

KETTLER



Instrukcja obsługi komputera WIOŚLARZ KETTLER REGATTA 300

Art.-Nr. RO1030-100

SPIS TREŚCI

PODSTAWY DZIAŁANIA	3
NAWIGACJA PODCZAS TRENINGU	4
OBJAŚNIENIA PARAMETRÓW TRENINGU	5
WYBÓR JEDNOSTEK MIARY	6
FUNKCJE BLUETOOTH	6
TRENING Z APLIKACJĄ	7
NAPEŁNIANIE ZBIORNIKA NA WODĘ (TYLKO COACH H ₂ O)	7
UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA	8
REGULACJA KOKPITU	8
USTAWIANIE I PRZENOSZENIE URZĄDZENIA	9
UCHWYT WIELOZADANIOWY (TYLKO COACH H ₂ O)	9
INSTRUKCJA TRENINGOWA	10
BIOMECHANIKA	13

PODSTAWY DZIAŁANIA

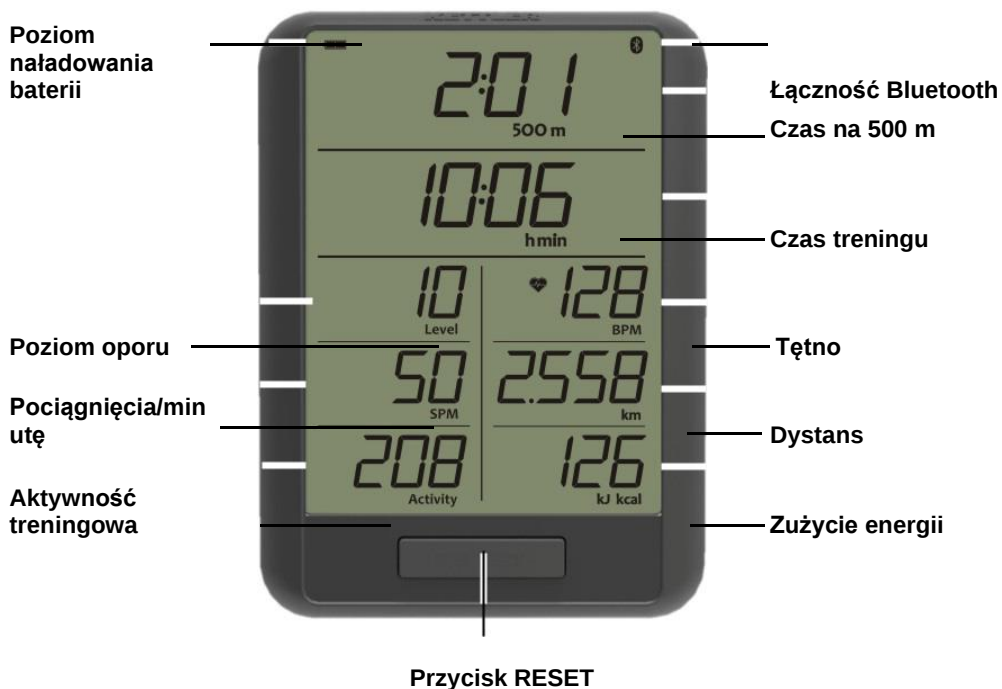
1 Aktywacja komputera treningowego

Źródłem zasilania komputera są 2 baterie 1.5V AA. Zostały zabezpieczone folią. Otwórz komorę baterii i wyciągnij folię. Następnie uruchom komputer treningowy naciskając przycisk RESET lub pociągając za linkę wioślarską.

2 Informacje ogólne

Twój wioślarz jest łatwy w obsłudze. Dostępny jest centralny tryb treningowy, dzięki któremu można łatwo rozpocząć trening bez nawigacji w menu.

Możesz na przykład użyć czujnika częstotliwości serca Bluetooth do pomiaru pulsu lub nawiązać połączenie ze smartfonem / tabletem, aby uzyskać więcej informacji poprzez aplikację fitness. Dalsze informacje znajdują się w podpunktach instrukcji obsługi.



NAWIGACJA PODCZAS TRENINGU

Po włączeniu komputera pojawia się ekran powitalny. Po trzech sekundach, ekran ten automatycznie przechodzi do trybu treningowego, w którym można rozpocząć trening.

1 Początek treningu

Właśnie rozpoczynasz swój trening. Wyświetlacz pokazuje wszystkie dane dotyczące treningu. Wszystkie wartości - poza poziomem oporu i wyświetlaniem impulsów - zaczynają się od zera. Po wykryciu pierwszego ruchu wiosłem, rozpoczyna się trening i rozpoczyna się czas trwania treningu. Ręcznie zmieniamy opór za pomocą pokrętki ręcznego.

Zdecyduj, czy chcesz nawiązać połączenie z komputerem przez Bluetooth, czy też ukończyć swobodny trening. Więcej informacji na temat połączenia Bluetooth znajduje się w rozdziale Funkcje Bluetooth.



2 Trening

Tryb treningowy daje Ci przegląd wszystkich niezbędnych danych treningowych. Jeżeli zatrzymasz trening, znajdziesz się w trybie pauzy. Zakończenie treningu następuje po krótkim naciśnięciu przycisku Reset. Spowoduje to powrót do początku treningu.

Jeśli nosisz pas piersiowy Bluetooth lub czujnik częstotliwości serca, komputer treningowy automatycznie nawiąże połączenie z tym czujnikiem. Więcej informacji na ten temat znajduje się w części Funkcje Bluetooth.



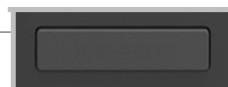
3 Pauza

Gdy tylko wioślarz przestanie wykrywać pociągnięcia, przechodzi w tryb pauzy, a wartości średnie są wyświetlane dla czasu na 500 m, dla liczby uderzeń na minutę oraz dla aktywności treningowej. Dane treningowe dotyczące zużycia energii, pokonanego dystansu, poziomu oporu i czasu pozostają takie same. Wyświetlacz impulsów stale pokazuje aktualny impuls treningowy. Aby kontynuować trening, pociągnij wiosło.



4 Standby

Przytrzymanie przycisku Reset wyłącza komputer treningowy. Po ponad 4 minutach bez korzystania z wyświetlacza treningowego, wyłącza się on również automatycznie. Aby wznowić działanie komputera, naciśnij przycisk Reset.



UWAGA: Po przerwie dłuższej niż 4 minuty, wartości treningu rozpoczną się od zera. Jeżeli pauza jest krótsza, dane z poprzedniego treningu będą kontynuowane.

OBJAŚNIENIA PARAMETRÓW TRENINGU

Wartości treningu można odczytać z wyświetlacza. Umieszczone są w rzędach. Poniżej znajdują się krótkie wyjaśnienia:

1 500m

W tym miejscu wyświetlacza pokazywany jest czas potrzebny do przebycia 500 m. Służy on jako punkt odniesienia dla prędkości.



2 BPM and SPM

Wartość BPM mówi o tętnie, liczbie uderzeń na minutę, a SPM to liczba pociągnięć na minutę.

Ostrzeżenie: Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych urazów lub do śmierci. W przypadku omdlenia, trening należy natychmiast przerwać.



3 Activity

Pole sygnalizuje średnią aktywność na pociągnięcie. Jest ono, wśród innych parametrów, zależne od częstotliwości twojego pociągnięcia i poziomu oporu. Służy jako porównanie między pociągnięciami.



4 KJ/ Kcal

Wartości "kj" lub "kcal" informują Ciebie o łącznym zużyciu energii podczas aktualnej sesji treningowej.



WYBÓR JEDNOSTEK MIARY

Z tyłu wyświetlacza znajdują się dwa przełączniki suwakowe, za pomocą których można regulować preferowaną jednostkę długości i energii. Przesuń przełącznik w prawo, a na wyświetlaczu pojawią się kilometry jako jednostki długości i kilokalorie jako jednostki energii. Pozycja lewego przełącznika wskaże energię w kilodżulach, a długość w milach.



FUNKCJE BLUETOOTH

Wioślarza KETTLER można sparować z urządzeniem monitorującym tętno, takim jak pasek na klatkę piersiową, który obsługuje technologię Bluetooth®. Dodatkowo, wioślarz KETTLER może być podłączony do smartfonów, tabletów i komputerów od wersji Bluetooth v4.0, co umożliwia trening z różnymi aplikacjami fitness lub z oprogramowaniem komputerowym. Można wybrać tylko jeden z dwóch trybów jednocześnie.

1 Korzystanie z trybu APP

Przed treningiem symbol Bluetooth miga. Jeżeli chcesz połączyć komputer treningowy ze smartfonem i odpowiednią aplikacją, przed rozpoczęciem treningu znajdź wioślarza w smartfonie / tablecie. Gdy tylko połączenie zostanie nawiązane, symbol Bluetooth i symbol APP będą świecić na stałe. Twój trening może rozpocząć się w trybie APP. Jeśli jesteś w trybie APP, nie można dodatkowo podłączyć czujnika tętna Bluetooth - poprzez komputer treningowy.

WSKAZÓWKA: Jeżeli nie chcesz rezygnować z wyświetlania tętna, podłącz czujnik bezpośrednio do smartfonu lub tabletu.



Korzystanie z trybu impulsowego (czujnik HR)

Jeżeli chcesz podłączyć czujnik częstotliwości serca do komputera treningowego, rozpocznij trening w sposób opisany w pierwszych krokach i poczekaj, aż na wyświetlaczu treningowym będzie widoczny odpowiedni sygnał sercowy. Proces ten może trwać kilka sekund.

Upewnij się, że czujnik pulsu jest aktywny i że masz go na sobie zgodnie z opisem. Komputer treningowy będzie szukał Twojego czujnika w bezpośrednim sąsiedztwie i automatycznie nawiąże z nim połączenie.

W przypadku utraty sygnału, komputer wyszuka urządzenia i nawiąże ponownie połączenie w odstępie kilku minut.



Powtórz ten proces w przypadku nowej sesji treningowej.

WSKAZÓWKA: Twój czujnik częstotliwości serca zostanie automatycznie odnaleziony i podłączony dopiero podczas treningu.

TRENING Z APLIKACJĄ

Dla wszystkich, którzy szukają dodatkowej motywacji treningowej.

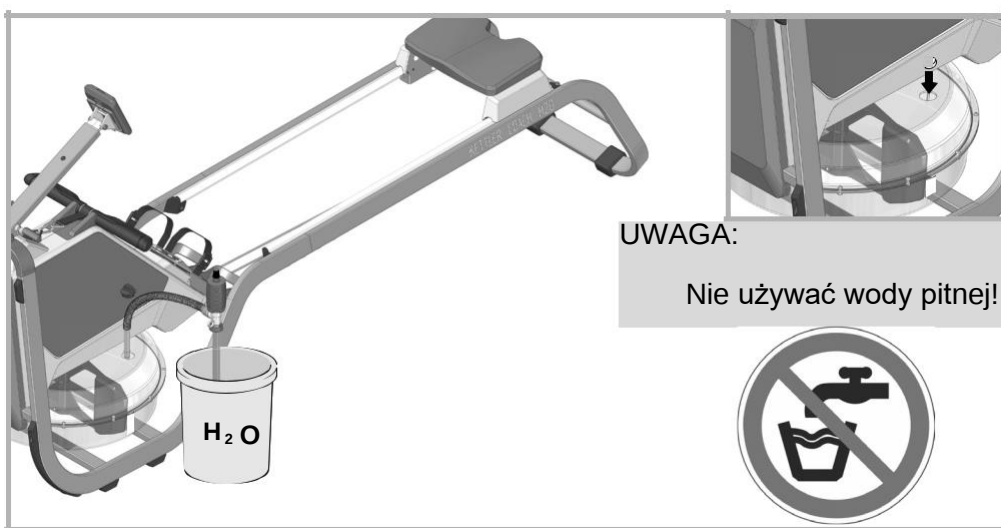
Korzystanie z KETTMAPS APP

Dzięki KETTMAPSowi możesz załadować na swój smartfon lub tablet wiele wideo-realistycznych odległości jako motywację treningową. Nawet darmowa wersja podstawowa oferuje kilka odległości. Za niewielką miesięczną opłatą uzyskasz pełny dostęp do bazy danych z kilkoma tysiącami odległości. Nawet osobiste filmy mogą być wgrywane i dodawane do bazy danych. Połączenie można wykonać przez Bluetooth lub za pomocą przedniej kamery smartfonu lub tabletu, która odczytuje Twoją prędkość. Aplikację znajdziesz w Apple Store lub w Google Play Store pod KETT-MAPS.



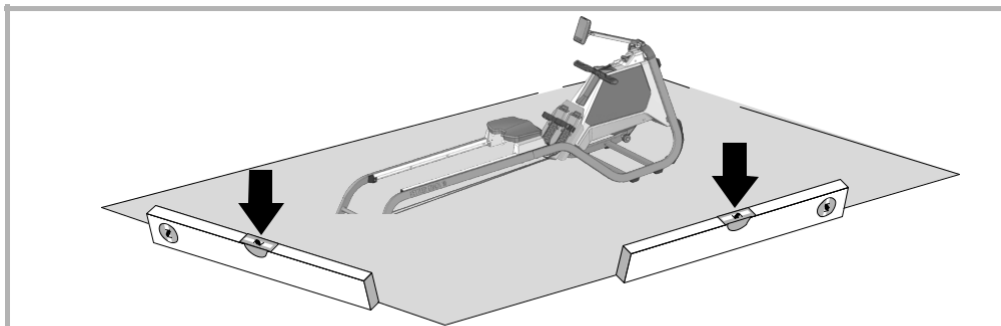
NAPEŁNIANIE ZBIORNIKA NA WODĘ (TYLKO COACH H₂O)

Do napełniania i opróżniania zbiornika wody należy używać dołączonej pompy. W idealnym przypadku zbiornik powinien być napełniany wyłącznie wodą destylowaną (alternatywnie: wodą z kranu), a poziom wody musi się mieścić zawsze w granicach oznaczonej skali. W tym celu należy wyjąć korek z powierzchni zbiornika, włożyć pompę przez otwór i przepompować wodę z innego zbiornika do wiosłarza. W celu ochrony urządzenia przed bakteriami, glonami itp. podczas używania go z wodą wodociągową, należy zawsze rozpuszczać w wodzie tabletkę chloru. Zaleca się wymieniać wodę z chloru na nową co 3 do 6 miesięcy. Jeśli woda nadal zmienia swój kolor, należy ją natychmiast wymienić.



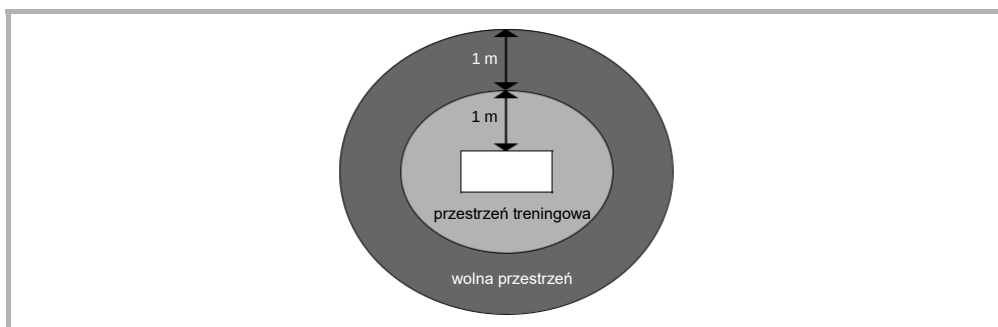
UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

Wioślarz musi być ustawiony na równej, stabilnej powierzchni.



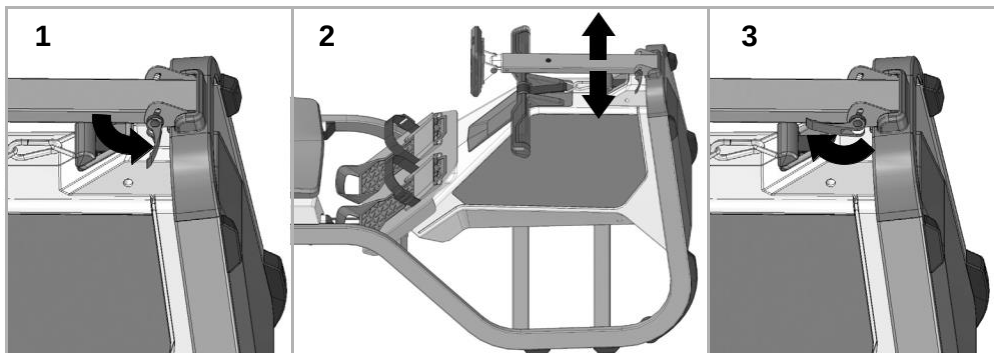
Umieszczenie urządzenia musi być tak dobrane, aby zapewnić wystarczającą, bezpieczną odległość od przeszkód. Nie powinna być ustawiona w bezpośredniej bliskości głównych dróg komunikacyjnych, drzwi i korytarzy. Zapewnij minimum 1 m wolnej przestrzeni dookoła przestrzeni treningowej.

Upewnij się, że nikt poza trenującą osobą nie znajduje się na terenie wolnym, dopóki maszyna jest w ruchu.



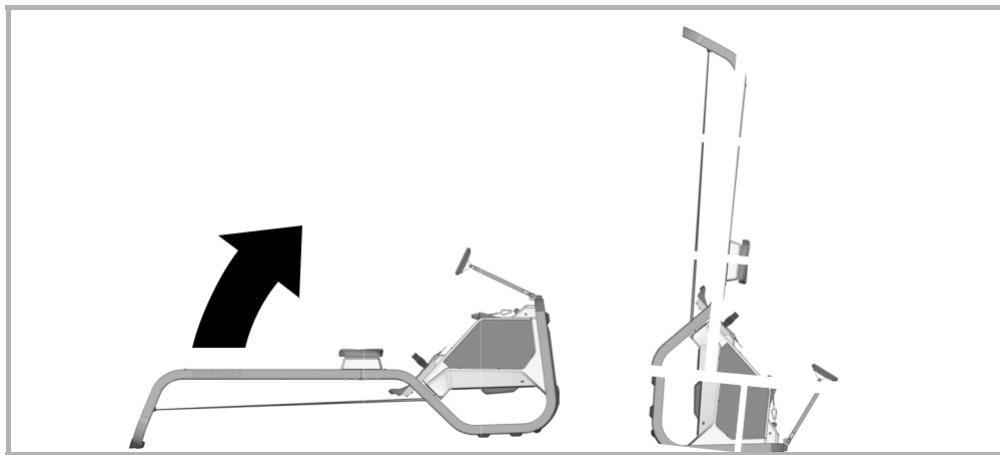
REGULACJA KOKPITU

Zwolnij zacisk (1) w celu ustawienia kokpitu na żądanej wysokości (2). Następnie zablokuj zacisk (3).

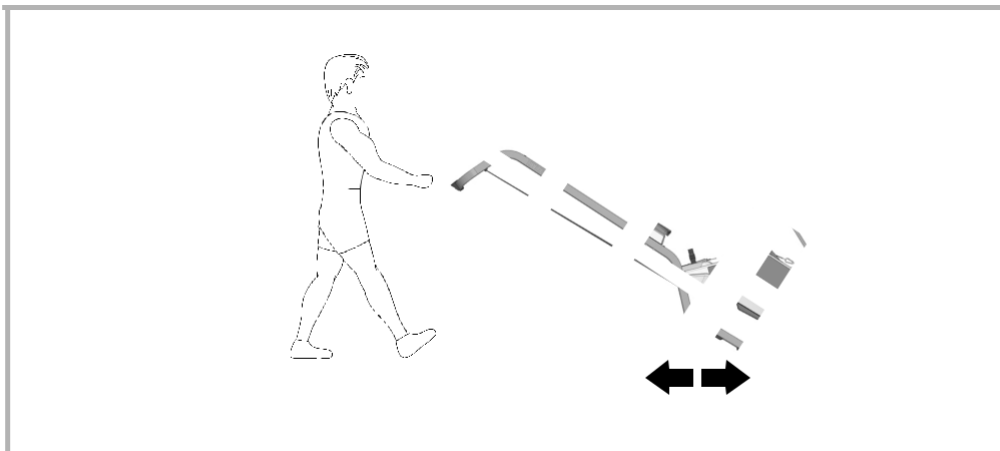


USTAWIANIE I PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

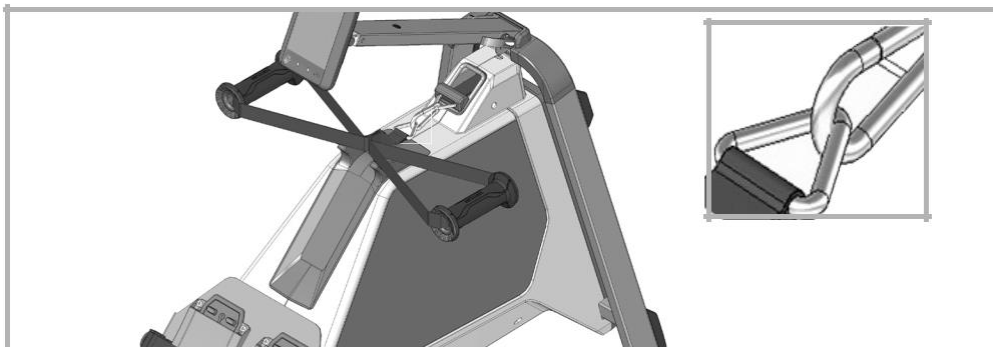
1 Ustawianie



2 Przenoszenie



UCHWYT WIELOZADANIOWY (TYLKO COACH H₂O)



INSTRUKCJA TRENINGOWA

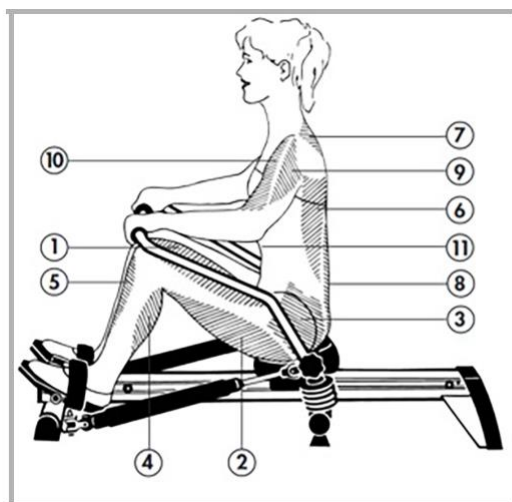
Korzyści z treningu wioślarskiego

Wiosłowanie zwiększa wydajność układu sercowo-naczyniowego, a także poprawia zdolność przyswajania tlenu przez organizm. Ponadto, można osiągnąć redukcję tkanki tłuszczowej, ponieważ dzięki treningowi wytrzymałościowemu zwiększona ilość kwasów tłuszczowych jest wykorzystywana do dostarczania energii. Kolejną zaletą treningu wioślarskiego jest wzmocnienie wszystkich ważnych grup mięśniowych organizmu. Z ortopedycznego punktu widzenia za szczególnie cenne można uznać wzmocnienie mięśni pleców i ramion spowodowane treningiem wioślarskim. Wzmocnienie mięśni grzbietu w układzie kostnym przeciwdziała często występującym obecnie problemom ortopedycznym w tym zakresie. Trening z użyciem maszyny wiosłowej stanowi zatem kompleksowy trening kondycyjny. Zwiększa on wytrzymałość i siłę oraz jest przyjazny dla stawów.

Jakie mięśnie są aktywowane?

Ćwiczenie wioślarskie wywiera nacisk na całą muskulaturę ciała. Jednak kilka grup mięśniowych przechodzi szczególny trening. Są one pokazane na ilustracji.

Jak widać na rysunku, wiosłowanie aktywuje górną i dolną część ciała. W obrębie mięśni nóg, wiosłowanie stawia szczególne wymagania ekstensorowi nóg (1), bicepsowi udowemu (2) oraz mięśniom podudzia i łydek (5, 4). Ze względu na ruch rozciągający biodra, w wioslarstwie nacisk jest również wywierany na mięśnie pośladków (3). W okolicach mięśni tułowia wiosłowanie aktywuje przede wszystkim mięsień szeroki pleców (6) i mięsień erector spinae (8). Ponadto trenuje się trapezy (7), deltoidy (9), ramienionogi (10) i mięśnie brzucha (11). Za pomocą specjalnych ćwiczeń można również wzywać inne grupy do działania przy pomocy wiosłarza; są one pokazane w dalszej części.



Planowanie i kontrolowanie treningu wioślarskiego

Podstawą do planowania treningów jest aktualny poziom sprawności fizycznej użytkownika. Lekarz może zdiagnozować Twoje osobiste zdolności za pomocą testu wysiłkowego, który może stanowić podstawę do planowania treningu. Jeśli nie został przeprowadzony test wysiłkowy, należy unikać wysokiego wysiłku fizycznego w każdych okolicznościach. Należy zwrócić uwagę na następujące kwestie podczas planowania: Trening wytrzymałościowy jest również regulowany zakresem wysiłku, jak również poziomem/intensywnością treningu.

Intensywność treningu

Intensywność ćwiczeń może być kontrolowana przez tętno podczas treningu wioślarskiego. Maksymalne tętno na minutę odpowiada pulsowi z różnicy między 220 a twoim wiekiem. W żadnym wypadku nie należy przekraczać tego tętna podczas treningu.

Zalecenia dotyczące treningu

Dla optymalnego zarządzania treningiem zalecany jest trening w następujących strefach pulsu:

60–70% tętna maksymalnego

- Wzrost podstawowej wytrzymałości i regeneracji
- Przy takim wysiłku, organizm zyskuje największą część wymaganej energii ze spalania tłuszczu
- Przyjemny, spokojny oddech, niewielki wysiłek mięśniowy, lekkie pocenie się
- Zalecany dla wszystkich

80–90 % tętna maksymalnego

- Zwiększenie maksymalnej wydajności
- Zmęczenie mięśni i wysokie tempo oddychania
- Organizm nie jest już w stanie pokryć zapotrzebowania na tlen; nadaje się dla osób bardzo sprawnych i krótkich jednostek treningowych

Z jednej strony intensywność treningu wiosłarskiego zależy od pociągnięcia, a z drugiej strony od oporu linki. Wraz ze wzrostem pociągnięcia wzrasta intensywność treningu. Intensywność treningu zwiększa się również w przypadku zwiększenia oporu. Dla początkujących należy wybrać niską intensywność treningu, tzn. tętno powinno być poniżej 20 pociągnięć na minutę, a opór powinien być ustawiony na niskim poziomie. Jako początkujący unikaj zbyt dużych uderzeń lub treningu z zbyt dużym oporem. Spróbuj znaleźć swoje własne tempo i optymalny opór liny wiosłowej przy użyciu zalecanej częstotliwości pulsu.

Porady dotyczące ręcznego pomiaru pulsu

Jeśli trenujesz bez elektronicznego pomiaru pulsu, sprawdź puls w trzech punktach w czasie trwania szkolenia. Tętno spoczynkowe jest ustalane przed treningiem. Podczas treningu (ok. 10 minut po rozpoczęciu treningu), sprawdza się tętno wysiłkowe, które, w przypadku odpowiedniej intensywności ćwiczeń, powinno być zbliżone do zaleceń szkoleniowych. Minutę po zakończeniu treningu mierzysz tętno powrotne do zdrowia. Wpisujesz trzy wartości w tabeli, która jest do tego przeznaczona. Regularny trening prowadzi do zmniejszenia tętna spoczynkowego i wysiłkowego. Jest to jeden z wielu pozytywnych efektów treningu wytrzymałościowego. Ponieważ serce bije wolniej, jest więcej czasu na wypełnienie komór i krążenie krwi w mięśniu sercowym. Poczuj puls na tętnicy szyjnej lub nadgarstku podczas wyciągania kciuka. Policz puls przez 10 sekund i pomnóż tę liczbę przez 6, co da Ci puls na minutę.

Zmierz swój puls w trzech punktach w czasie:

1. Przed treningiem = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno wysiłkowe lub treningowe
3. Jedna minuta po treningu = tętno odzyskowe

Podczas regularnego treningu widać, że częstość akcji serca w okresie rekonwalescencji jest znacznie niższa niż częstość akcji serca w okresie wysiłku. Jest to wskaźnik dobrej kondycji sercowo-naczyniowej.

Zakres wysiłku

Zakres wysiłku to czas trwania jednostki szkoleniowej i jej częstotliwość w tygodniu. Medycyna sportowa za skuteczny trening uważa następujące zakresy wysiłku fizycznego:

Częstotliwość treningu	Czas trwania treningu
Codziennie	10 minut
2 – 3 w tygodniu	30 minut
1 – 2 w tygodniu	60 minut

Jednostki treningowe 20 - 30 min. nie są odpowiednie dla początkujących. Początkujący powinni zwiększać zakres treningu tylko stopniowo. Pierwsze jednostki treningowe powinny być stosunkowo krótkie. Trening interwałowy jest uważany za korzystny wariant treningu dla początkujących. Trening dla początkujących może być ułożony w następujący sposób przez pierwsze 4 tygodnie:

1-2 tydzień	Zakres jednostki treningowej
Częstotliwość treningu	3 minuty wiosłowania
3 w tygodniu	1-minuta przerwy
	3 minuty wiosłowania
	1-minuta przerwy
	3 minuty wiosłowania
3-4 tydzień	Zakres jednostki treningowej
Częstotliwość treningu	5 minut wiosłowania
4 w tygodniu	1-minuta przerwy
	5 minut wiosłowania

Po tym 4-tygodniowym treningu dla początkujących, można trenować na wiosłarzu codziennie przez 10 minut bez przerwy. Jeśli w późniejszym czasie będziesz chciał przeprowadzać 3 x w tygodniu trening trwający od 20 do 30 minut, pamiętaj, aby zaplanować dzień wolny od treningów pomiędzy dwoma dniami treningowymi.

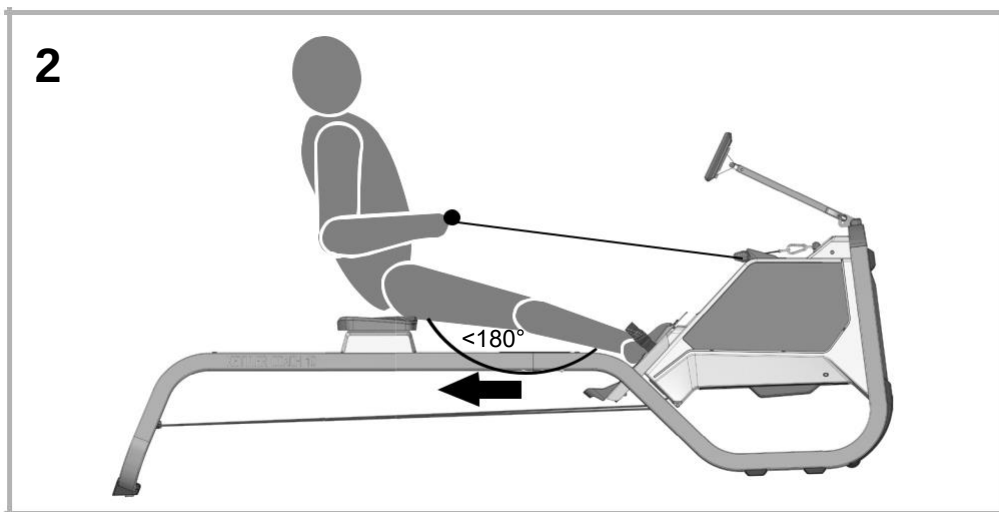
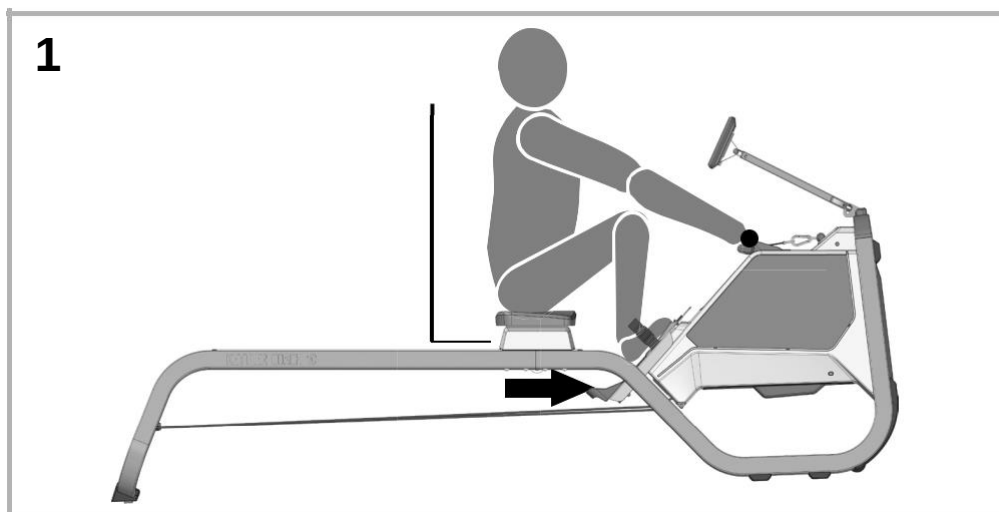
Gimnastyka towarzysząca treningowi

Gimnastyka może być uznana za element komplementarny do treningu wiosłarskiego. Trening rozpocznij od rozgrzewki.

Uruchom krążenie przez kilka minut, wykonując lekkie ćwiczenia wiosłarskie (10 - 15 pociągnięć na minutę). Następnie rozpocznij ćwiczenia rozciągające. Następnie należy przejść do właściwego treningu wiosłarskiego. Trening zakończ również lekkimi ćwiczeniami wiosłarskimi. Ćwiczeniami rozciągającymi zakończ trening.

BIOMECHANIKA

Aby zapewnić skuteczny i zdrowy trening, niezbędna jest prawidłowa pozycja na maszynie. W związku z tym należy zawsze przeprowadzać trening w sposób przedstawiony na poniższym szkicu.



Aby zapobiec problemom z plecami, należy upewnić się, że plecy nie są w żadnym momencie zgięte lub nadmiernie naciągnięte. Dodatkowo, kolano po wciągnięciu nie powinno znajdować się przed środkiem stopy, a nogi nie powinny być nadmiernie rozciągnięte.

KETTLER



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

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 CHWASZCZYNO
POLSKA
www.kettlersport.pl
Infolinia: 695 645 645