



# YOUR TRAINING COMMUNITY

## KETTfit



# MANUAL



MADE IN GERMANY

## COACH **S**

docu 3723/10.14



## 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]
- 

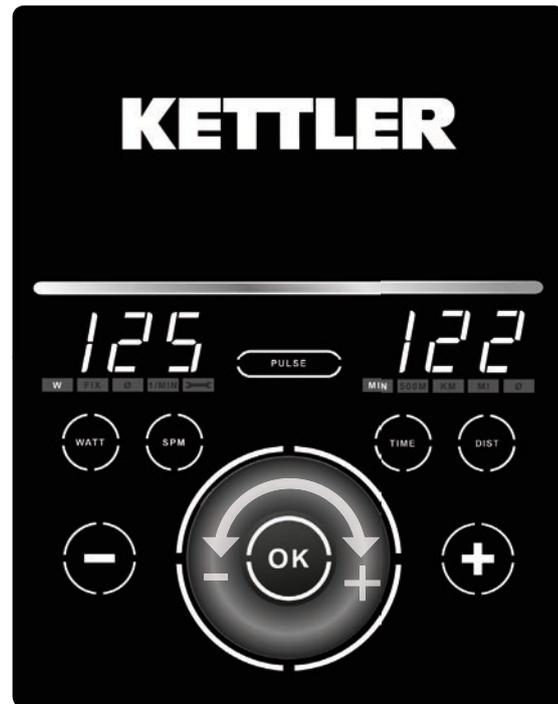
Zeitvorwahl vor dem Training [aktiv = leuchtet hell + pulsiert]  
Auswahl Zeitanzeige [aktiv = leuchtet hell]  
Auswahl 500m - Zeit [aktiv = leuchtet hell]  
Auswahl Ø 500m - Zeit [aktiv = leuchtet hell]
- 

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



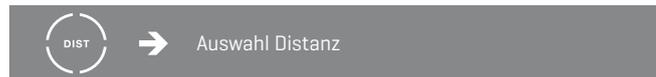
Einheit „FIX“ leuchtet. Konstanter Bremsstrom während des Trainings.

### 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

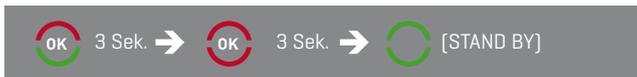


## STOP / UNTERBRECHUNG

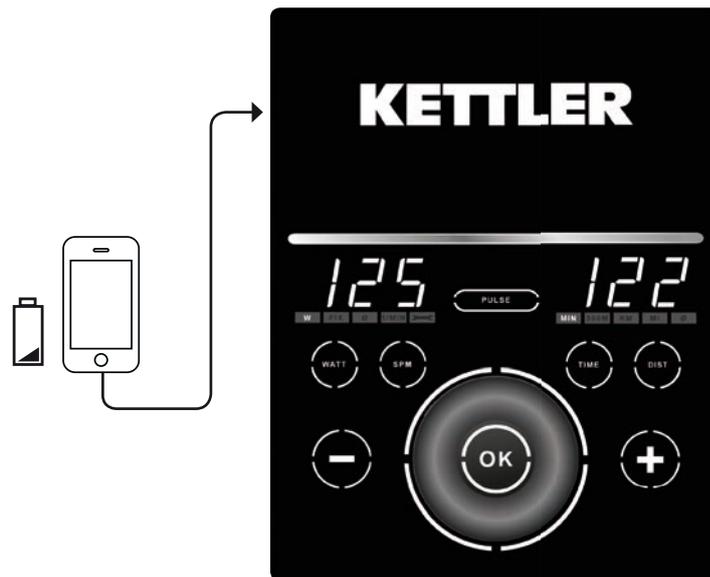


ZEIT BLEIBT STEHEN

## 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

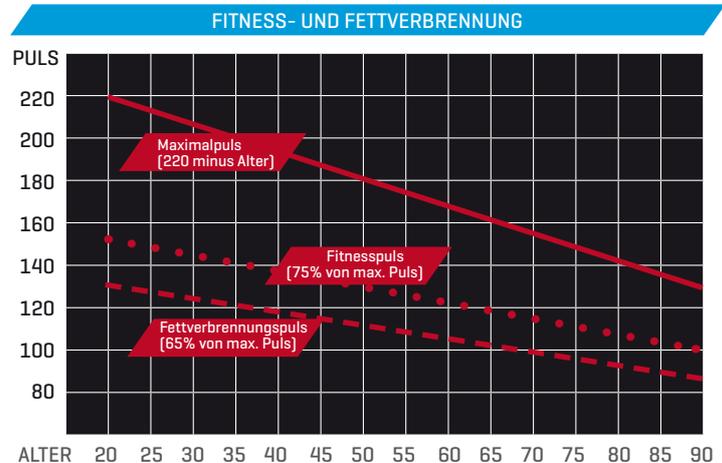
**Maximalpuls:** Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

**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

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