

KETTLER



Návod k tréninkovému počítači YT 6903-4

ROWER 2.0 (RO1028-100)

Obsah

Bezpečnostní pokyny

- Servis

Stručný popis

- Funkční oblast / tlačítka
- Zobrazovací oblast / displej

Rychlé spuštění (pro seznámení)

- Připravenost k tréninku
- Zahájení tréninku
- Přerušování tréninku
- Ukončení tréninku
- Provoz v pohotovostním režimu

Trénink

Bez zadání

Se zadáními

- Čas
- Vzdálenost
- Energie (KJoule/kcal)
- Přerušování/ukončení tréninku
- Obnovení tréninku
- Recovery (měření zotavovacího pulsu)

Všeobecné pokyny

- Zvukové signály
- Recovery
- Výpočet průměrné hodnoty

Pokyny k měření pulsu

S ručním pulsem

Poruchy a chybná zobrazení

Návod k tréninku

- Vytvalostní trénink
- Intenzita zátěže
- Rozsah zátěže

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:

- Tréninkový stroj je nutné postavit na k tomu vhodný, pevný podklad.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Abyste se vyvarovali zranění v důsledku chybného zatížení nebo přetížení, smí být tréninkový stroj obsluhován pouze podle návodu.
- Nedoporučuje se postavit stroj natrvalo do vlhké místnosti z důvodu následné koroze.
- Kontrolujte pravidelně funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a je nutno je provádět pravidelně a řádně.
- Defektní nebo poškozené díly je třeba obratem vyměnit. Používejte jen originální náhradní díly KETTLER.
- Až do provedení opravy se přístroj nesmí používat.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaši bezpečnost:

- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponováni. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**
- **Systém sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným poškozením zdraví nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.**

Stručný popis

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

Zobrazovací oblast

Displej

Funkční oblast

Tlačítka



Stručný návod

Funkční oblast

Následovně budou tato čtyři tlačítka stručně popsána.

(krátké stisknutí)

Pomocí tohoto funkčního tlačítka otevřete zadávání. Nastavené údaje budou použity.

Reset (delší stisknutí)

Aktuální zobrazení se za účelem restartu smaže.

Plus+ / mínus-

Pomocí těchto funkčních tlačítek se před zahájením tréninku mění rozličné hodnoty zadání.

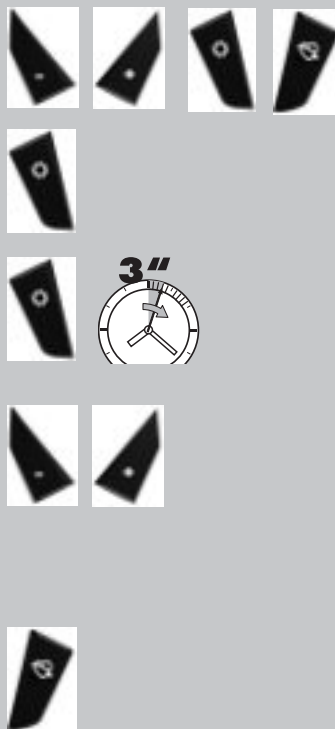
- delší stisknutí > rychlejší sled hodnot
- tlačítka „Plus +“ a „Mínus -“ stisknuta současně: Zadávání hodnot přeskočí na VYP(OFF)

> RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

Hrudní pás

Vstup pro připojení se nachází na zadní straně displeje. Lze použít pouze nekódované 5 kHz hrudní pásy.



Stručný návod

Zobrazovací oblast / displej

Zobrazovací plocha (displej) informuje o různých funkcích.

Spotřeba energie

v kcal nebo kJoule



Hodnota 0 – 9999

Doba tréninku

Celková doba tréninku (h) po zapnutí nebo resetu zobrazení

Odpočet času při Recovery Check



Funkce zotavovacího pulsu

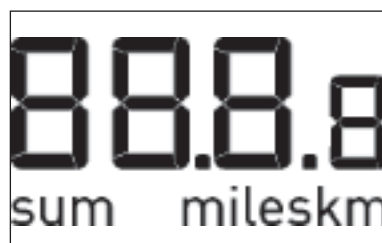
FitnessScore > kondiční známka

Hodnota: 0:00 – 99:59

Vzdálenost

Celková vzdálenost (sum)

po zapnutí nebo resetu zobrazení



Hodnota 0,00 – 99,99

Zobrazení v miles nebo km

Puls

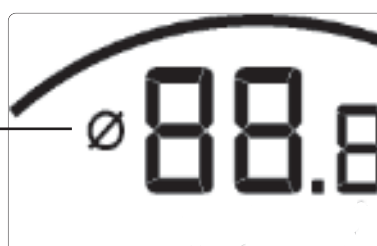
Ukazatel pulsu

40 – 199 [1/min]



Symbol srdce
(bliká v taktu srdeční frekvence)

Počet záběrů



Hodnota 0 – 999

Frekvence záběrů



Zobrazení průměrných hodnot při tréninkové přestávce

Nabití baterií



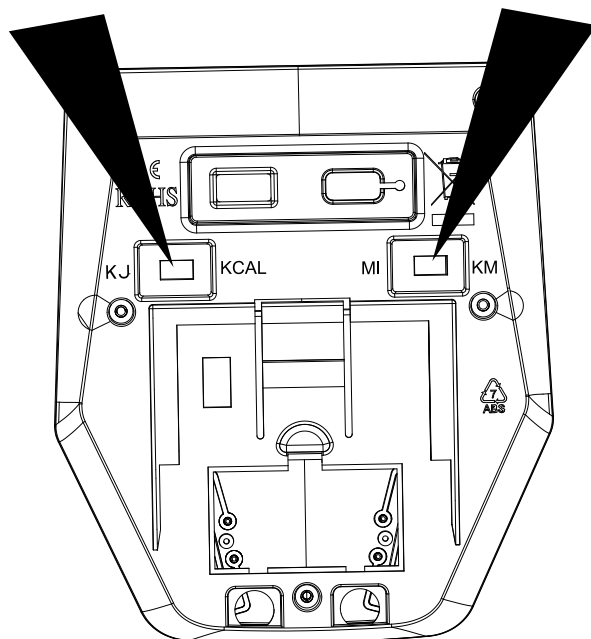
Napětí baterie již není dostatečné pro měření pulsu.

Vyměňte baterii.

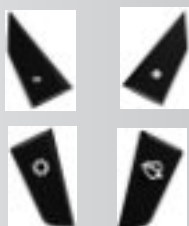
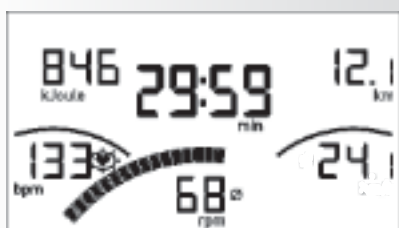
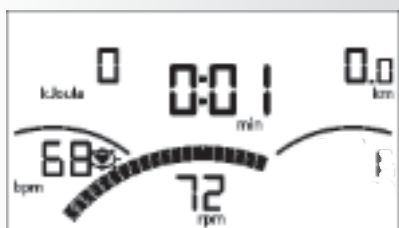
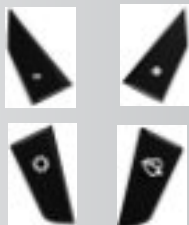
Při výměně baterie dojde ke ztrátě údajů ohledně celkové doby tréninku, celkové vzdálenosti a všech zadání.

Zobrazení kcal nebo kJoule a miles nebo km je nastaveno posuvnými spínači na zadní straně. Změny budou použity stisknutím tlačítka reset.

1 závěr vesla - 5 m



Návod na trénink a obsluhu



Rychlé spuštění (k seznámení)

Bez zvláštních nastavení

- Stiskněte libovolné tlačítko

Zobrazení:

- Zobrazí se krátce všechny sekce. (sekční test)
- Zobrazí se krátce celkový počet hodin a kilometrů.

Poté proběhne přepnutí do zobrazení „Připravenost k tréninku“

Připravenost k tréninku

Zobrazení:

Všechny oblasti ukazují „nulu“ kromě pulsu (je-li aktivováno)

Trénink zahájíte záběrem.

Zahájení tréninku

Zobrazení:

- Frekvence záběrů, vzdálenost, počet záběrů, energie a čas se přičítají.

- Puls (je-li aktivován)

Nastavení zátěže

- Otočením doprava se stupeň zátěže zvýší, otočením doleva sníží.

Přerušeni nebo konec tréninku

Při přerušeni tréninku nebo jeho ukončení se průměrné hodnoty poslední tréninkové jednotky zobrazí se symbolem Ø.

Zobrazení

- Průměrné hodnoty (Ø):

Frekvence záběrů

- Celkové hodnoty

Energie, vzdálenost, čas a počet záběrů

- Aktuální puls (je-li aktivován)

Provoz v pohotovostním režimu (stand by)

Přístroj se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pohotovostního režimu.

Stiskněte libovolné tlačítko a displej opět započne se sekčním testem, zobrazením celkového počtu hodin a celkového počtu kilometrů a připravenosti k tréninku.

Trénink

1. Trénink bez zadání

- Stiskněte libovolné tlačítko a / nebo
- začněte veslovat (jak je popsáno v kapitole Rychlé spuštění)


2. Trénink se zadáními

Zobrazení: „Připravenost k tréninku“

- Stiskněte tlačítko „“: oblast zadávání

Zadání času (min)

- Pomocí „plus +“ nebo „mínus -“ zadejte hodnoty (např. 30:00)

Potvrďte pomocí „“.

Zobrazení: další nabídka „VZDÁLENOST“

Zadání vzdálenosti (v mílech nebo km)

- Pomocí tlačítek „plus +“ nebo „mínus -“ zadejte hodnoty (např. 7,5)

Potvrďte pomocí „“.

Zobrazení: další nabídka „ENERGIE“

Zadání energie (v kcal nebo KJoule)

- Pomocí tlačítek „plus +“ nebo „mínus -“ zadejte hodnoty (např. 780)

Potvrďte pomocí „“.

Poznámka:

Zadání se uloží.

- Pro zahájení tréninku začněte veslovat.

Zadání budou odpočítávána.

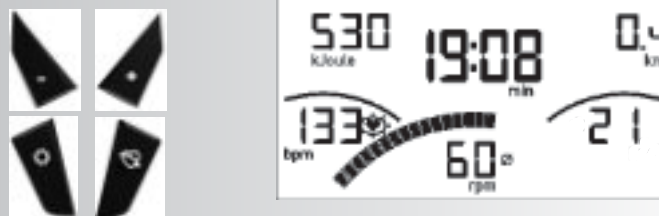
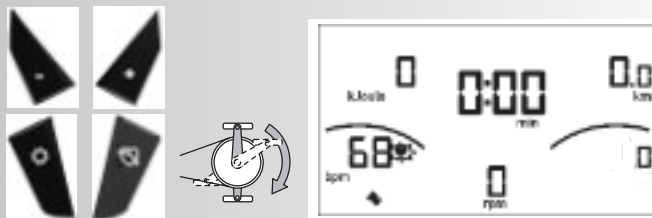
Přerušení nebo konec tréninku

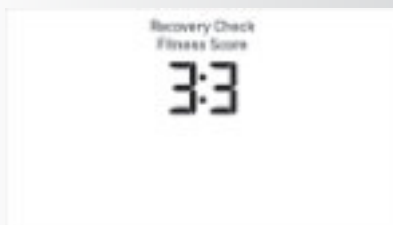
Při méně než 10 z á b ě r e c h za minutu elektronika rozpozná přerušení tréninku.

Tréninkové údaje zůstanou zobrazeny po dobu 4 minut. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pohotovostního režimu (stand by).

Opětovné zahájení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.





Funkce RECOVERY

Měření zotavovacího pulsu

Při ukončení tréninku stiskněte tlačítko  > RECOVERY.

Zobrazení

• Recovery Check


Elektronika změří váš puls po 60 sekund zpětně. V položce Energie se zobrazí zátěžový puls (P1).

Zobrazení

• Fitness Score

Po odpočtu času se v položce Fitness Score zobrazí kondiční známka (v příkladu 3,3).

Zobrazení bude po 20 sekundách ukončeno.

Tlačítko  > RECOVERY přeruší funkci zotavovacího pulsu nebo zobrazení kondiční známky.

Pokud nebude naměřen žádný puls, zobrazí se chybové hlášení „Err“. Zobrazení bude po 5 sekundách ukončeno.

Obecné pokyny

Systemové tóny

Zapnutí

Při zapnutí, během testu segmentů bude vydán krátký zvukový signál.

Zadání

Při dosažení zadání u času, vzdálenosti a KJoule/kcal se vydá krátký zvukový signál.

Překročení maximálního pulsu

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

Recovery

Výpočet kondiční známky (F):

$$\text{Známka (F)} = F6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 zátěžový puls

P2 = zotavovací puls

F1.0 = velmi dobrá

F6.0 = nedostatečná

Výpočet průměrných hodnot

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

Pokyny k měření pulsu

Vypočítávání pulsu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

S hrudním pásem

Postupujte podle odpovídajících instrukcí.

Poruchy a chybná zobrazení

Po vložení baterií a při poruchách či falešné četby stiskněte tlačítko „ “ déle (reset).

Trénink s VESLOVACÍM PŘÍSTROJEM

Veslovací přístroj KETTLE nabízí veškeré výhody „skutečného“ veslařského sportu, avšak bez rozčilování a vedlejších nákladů, protože v tomto případě odpadá „spouštění na vodu“. Veslování je sport, který zvyšuje nejen výkon kardiovaskulárního systému, nýbrž také vytrvalost a výdrž. Než začnete s tréninkem, přečtěte si pozorně následující pokyny.

Důležité

Před zahájením tréninku se nechte vyšetřit svým obvodním lékařem, zda disponujete dostatečnou fyzickou kondicí, abyste mohli trénovat na veslovacím přístroji. Výsledek lékařské prohlídky by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Následující pokyny jsou určeny výlučně zdravým osobám.

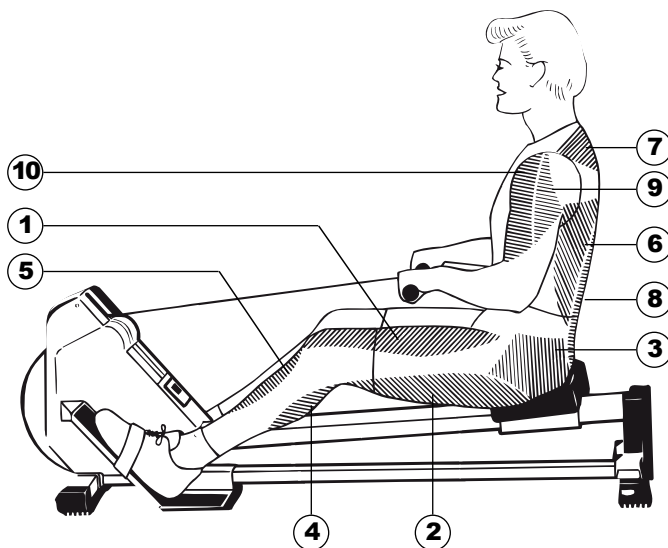
Přednosti tréninku veslováním

Jak již bylo zmíněno výše, představuje veslování vynikající možnost pro zvýšení výkonnosti srdečního oběhového systému. Kromě toho zlepšuje schopnost absorbovat kyslík. Veslařský sport se dále hodí ke spalování tuku díky tomu, že jsou využívány tukové rezervy (ve formě mastných kyselin) a přeměňovány na energii.

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

Které svaly se trénují

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



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

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

Plánování a kontrola Vašeho veslovacího tréninku

Jako základ pro plánování Vašich tréninkových jednotek byste měli použít Vaši aktuální kondici. Váš praktický lékař Vám může

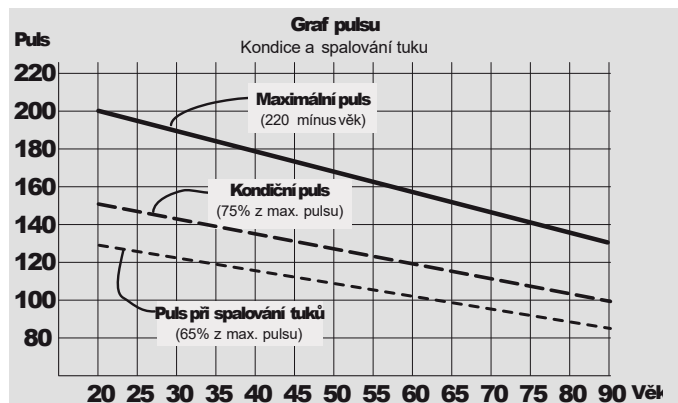
provést test kondice, pomocí kterého můžete zjistit Váš tělesný výkon. Výsledek tohoto testu byste měli zohlednit při plánování Vašeho tréninkového programu. Pokud jste si nenechali provést test kondice, měli byste se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení. Při Vašem plánování byste měli zohlednit následující princip: Vytrvalostní trénink lze kontrolovat rozsahem namáhání stejně jako úrovní a intenzitou namáhání.

Intenzita tréninku

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

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

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



Rozsah tréninku

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

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Tréninkové jednotky v trvání 20-30 minut a 30-60 minu nejsou vhodné pro začátečníky. Začátečníci by měli svůj rozsah tréninku postupně zvyšovat, přičemž by měly být první tréninkové bloky relativně krátké. Blokovaný trénink může být dobrou alternativou na začátku tréninku.

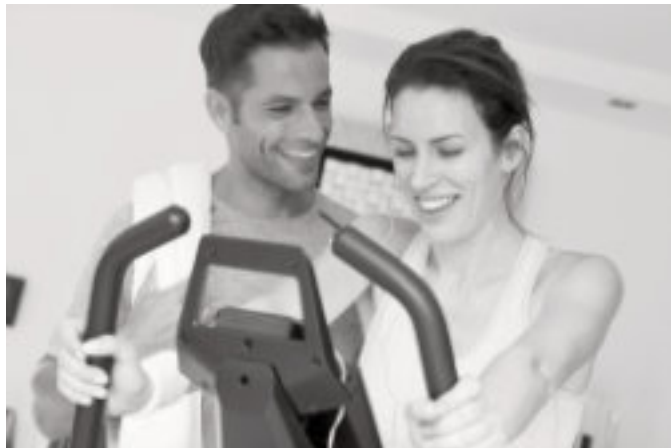
Typický program pro začátečníky v prvních 4 týdnech může být koncipován podle následujícího příkladu následovně:

školení frekvence	Trvání tréninkového bloku
1./2. týden	
třikrát týdně	3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování
3./4. týden	
čtyřikrát týdně	5 minut veslování 1 minuta přestávka 5 minut veslování

V návaznosti na tento čtyřtýdenní trénink pro začátečníky můžete bloky prodloužit na 10 trvalého veslování bez přestávky. Pokud budete upřednostňovat 3 tréninkové jednotky týdně po 20-30 minutách (později), měli byste mezi dvě tréninkové jednotky zařadit jeden den bez tréninku.

Doprovodná gymnastická cvičení

Gymnastická cvičení jsou ideálním doplňkem k veslovacímu tréninku. Dříve než začnete s veslováním, proveďte vždy zahřívací cvičení. Aktivujte svůj krevní oběh po dobu několika prvních minut lehkými veslovacími cviky (10-15 záběrů za minutu). Dříve než začnete s vlastním veslovacím tréninkem, měli byste provádět protahovací cviky. I na konci veslovacího tréninku byste měli provádět lehké veslovací cviky a během ochlazovací fáze opět protahovací cviky.



KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

 Kettler Sport

 @kettlersportofficial