



YOUR TRAINING COMMUNITY

KETTfit



docu 3723/10.14



MANUAL



MADE IN GERMANY

COACH S



INHALTSVERZEICHNIS

INFORMATIONEN ANZEIGEN	S. 4
BEDIENUNG TASTENFUNKTIONEN	S. 5
INBETRIEBNAHME DES GERÄTES	S. 6
EINSTELLEN VON ZIELWERTEN	S. 6
TRAINING	S. 6
GRUNDLAGEN FÜR EFFEKTIVES TRAINING	S. 8

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

zum ersten Rudergerät, das Sie wirklich versteht. Mit dem KETTLER COACH S haben Sie eines der modernsten Trainingssysteme erworben, welches Trainingskompetenz mit wegweisend einfacher Bedienung verbindet. So einfach, dass Sie diese Bedienungsanleitung für Ihr Training eigentlich gar nicht brauchen.

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.

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.

Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.

Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.

Wir empfehlen eine KETTLER Bodenschutzmatte, um Kratzer auf Fliesen/Laminat zu vermeiden.

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 Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

DAS NEUE COCKPIT DES COACH S

Genial einfach! Dank des neuen Glasdisplays mit innovativem Touchscreen erfolgt die Bedienung des COACH S absolut intuitiv und selbsterklärend.



Display Erklärung

INFORMATIONEN | ANZEIGEN

125

Kombi-Anzeige für die Leistung pro Ruderschlag [WATT] / die Durchschnittsleistung aller Ruderschläge [WATT] / der Anzahl der Ruderschläge / der Herzfrequenz und der Ruderfrequenz [SPM]

122

Kombi-Anzeige für Trainingszeit [TIME] [Anzeige in Minuten] [500M]+0 und Strecke [DIST]

Öko Modus [nach 10 Minuten Standby Modus]



Standby Modus [nach 10 Minuten Inaktivität]



Trainingsbereitschaft



Trainingsunterbrechung / Einheiten auswählen




Beendigung eines Trainings [3 Sek.]





Training ohne Smartphone-Steuerung





BEDIENUNG | TASTENFUNKTIONEN


- 
 Auswahl Pulsanzeige [aktiv = leuchtet]
 [nicht verfügbar = nicht sichtbar]


- 
 Auswahl Leistung /Durchschnittsleistung im Training [aktiv = leuchtet hell + blinkt]
 Auswahl vor dem Training [aktiv = leuchtet]
 Auswahl FIX [Konstante Leistung]
 Auswahl der Bremsstufen vor dem Training [aktiv=leuchtet hell + pulsiert]


- 
 Auswahl Schlagfrequenzanzeige [aktiv = leuchtet]
 Auswahl Schlagzähler [aktiv = leuchtet]

- 
 Zeitvorwahl vor dem Training [aktiv = leuchtet hell + pulsiert]
 Auswahl Zeitanzeige [aktiv = leuchtet hell]
 Auswahl 500m - Zeit [aktiv = leuchtet hell]
 Auswahl Ø 500m - Zeit [aktiv = leuchtet hell]

- 
 Auswahl Strecke in KM / M [aktiv = leuchtet hell]

- 
 Verringern ausgewählter Zielwerte in kleinen Schritten

- 
 Steigerung ausgewählter Zielwerte in kleinen Schritten

- 
 Dreh-Regler zum Steigern oder Verringern ausgewählter Zielwerte in großen Schritten.



INBETRIEBNAHME DES GERÄTES



STANDBY MODUS



PUSH ANZEIGE AKTIV

Trainingsbereitschaft mit Stufe 1-“L1“. Sie können jetzt mit dem Training starten, oder vorher Zielwerte eingeben [Trainingsvorgaben].

EINSTELLEN VON ZIELWERTEN

STUFEN

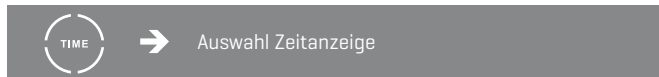


KONSTANTER BREMSSTROM



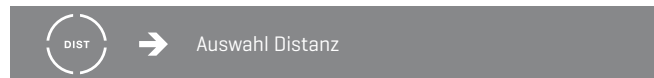
Einheit „FIX“ leuchtet. Konstanter Bremsstrom während des Trainings.

TRAININGSZEIT (COUNT DOWN)



Hinweis: Bei Training ohne Zeitvorgabe läuft die Zeitanzeige im Count Up Modus! Die Trainingszeit lässt sich in 5 Sek. Schritten einstellen. Abstufung nach oben bis max. 90 min einstellbar.

DISTANZ



HINWEIS: Es kann immer nur Trainingszeit oder Distanz voreingestellt werden.

TRAININGSPULS (nur anzeigbar, nicht einstellbar)

Pulssignal [Brustgurt] → leuchtet



TRAINING

START / FORTSETZEN



VERSTELLEN LEISTUNG / STUFE

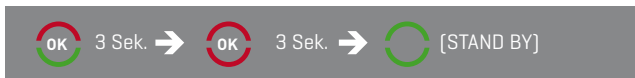


STOP / UNTERBRECHUNG

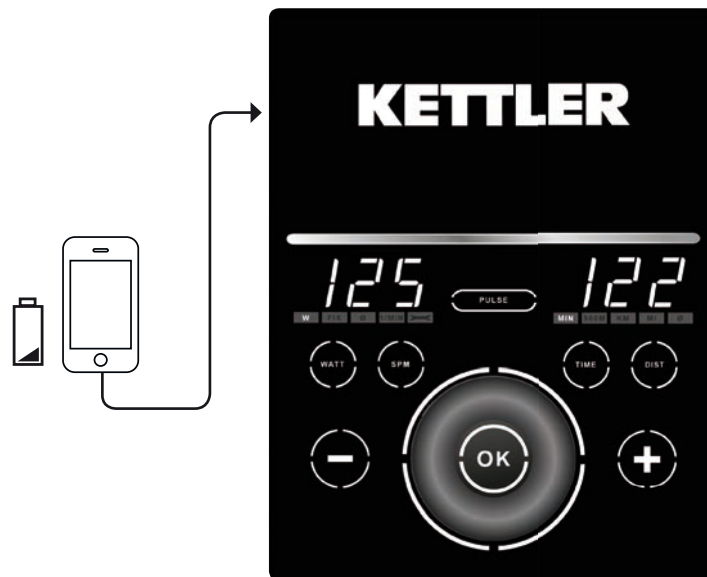


ZEIT BLEIBT STEHEN

BEENDIGUNG



USB TYP A LADEBUCHSE



5V Ausgangsspannung/ 2400 mA max.

GRUNDLAGEN FÜR EFFEKTIVES TRAINING

Nutzen Sie die Vorteile des Rudertrainings, ohne das „zu Wasser lassen“ eines Bootes. Durch das Rudertraining verbessert sich sowohl die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems als auch Ihre Kraftfähigkeit.

Ebenso wird die Sauerstoffaufnahmefähigkeit verbessert. Man kann ferner eine Fettreduktion erreichen da durch das Ausdauertraining vermehrt Fettsäuren zur Energiebereitstellung herangezogen werden. Aus orthopädischer Sicht wird besonders Rücken- und Schultermuskultur gekräftigt.

RICHTWERTE FÜR DAS AUSDAUERTRAINING

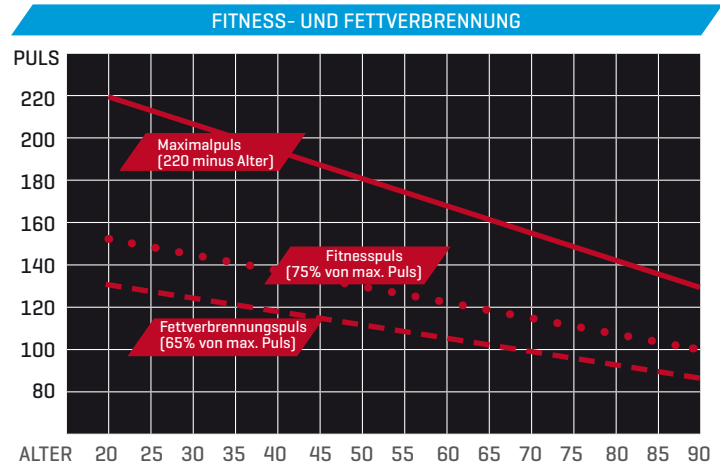
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

BEISPIEL: Alter 50 Jahre > $220 - 50 = 170$ Puls/min.

BELASTUNGSINTENSITÄT

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% [vgl. Diagramm] der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

PULSDIAGRAMM



BELASTUNGSUMFANG

Die Trainingseinheiten sollten für Anfänger anfangs relativ kurz gehalten werden. So bietet sich oft das Intervalltraining als günstige Variante an. Dieses ist meist für 4 Wochen festgelegt.

1.-2. Woche:

3x wöchentlich jeweils 3 x 3 Minuten rudern mit Pausen zwischen dem Training von 1 Minute.

3.-4. Woche:

4x wöchentlich jeweils 2 x 5 Minuten rudern mit einer Minute Pause zwischen dem Training.

Ab der 5. Woche:

täglich 10 Minuten Training ohne Pausen bis hin zu einem 20-30 minütigen Training bei 3 Einheiten in der Woche.

Fortgeschritten:

Als Fitnesspositiv wird ein Training von 20 – 30 Minuten/ 30-60 Minuten bei 1-2x die Woche empfohlen.

WARM-UP

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmrudern [10-15 Schläge/Min] um Ihren Kreislauf und Ihre Muskulatur anzuregen.

COOL-DOWN

Genauso wichtig ist das sogenannte „Abwärmen“. Nach jedem Training sollte Sie noch ca. 2-3 Minuten gegen geringeren Widerstand weiterrudern.

TABLE OF CONTENTS

INFORMATION DISPLAYS	P. 12
CONTROL UNIT KEY FUNCTIONS	P. 13
STARTING UP THE EQUIPMENT	P. 14
SETTING TARGETS	P. 14
TRAINING TRAINING SOFTWARE	P. 14
PRINCIPLES FOR EFFECTIVE TRAINING	P. 16

CONGRATULATIONS

Welcome to the first rowing machine that really understands you. With the KETTLER COACH S you have purchased one of the most modern training systems, which combines training expertise with ground-breaking ease of use. It's so simple that you actually don't really need these operating instructions for your workout.

SAFETY GUIDELINES

Please adhere to the following for your own safety:

The exercise equipment must be set up on a firm, level surface.

Before being used for the first time and then after approx. 6 days of operation the connections should be checked to ensure they are secure.

When using the equipment, always follow these instructions to avoid injury through incorrect or excessive usage.

The installation of the equipment in humid environments for long periods of time is not recommended, due to the build-up of rust which could result from this.

Check regularly that the equipment is functioning properly and that it is in good condition.

The user is responsible for carrying out correct and regular safety checks on the equipment.

Defective or damaged parts must be replaced immediately.

Only use parts that are manufactured and supplied by KETTLER.

We recommend a KETTLER floor mat to prevent scratches to files/laminate.

For your safety:

Before beginning any exercise programme, check with your doctor if your health will allow you to exercise using this machine. The doctor's findings should be the basis for your exercise programme. Overexertion or the wrong kind of exercise can lead to health problems.

THE NEW COACH S COCKPIT

Ingeniously simple! Thanks to the new glass display with innovative touch-screen, the control of the COACH S is totally intuitive and ingeniously simple.



Display explanation

INFORMATION | DISPLAYS

125

Combination display for performance per stroke [WATTS] / the average performance of all strokes [WATTS] / the number of strokes / heart rate and rowing frequency [SPM]

122

Combination display for training time [TIME] [display in minutes] [500M]+0 and distance [DIST]

Eco mode [standby mode after 10 minutes]



Standby mode



Training mode



Training interruption / Select units











End training session [3 seconds]



Training without smartphone control




CONTROL UNIT | KEY FUNCTIONS

-  Heart rate display selected [active = lights up]
[not available = not visible]
-  Performance/average performance selected during training [active = lights up + flashes]
Selected before training [active = lights up]
FIX selected [constant performance]
Brake control selected before training [active = lights up + pulses]
-  Stroke frequency display selected [active = lights up]
Stroke counter selected [active = lights up]
-  Time selected before training [active = lights up + pulses]
Time display selected [active = lights up]
500 m selected - time [active = lights up]
Ø 500 m selected - time [active = lights up]
-  Distance in KM / M selected [active = lights up]
-  Reduces selected targets in small steps
-  Increases selected targets in small steps
-  Dial control for increasing or reducing targets in small steps



STARTING UP THE EQUIPMENT



PUSH  → ACTIVE DISPLAY
Training standby with step 1-“L1”. You can now begin training or enter targets beforehand [training default settings].

SETTING TARGETS

STEPS

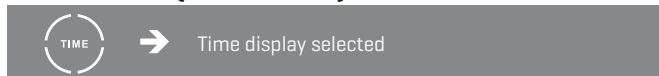


CONSTANT BRAKING CURRENT



„FIX“ unit lights up. Constant braking current during training.

TRAINING TIME (COUNT DOWN)





Note: When training without time default settings, the time display runs in count up mode! The training time can be adjusted in 5 second steps. Steps can be set upwards to a maximum of 90 minutes.

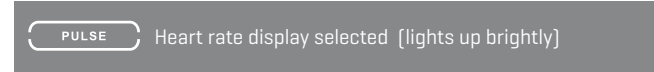
DISTANCE



NOTE: Only the training time or distance can be pre-set at any one time.

TRAINING HEART RATE [can only be displayed, not set]

Pulse signal  [Chest strap] →  lights up



TRAINING

START / CONTINUE



ADJUST PERFORMANCE / STEP



STOP / INTERRUPTION

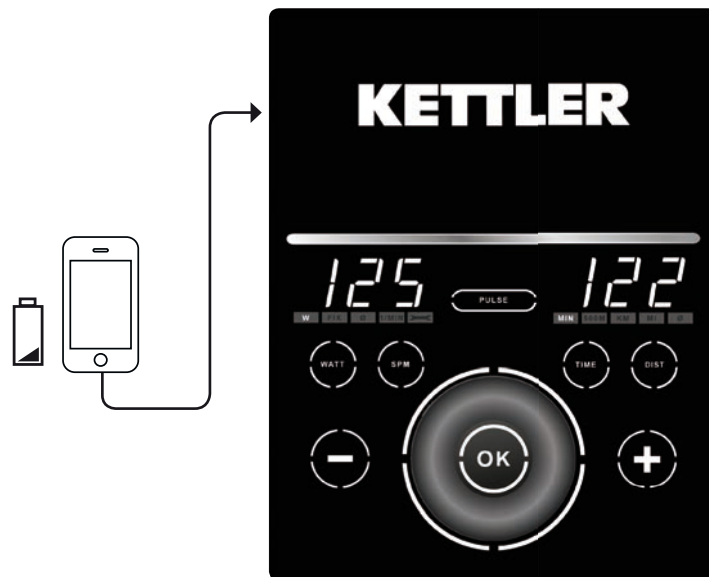


TIME STOPS

END



USB TYPE A CHARGING SOCKET



5V output voltage / 2400 mA max.

PRINCIPLES FOR EFFECTIVE TRAINING

Use the advantages of rowing training without having to launch your own boat. Rowing training improves both your cardiovascular system and strength. Your oxygen intake capacity also improves. Furthermore, you can achieve a reduction in fat as more fatty acids are used for the energy supply through endurance training. From an orthopaedic perspective your back and shoulder muscles are strengthened.

CORRECT VALUES FOR ENDURANCE TRAINING

Maximum heart rate: Maximum effort is understood to mean achieving the individual maximum heart rate. The maximum achievable heart frequency is dependent on age.

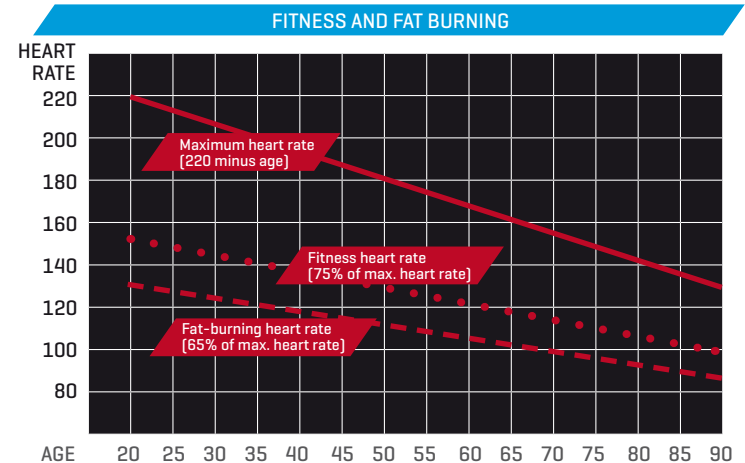
The following rule of thumb applies here: the maximum heart rate per minute corresponds to 220 heartbeats minus age.

FOR EXAMPLE: at 50 years old > $220 - 50 = 170$ bpm.

EXERCISE INTENSITY

Aerobic heart rate: the optimum exercise intensity is when 65-75% [see diagram] of the individual heart / circulation power is reached. This value changes according to age.

HEART RATE DIAGRAM



AMOUNT OF EXERCISE

The training units should be kept relatively short for beginners at the start. Interval training therefore often proves to be the most beneficial option. This is usually set for 4 weeks.

1st - 2nd week:

3 x weekly always 3 x 3 minutes of rowing with 1 minute breaks between training.

3rd - 4th week:

4 x weekly always 2 x 5 minutes of rowing with a minute break between training.

From the 5th week:

10 minutes training every day without any breaks up to one 20-30 minute training session with 3 units per week.

Advanced:

One training session of 20-30 minutes/30-60 minutes 1-2 x a week is recommended as being positive for your fitness.

WARM-UP

At the start of every training session you should warm up for 3-5 minutes with slowly increasing intensity [10-15 strokes/min] to get your circulation and muscles moving.

COOL-DOWN

The cool down is just as important. After every training session you should row against low resistance for another 2-3 minutes.

TABLE DES MATIÈRES

INFORMATIONS AFFICHAGES	P. 20
FONCTIONNEMENT FONCTIONS DES TOUCHES	P. 21
MISE EN SERVICE DE L'APPAREIL	P. 22
RÉGLAGE DES VALEURS CIBLES	P. 22
ENTRAÎNEMENT	P. 22
BASES D'UN ENTRAÎNEMENT EFFECTIF	P. 24

FÉLICITATIONS

pour l'acquisition du premier rameur qui vous comprend vraiment. Avec le KETTLER COACH S, vous avez acquis un des systèmes d'entraînement les plus modernes qui allie la compétence d'entraînement à une manipulation simple prometteuse. Si simple que vous n'avez quasiment pas besoin de ces instructions de service pour votre entraînement.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veillez prendre note des indications suivantes pour votre sécurité personnelle :

L'installation de l'appareil d'entraînement doit s'effectuer sur un sol approprié et stable.

Avant la première mise en service et en outre après env. 6 jours de fonctionnement, vérifiez que tous les éléments de jonction sont bien fixés.

Afin d'éviter des blessures liées à une sollicitation inappropriée ou à une surcharge, veuillez lire le mode d'emploi avant de vous servir de l'appareil d'entraînement.

Il est déconseillé de placer l'appareil dans une pièce humide en raison des risques de rouille à long terme.

Veillez vérifier régulièrement si votre appareil d'entraînement fonctionne correctement et s'il est en bon état.

Les contrôles techniques de sécurité incombent à l'utilisateur de l'appareil et doivent être effectués régulièrement et correctement.

Les éléments défectueux ou endommagés doivent être immédiatement remplacés.

Utilisez uniquement des pièces de remplacement originales de la marque KETTLER.

Il est interdit d'utiliser l'appareil tant qu'il n'a pas été remis en état.

Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommage et d'usure.

Nous conseillons l'utilisation d'un tapis de protection de sol KETTLER pour éviter toute rayure sur des carrelages ou du stratifié.

Pour votre sécurité :

avant toute utilisation de l'appareil, veuillez-vous assurer auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez aucune contre-indication pour l'utiliser. Les résultats médicaux devraient servir de base de référence pour établir votre programme d'entraînement. Un entraînement inadapté ou excessif peut s'avérer dangereux pour votre santé.

LE NOUVEAU COCKPIT DU COACH S

Simplicité géniale ! Grâce au nouvel affichage en verre à écran tactile innovateur, l'utilisation du COACH S a lieu de manière absolument intuitive et explicite.



Explication affichage

INFORMATIONS | AFFICHAGES

125

Affichage combiné pour la puissance par coup de rame [WATT] / la puissance moyenne de tous les coups de rame [WATT] / le nombre des coups de rame / la fréquence cardiaque et la fréquence des coups [SPM]

122

Affichage combiné pour la durée d'entraînement [TIME] [affichage en minutes] [500M]+0 et trajet [DIST]

Mode éco [après 10 minutes de Mode veille]



Mode veille



Mode entraînement



Interruption d'entraînement / Sélectionner les unités











Achèvement d'un entraînement [3 s]



Entraînement sans commande smartphone



FONCTIONNEMENT | FONCTIONS DES TOUCHES

-  Sélection affichage pouls [actif = allumé]
[pas disponible = pas visible]
-  Sélection puissance /puissance moyenne pendant l'entraînement
[actif = bien éclairé + clignote]
Sélection avant l'entraînement [actif = allumé]
Sélection FIX [puissance constante]
Sélection des niveaux de freinage avant l'entraînement [actif = bien éclairé + pulsations]
-  Sélection de l'affichage de fréquence de coups [actif = allumé]
Sélection du compteur de coups [actif = allumé]
-  Présélection du temps avant l'entraînement [actif = bien éclairé + pulsations]
Sélection affichage temps [actif = allumé]
Sélection temps 500m [actif = bien éclairé]
Sélection Ø temps 500m [actif = bien éclairé]
-  Sélection trajet en KM / M [actif = bien éclairé]
-  Réduire les valeurs cibles sélectionnées par petits pas
-  Augmenter les valeurs cibles sélectionnées par petits pas
-  Régulateur rotatif pour l'augmentation ou la réduction à grands pas des valeurs cibles sélectionnées.



MISE EN SERVICE DE L'APPAREIL



STANDBY MODUS



AFFICHAGE ACTIF

Préparation à l'entraînement à la palier 1-“L1”.

Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement ou entrer auparavant les valeurs cibles [paramètres d'entraînement].

RÉGLAGE DE VALEURS CIBLES

PALIER



COURANT DE FREINAGE CONSTANT



L'unité „Fix” est allumée. Courant de freinage constant pendant l'entraînement.

DURÉE D'ENTRAÎNEMENT (COUNT DOWN)



Remarque : pendant l'entraînement sans paramètre temps, l'affichage temps a lieu en mode Count Up ! La durée d'entraînement peut être réglée par pas de 5 secondes. Possibilité d'augmenter peu à peu jusqu'à 90 min. au maximum.

DISTANCE



REMARQUE : il n'est jamais possible de prérégler que la durée d'entraînement ou la distance.

POULS D'ENTRAÎNEMENT [seulement affichable, pas réglable]

Signal pouls  [ceinture pectorale] →  est allumé



ENTRAÎNEMENT

START / POURSUITE



RÉGLAGE PUISSANCE / PALIER



STOP / INTERRUPTION

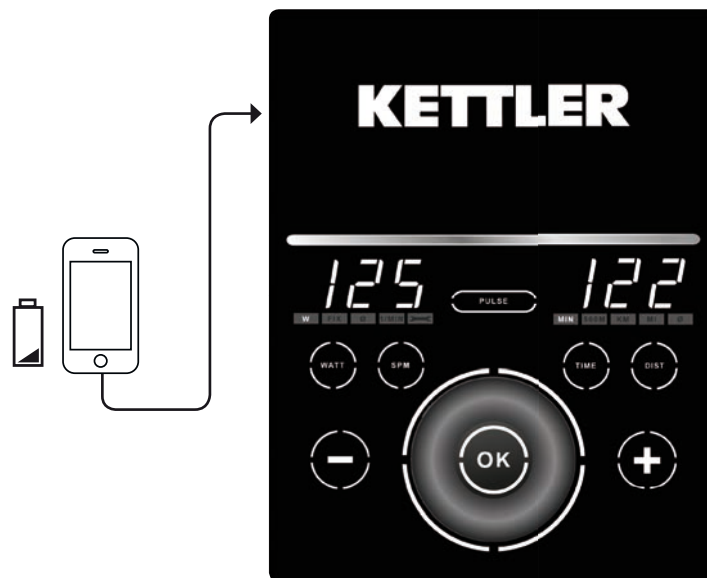


LE TEMPS S'ARRÊTE

QUITTER



PRISE DE CHARGE USB A



Tension de sortie 5V / 2400 mA max.

BASES D'UN ENTRAÎNEMENT EFFECTIF

Profitez des avantages de l'entraînement en ramant sans avoir besoin de mettre un bateau à l'eau. S'entraîner en ramant améliore aussi bien la performance de votre système cardio-vasculaire que votre force. La capacité d'oxygénation s'améliore également. Il est en outre possible de parvenir à une réduction de la graisse vu que l'entraînement d'endurance nécessite de manière accrue des acides gras pour l'approvisionnement en énergie. Du point de vue orthopédique, la musculature du dos et des épaules est particulièrement renforcée.

VALEURS INDICATIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE

Pouls maximal : on entend par surcharge maximale le fait d'atteindre le pouls maximal individuel. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

On applique la règle de base dans ce cas : la fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 pulsations moins l'âge.

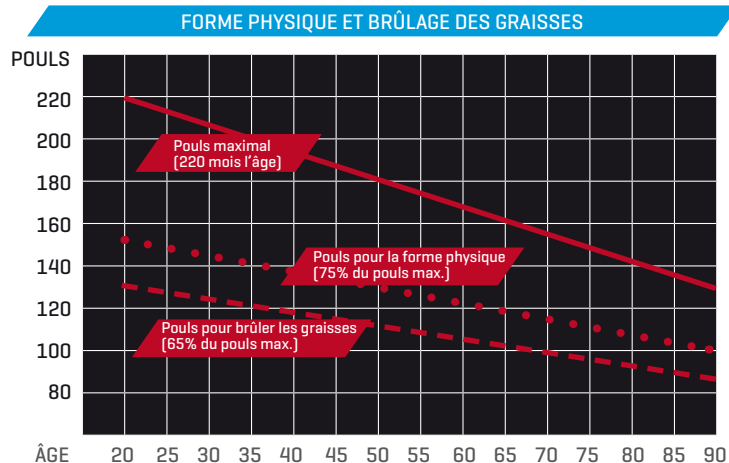
PAR EXEMPLE : âge 50 ans > $220 - 50 = 170$ pulsations / min.

INTENSITÉ DE LA CHARGE

Pouls de charge : l'intensité de charge optimale est atteinte à 65–75% [voir le graphique] de la performance cardiovasculaire individuelle.

Cette valeur se modifie avec l'âge.

DIAGRAMME DU POULS



ÉTENDUE DE LA CHARGE

Au début, des unités d'entraînement relativement courtes sont conseillées aux débutants. L'entraînement à intervalles représente ainsi une méthode favorable qui sera dans la plupart des cas appliquée pendant 4 semaines.

1^{re} et 2^e semaine :

Ramer 3 x par semaine pendant 3 x 3 minutes avec des pauses d'1 minute pendant l'entraînement.

3^e et 4^e semaine :

Ramer 4 x par semaine pendant 2 x 5 minutes avec une pause d'une minute pendant l'entraînement.

À partir de la 5^e semaine :

10 minutes d'entraînement quotidien sans pause jusqu'à un entraînement de 20 à 30 minutes à raison de 3 unités par semaine.

Pour les personnes de niveau plus avancé :

Un entraînement de 20 à 30 minutes/30 à 60 minutes une à deux fois par semaine est conseillé pour un résultat fitness positif.

WARM-UP

À chaque début d'entraînement, échauffez-vous pendant 3 à 5 minutes avec un niveau d'effort croissant lentement (10 à 15 coups/min) pour stimuler votre circulation et vos muscles.

COOL-DOWN

Ce qu'on appelle le «refroidissement» est tout aussi important. Après chaque entraînement, continuez de ramer pendant encore 2-3 minutes avec une résistance plus faible.

INHOUDSOPGAVE

INFORMATIE | WEERGAVEN blz. 28

BEDIENING | TOETSFUNCTIES blz. 29

INWERKINGSTELLING VAN
HET TOESTEL blz. 30

INSTELLEN VAN DOELWAARDEN blz. 30

TRAINING blz. 30

BASISPRINCIPES VOOR
DOELTREFFENDE TRAINING blz. 32

HARTELIJK GEFELICITEERD

met de eerste roeiapparaat dat u werkelijk begrijpt. Met de KETTLER COACH S hebt u zich een van de modernste trainings-systemen aangeschaft, dat trainingscompetentie combineert met een toonaangevend eenvoudige bediening. Zo eenvoudig dat u deze gebruikshandleiding eigenlijk helemaal niet nodig hebt voor uw training.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Neem voor uw eigen veiligheid de volgende punten in acht:

De opstelling van het trainingstoestel moet op een daartoe geschikte, vaste ondergrond geschieden.

Vóór de eerste inwerkingstelling en bijkomend na ongeveer 6 dagen gebruik moet gecontroleerd worden of de verbindingen goed vastzitten.

Ter voorkoming van letsels ten gevolge van verkeerde belasting of overbelasting mag het trainingstoestel enkel volgens de handleiding gebruikt worden.

Opstelling van het toestel in vochtige ruimten strekt op den duur niet tot aanbeveling, wegens de daarmee samenhangende vorming van roest.

Vergewis u regelmatig van het goede functioneren en de ordentelijke toestand van het trainingstoestel.

De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van de bediener en moeten regelmatig en naar behoren uitgevoerd worden.

Defecte of beschadigde onderdelen moeten onverwijld vervangen worden.

Gebruik enkel originele vervangingsonderdelen van KETTLER.

Totdat het toestel gerepareerd is, mag het niet gebruikt worden.

Het veiligheidsniveau van het toestel kan slechts gehandhaafd worden met dien verstande dat het toestel regelmatig gecontroleerd wordt op schade en slijtage.

Wij raden het gebruik van een KETTLER-vloermat aan om krassen op plavuizen/laminaat te voorkomen.

Voor uw veiligheid:

Laat u vóór aanvang van de training inlichten door uw huisarts of u qua gezondheid geschikt bent voor de training met dit toestel. Het doktersadvies dient de basis te vormen voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Verkeerde of overmatige training kan tot gezondheidsschade leiden.

DE NIEUWE COCKPIT VAN DE COACH S

Gewoonweg geniaal! Dankzij het nieuwe glazen display met innovatief aanraakscherm gebeurt de bediening van de COACH S intuïtief en vanzelfsprekend.



Displayverklaring

INFORMATIE | WEERGEAVEN

125

Gecombineerde weergave voor vermogen per roeislag [WATT] / het gemiddelde vermogen van alle roeislagen [WATT] / het aantal roeislagen / de hartslag en de roeifrequentie [SPM]

122

Gecombineerde weergave voor trainingstijd [TIME] [weergave in minuten] [500M]+0 en afstand [DIST]

Eco-modus (na 10 minuten stand-bymodus)



Stand-bymodus (na 10 minuten inactiviteit)



Trainingsmodus



Trainingsonderbreking / Eenheden selecteren










Beëindiging van een training [3 sec.]



Training zonder smartphonebesturing



BEDIENING | TOETSFUNCTIES


-  Selectie polsslagweergave [actief = brandt]
[niet beschikbaar = niet zichtbaar]
-  Selectie vermogen / gemiddeld vermogen tijdens de training [actief = brandt fel + knippert]
Selectie vóór de training [actief = brandt]
Selectie FIX (constant vermogen)
Selectie van de remniveaus vóór de training [actief = brandt fel + pulseert]
-  Selectie slagfrequentieweergave [actief = brandt]
Selectie slagenteller [actief = brandt]
-  Voorselectie van tijd vóór de training [actief = brandt fel + pulseert]
Selectie tijdsweergave [actief = brandt fel]
Selectie 500 m - tijd [actief = brandt fel]
Selectie Ø 500 m - tijd [actief = brandt fel]
-  Selectie afstand in KM / M [actief = brandt fel]
-  Verlagen van geselecteerde doelwaarden in kleine stappen
-  Verhogen van geselecteerde doelwaarden in kleine stappen
-  Draairegelaar voor verhogen of verlagen van geselecteerde doelwaarden in grote stappen



INWERKINGSTELLING VAN HET TOESTEL



STAND-BY MODUS

PUSH  → WEERGAVE ACTIEF
Trainingsmogelijkheid in niveau 1-“L1”.

U kunt nu met de training beginnen of van tevoren doelwaarden invoeren [trainingsopgaven].

INSTELLEN VAN DOELWAARDEN

NIVEAUS



CONSTANTE EMSTROOM



Eenheid „FIX“ brandt. Constante remstroom tijdens de training.

TRAININGSTIJD [AFTELLING]





Opmerking: bij training zonder tijdopgave loopt de tijdweergave in de modus 'omhoog tellen'! De trainingstijd kan worden ingesteld in stappen van 5 sec. Naar boven instelbaar tot max. 90 min.

AFSTAND



LET OP: er kan telkens alleen trainingstijd of afstand vooraf worden ingesteld.

TRAININGSPOLSSLAG [alleen weer te geven, niet in te stellen]

Polsslagsignaal  [borstriem] →  brandt



TRAINING

START / VOORTZETTING



VERMOGEN / NIVEAU AANPASSEN



STOP / ONDERBREKING

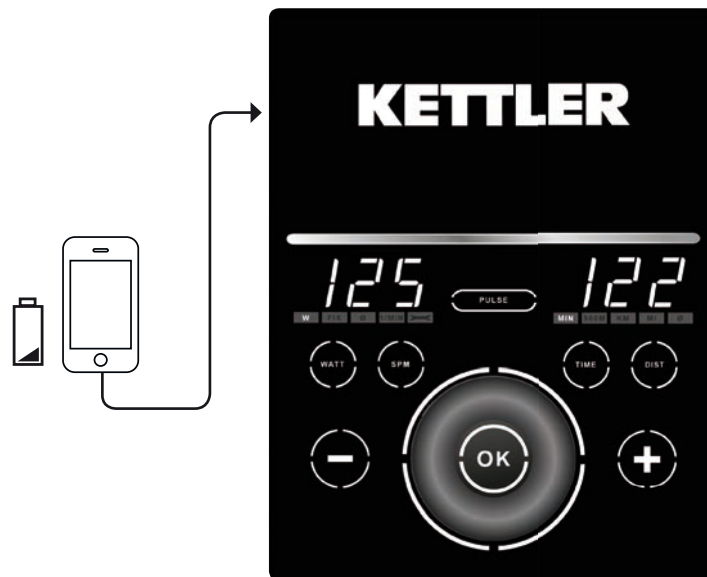


TIJD BLIJFT STILSTAAN

BEËINDIGING



USB A-LAADBUS



5 V-uitvoerspanning / 2400 mA max.

BASISPRINCIPES VOOR DOELTREFFENDE TRAINING

Maak gebruik van de voordelen van roeitraining zonder een boot „te water te laten“. Dankzij de roeitraining verbetert u zowel uw cardiovasculaire prestatievermogen als ook uw kracht. Ook uw opnamevermogen van zuurstof wordt verbeterd. Verder kunt u uw vetpercentage verminderen, aangezien door de duurtraining in verhoogde mate vetzuren aangesproken worden voor het leveren van energie. Orthopedisch gezien worden met name rug- en schouder-spieren versterkt.

RICHTWAARDEN VOOR UITHOUDINGSTRAINING

Maximale polsslag: onder een maximale belasting verstaat men het bereiken van de maximale individuele polsslag. De maximaal bereikbare hartfrequentie is afhankelijk van de leeftijd.

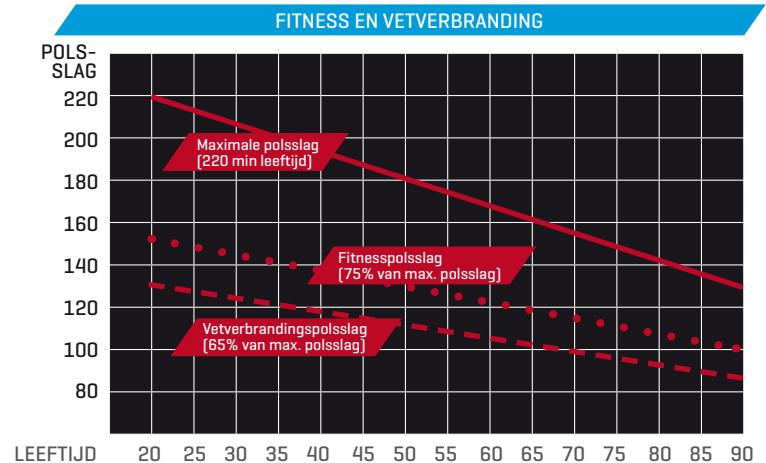
Hier geldt de vuistregel: de maximale hartfrequentie per minuut komt overeen met 220 polsslagen min de leeftijd.

VOORBEELD: leeftijd 50 jaar > $220 - 50 = 170$ slagen/min.

BELASTINGSINTENSITEIT

Belastingspolsslag: de optimale belastingsintensiteit wordt bij 65-75% [cf. diagram] van het individuele hart-/bloedsomloopvermogen bereikt. Afhankelijk van de leeftijd wijzigt deze waarde.

POLSSLAGDIAGRAM



BELASTINGSOMVANG

De trainingseenheden moeten voor beginners in het begin relatief kort worden gehouden. De intervaltraining is hier vaak een gunstige variant.
Deze ligt meestal voor 4 weken vast.

1e-2e week:

3x wekelijks telkens 3 x 3 minuten roeien met pauzes tussen de training van 1 minuut.

3e-4e week:

4x wekelijks telkens 2 x 5 Minuten roeien met een minuut pauze tussen de training door.

Vanaf de 5e week:

dagelijks 10 minuten training zonder pauzes tot een training van 20-30 minuten bij 3 eenheden in de week.

Gevorderden:

Als positief voor de fitheid wordt een training van 20-30 minuten/30-60 minuten bij 1-2x eenheden per week gezien.

OPWARMING

Aan het begin van elke trainingseenheid moet u 3-5 minuten met langzaam stijgende belasting in- resp. warmroeien [10-15 slagen/min] om uw bloedsomloop en uw spieren te stimuleren.

AFKOELING

Net zo belangrijk is de zogenaamde „cooling down“. Na elke training moet u nog ca. 2-3 minuten met geringere weerstand doorroeien.

INDICE

INFORMAZIONI | DISPLAY P. 36

COMANDO | FUNZIONI DEI TASTI P. 37

MESSA IN FUNZIONE DELL'ATTREZZO P. 38

IMPOSTAZIONE DI VALORI TARGET P. 38

ALLENAMENTO P. 38

CRITERI DI BASE PER UN
ALLENAMENTO EFFICACE P. 40

CONGRATULAZIONI

per aver scelto la prima vogatore che capisce davvero l'utente. COACH S di KETTLER è uno dei più moderni sistemi di allenamento che unisce competenza in fatto di allenamento sportivo ad una semplicità di comando all'avanguardia. Utilizzare questo attrezzo ginnico è talmente semplice che per allenarsi è quasi superfluo consultare le istruzioni per l'uso.

SEGNALAZIONI DI SICUREZZA

Si prega di rispettare i punti a seguire nell'interesse della propria sicurezza:

L'attrezzo va installato su un piano di appoggio adatto e solido.

Prima della prima messa in funzione e dopo circa 6 giorni di utilizzo si deve controllare se i giunti sono correttamente serrati.

Per evitare ferite dovute a sovraccarico o carico errato, si deve utilizzare l'attrezzo ginnico esclusivamente conformemente alle istruzioni.

Si sconsiglia di installare l'attrezzo durevolmente in locali umidi, in quanto potrebbe formarsi della ruggine.

Controllare ad intervalli regolari la funzionalità e lo stato di esercizio dell'attrezzo ginnico.

Il gestore dell'attrezzo è obbligato ad effettuare i controlli tecnici di sicurezza ad intervalli regolari e secondo le prescrizioni.

Componenti difettosi o danneggiati vanno sostituiti immediatamente.

Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali KETTLER.

Non utilizzare l'attrezzo fino a che non sia stata effettuata la riparazione.

Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo effettuando regolarmente i controlli per evidenziare eventuali guasti o segni di usura.

Consigliamo di utilizzare un tappetino KETTLER per la protezione del pavimento, per evitare di graffiare le mattonelle/il laminato.

Per la vostra sicurezza:

Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il medico di famiglia per stabilire l'idoneità, dal punto di vista della salute, all'allenamento con l'attrezzo. Il referto medico dovrebbe essere la base per la stesura del proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può comportare danni alla salute.

IL NUOVO COCKPIT DEL COACH S

Semplicemente geniale! Il nuovo display in vetro con innovativa funzione touchscreen rende il comando del COACH S assolutamente intuitivo e facile da usare.



Spiegazione display

INFORMAZIONI | DISPLAY

125

Visualizzazione combinata per il rendimento per ogni vogata [WATT] / il rendimento medio di tutte le vogate [WATT] / il numero di vogate/della frequenza cardiaca e della frequenza di vogata [SPM]

122

Visualizzazione combinata per il tempo di allenamento [TIME] [visualizzazione in minuti] [500M]+Ø e percorso [DIST]

Modalità risparmio energetico [dopo 10 minuti in modalità Stand by]



Modalità Stand by [dopo 10 minuti di inattività]



Modalità Allenamento



Interruzione allenamento / Selezione unità




Fine di un allenamento [3 sec]





Allenamento senza controllo con smartphone





COMANDO | FUNZIONI DEI TASTI


-  Selezione visualizzazione delle pulsazioni [attiva = illuminata]
[non disponibile = non visibile]


-  Selezione rendimento/rendimento medio durante l'allenamento [attiva = intensamente illuminata + lampeggia]
Selezione prima dell'allenamento [attiva = illuminata]
Selezione FIX [rendimento costante]
Selezione dei livelli di frenatura prima dell'allenamento [attiva = intensamente illuminata + pulsa]


-  Selezione visualizzazione della frequenza di vogata [attiva = illuminata]
Selezione visualizzazione del contatore di vogate [attiva = illuminata]

-  Preselezione del tempo prima dell'allenamento [attiva = intensamente illuminata + pulsa]
Selezione visualizzazione del tempo [attiva = intensamente illuminata]
Selezione 500m - tempo [attiva = intensamente illuminata]
Selezione 0 500m - tempo [attiva = intensamente illuminata]

-  Selezione percorso in KM/M [attiva = intensamente illuminata]

-  Riduzione dei valori target selezionati a piccoli intervalli

-  Aumento dei valori target selezionati a piccoli intervalli


-  Regolatore a rotazione per l'aumento o la riduzione dei valori target selezionati a grandi intervalli.



MESSA IN FUNZIONE DELL'ATTREZZO



MODALITÀ STAND BY

PUSH  → VISUALIZZAZIONE ATTIVA
Prontezza al training con velocità 1-“L1”.

Adesso è possibile iniziare l'allenamento oppure immettere prima i valori target (impostazioni per l'allenamento).

IMPOSTAZIONE DI VALORI TARGET

LIVELLI

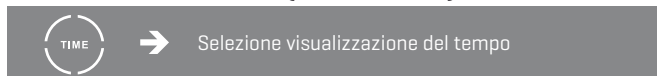


CORRENTE DI FRENATURA COSTANTE



L'unità "FIX" è illuminata. Corrente di frenatura costante durante l'allenamento.

TEMPO DI ALLENAMENTO (COUNT DOWN)





Avvertenza: quando si esegue l'allenamento senza impostare il tempo, la visualizzazione del tempo funziona in modalità Count Up! È possibile impostare il tempo di allenamento in passi da 5 sec. Graduazione verso l'alto impostabile fino a max 90 min.

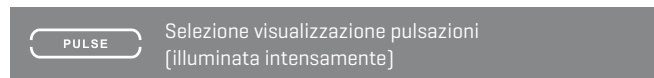
DISTANZA



AVVERTENZA: è possibile preimpostare sempre solo il tempo di allenamento o la distanza.

PULSAZIONI DI ALLENAMENTO (solo visualizzabile, non impostabile)

Segnalazione pulsazioni  (fascia toracica) →  è illuminato



ALLENAMENTO

START / PROSEGUIMENTO



REGOLAZIONE RENDIMENTO / LIVELLO



STOP / INTERRUZIONE

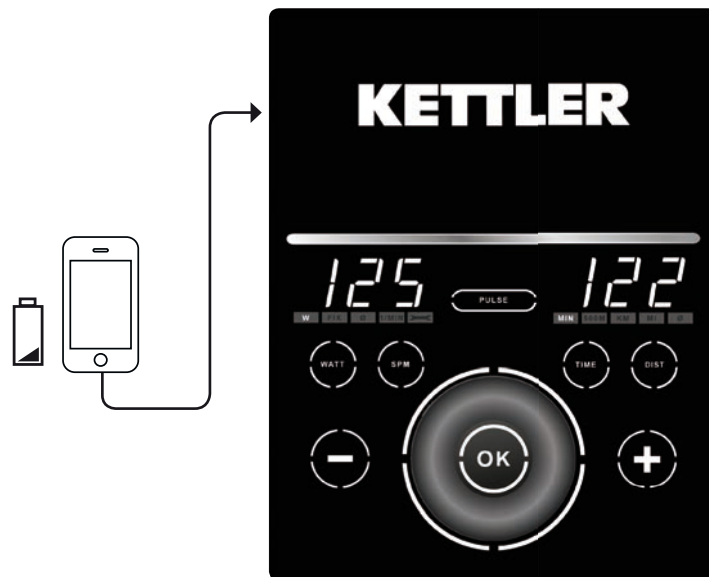


IL TEMPO SI ARRESTA

FINE



PRESA DI RICARICA USB A



Tensione di uscita 5V / 2400 mA max.

CRITERI DI BASE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE

Sfruttate i vantaggi dell'allenamento su un vogatore senza dover utilizzare una vera imbarcazione. L'allenamento con il vogatore permette di migliorare sia l'efficienza del sistema cardiocircolatorio sia la propria capacità di forza. Inoltre viene potenziata la ricettività dell'ossigeno. È anche possibile ottenere una riduzione dei grassi in quanto, grazie all'allenamento di resistenza, per la produzione di energia vengono impiegati principalmente gli acidi grassi. Dal punto di vista ortopedico viene irrobustita in modo particolare la muscolatura della schiena e delle spalle.

VALORI INDICATIVI PER L'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

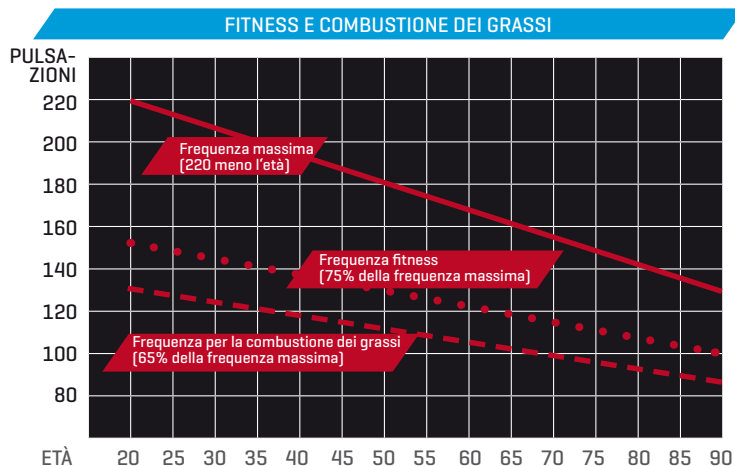
Frequenza cardiaca massima: con l'espressione "sforzo massimo" si intende il raggiungimento della frequenza cardiaca massima personale. La frequenza cardiaca massima che è possibile raggiungere varia in funzione dell'età. In questo caso, vale la regola semplificata secondo la quale la frequenza cardiaca massima per minuto corrisponde a 220 battiti da cui vanno sottratti gli anni dell'utente.

ESEMPIO: età 50 anni > $220 - 50 = 170$ pulsazioni/min.

INTENSITÀ DELLO SFORZO

FREQUENZA CARDIACA di sforzo: l'intensità ottimale di sforzo si raggiunge al 65-75% (cfr. diagramma) del rendimento cardiaco e circolatorio personale. Questo valore varia in funzione dell'età.

DIAGRAMMA PULSAZIONI



ENTITÀ DELLO SFORZO

All'inizio i principianti dovrebbero praticare unità di allenamento relativamente brevi. Spesso l'allenamento intervallato rappresenta una variante vantaggiosa. Questo viene definito per lo più sull'arco di 4 settimane.

1^a-2^a settimana:

3 volte alla settimana, rispettivamente 3 sedute di allenamento di 3 minuti con pause di 1 minuto tra le sedute.

3^a-4^a settimana:

4 volte alla settimana, rispettivamente 2 sedute di allenamento di 5 minuti con un minuto di pausa tra le sedute.

Dalla 5^a settimana:

ogni giorno 10 minuti di allenamento senza pausa fino ad arrivare ad un allenamento di 20-30 minuti durante 3 unità alla settimana.

NON PRINCIPIANTI:

Si consiglia un allenamento di 20-30 minuti/30-60 minuti 1-2 volte alla settimana.

WARM-UP

All'inizio di ogni unità di allenamento, per riscaldarsi, è necessario vogare 3-5 minuti con un carico progressivamente maggiore (10-15 vogate/min) per stimolare la circolazione e la muscolatura.

COOL-DOWN

Altrettanto importante è il cosiddetto "raffreddamento". Dopo ogni allenamento si dovrebbe continuare a remare ancora per circa 2-3 minuti a bassa resistenza.

ÍNDICE DE CONTENIDO

INFORMACIÓN | INDICACIONES p. 44

MANEJO | FUNCIONES DE LAS TECLAS p. 45

PUESTA EN SERVICIO DEL APARATO p. 46

AJUSTE DE VALORES OBJETIVO p. 46

ENTRENAMIENTO p. 46

BASES PARA EL ENTRENAMIENTO EFECTIVO p. 48

LE FELICITAMOS CORDIALMENTE

por la primera máquina de remo que verdaderamente le comprende. Con la KETTLER COACH S ha adquirido uno de los más modernos sistemas de entrenamiento, que reúne competencia de entrenamiento con una sencillez de manejo que abre nuevos caminos. Tan sencillo que en realidad casi no necesita estas instrucciones de uso para su entrenamiento.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse sobre una base firme y apropiada.

Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.

Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.

No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.

Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.

Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.

Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados.

Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.

El aparato no se deberá utilizar hasta que no esté reparado.

Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente para detectar posibles daños y desgaste.

Recomendamos utilizar una esterilla protectora KETTLER para evitar rayaduras en suelos laminados/de baldosas.

Para su seguridad:

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

EL NUEVO TABLERO DE MANDOS DE LA COACH S

¡Genialmente sencillo! Gracias al nuevo display de vidrio con una innovadora pantalla táctil, el manejo de la COACH S se realiza de manera absolutamente intuitiva y que se explica por sí sola.



Explicación del display

INFORMACIÓN | INDICACIONES

125

Indicador combinado para el rendimiento por golpe de remo [WATT] / el rendimiento medio de todos los golpes de remo [WATT] / el número de golpes de remo / la frecuencia cardíaca y la frecuencia de remada [SPM]

122

Indicador combinado para el tiempo de entrenamiento [TIME] [indicación en minutos] [500M]+0 y el recorrido [DIST]

Modo Eco [al cabo de 10 minutos en el modo de espera]



Modo de espera [al cabo de 10 minutos de inactividad]



Modo de entrenamiento



Interrupción del entrenamiento / Seleccionar unidades




Fin de un entrenamiento [3 seg.]





Entrenamiento sin control de smartphone





MANEJO | FUNCIONES DE LAS TECLAS


- 


Selección del indicador del pulso [activo = brilla]
[no disponible = no es visible]
- 


Selección del rendimiento / rendimiento medio en el entrenamiento [activo = encendido brillante + parpadea]
Selección antes del entrenamiento [activo = encendido]
Selección FIX [rendimiento constante]
Selección de los niveles de freno antes del entrenamiento [activo = encendido brillante + pulsante]
- 

Selección del indicador de la frecuencia de golpes de remo [activo = encendido]
Selección del contador de golpes de remo [activo = encendido]
- 

Preselección del tiempo del entrenamiento [activo = encendido brillante + pulsante]
Selección de la visualización del tiempo [activa = brilla brillante]
Selección tiempo 500 m [activo = encendido brillante]
Selección Ø 500 m [activo = encendido brillante]
- 

Selección recorrido en KM / M [activo = encendido brillante]
- 

Disminuir los valores objetivo seleccionados a pequeños pasos
- 

Aumentar los valores objetivo seleccionados a pequeños pasos
- 

Regulador giratorio para aumentar o disminuir los valores objetivo seleccionados a grandes pasos.



PUESTA EN SERVICIO DEL APARATO



STANDBY MODUS

PUSH  → INDICADOR ACTIVO
Disposición para el entrenamiento con marcha 1-“L1”.

Usted puede iniciar ahora el entrenamiento o introducir antes los valores objetivo [datos predeterminados de entrenamiento].

AJUSTE DE VALORES OBJETIVO

NIVELES

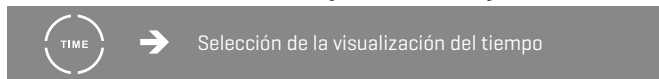


CORRIENTE DE FRENADO CONSTANTE



Unidad „FIX“ encendida. Corriente de frenado constante durante el entrenamiento.

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO [COUNT DOWN]



Nota: En el entrenamiento sin tiempo predeterminado, la visualización del tiempo transcurre en el modo Count Up. El tiempo de entrenamiento se puede ajustar en pasos de 5 segundos. Graduación ajustable hacia arriba hasta máx. 90 min.

DISTANCIA



INDICACIÓN: solo se puede preajustar el tiempo de entrenamiento o la distancia a la vez.

PULSO DE ENTRENAMIENTO [solo indicación, sin posibilidad de ajuste]

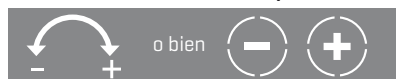
Señal de pulso  [cinturón de pecho] →  brilla



ENTRENAMIENTO START / CONTINUACIÓN



REGULAR RENDIMIENTO / NIVEL

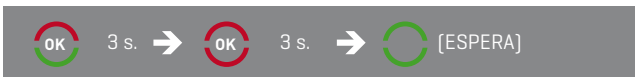


STOP / INTERRUPCIÓN

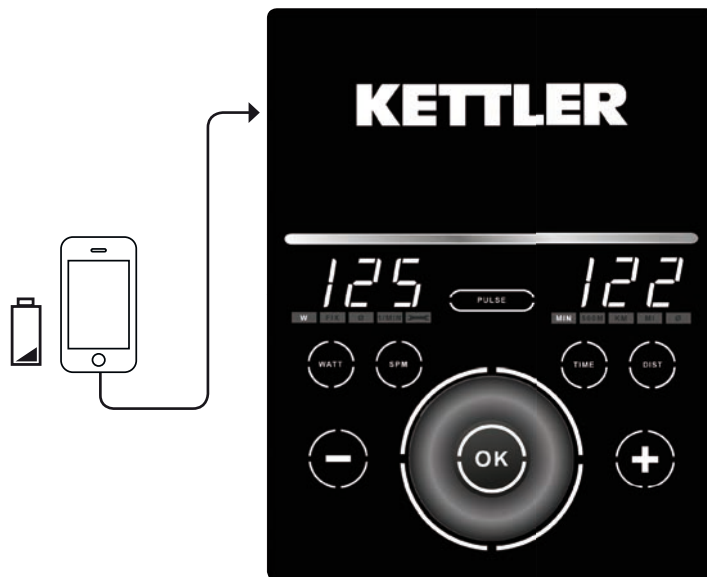


SE DETIENE EL TIEMPO

FINALIZACIÓN



HEMRILLA DE CARGA USB A



Tensión de salida 5V/máx. 2400 mA

BASES PARA EL ENTRENAMIENTO EFECTIVO

Aproveche las ventajas del entrenamiento de remos sin tener que poner un bote en el agua. El entrenamiento de remos mejora el rendimiento de su sistema cardiovascular, así como su fuerza. También mejora su capacidad de absorción de oxígeno y permite conseguir una reducción de grasa, ya que en el entrenamiento de resistencia se utilizan en mayor medida ácidos grasos para proporcionar energía. Desde el punto de vista ortopédico se refuerza especialmente la musculatura de la espalda y los hombros.

VALORES ORIENTATIVOS PARA ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Pulso máximo: por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

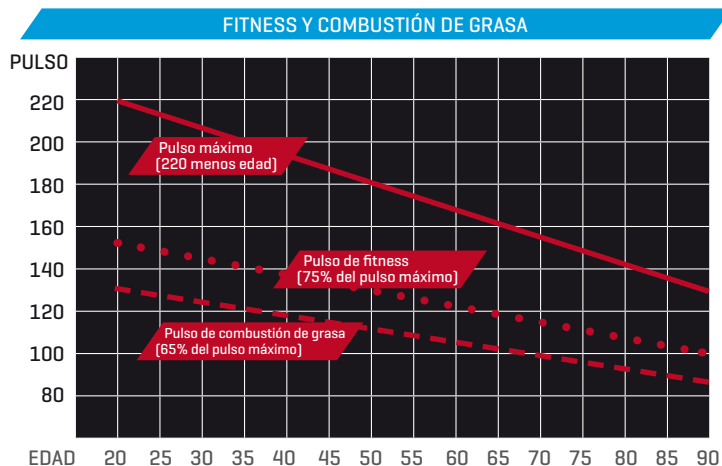
Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: la frecuencia cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones menos la edad.

EJEMPLO: edad 50 años > $220 - 50 = 170$ pulsaciones/min.

INTENSIDAD DE ESFUERZO

Pulso del esfuerzo: la intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 - 75% [ver diagrama] del rendimiento cardiovascular individual. En función de la edad, este valor varía.

DIAGRAMA DEL PULSO



ALCANCE DEL ESFUERZO

Para principiantes, las primeras unidades de entrenamiento deberían ser relativamente cortas. A menudo, se ofrece el entrenamiento por intervalos como variante más ventajosa. Generalmente, se fija en una duración de 4 semanas.

1^a-2^a semana:

Remar 3 veces por semana 3 x 3 minutos, intercalando pausas de 1 minuto.

3^a-4^a semana:

Remar 4 veces por semana 2 x 5 minutos, intercalando una pausa de un minuto.

A partir de la 5^a semana:

Entrenar diariamente 10 minutos sin pausas hasta llegar a un entrenamiento de 20-30 minutos con 3 unidades semanales.

Avanzados:

Desde el punto de vista de la medicina deportiva, se recomienda un entrenamiento de 20-30 minutos/30-60 minutos, 1-2 veces por semana.

WARM-UP

Al inicio de cada unidad de entrenamiento debería calentar remando durante 3-5 minutos, aumentando lentamente el esfuerzo [10-15 golpes/min.] para estimular la circulación sanguínea y la musculatura.

COOL-DOWN

La misma importancia corresponde al tiempo de deceleración. Después de cada entrenamiento debería seguir remando 2-3 minutos contra una resistencia menor.

ÍNDICE

INFORMAÇÕES | INDICAÇÕES pág. 52

OPERAÇÃO | FUNÇÕES DAS TECLAS pág. 53

COLOCAÇÃO DO APARELHO EM
FUNCIONAMENTO pág. 54

AJUSTE DOS VALORES-OBJECTIVO pág. 54

TREINO pág. 54

BASES PARA UM TREINO EFICAZ pág. 56

MUITOS PARABÉNS

pela aquisição da primeira máquina de Remo que realmente o entende. Com a KETTLER COACH S, adquiriu um dos sistemas de treino mais modernos, que alia a competência de treino a uma utilização simples e orientada. Tão simples que, na verdade, nem sequer necessita deste manual de instruções para realizar o seu treino.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.

Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.

Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.

Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.

Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.

Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.

Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados.

Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.

Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.

O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Recomendamos a utilização de uma base de protecção do chão KETTLER, para prevenir riscos nos azulejos/laminado.

Para a sua segurança:

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

O NOVO COCKPIT DA COACH S

Genialmente simples! Graças ao novo mostrador em vidro com ecrã táctil inovador, a operação da COACH S torna-se absolutamente intuitiva e auto-explicativa.



Explicação do mostrador

INFORMAÇÕES | INDICAÇÕES

125

Indicação combinada para o rendimento por remada [WATT] / o rendimento médio de todas as remadas [WATT] / o número de remadas / o ritmo cardíaco e a frequência de remadas [SPM]

122

Indicação combinada para o tempo de treino [TIME] [indicação em minutos] [500 M]+0 e o percurso [DIST]

Modo Eco [após 10 minutos no modo Standby]



Modo Standby [após 10 minutos de inactividade]



Modo de treino



Interrupção do treino / Seleccionar unidades




Fim de um treino [3 s]





Treino sem comando do smartphone





OPERAÇÃO | FUNÇÕES DAS TECLAS


- 


Seleccionar indicação da pulsação
[activa = acende-se] [indisponível = não visível]
- 


Seleção do rendimento /rendimento médio durante o treino
[activa = acende-se com luz intensa + pisca]
Seleção antes do treino [activa = acende-se]
Seleção FIX [rendimento constante]
Seleção dos níveis de resistência antes do treino
[activa=acende-se com luz intensa + pulsação]
- 

Seleção da indicação da frequência cardíaca [activa = acende-se]
Seleção do número de remadas [activa = acende-se]
- 

Pré-seleção do tempo antes do treino [activa=acende-se com luz intensa + pulsação]
Seleção da indicação do tempo [activa = acende-se com luz intensa]
Seleção de tempo de 500 m [activa = acende-se com luz intensa]
Seleção de 0 tempo de 500 m [activa = acende-se com luz intensa]
- 

Seleção do percurso em KM / M [activa = acende-se com luz intensa]
- 

Diminuir valores-objectivo seleccionados,
em pequenos incrementos
- 

Aumentar valores-objectivo seleccionados,
em pequenos incrementos
- 


Regulador rotativo para aumentar ou diminuir os
valores-objectivo seleccionados, em grandes incrementos.



COLOCAÇÃO DO APARELHO EM FUNCIONAMENTO



MODO STANDBY

PUSH  → INDICAÇÃO ACTIVA
Prontidão para o treino com marcha 1-“L1”.

Pode começar agora o treino ou introduzir previamente os valores-objectivo [parâmetros de treino].

AJUSTAR VALORES-OBJECTIVO

NÍVEIS

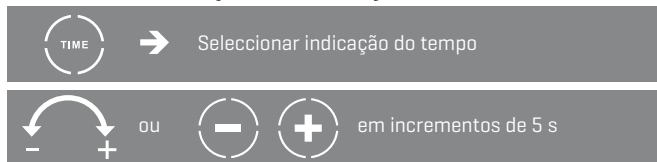


CORRENTE DE RESISTÊNCIA CONSTANTE



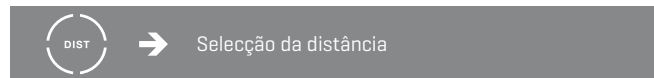
A unidade „FIX” acende-se. Corrente de resistência constante durante o treino.

TEMPO DE TREINO (COUNT DOWN)



Indicação: no caso de um treino sem valor de tempo, a indicação do tempo é efectuada no modo Count Up!! O tempo de treino pode ser ajustado em incrementos de 5 s. Contagem crescente ajustável até no máx. 90 min.

DISTÂNCIA



INDICAÇÃO: Só é possível predefinir o tempo de treino ou a distância.

PULSAÇÃO DE TREINO [apenas visualizável, não ajustável]

Sinal de pulsação  [cinto torácico] →  acende-se

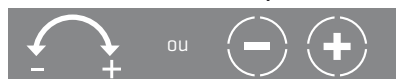


TREINO

START / PROSSEGUIR



AJUSTAR RENDIMENTO / NÍVEL



STOP / INTERRUPTÃO

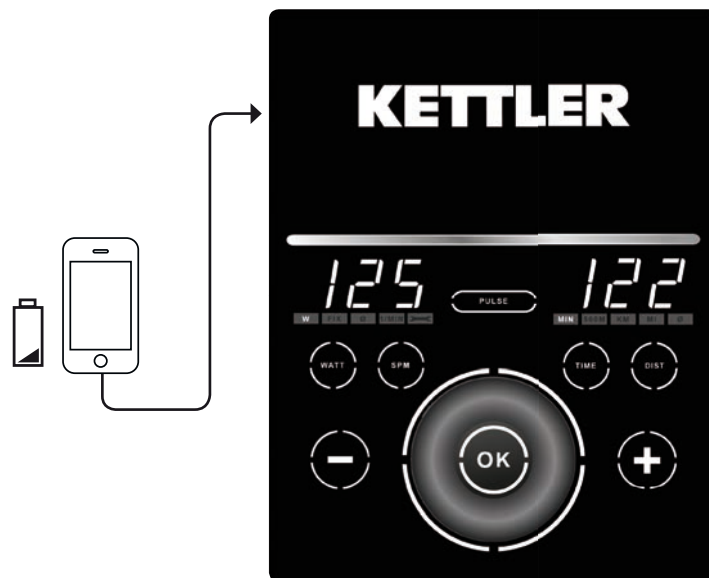


O TEMPO PARA

TERMINAR



CONECTOR DE CARGA USB A



Tensão de saída de 5V/ 2400 mA máx.

BASES PARA UM TREINO EFICAZ

Beneficie das vantagens do treino de remo, sem ser preciso “lançar o barco à água”. Com o treino de remo, melhora o desempenho do seu sistema cardiovascular, bem como a sua força. Aumenta também a capacidade de absorção de oxigénio. Além disso, é possível queimar gorduras, visto que o treino de resistência vai buscar ácidos gordos para a disponibilização de energia. Do ponto de vista ortopédico, obtém-se um particular fortalecimento muscular das costas e dos ombros.

VALORES DE REFERÊNCIA PARA TREINOS DE RESISTÊNCIA

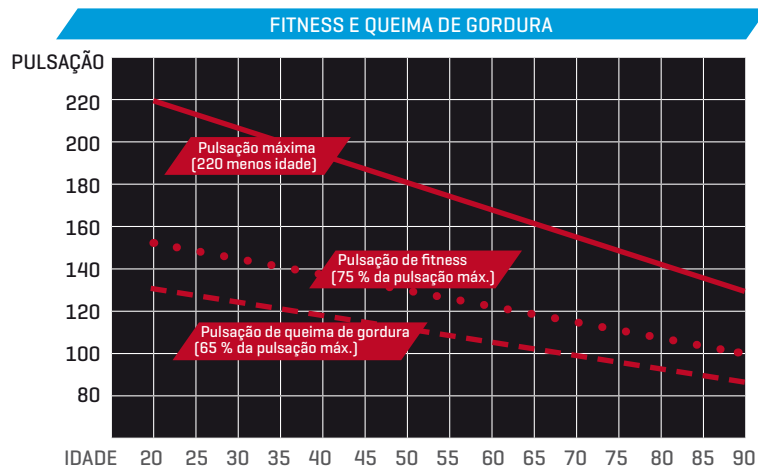
Pulsação máxima: rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade. Aqui vale a seguinte regra geral: o ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

EXEMPLO: A: Idade 50 anos > $220 - 50 = 170$ pulsações/min.

INTENSIDADE DE ESFORÇO

Pulsação em esforço: a intensidade de carga ideal é alcançada com 65 - 75 % [cf. diagrama] do rendimento cardiovascular individual. Este valor muda conforme a idade.

DIAGRAMA DA PULSAÇÃO



GRAU DE ESFORÇO

Os principiantes devem começar por fazer sessões de treino relativamente curtas. O treino por intervalos é por isso normalmente uma boa opção. Este está normalmente definido para 4 semanas.

1.^a-2.^a semanas:

3 vezes por semana, remar 3 x 3 minutos com pausas de 1 minuto entre os treinos.

3.^a-4.^a semanas:

4 vezes por semana, remar 2 x 5 minutos com pausa de um minuto entre os treinos.

A partir da 5.^a semana:

diariamente, um treino de 10 minutos sem pausas, até um treino de 20-30 minutos com 3 sessões semanais.

Avançados:

Recomenda-se um treino de 20 - 30 minutos/30-60 minutos 1-2 vezes por semana.

WARM-UP

No início de cada sessão de treino deve-se aquecer durante 3-5 minutos, aumentado lentamente a carga [10-15 remadas/min.], para o seu sistema cardiovascular e a sua musculatura entrarem no "ritmo".

COOL-DOWN

O chamado "Arrefecimento" tem a mesma importância. Após cada treino, deve continuar a remar aprox. mais 2-3 minutos com pouca resistência.

INDHOLDSFORTEGNELSE

INFORMATIONER | VISNING s. 60

BETJENING | TASTFUNKTIONER s. 61

IBRUGTAGNING s. 62

INDSTILLING AF MÅLVÆRDIER s. 62

TRÆNING s. 62

GRUNDLAGET FOR EFFEKTIV
TRÆNING s. 64

TILLYKKE

med den første romaskiner, som virkelig forstår dig. Med KETTLER COACH S har du erhvervet en af de mest moderne træningssystemer, der findes, og som forbinder træningskompetence med banebrydende enkel betjening. Betjeningen er så nem, at denne brugsanvisning egentlig slet ikke er nødvendig.

SIKKERHEDSANVISNINGER

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.

Kontroller forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.

For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.

Det kan ikke anbefales at opstille træningsapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.

Kontroller funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.

Sikkerhedskontrol hører under brugers pligter og skal udføres korrekt og med jævne mellemrum.

Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående.

Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.

Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.

Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

For at undgå ridser på fliser/laminat anbefaler vi en KETTLER gulvbeskyttelsesmåtte.

Før din egen sikkerheds skyld:

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

COACH S' NYE COCKPIT

Ganske enkelt genialt! Det nye glasdisplay med berøringfølsom skærm gør, at COACH S kan betjenes fuldstændig intuitivt og selvforklarende.



Forklaring af display

INFORMATIONER | VISNING

125

Kombineret visning af præstation pr. åreslag [WATT] / gennemsnitspræstation for alle åreslag [WATT] / antal åreslag / hjerterefrekvens og rofrekvens [SPM]

122

Kombineret visning af træningstid [TIME] [visning i minutter] [500 M] + Ø og strækning [DIST]

Miljø-modus [efter 10 minutter standby-modus]



Standby [efter 10 minutter uden aktivitet]



Træningsmode



Træningspause / Valg af enheder




Afslutning af en træningssession [3 sek.]





Træning uden
smartphone-styring




BETJENING | TASTFUNKTIONER


-  Valg af pulsvisning [aktiv = lyser]
[ikke mulig = ikke synlig]


-  Valg af præstation /gennemsnitspræstation under træning [aktiv = lyser kraftigt + blinker]
Valg inden træning [aktiv = lyser]
Valg af FIX [konstant præstation]
Valg af bremsetrin inden træning [aktiv = lyser kraftigt + pulserer]


-  Valg af åreslagfrekvensvisning [aktiv = lyser]
Valg af åreslagtæller [aktiv = lyser]

-  Tidsforvalg inden træning [lyser kraftigt + pulserer]
Valg af tidsvisning [aktiv = lyser kraftigt]
Valg 500 m - tid [aktiv = lyser kraftigt]
Valg 0 500 m - tid [aktiv = lyser kraftigt]

-  Valg af strækning i KM / M [aktiv = lyser kraftigt]

-  Mindsker den valgte målværdi i små trin

-  Øger den valgte målværdi i små trin

-  Drejeknap til at mindske eller øge den valgte målværdi i store trin.



IBRUGTAGNING



STANDBY MODUS



PUSH → VISNING AKTIV

Træningsberedskab med gear 1-“L1”.

Du kan nu starte træningen eller først indtaste målværdier [træningsværdier].

INDSTILLING AF MÅLVÆRDIER

TRIN

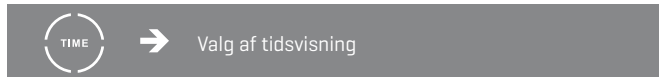


KONSTANT BREMSESTRØM



Enhed „FIX” lyser. Konstant bremsestrøm under træning.

TRÆNINGSTID [COUNT DOWN]





Bemærk: Ved træning uden fastlagt træningstid, tæller tidsvisningen op [Count Up-mode]! Træningstiden kan indstilles i 5 sek. skridt. Gradation indstillelig opad til max. 90 min..

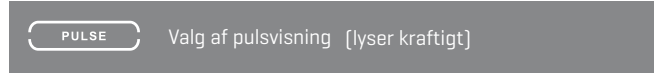
DISTANCE



INFORMATION: Der kan altid kun indstilles træningstid eller distance.

TRÆNINGSPULS [kun visning, ikke indstilling]

Pulssignal  [brystsele] →  lyser



TRÆNING

START / FORTSÆT TRÆNINGEN



INDSTILLING AF EFFEKT / TRIN

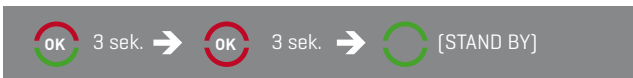


STOP / TRÆNINGSPAUSE

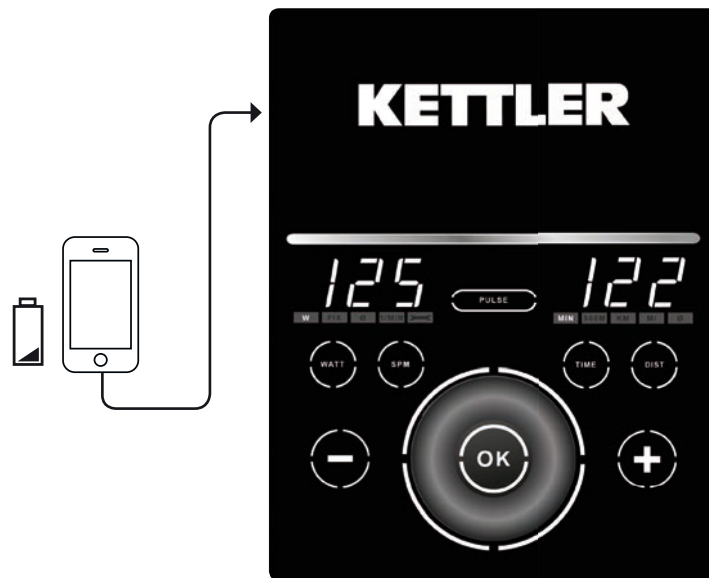


TIDEN BLIVER STÅENDE

AFSLUTNING



USB-PORT TYPE A



5V udgangsspænding/ 2400 mA maks.

GRUNDLAGET FOR EFFEKTIV TRÆNING

Udnyt fordelene ved rotræning, uden at skulle „sætte en båd i vandet“.

Gennem rotræning forbedrer du både dit hjertekredsløbssystems ydeevne og din kraft. Desuden bliver iltoptagelsen forbedret. Man kan ligeledes opnå en fedtreduktion da konditionstræningen øger forbrændingen af fedtsyrer til energiforsyning. Ortopædisk set styrkes ryg- og skuldermuskulatur.

VEJLEDENE VÆRDIER FOR UDHOLDENHEDSTRÆNING

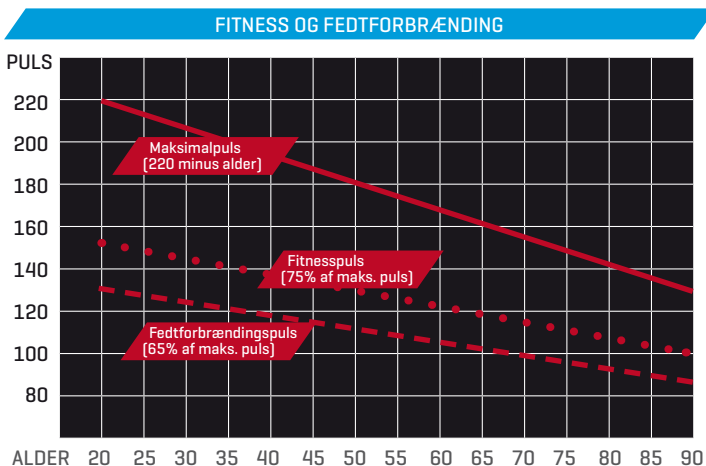
Maksimalpuls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjerterefrekvens afhænger af alderen. Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjerterefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslag minus alder.

EKSEMPEL: Alder 50 år > $220 - 50 = 170$ puls/min.

BELASTNINGSINTENSITET

Belastningspuls: Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% (jf. diagram) af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse. Denne værdi varierer afhængig af alderen.

PULSDIAGRAM



BELASTNINGSSOMFANG

Er du begynder, bør træningstiderne bør holdes relativ korte. I den forbindelse er intervaltræning ofte en god løsning. En sådan er for de fleste fastlagt for 4 uger.

1.-2. uge:

Ro 3x om ugen 3 x 3 minutter med en pause på 1 minut mellem træningsenhederne.

3.-4. uge:

Ro 4x om ugen 2 x 5 minutter med en pause på 1 minut mellem træningsenhederne.

Frå den 5. uge:

dagligt 10 minutters træning uden pauser op til 20-30 minutters træning med 3 enheder om ugen.

Øvede:

Som fitnesspositiv anbefales der en træning på 20 – 30 minutter/ 30-60 minutter

1-2x om ugen.

WARM-UP

Ved starten af en hver træningsenhed bør du ro dig varm med 3-5 minutter langsom stigende belastning (10-15 slag/min.) for at få gang i kredsløb og muskler.

COOL-DOWN

Ligeså vigtigt er det at „varme ned“. Efter enhver træning bør du ro videre

i ca. 2-3 minutter med lav modstand.

OBSAH

INFORMACE | ZOBRAZENÍ Str. 68

OVLÁDÁNÍ | FUNKCE TLAČÍTEK Str. 69

UVEDENÍ PŘÍSTROJE DO PROVOZU Str. 70

NASTAVENÍ CÍLOVÝCH HODNOT Str. 70

TRÉNINK Str. 70

ZÁKLADY EFEKTIVNÍHO TRÉNINKU Str. 72

SRDEČNĚ VÁM BLAHOPŘEJEME

k prvnímu ergometru, který vám skutečně rozumí. S cyklotrenažérem KETTLER COACH S jste získali nejmodernější tréninkový systém, který spojuje kompetenci pro trénink s intuitivně jednoduchým ovládním. Je tak jednoduché, že tento návod k obsluze pro váš trénink vlastně vůbec nepotřebujete.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladu.

Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.

K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.

Instalace přístroje ve vlhkých prostorech po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.

Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.

Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.

Vadné nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.

Používejte pouze originální náhradní díly od společnosti KETTLER.

Přístroj nesmí být až do opravy používán.

Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Doporučujeme používat ochrannou podlahovou podložku KETTLER, aby se zabránilo poškrábání dlažby/laminátu.

Pro vaši bezpečnost:

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

NOVÝ OVLÁDACÍ PANEL CYKLOTRENAŽERU COACH S

Geniálně jednoduchý! Díky novému skleněnému displeji s inovativní dotykovou obrazovkou probíhá ovládání cyklotrenažeru COACH S zcela intuitivně a automaticky.



Vysvětlení displeje

INFORMACE | ZOBRAZENÍ

125

Kombinované zobrazení výkonu na záběr vesla [WATT] / průměrného výkonu všech záběrů vesla [WATT] / počtu záběrů vesla / tepové frekvence a frekvence veslování [SPM]

122

Kombinované zobrazení tréninkového času [TIME] [ukazatel v minutách] [500M]+0 a vzdálenosti [DIST]

Ekologický režim [po 10 minutách v pohotovostním režimu]



Pohotovostní režim [po 10 minutách nečinnosti]



Připravenost k tréninku



Přerušení tréninku / Výběr jednotek




Ukončení tréninku [3 s]





Trénink bez ovládání chytrým telefonem





OVLÁDÁNÍ | FUNKCE TLAČÍTEK


- 


Výběr zobrazení pulsu [aktivní = svítí]
[není k dispozici = není vidět]
- 


Výběr výkonu /průměrného výkonu v tréninku [aktivní = jasně svítí + bliká]
Výběr před tréninkem [aktivní = svítí]
Výběr FIX [konstantní výkon]
Výběr stupně brždění před tréninkem [aktivní= jasně svítí + pulzuje]
- 

Výběr zobrazení frekvence záběrů [aktivní = svítí]
Výběr počítadla záběrů [aktivní = svítí]
- 

Předvolba doby před tréninkem [aktivní = jasně svítí + pulzuje]
Výběr zobrazení doby [aktivní = jasně svítí]
Výběr 500 m - čas [aktivní = jasně svítí]
Výběr 0 - 500 m - čas [aktivní = jasně svítí]
- 

Výběr vzdálenosti v KM / M [aktivní = jasně svítí]
- 

Snížení vybraných cílových hodnot po malých krocích
- 

Zvýšení vybraných cílových hodnot po malých krocích
- 


Otočný ovladač pro zvyšování nebo snižování cílových hodnot po větších krocích.



UVEDENÍ PŘÍSTROJE DO PROVOZU



STANDBY MODUS

STISKNĚTE  → ZOBRAZENÍ AKTIVNÍ
Připravenost k tréninku s převodem 1-“L1”.

Nyní můžete začít s tréninkem nebo nejdříve zadat cílové hodnoty [přednastavení tréninku].

NASTAVENÍ CÍLOVÝCH HODNOT

STUPNĚ

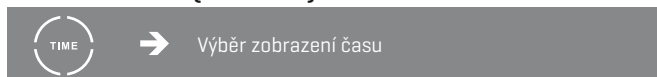


KONSTANTNÍ BRZDÍCÍ PROUD



Jednotka „FIX“ svítí. Konstantní brzdící proud během tréninku.

DOBA TRÉNINKU [ODPOČET]





Upozornění: Při tréninku bez zadání doby se zobrazení doby přičítá! Tréninkový čas lze nastavit v krocích po 5 sekundách. Odstupňování směrem nahoru lze nastavit až do max. 90 minut.

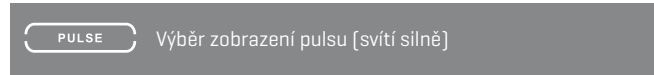
DISTANZ



UPOZORNĚNÍ: Lze vždy přednastavit jen tréninkový čas nebo vzdálenost.

TRÉNINKOVÝ PULS [lze jen zobrazit, ne nastavit]

Signál pulsu  [Hrudní pás] →  svítí



TRÉNINK

START / POKRAČOVÁNÍ



PŘENASTAVENÍ VÝKONU / STUPNĚ



STOP / PŘERUŠENÍ

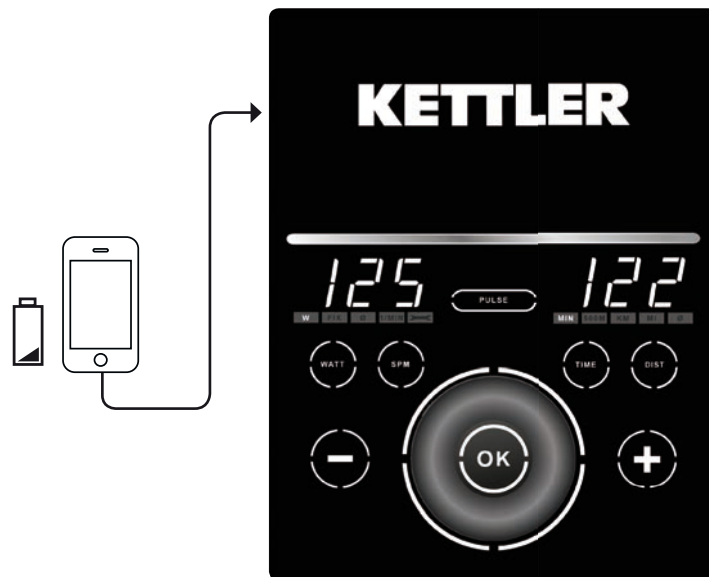


Čas je zastavený

UKONČENÍ



USB ZDÍRKA PRO NABÍJENÍ



Výstupní napětí 5 V / 2400 mA max.

ZÁKLADY EFEKTIVNÍHO TRÉNINKU

Využijte předností tréninku veslování, aniž byste museli „spouštět člun na vodu“. Pomocí tréninku veslování selepší jak výkonnost srdečního oběhového systému, tak i váš silový potenciál. Rovněž se zlepšuje schopnost absorpce kyslíku. Dále je možné dosáhnout redukce tuků, protože vytrvalostním tréninkem organismus ve zvýšené míře využívá při spotřebě energetických rezerv mastné kyseliny. Z ortopedického hlediska je posilováno především svalstvo zad a ramen.

ORIENTAČNÍ HODNOTY PRO VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK

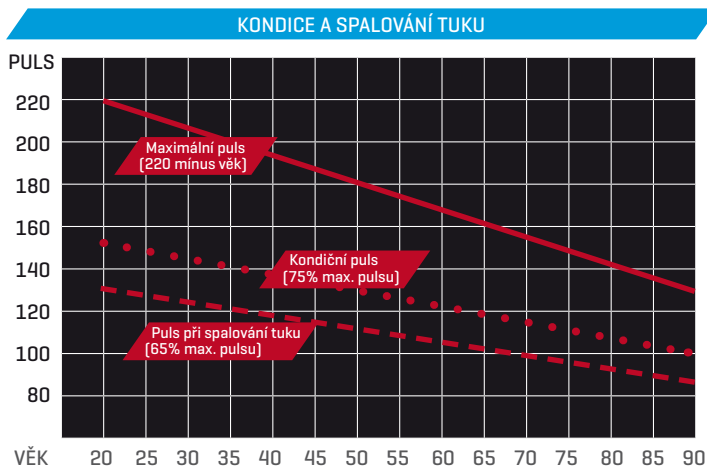
Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku. Platí tu orientační vzorec: maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk.

PŘÍKLAD: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.

INTENZITA ZÁTĚŽE

Zátěžový puls: Optimální zátěžová intenzita je dosažena při 65–75% [srov. graf] individuálního srdečního/oběhového výkonu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.

GRAF PULSU



ROZSAH ZÁTĚŽE

Tréninkové jednotky by měly být u začátečníků zpočátku relativně krátké. Často je proto vhodnou variantou intervalový trénink. Je většinou stanoven na 4 týdny.

1.-2. týden:

3x týdně vždy 3 x 3 minuty veslování s přestávkami v tréninku po 1 minutu.

3.-4. týden:

4x týdně vždy 2 x 5 minut veslování s přestávkou jednu minutu mezi tréninkem.

Od 5. týdne:

denně 10 minut tréninku bez přestávek až po trénink 20-30 minut s 3 jednotkami týdně.

Pokročilí:

Za pozitivní pro kondici je považován trénink 20 – 30 minut/30-60 minut 1-2x týdně.

WARM-UP

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením veslováním zahřívat (10-15 záběrů/min), abyste povzbudili krevní oběh a svalstvo.

COOL-DOWN

Stejně důležité je takzvané „uvolnění/vychladnutí“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2-3 minuty veslovat dále proti nižšímu odporu.

SPIS TREŚCI

INFORMACJE WSKAŹNIKI	STR. 76
OBSŁUGA PRZYCISKI FUNKCYJNE	STR. 77
URUCHOMIENIE URZĄDZENIA	STR. 78
USTAWIANIE WARTOŚCI DOCELOWYCH	STR. 78
TRENING	STR. 78
PODSTAWY EFEKTYWNEGO TRENINGU	STR. 80

SERDECZNIE GRATULUJEMY

nabycia pierwszego wioślarz, który naprawdę Ciebie rozumie. KETTLER COACH S to jeden z najnowocześniejszych systemów treningowych, łączący kompetencję treningową z przełomową prostotą obsługi. Tak prostą, że właściwie nie potrzebujesz tej instrukcji obsługi do treningu.

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

Dla Twojego własnego bezpieczeństwa przestrzegaj następujących punktów:

Urządzenie treningowe należy ustawić na nadającym się do tego celu, mocnym podłożu.

Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po około 6 dniach eksploatacji należy skontrolować połączenia pod względem mocnego osadzenia.

Aby uniknąć obrażeń ciała wskutek niewłaściwego obciążenia lub przeciążenia wolno obsługiwać urządzenie treningowe wyłącznie według instrukcji.

Ustawienie urządzenia treningowego w pomieszczeniach wilgotnych nie jest – na dłuższą metę – zalecane z powodu związanego z tym tworzenia się rdzy na urządzeniu.

Regularnie sprawdzaj zdolność do funkcjonowania i prawidłowy stan urządzenia treningowego.

Kontrole pod względem techniki bezpieczeństwa zaliczają się do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie i prawidłowo.

Wadliwe lub uszkodzone elementy konstrukcyjne należy niezwłocznie wymienić.

Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych firmy KETTLER.

Do momentu doprowadzenia urządzenia do stanu używalności nie wolno go użytkować.

Poziom bezpieczeństwa urządzenia treningowego może być utrzymany tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie kontrolowane pod względem szkód i zużycia.

Zalecamy używanie podłogowej maty ochronnej firmy KETTLER, aby zapobiec powstawaniu zarysowań na płytkach/laminacie.

Dla Twojego bezpieczeństwa:

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

NOWA DESKA ROZDZIELCZA COACH S

Genialnie prosta! Dzięki nowemu szklanemu wyświetlaczowi z innowacyjnym ekranem dotykowym obsługa COACH S jest absolutnie intuicyjna i czytywa.



Objaśnienia dot. wyświetlacza

INFORMACJE | WSKAŹNIKI





125

Połączone wskazanie dla trybu „Wynik” przy każdym uderzeniu wiosła [WATT]/ „średni wynik” wszystkich uderzeń wiosła [WATT]/ liczba uderzeń wiosła/ częstotliwość uderzeń serca oraz częstotliwość wiosłowania [SPM]

122

Połączone wskazanie dla czasu treningu [TIME] (wskazanie w minutach) [500 M] + Ø oraz dystansu [DIST]

Tryb eco (po 10 minutach trybu czuwania)


-  Tryb czuwania (po 10 minutach bezczynności)
-  Tryb treningu
-  Przerwa w treningu / Wybór jednostek
-  Zakończenie treningu [3 s]





Trening bez sterowania smartfonem





OBSŁUGA | PRZYCISKI FUNKCYJNE


- 


Włączanie wskaźnika tętna [aktywny = świeci się]
[nieдоступny = niewidoczny]
- 


Wybór „Wynik”/„Średni wynik” podczas treningu [aktywny = jasno świeci + miga]
Wybór przed treningiem [aktywny = świeci]
Wybór FIX [wynik niezmienny]
Wybór poziomów hamowania przed treningiem [aktywny = jasno świeci + pulsuje]
- 

Wybór wskazania częstotliwości uderzeń wiosła [aktywny = świeci]
Wybór liczby uderzeń wiosła [aktywny = świeci]
- 

Ustawienia czasu przed treningiem [aktywny = jasno świeci + pulsuje]
Wybór wskaźnika czasu [aktywny = jasno świeci]
Wybór czasu na 500 m [aktywny = jasno świeci]
Wybór średniego czasu na 500 m [aktywny = jasno świeci]
- 

Wybór odcinka w km/m [aktywny = jasno świeci]
- 

Zmniejszanie wybranych wartości docelowych w małym stopniu
- 

Zwiększanie wybranych wartości docelowych w małym stopniu
- 


Regulator obrotowy do zwiększania wzgl. zmniejszania
wybranych wartości docelowych w dużym stopniu



URUCHOMIENIE URZĄDZENIA



STANDBY MODUS

PUSH  → WSKAŹNIK AKTYWNY
Gotowość do treningu z biegiem 1-“L1”.

Teraz możesz teraz rozpocząć trening albo najpierw wprowadzić wartości docelowe [zadania treningowe].

USTAWIANIE WARTOŚCI DOCELOWYCH

STOPNIE

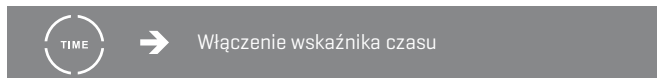


NIEZMIENNY PRĄD HAMULCOWY



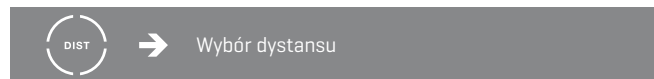
Jednostka „FIX” świeci się. Niezmienny prąd hamulcowy podczas treningu.

CZAS TRENINGU (ODLICZANIE)




Uwaga: W przypadku treningu bez podania czasu trwania treningu wskaźnik czasu pracuje w trybie liczenia czasu! Istnieje możliwość ustawienia czasu treningu w odstępach co 5 s. Stopniowanie rosnące, możliwe tylko ustawienia do maks. 90 min

DYSTANS



WSKAZÓWKA: można ustawić tylko czas treningu lub dystans.

TĘTNO TRENINGOWE [tylko możliwość wyświetlania, bez możliwości ustawiania]

Sygnal tętna  [pas do pomiaru tętna] →  świeci się

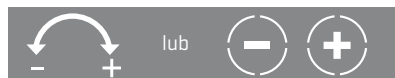


TRENING

START / CIĄG DALSZY



PRZESTAWIANIE MOCY / STOPNIA

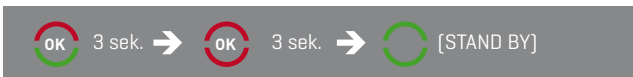


STOP / PRZERWA

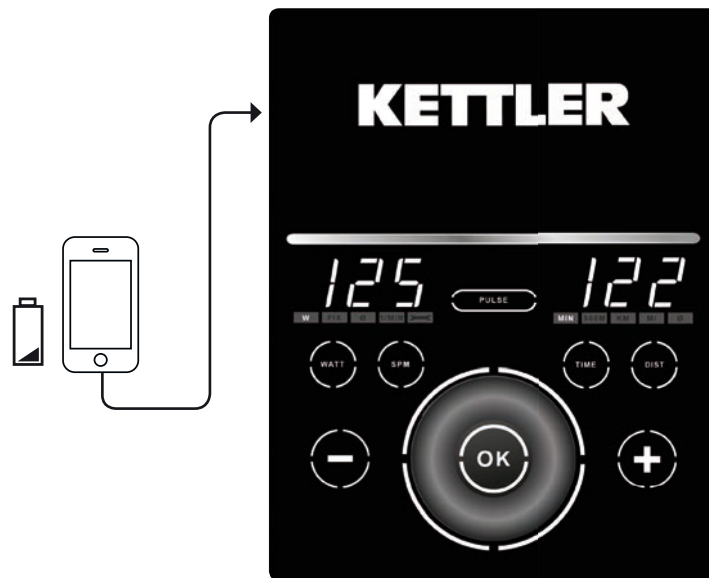


ODLICZANIE CZASU ZOSTAJE ZATRZYMANE

KONIEC



GNAZDO ŁADOWANIA USB A



Napięcie wyjściowe 5V / maks. 2400 mA

PODSTAWY EFEKTYWNEGO TRENINGU

Teraz można skorzystać z treningu wioślarskiego, bez konieczności „spuszczania łodzi do wody”. Trening wpływa pozytywnie zarówno na wydolność układu sercowo-naczyniowego, jak również wzrost siły. Poprawia się również zdolność przyswajania tlenu. Ponadto można zredukować tkankę tłuszczową, ponieważ w wyniku treningu wytrzymałościowego w dostarczaniu energii bierze udział więcej kwasów tłuszczowych. Z ortopedycznego punktu widzenia wzmacniają się przede wszystkim mięśnie pleców i ramion.

WYTYCZNE TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO

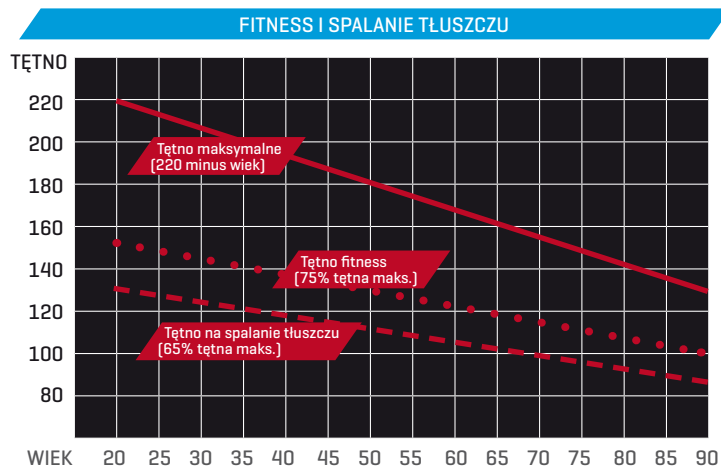
Tętno maksymalne: pod pojęciem maksymalnego obciążenia/wysiłku rozumiemy osiągnięcie indywidualnej wartości tętna maksymalnego. Maksymalna wartość osiąganego częstotliwości uderzeń serca zależy od wieku. Obowiązuje tu żelazna reguła: maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeniom tętna minus wiek.

PRZYKŁAD: wiek 50 lat -> $220 - 50 = 170$ uderz./min.

INTENSYWNOŚĆ OBCIĄŻENIA

Tętno wysiłkowe: optymalną intensywność wysiłku uzyskuje się przy 65–75% [porównaj diagram] tętna maksymalnego. Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.

DIAGRAM TĘTNA



ZAKRES OBCIĄŻENIA

Z początku jednostki treningowe dla osób początkujących nie powinny trwać zbyt długo. W takiej sytuacji dobrym rozwiązaniem okazuje się być trening interwałowy. Najczęściej trwa on 4 tygodnie.

1.-2. tydzień:

3x w tygodniu, każdorazowo wiosłować 3 x 3 min, z przerwami między treningami, trwającymi 1 minutę.

3.-4. tydzień:

4x w tygodniu, każdorazowo wiosłować 2 x 5 min, z przerwami między treningami, trwającymi 1 minutę.

Od 5. tygodnia:

codziennie 5 minut treningu, bez przerw, aż do treningu trwającego 20-30 minut, przy trzech treningach w tygodniu.

Do zaawansowanych:

Jako optymalne rozwiązanie zaleca się trening trwający od 20-30 min/30-60 min, przy 1-2 treningach w tygodniu.

WARM-UP

Na początku każdej jednostki treningowej należy wykonać 3-5 minutowy przejazd z powoli wzrastającym obciążeniem (10-15 uderzeń/min), aby pobudzić układ krążenia i mięśnie.

COOL-DOWN

Podobnie ważne jest tzw. „schłodzenie”: po każdym treningu należy jeszcze trenować 2-3 minuty przy niższym oporze.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ | ИНДИКАЦИЯ c. 84

УПРАВЛЕНИЕ | ФУНКЦИИ
КНОПОК c. 85

ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
УСТРОЙСТВА c. 86

УСТАНОВКА ЦЕЛЕВЫХ
ЗНАЧЕНИЙ c. 86

ТРЕНИРОВКА c. 86

ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ c. 88

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС

с приобретением первого в мире гребного тренажёра, который Вас действительно понимает. Вместе с гребным тренажёром KETTLER COACH S вы получаете самую современную систему тренировок, которая сочетает в себе широкие возможности с простотой управления. Управление настолько интуитивно, что для проведения тренировок это руководство вам даже не понадобится.

УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.

Перед первым вводом в эксплуатацию проверьте прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.

Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки используйте тренажер исключительно в соответствии с руководством.

Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.

Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.

Пользователь обязан проводить проверки по технике безопасности. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.

Замену неисправных или поврежденных компонентов выполняйте немедленно.

Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.

До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается.

Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Во избежание царапин на кафеле/ламинате мы рекомендуем пользоваться защитным напольным ковриком KETTLER.

Для вашей собственной безопасности:

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, позволяет ли ваше здоровье использовать данное устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

НОВЫЙ КОКПИТ ТРЕНАЖЕРА COACH S

Все гениальное просто! Благодаря новому стеклянному дисплею с инновационной сенсорной технологией управление COACH S осуществляется максимально понятно и интуитивно.



Пояснение по дисплею

ИНФОРМАЦИЯ | ИНДИКАЦИЯ

125

Комбинированная индикация: усилие на гребок (Ватт)
среднее усилие на все гребки (Ватт)
число гребков/ частота сердечных сокращений
и частота гребков (шт/мин.)

122

Комбинированная индикация времени тренировки (TIME)
(отображается в минутах) (500M)+ и дистанция (DIST)

Экономичный режим (спустя 10 минут после
включения режима ожидания)



Режим ожидания (спустя 10 минут бездействия)



Режим тренировки



Прерывание тренировки / Выбор сетов




Конец тренировки (3 сек.)





Тренировка без
управления смартфоном





УПРАВЛЕНИЕ | ФУНКЦИИ КНОПОК


- 
 Выбор индикации пульса (включена = светится)
(не доступно = не отображается)


- 
 Выбор нагрузки / средней нагрузки для тренировки
(включено = ярко светится+ мигание)
 Выбор тренировки (включено = светится)
 Выбор параметра FIX (постоянная нагрузка)
 Выбор ступеней торможения перед тренировкой
(включено = ярко светится+мигает)


- 
 Выбор индикации частоты гребков (включено = светится)
 Выбор темпомера (включено = светится)

- 
 Предварительная настройка времени тренировки
(включено = ярко светится+мигает)
 Выбор индикации времени (включено = ярко светится)
 Выбор 500м - Время (включено = ярко светится)
 Выбор 500м - Время (включено = ярко светится)

- 
 Выбор дистанции КМ/ М (включено = ярко светится)

- 
 Постепенное снижение выбранных целевых значений

- 
 Постепенное повышение выбранных целевых значений

- 
 Поворотный регулятор для значительного повышения или снижения выбранных целевых значений.



ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



PUSH  → ИНДИКАЦИЯ АКТИВНА

Готовность к тренировке на скорости 1-“L1”. Теперь вы можете начать тренировку или сначала ввести целевые значения (настройки тренировки).

УСТАНОВКА ЦЕЛЕВЫХ ЗНАЧЕИЙ

УРОВНИ



ПОСТОЯННЫЙ ТОК В РЕЖИМЕ ТОРМОЖЕНИЯ



Светится индикация „FIX”: Постоянный ток торможения в течение тренировки.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ (ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ)



Указание: при тренировке без ввода времени индикация времени осуществляется в режиме прямого отсчета! Время тренировки настраивается с шагом в 5 сек. Возможна настройка до макс. отметки 90 мин.

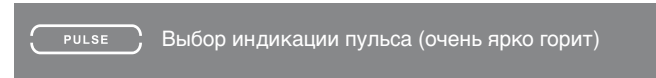
ДИСТАНЦИЯ



УКАЗАНИЕ: предварительно настроить можно только время тренировки или дистанцию.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС (только индикация, настройка не предусмотрена)

Сигнал пульса  (нагрудный ремень) →  светится



ТРЕНИРОВКА START / ПРОДОЛЖЕНИЕ

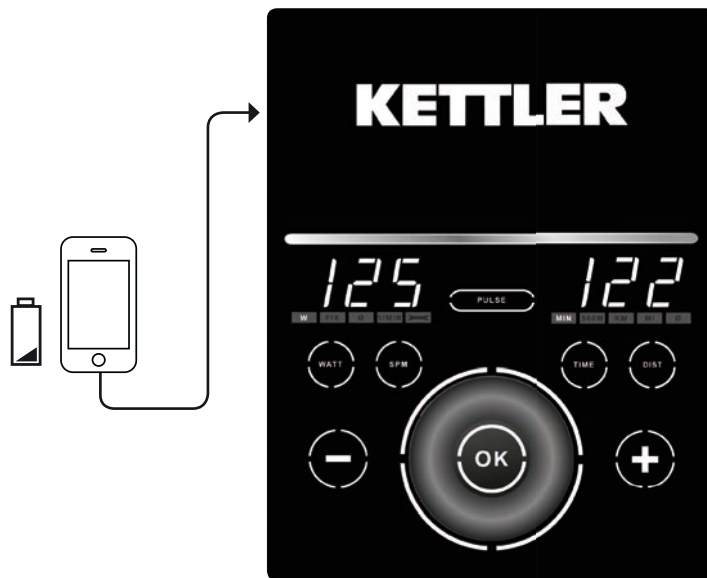


РЕГУЛИРОВКА МОЩНОСТИ / УРОВНЯ



STOP / ПРЕРЫВАНИЕ

ВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ

ЗАВЕРШЕНИЕ**РАЗЪЕМ ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ USB A**

Выходное напряжение 5 В/ 2400 мА макс.

ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Получите все преимущества тренировки по гребле, не спуская лодку на воду. Благодаря тренировке улучшается как работоспособность сердечнососудистой системы, так и силовые показатели. При этом улучшается способность организма к усвоению кислорода. Кроме того, продолжительные тренировки способствует сжиганию жира, т.к. увеличивают количество жирных кислот, превращенных в энергию. В ортопедическом аспекте особенно хорошо укрепляются мышцы спины и плечевого пояса.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

ПРИМЕР: возраст 50 лет $\rightarrow 220 - 50 = 170$ ударов в минуту

ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75 % от максимального пульса (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.

ДИАГРАММА ПУЛЬСА



ОБЪЕМ НАГРУЗКИ

Для начинающих рекомендуются относительно короткие тренировочные сеты. В таких случаях хорошо подойдут интервальные тренировки. Чаще всего на адаптацию нужно ок. 4 недель.

Неделя 1-2:

Гребля 3 раза, 3 подхода по 3 минуты с перерывом между подходами в 1 минуту.

Неделя 3-4:

Гребля 4 раза в неделю, 2 подхода по 5 минут с перерывом между подходами в 1 минуту.

Начиная с 5 недели:

Тренируются ежедневно по 10 минут без перерывов, постепенно переходя на три сета в неделю по 20-30 минут.

Продвинутый уровень:

В качестве полезной фитнес-нагрузки рекомендуются тренировки по 20-30 минут/30-60 минут 1-2 раза в неделю.

WARM-UP

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3-5 минут с медленным повышением нагрузки (например, разогрев в режиме 10-15 гребков в минуту), чтобы подготовить к тренировке сердечнососудистую систему и мышцы.

COOL-DOWN

Также не стоит забывать о заминке. После каждой тренировки необходимо приблизительно 2-3 минуты продолжать гребти с низким сопротивлением.