]



Slagfrekvens



Slagfrekvens



Gennemsnitlig værdi vist ved træningspause

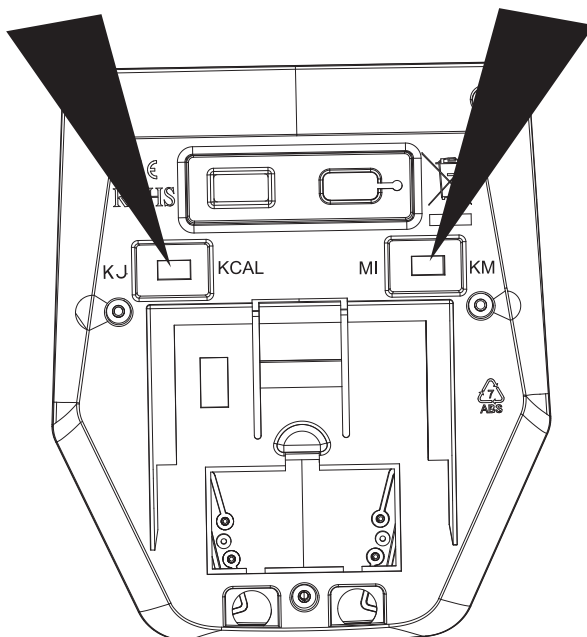
Batteriopladning

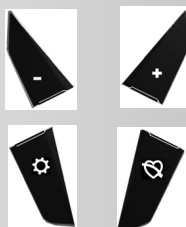
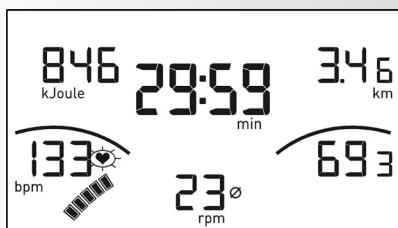
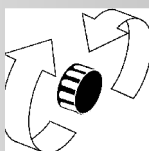
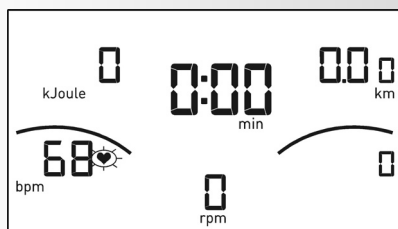
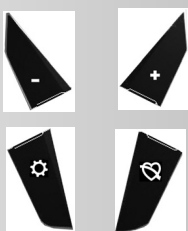
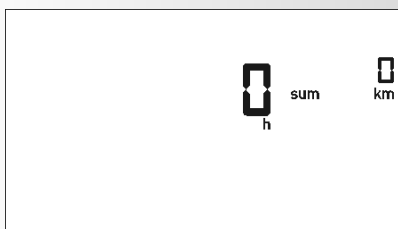


Batteriopladning er ikke længere tilstrækkelig til pulsmåling.
Skift batteri.
Total træningstid, hele kurset og specifikationer går tabt, når batteriet skiftes.

Skærmene kcal eller kJoule og miles eller km indstilles med glidekontakterne på bagsiden. Ændringer foretages ved at trykke på Reset-tasten.

1 åre slag = 5 m





Quickstart

Uden specifikke indstillinger

- Tryk på en tast

Skærm:

- Alle segmenter vises kortvarigt. (Segmenttest)
- De samlede timer og kilometer vises kortvarigt.

Skift derefter til displayet "Træningsklarhed"

Træningsberedskab

Skærm:

- Alle områder viser "nul" undtagen puls (hvis aktiv)
- Start træning med åre slag

Training Start

Display:

- Slagfrekvens vises
- Afstand, åreslag, energi og tid: tællingen går opad.
- Puls (hvis aktiv)

Bremsejustering:

- Ved at dreje til højre hæves bremseniveauet, og ved at dreje til venstre reduceres det.

Træningspause eller afslutning

Ved træningspause eller slutning vises gennemsnitsværdier fra den sidste træningsenhed med Ø-symbolet. Skærm

- Gennemsnitlige værdier (Ø): slagfrekvens
- Samlede værdier Energi, afstand, tid og åreslag
- Aktuel puls (hvis aktiv)

Standby Mode

Enheden skifter til standbytilstand 4 minutter efter træningens afslutning.

Tryk på en vilkårlig tast; Displayet begynder igen med Segment Test, visning af samlede timer, samlede kilometer og træningsklarhed.


Træning

1. Træning uden indstillinger

- Tryk på en vilkårlig tast og / eller
- åreslag (som under Quickstart)


2. Træning med indstillinger

display: "Træningsberedskab"

- Tryk på : indstillingsområdet

Tidsindstilling (min)


- Indtast værdi med "Plus +" eller "Minus -" (f.eks. 30:00)

bekræft med 

Visning: næste menu "KURS"

Indstilling af kursus (miles eller km)


- Indtast værdi med "Plus +" eller "Minus -" (f.eks. 7.5)

Bekræft med 

Skærm: næste menu "ENERGY"

Indstilling af energi (kcal eller KJoule)

- Indtast værdi med "Plus +" eller "Minus -" (f.eks. 780)

Bekræft med 

Bemærk:

Indstillingerne gemmes.

- Start træning med åre slagtilfælde
- I indstillinger går optællingen nedad.

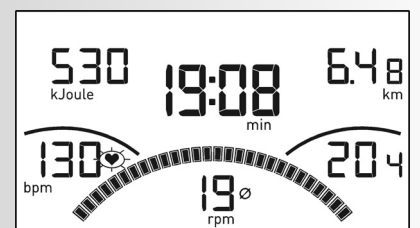
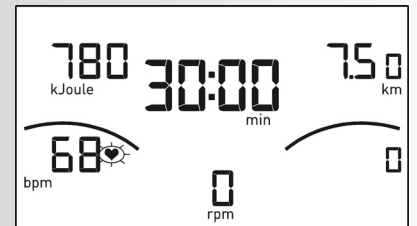
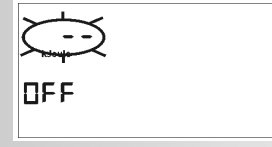
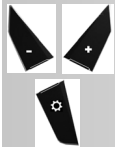
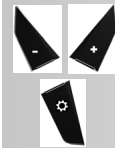
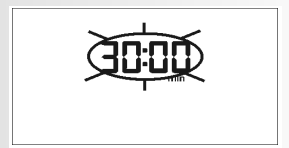
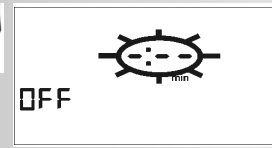
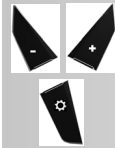
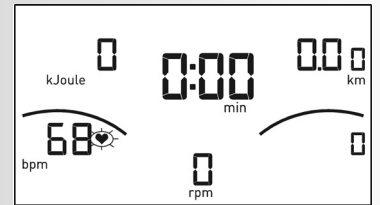
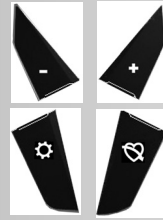
Træningspause eller træningsafslutning

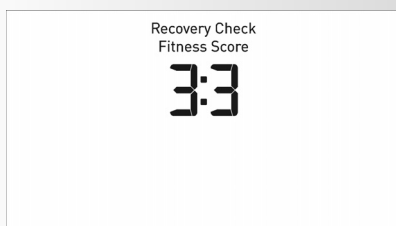
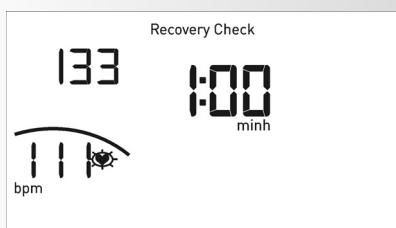
Med mindre end 10 åreslag / min. Genkender enhedens elektronik en træningspause.

Træningsdataene vises i 4 minutter. Hvis du i løbet af denne tid trykker på ingen taster og ikke træner, skifter elektronikken til standbytilstand.

Træningsgenoptagelse

Hvis træning fortsættes inden for 4 minutter, tælles eller tælles de sidste værdier yderligere ned.





RECOVERY



- Funktion


Måling af gendannelsespuls

At Training End press  > RECOVERY.

Display

Efter tiden vender tilbage til sin oprindelige position (spoler tilbage), vises Fitness Score (for eksempel 3.3) under Fitness Score.

Displayet slutter efter 20 sekunder.

 > RECOVERY afbryder funktionen Recovery Pulse-til eller visning af Fitness Score. Hvis der ikke er registreret nogen puls, vises fejlmeddelelsen "Err"

Generelle instruktioner

System signaler

Aktivering af enheden

Hvis du aktiverer enheden, udsendes der et signal under segmenttesten.

Forudindstilling

Et kort signal udsendes, hvis du når en forudindstilling som tid, afstand og KJoule / kcal.

Overskridelse af maksimal puls

Hvis den indstillede maksimale puls overskrides med et pulsslag, udsendes to korte signaler for overskridelsestiden.

Genopretning

Beregning af fitnessmærket (F):

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

P1 stressimpuls

P2 = genopretningsimpuls

F1.0 = meget god

F6.0 = utilstrækkelig

Beregning af gennemsnitsværdi


Beregningerne af gennemsnitsværdierne henviser til træningsenheder tidligere, indtil en nulstilling eller dvaletilstand.

Instruktioner til pulsmåling

Pulsmåling starter, så snart hjertet i displayet blinker i takt med din pulsslag.

Med korsrem

Overhold de tilsvarende instruktioner. Funktionsfejl eller fejlagtige aflæsninger

Efter isætning af batterierne og i tilfælde af fejl eller fejlagtige aflæsninger skal du trykke  på knappen “” i længere tid (Nulstil).

KETTLER

