

KETTLER

HKS-SELECTION

Trainingsanleitung für Rudergerät FAVORIT

Art.-Nr. 7978-900



Auf 100 % Altpapier gedruckt!

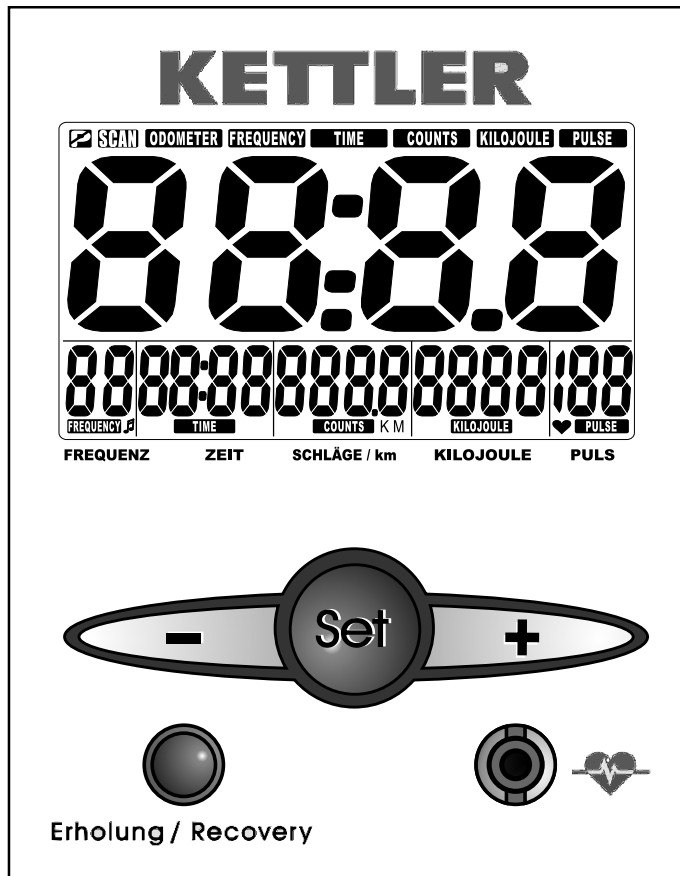
- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL

■ ■ ■
Made in Germany



D Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

Bedienungsanleitung für den Trainingscomputer mit Digitalanzeige (ST2600-9)



Ausstattung

Symbole:

- | | |
|-------------|--|
| 1 P | kein Training: bereit für Vorgabewerte |
| 2 SCAN | automatischer Anzeigewechsel |
| 3 ODOMETER | Anzeige der Gesamtkilometer |
| 15 KM | |
| 4 FREQUENCY | Anzeige der Schlagfrequenz |
| 5 TIME | Anzeige der Trainingszeit |
| 6 COUNTS | Anzeige der Ruderschläge |
| 7 KILOJOULE | Anzeige des Energieverbrauchs |
| 8 PULSE | Anzeige des aktuellen Pulses |
| 12 Note | akustische Schlagfrequenzvorgabe aktiv |
| 17 Herz | blinkt im Takt des Pulsschlags |

Werte:

- | | |
|---------------------|---|
| 9 Groß-Anzeige | Raumtemperatur [0 - 40°C]
Odometer [0 - 999.9 km]
Fitnessnote [F 1.0 - F 6.0] |
| 10 Schlagfrequenz | 0 - 99 [Schläge/min] |
| 13 Zeit | 0:00 - 99:59 [min:sec] |
| 14 Ruderschläge | 0 - 9999 |
| 16 Energieverbrauch | 0 - 9999 [KJ] |
| 18 Puls | 50 - 199 [Schläge/min] |

Tasten:

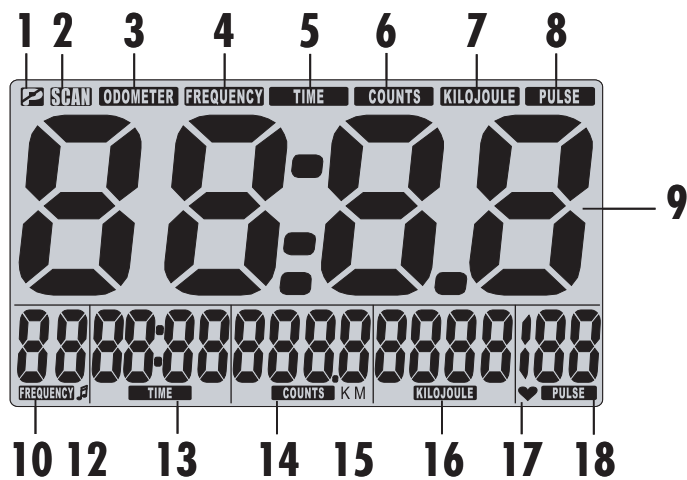
- | | |
|----------------|---|
| Minus-Taste | Werte vermindern (Anzeigebereich zurück) |
| Set-Taste | Funktionstaste [Vorgabe, Wechsel, Rücksetzen (Reset) der Anzeige] |
| Plus-Taste | Werte erhöhen (Anzeigebereich zurück) |
| Recovery-Taste | Funktionstaste [Fitnessnotenermittlung] |

Anschlüsse (vorn)

- Buchse für den Ohrclip

Anschlüsse (hinten)

- Buchse (2 polig) für den Geschwindigkeitsaufnehmer
Batteriefach 2 Batterien: Mignon 1,5 Volt, LR6, AA,



1.0 Anzeigen vorm Training

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Raumtemperatur | Bild 1 [vor und nach dem Training] |
| 2. Vollanzeige | Bild 2 [nach Ruderbeginn oder Tastendruck , 1 sec] |
| 3. Gesamtkilometer | Bild 3 [Anzeigedauer: 10 Sekunden oder Taste] |
| 4. Vorgabenmodus | Bild 4 [mit Set-Taste] |

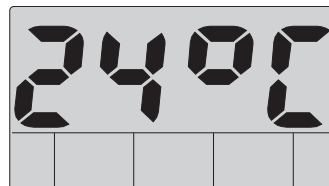


Bild 1 Raumtemperatur

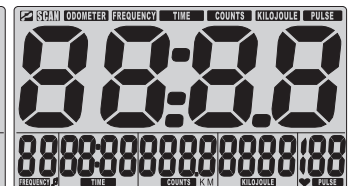


Bild 2 Vollanzeige

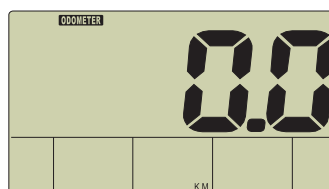


Bild 3 Gesamtkilometer

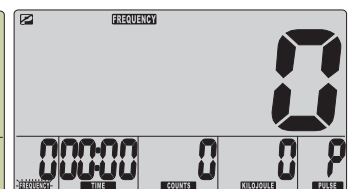


Bild 4 Vorgabenmodus: Frequenz blinkt

D

2.0 Pulserfassung

Dieser Trainingscomputer bietet zwei Möglichkeiten der Pulserfassung:

1. mit dem Ohrclip
2. mit dem Cardio Puls Set (als Zubehör im Fachhandel erhältlich)

Sie haben die Startanzeige (Bild 4) eingestellt.

Pulserfassung mit dem Ohrclip

Stecken Sie den Ohrclip in die Buchse

Reiben Sie ein Ohrläppchen zur besseren Durchblutung

Stecken Sie den Ohrclip an das Ohrläppchen

Pulserfassung mit dem Cardio Puls Set

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung

Pulsanzeige

Das Herzsymbol (17) blinkt im Takt Ihres Pulsschlages

Der Pulsschlag wird als Wert (18) angezeigt

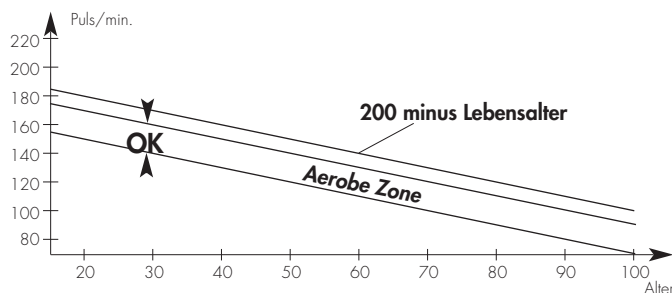
3.0 Training ohne Vorgabe von Trainingsdaten

Starten Sie mit dem Training. Alle Werte zählen **aufwärts**.

4.0 Training mit Vorgaben von Trainingsdaten

Der richtige Trainingspuls [Aerobe Zone]

Der Trainingspuls ist abhängig vom Alter. Es gibt für jedes Alter den "richtigen" sogenannten aeroben Trainingsbereich (Faustformel: 180 minus Lebensalter), der durch eine obere und eine untere Pulsgrenze (+/- 10 Schläge) gekennzeichnet ist. Der Trainingspuls sollte immer innerhalb der aeroben Zone liegen. Die maximale Pulsfrequenz (200 minus Lebensalter) sollte nicht überschritten werden. Gesunde Personen orientieren sich an nachstehendem Diagramm.



Einstellen von Schlagfrequenz (10), Zeit (13), Ruderschläge (14), Kilojoule (16), Pulsgrenze (18).

Vor dem Training oder bei Trainingsunterbrechung erscheint das Symbol P (1) (Bild 4) links oben in der Anzeige. Drücken Sie die **Set**-Taste, kommen Sie in den **Vorgabenmodus** und mit der **+** oder **-** Taste stellen Sie den gewünschten Wert ein.

Die veränderbaren Werte sind mit **blinkenden Segmenten** dargestellt.

Drücken Sie **länger** auf die **+/-** Taste erfolgt ein **schneller Vor- oder Rücklauf** der Vorgabewerte.

Drücken Sie die **+/-** Tasten **zusammen**, springt der **Wert auf Null** zurück.

Mit der **Set**-Taste erreichen Sie die **nächsten Vorgaben**.

Nach der Pulsvorgabe bleiben Sie mit der **Set**-Taste im Bereitschaftsmodus aber mit der Anzeige aller Vorgaben (Bild 12).

Drücken Sie **länger** die **Set**-Taste, springt die Anzeige auf die **Vollanzeige (Resetfunktion)** (Bild 2).

Bemerkung

Geben Sie innerhalb 4 Minuten keine Vorgabewerte ein, springt die Anzeige auf Raumtemperatur (Bild 1).

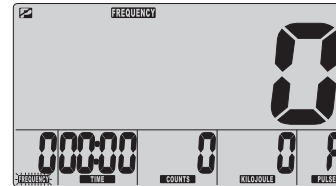


Bild 5

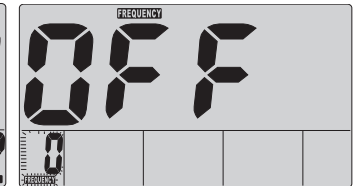


Bild 6

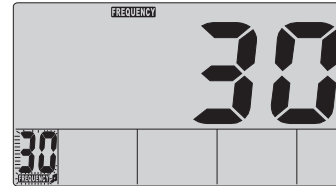


Bild 7

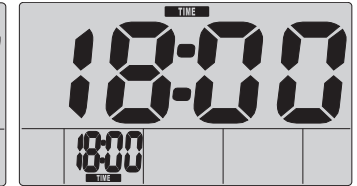


Bild 8

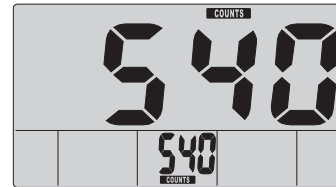


Bild 9

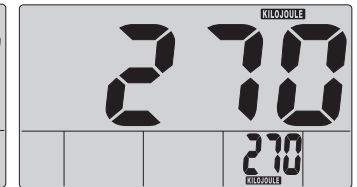


Bild 10

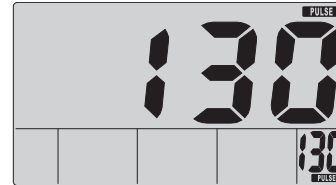


Bild 11

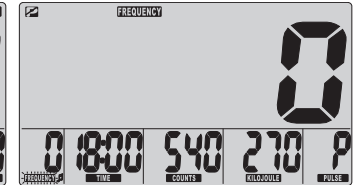


Bild 12

Bild 5: Frequenz-Vorgabemodus (Frequenz blinkt)

Bild 6: Frequenz Vorgabe startet mit "OFF"

Bild 7: Frequenz Vorgabe: z.B. 30 Schläge pro Minute)

Bild 8: Vorgabe Zeit: z.B. 18 Minuten

Bild 9: Vorgabe Ruderschläge: z.B. 540 Schläge

Bild 10: Vorgabe Energieverbrauch: z.B. 270 Kilojoule

Bild 11: Vorgabe Pulsgrenze: z.B. 130 Pulschläge

Bild 12: Bereitschaftsmodus mit Anzeige aller Vorgaben und Schlagfrequenz

Funktion

Beginnen Sie mit Rudern. Alle **Vorgabewerte** (ausser Pulsgrenze) zählen **rückwärts**, blinken bei Null ein paar Sekunden und zählen dann vom Vorgabewert **aufwärts** weiter.

Steigt Ihr **Pulsschlag über** die eingegebene **Pulsgrenze**, blinkt zur Warnung der **Puls**-Wert und ein **Piepsen** ertönt.

5.0 Anzeige im Training

Starten Sie mit dem Training, beginnt im 5 Sekundentakt ein automatischer Anzeigewechsel **SCAN** (Symbol 2 in der Anzeige). Mit der **Set**-Taste können Sie ihn ausschalten. Mit den **+/-** Taste können Sie dann einen Anzeigebereich vor- oder zurückspringen. Haben Sie die Schlagfrequenz-Vorgabe-Note (12) in der Anzeige – aktiviert, piepst es im eingestellten Takt, um Ihnen zu helfen, die Schlagfrequenz einzuhalten.

Drücken Sie die **+/-** Tasten zusammen, schalten Sie die akustische Schlagfrequenz ab – Note (12) wird nicht mehr angezeigt. Das ist auch bei Trainingsunterbrechung möglich.

Bemerkung

Wird eine Vorgabe (ausser Pulsgrenze und Schlagfrequenz) erreicht, wird sie sofort in der Groß-Anzeige (9) übernommen.

D

6.0 Anzeige vor dem Training, bei Trainingsunterbrechung, -ende

Unterbrechen Sie das Rudern, erkennt die Elektronik Trainingsunterbrechung. Der automatische Anzeigewechsel stoppt. Das Symbol **SCAN** verschwindet, **P** wird angezeigt und die Pulsanzeige bleibt in der Groß-Anzeige stehen. Setzen Sie das Training innerhalb 4 Minuten nicht fort, wechselt die Anzeige auf **Raumtemperatur** (Bild 1) Dabei wird die **Strecke** auf die Gesamtkilometer addiert. Alle **anderen** Werte **werden nicht gespeichert**.

Bemerkung

Mit der +/- Taste können Sie einen Anzeigebereich vor- oder zurückspringen. Mit der **Set**-Taste kommen Sie wieder in den Eingabemodus. Dabei werden alle vorherigen Trainingsdaten und Vorgaben gelöscht.

7.0 Anzeige bei Trainingsfortsetzung

Starten Sie wieder mit dem Training. Die **Werte zählen weiter**.

8.0 Erholungspulsmessung

Der Trainingscomputer ist mit einer Erholungspuls-Funktion ausgestattet. Diese ermöglicht bei Trainingsende Ihren Erholungspuls zu messen. Drücken Sie bei Trainingsende die Erholungspulstaste. Der Computer misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls (Bild 13). Danach wird eine Fitnessnote mit (**F**) angezeigt (Bild 14). Die Berechnung wird unter 9.0 Allgemeines erklärt. Wird die Pulsmessung unterbrochen, wird statt eines Wertes (**P**) und eine Fehlermeldung (**E**) angezeigt (Bild 15). Drücken Sie die Recovery-Taste, erscheint wieder die aktuelle Trainingsanzeige.

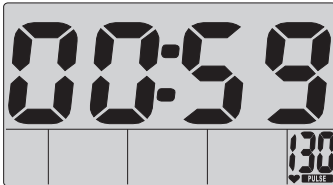


Bild 13

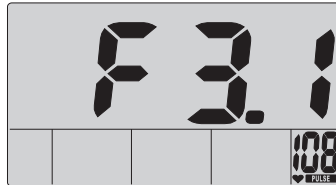


Bild 14



Bild 15

Bild 13: Erholungspulsmessung mit Zeitrücklauf (0:60 - 0:00)

Bild 14: Fitnessnotenanzeige

Bild 15: Keine Pulserkennung (**P**) bei Erholpuls-messung

Bemerkung

Wird kein Pulswert angezeigt, wird die Erholungspuls-Funktion nicht ausgeführt.

9.0 Allgemeines

Gesamtkilometerberechnung

1 Ruderschlag ergibt eine Strecke von 5 Metern.

Kilojouleberechnung

Aus sportmedizinischer Sicht ergibt sich beim Rudern folgender Energieverbrauch: 1 Stunde Rudern verbraucht bei einer Schlagfrequenz von 40 Schlägen pro Minute 2930 kJ.

1 Kilometer ergeben 244 Kilojoule

Die Berechnung basiert auf mittlerer Belastungsstufe und ändert sich nur durch Variation der Schlagfrequenz.

Fitnessnotenberechnung

Der Computer berechnet und bewertet die Differenz zwischen Belastungspuls und Erholungspuls und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bevor Sie die Erholungspulstaste drücken und Ihre Fitnessnote ermitteln, sollten Sie über einen längeren Zeitraum, d.h. mind. 10 Minuten, in Ihrem Belastungsbereich trainieren. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, dass sich Ihre "Fitnessnote" verbessert.

Hinweise zur Pulsmessung

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

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrkläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.

Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrkläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot-Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inclusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Cardio Puls Set (Zubehör)

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Störungen in der Pulsanzeige

Falls es doch einmal zu Pulserfassungsproblemen kommen sollte, überprüfen Sie nochmals obige Punkte.

Überprüfen Sie die Batteriespannung.

Störungen mit dem Trainingscomputer

Notieren Sie den Kilometerstand. Bei merkwürdigem Verhalten des Trainingscomputers entnehmen Sie die Batterien, überprüfen Sie die Batteriespannung und setzen die Batterien wieder ein. **Die gespeicherten Gesamtkilometer gehen beim Batteriewechseln verloren.**

D Trainingsanleitung

10.0 Trainingsanleitung

Zu Ihrer Sicherheit

■ Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Mit dem Rudergerät können Sie alle Vorteile des Rudertrainings nutzen, ohne das oft recht aufwendige "zu Wasser lassen" eines Bootes. Durch das Rudertraining verbessern Sie sowohl die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems als auch Ihre Kraftfähigkeit. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie folgendes beachten:

Wichtiger Hinweis

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit dem Rudergerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. **Die folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen und gelten nicht für Herz-Kreislauf-Kranke!**

Vorteile des Rudertrainings

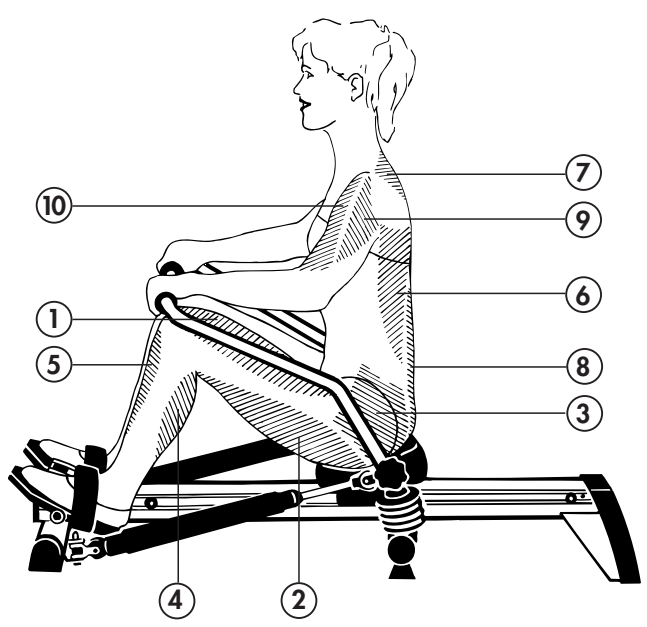
Rudern steigert, wie oben bereits erwähnt, hervorragend die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Ebenso wird die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit verbessert. Man kann ferner eine Fettreduktion erreichen, da durch das Ausdauertraining vermehrt Fettsäuren zur Energiebereitstellung herangezogen werden.

Ein weiterer Vorteil des Rudertrainings liegt darin, dass alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gekräftigt werden. Als besonders wertvoll kann aus orthopädischer Sicht die durch das Rudertraining hervorgerufene Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur genannt werden. Gerade die Kräftigung der Rückenmuskulatur wirkt den heutzutage häufig auftretenden orthopädischen Problemen in diesem Bereich entgegen.

Das Training mit dem Rudergerät stellt somit ein umfassendes Fitnesstraining dar. Es steigert Ausdauer und Kraft und kann als gelenkschonendes Training angesehen werden.

Welche Muskelgruppen werden beansprucht?

Die Ruderbewegung belastet die gesamte Muskulatur des Körpers. Einige Muskelgruppen werden allerdings besonders trainiert. Sie sind in der unteren Abbildung aufgeführt.



Wie die Abbildung zu erkennen gibt, werden beim Rudern Ober- und Unterkörper aktiviert. Innerhalb der Beinmuskulatur beansprucht das Rudern besonders den Beinstrecker (1), den Beinbeuger (2) sowie die Schienbein- und Wadenmuskulatur (5, 4). Durch die Hüftstreckbewegung wird beim Rudern ebenfalls die Gesäßmuskulatur (3) belastet.

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

Planung und Steuerung Ihres Rudertrainings

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

Zur Trainingsintensität

Die Belastungsintensität kann beim Rudertraining über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 200 Pulsschlägen minus Lebensalter. Diese Pulsfrequenz sollten Sie während des Trainings nicht überschreiten. Für die optimale Belastungshöhe Ihres Rudertrainings gilt die Faustregel:

$$180 \text{ minus Lebensalter}$$

Daraus folgt, dass z.B. eine 50jährige Person ihr Ausdauertraining mit einer Pulsfrequenz von 130/min gestalten sollte. Trainingsempfehlungen auf der Grundlage dieser Berechnungen werden von zahlreichen Sportmedizinern als günstig erachtet. Die Intensität wird beim Training mit dem Rudergerät einerseits über die Schlagzahl und andererseits über den Widerstand der Ruderarme geregelt. Mit steigender Schlagzahl erhöht sich die Intensität des Trainings. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Widerstand durch die Öldruck-Dämpfungszylinder vergrößert wird.

Wählen Sie als Anfänger grundsätzlich eine geringe Intensität, d.h. die Schlagfrequenz sollte unter 20 Schlägen pro Minute liegen und die Öldruck-Dämpfungszylinder sind in niedrigster Position.

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

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

D Trainingsanleitung

Zum Belastungsumfang

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

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	ca. 10 Minuten
2-3 x wöchentlich	20-30 Minuten
1-2 x wöchentlich	30-60 Minuten

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

Das Anfängertraining kann für die ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

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

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

Im Anschluß an dieses vierwöchige Anfängertraining können Sie täglich 10 Minuten ohne Pause mit dem Rudergerät trainieren. Wenn Sie im späteren Verlauf das 3 x wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen, sollte zwischen zwei Trainingstagen ein trainingsfreier Tag geplant werden.

Trainingsbegleitende Gymnastik

Eine optimale Ergänzung des Rudertrainings ist in der Gymnastik zu sehen. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einer Aufwärmphase. Aktivieren Sie Ihren Kreislauf einige Minuten durch leichte Ruderübungen (10-15 Schläge pro Minute). Danach folgt das eigentliche Rudertraining. Beendet wird das Training ebenfalls durch leichte Ruderübungen. Planen Sie in Ihrer Trainingswoche separate Einheiten zur Beweglichmachung durch verschiedene Dehnübungen ein.

Übungsmöglichkeiten mit dem KETTLER FAVORIT

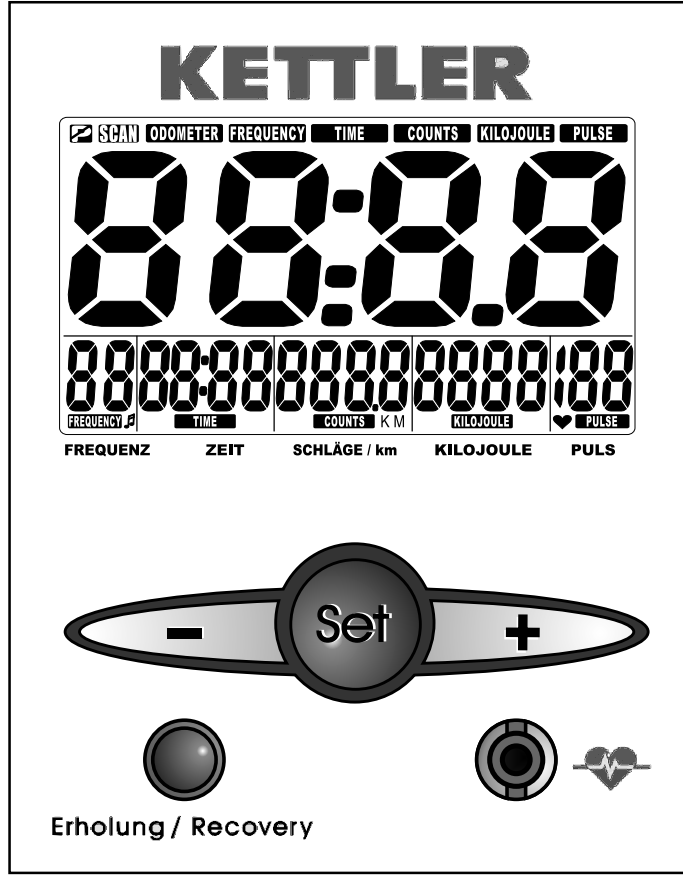
Neben dem eigentlichen Rudertraining ermöglicht der FAVORIT zusätzliche Übungen, die der Kräftigung bestimmter Muskelgruppen dienen. Vorab sollte jedoch der Bewegungsablauf des Ruderns erlernt werden. Stellen Sie hierzu einen möglichst geringen Widerstand der Ruderarme ein.

Übungsanleitung Seite 37

Leistungstabelle						
Datum	Belastungsstufe	Entfernung (km)	Zeit (min)	P1	P2	Fitness-Note

GB Computer and training instructions

Operating instructions for the training computer with digital display (ST2600-9)



Equipment

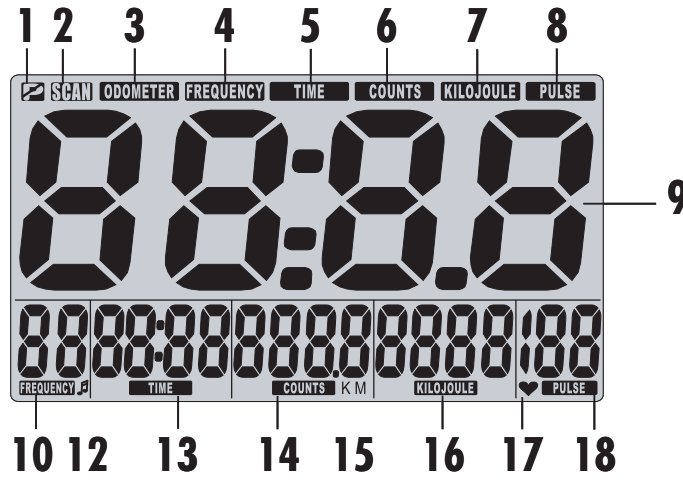
- Symbols:**
- 1. P No training: ready to accept set values
 - 2. SCAN Automatic change of display
 - 3. ODOMETER Display of total kilometres covered
 - 15. KM
 - 4. FREQUENCY Display of stroke frequency
 - 5. TIME Display of training time
 - 6. COUNTS Display of stroke number
 - 7. KILOJOULE Display of energy consumption
 - 8. PULSE Display of current pulse
 - 12. Mark Acoustic stroke frequency preset is active
 - 17. Heart Will flash in accordance with pulse

- Values:**
- 9. Large display Room temperature [0 - 40 °]
Odometer [0 - 9999 km]
Fitness value [F1.0 - F6.0]
 - 10. Stroke frequency 0 - 99 [strokes/min.]
 - 13. Time 0:00 - 99:59 [min:sec]
 - 14. Rowing strokes 0.0 - 9999 [km]
 - 16. Energy consumption 0 - 9999 [KJ]
 - 16 Pulse 50 - 199 [beats/min]

- Buttons:**
- Minus button Reduce values (Count down display range)
 - Set button display Function button [Set value, change, reset of display]
 - Plus button Increase values (display range backward)
 - Recovery button Function button [Fitness value determination]

- Connections (at front)**
- Socket for the ear-clip

- Connections (at rear)**
- Socket (2 poles) for the speed pickup
 - Battery compartment 2 batteries: Mignon 1.5 Volt, LR6, AA,



1.0 Displays before starting the training

- 1. Room temperature Figure 1 [prior to and after training]
- 2. Complete display Figure 2 [after start of rowing or pressing a button, 1 sec]
- 3. Total kilometres covered Figure 3 [display term: 10 seconds or button]
- 4. Set value mode Figure 4 [with set button]



Fig. 1 Room temperature

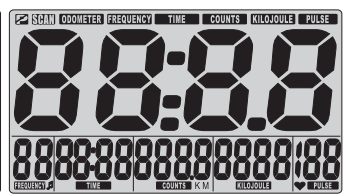


Fig. 2 Complete display

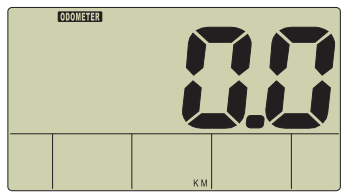


Fig. 3 Total kilometres covered

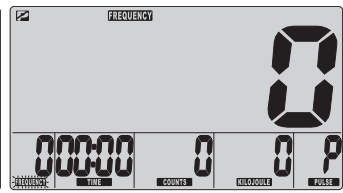


Fig. 4 Set value mode: Frequency flashes

GB Computer and training instructions

2.0 Pulse measuring

This training computer offers two possibilities of pulse measuring:
 1. With the ear-clip
 2. With the Cardio Pulse Set (available as accessory from specialised dealers)

You adjusted the start display (Figure 4).

Pulse measuring with the ear-clip

Plug the ear-clip into the socket.
 Rub one ear lob in order to achieve a better blood circulation.
 Put the ear-clip at your ear lob.

Pulse measuring with the cardio pulse set

Please refer to the appropriate instructions.

Pulse display

The heart symbol (17) will flash according to your pulse beat.
 The pulse beat is displayed as value (18).

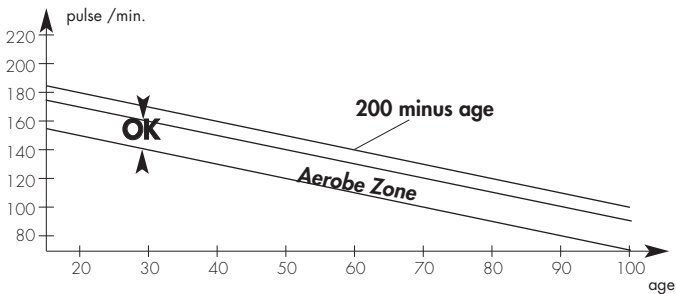
3.0 Training without preset training data

Start training. All values will count **upwards**.

4.0 Training with preset training data

The right training pulse [Aerobic zone]

The training pulse depends on your age. There is the "right" so-called aerobic training range for every age (rule of thumb: 180 minus life age) which is marked by an upper and a lower pulse limit (+/- 10 beats). Your training pulse should always be within the aerobic zone. The maximum pulse frequency (200 minus life age) should not be exceeded. Healthy persons may orient themselves by the following diagram.



Adjusting the Stroke frequency (10), Time (13), Strokes (14) Kilojoule (16), Pulse limit (18).

Prior to the training and in case of an interruption of training symbol P (1)(Fig. 4) appears at the left top of the display. If you press the **Set** button, you will get into the set mode and can adjust the requested value with the **+ or - button**.

The adjustable values are represented with **flashing segments**.

If you press **longer** on the +/- button, there will be a **fast forward or return motion** of the preset values.

If you press the +/- buttons **together**, the value will return to **zero**.

With the **Set** button you will get to the **next preset values**.

After setting the pulse value you will stay in the standby mode with the **Set** button, however, with all preset values being displayed (Fig. 12).

If you press the **Set** button **longer**, the display will skip to the **complete display (reset function)** (Fig. 2).

To be noted

If you do not enter any preset values within 4 minutes, the display will skip to room temperature (Fig. 1).

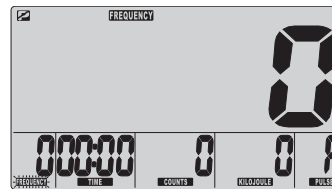


Fig. 5

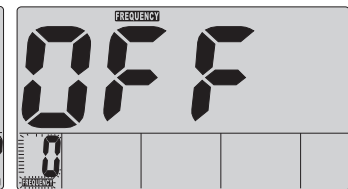


Fig. 6

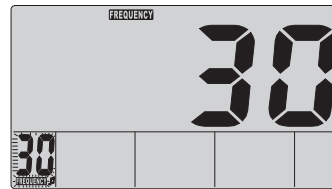


Fig. 7

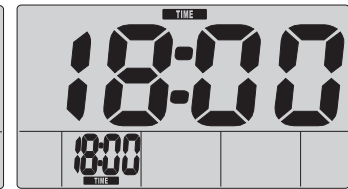


Fig. 8

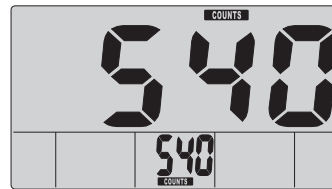


Fig. 9

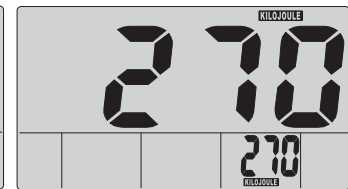


Fig. 10

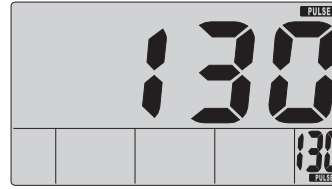


Fig. 11

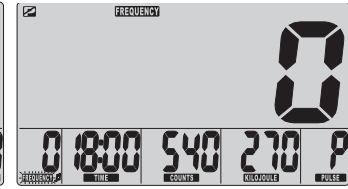


Fig. 12

Fig. 5: Frequency preset

mode (frequency flashes)

Fig. 6: Frequency preset starts with "OFF"

Fig. 7: Preset frequency: e.g. 30 strokes per minute

Fig. 8: Preset time: e.g. 18 minutes

Fig. 9: Preset rowing strokes: e.g. 540 strokes

Fig. 10: Preset energy consumption: e.g. 270 Kilojoule

Fig. 11: Preset pulse limit: e.g. 130 pulse beats

Fig. 12: Standby mode with display of all preset values and stroke frequency

Function

Start rowing. All **preset values** (except pulse limit) will **count down**, then flash for a few seconds when reaching zero and afterwards count upwards from the preset value.

If your **pulse beat exceeds** the preset **pulse limit**, the **pulse** value will flash and a **bleep** will sound as a warning.

5.0 Display during training

If you start training, an automatic display change **SCAN** (symbol 2 in the display) will take place in a 5-second cycle. With the **Set** button you can switch it off. With the +/- button you then can skip one display range forward or backward. If you activated the stroke frequency preset mark (12) in the display, there will be a beep in accordance with the stroke cycle, in order to assist you to maintain the stroke frequency.

If you press the +/- buttons together, you switch off the acoustic stroke frequency signal and the mark (12) will no longer be displayed. This is also possible with a training interruption.

To be noted

If a preset value (except the pulse limit and stroke frequency) is reached, it will immediately be accepted in the large display (9).

GB Computer and training instructions

6.0 Display prior to training, at an interruption of training, at the end of training

If you interrupt rowing, the electronic system will recognise an interruption of training. The automatic display change will stop, the **SCAN** symbol disappears, **P** will be displayed and the current range remains standing still in the large display. If you do not continue training within 4 minutes, the display will change to **room temperature** (Fig. 1). In this case, the **distance** is added to the total kilometres covered. All **other values will not be stored**.

To be noted

With the +/- button you can skip one display range forward or backward. With the Set button you get back into the input mode. In this case, all previous training data and preset values are deleted.

7.0 Display after continuation of training

Start training again. The **values will count on**.

8.0 Recovery pulse measuring

The training computer is equipped with a recovery pulse function that enables you to measure your recovery pulse at the end of your training. At the end of your training press the recovery pulse button. The computer will count down for 60 seconds and measure your pulse (Fig. 13). Afterwards, a fitness value with (**F**) is displayed (Fig. 14) the calculation of which is explained in 9.0 General. If pulse measuring is interrupted, (**P**) and an error message (**E**) is displayed instead of a value (Fig. 15). If you press the recovery button, the current training display will appear again.



Fig. 13

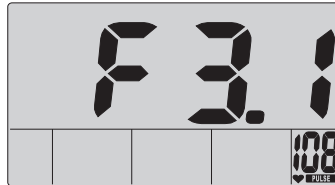


Fig. 14



Fig. 15

Fig. 13: Recovery pulse measuring with count down (0:60 - 0:00)

Fig. 14: Fitness value display

Fig. 15: No pulse recognition (P) during recovery pulse measuring

To be noted

If no pulse value is displayed, no recovery pulse function will be performed.

9.0 General

Calculation of total kilometres covered

1 rowing stroke results in a distance of 5 m.

Kilojoule calculation

From the view of sports physicians there is the following energy consumption during rowing: 1 hour of rowing with a stroke frequency of 40 strokes per minute will consume 2930 kJ.

1 kilometre results in 244 Kilojoule.

The calculation is based on a medium strain level and is only changed by means of a variation of the stroke frequency.

Fitness value calculation

The computer calculates and assesses the difference between strain pulse and recovery pulse and your resulting "fitness value" on the basis of the following formula:

$$\text{Value (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Strain pulse

P2 = Recovery pulse

Value 1 = very good

Value 6 = unsatisfactory

The comparison of strain and recovery pulse is a simple and fast possibility to control your physical fitness. The fitness value is a value of orientation with regard to your recoverability after physical strain. Before you press the recovery pulse button and have the computer calculate your fitness value you should have trained in your strain range for a longer period of time, this means for at least 10 minutes. With a regular cardiovascular training you will notice that your "fitness value" will improve.

Information on pulse measuring

Pulse measuring starts when the heart in the display flashes according to the beat of your pulse.

With ear-clip

The pulse sensor operates with infra-red light and measures the changes in the light permeability of your skin which are caused by your pulse beat. Before you fasten the ear-clip to your ear lobe please rub it strongly 10 times, in order to increase blood circulation.

Avoid interfering impulses.

- Fasten the ear-clip carefully at your ear lobe and try to find the most favourable point for sensing (heart symbol flashes without interruption).
- Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spot light, sunlight.
- Completely avoid any vibrations and wobbling of the ear sensor including cable. Always fasten the cable with the clip at your clothes or - even better - at a headband.

With cardio pulse set

Please refer to the appropriate instructions.

Failures in the pulse display

Should there once be any problems with pulse detection, please once again check the above mentioned points.

Check the battery voltage.

Failures in the training computer

Record the kilometres covered. In case of a strange behaviour of the training computer remove the batteries, check the battery voltage and insert the batteries again. **The stored total value of kilometres covered will get lost during an exchange of batteries.**

GB Training instruction

10.0 Exercising with the rowing machine

For Your Safety:

- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health.

The rowing machine provides all of the advantages of "real life" rowing without the trouble or expense of "taking to the water". The particular boom design of the rowing machine permits a circular rowing movement coming very close to real rowing on water. Rowing is a sport that improves not only the performance of the cardio-vascular system, but also improves stamina and endurance. The following points should be observed before commencing a course of training:

Important

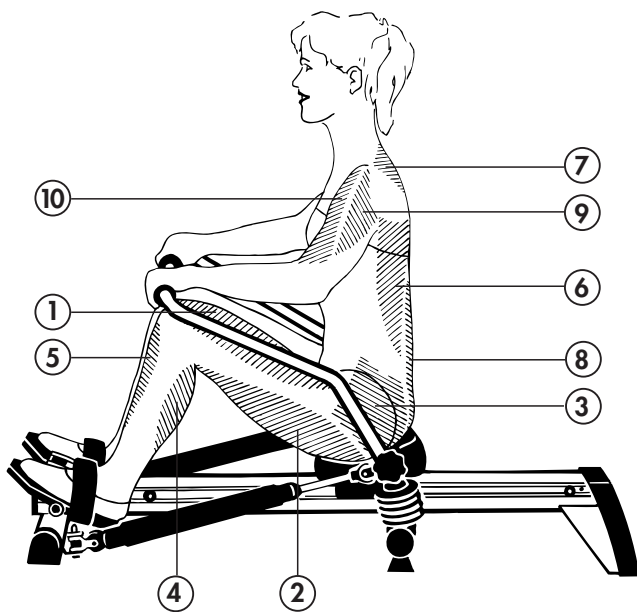
Before commencing a course of training, have your family doctor check that you are fit enough to exercise with the rowing machine. The result of the medical check-up should be used as a basis for planning the exercise programme. **The following directions are only to be recommended to healthy persons.**

The advantages of rowing

As mentioned above, rowing is an excellent way to increase the efficiency of the cardio-vascular system. It also improves the ability to absorb oxygen. In addition, rowing is also suitable for "burning off" fat by calling up the fat reserves (in the form of fatty acids) to be transformed into energy. Another important advantage of rowing lies in the strengthening of all of the body's important muscle groups, whereby the strengthening of the back and shoulder muscles can be considered especially beneficial from the orthopaedic point of view. The strengthening of the back muscles can help prevent such orthopaedic problems as are encountered all too often nowadays. Exercising with the rowing machine is therefore a comprehensive way to exercise. It improves endurance and strength while at the same time not putting the joints under stress.

Which muscles are called on

The movements in the rowing exercise call on all of the body's muscle groups. Although some are concentrated upon more than others. These groups are shown in the lower illustration.



As can be seen in the illustration, rowing activates the upper and lower body to the same extent. In the legs, rowing exercises the extensors (1), the flexors (2) and the shin and calf muscles (5, 4). The movement of the hips also calls on the seat (gluteus) muscles (3).

In the torso region, rowing calls primarily upon the latissimus (6) and the erectors (8), but also on the trapezius (7), the deltoid (9) and the arm extensor muscles (10).

Planning and controlling your rowing

The basis for planning your course of exercise should be your actual state of fitness. Your family doctor can put you through an endurance test to determine your physical performance. The results of the test should be used to plan your exercise programme. If you do not go through an endurance test, you should avoid excessive exercising stresses at all costs. The following principle should be followed in your planning; endurance training can be controlled as much by the extent of effort as by the level of effort and the intensity.

Exercise intensity

The effort intensity when rowing can be determined by checking the pulse. The maximum pulse rate per minute is equivalent to a pulse of 200 minus age. This rate should, however, never be exceeded during exercise. The optimum rate is given by the rule of thumb of:

$$180 \text{ minus age}$$

This means that a 50-year-old person should arrange his/her endurance exercising around a pulse at 130. Such a calculation is considered very favourable by numerous experts. The intensity of the rowing exercises can be varied on the one hand by altering the number of strokes per minute, and on the other by altering the resistance of the "oars". You can adjust 12 steps of rowing resistance at the adjusting rings of the oil pressure damping cylinders. As a beginner, on principle select a low intensity, i.e. the stroke frequency should be below 20 strokes per minute and the damping cylinders' resistance should be adjusted at the lowest step.

Beginners should therefore avoid exercising at high stroke rates or at high resistance levels. The optimum stroke rate and level of resistance should be determined using the recommended pulse rate, which should be checked three times during each session. Before starting, check the resting pulse, about 10 minutes into the session check the effort pulse (which should be in the region of the recommended level), and after finishing exercising, check the recovery pulse.

These three values can be entered into the record sheet. Regular exercising will soon show a reduction in both the rest and the effort pulse rates. This can be taken as a sign for the positive effects of the endurance training. The heart is beating more slowly and more time is available for the heart to take in blood and for the blood to circulate through the heart's own muscles.

GB Training instruction

Extent of exercise

By extent of exercise, we refer to the length of the exercise sessions and their frequency per week. Experts consider the following extent of exercise to be especially effective:

Sessions per week	Length of session
Daily	10 minutes
two or three times a week	20-30 minutes
once or twice a week	30-60 minutes

Exercise sessions of 20-30minutes/30-60 minutes are not suitable for the beginner. The beginner should increase his/her extent of exercising only gradually, with the first blocks being kept relatively short. Block exercising can be looked upon as a good variation at the beginning.

A typical beginner's programme for the first 4 weeks could be something like the following:

1st/2nd week	Length of exercise blocks
Sessions per week three	3 minutes rowing 1 minute break 3 minutes rowing 1 minute break 3 minutes rowing

3rd/4th week	Length of exercise blocks
Sessions per week four	5 minutes rowing 1 minute break 5 minutes rowing

Following these 4 weeks of beginner's exercising, the blocks can be extended to 10 minutes of continuous rowing without a break. If 3 weekly sessions of 20-30 minutes are preferred (at later stages), a free day should be planned between each two days with exercise.

Accompanying gymnastic exercises

Gymnastic exercises are an ideal complement to rowing. Always do warming-up exercises before starting rowing. Activate the circulation with a few minutes of easy rowing (10-15 strokes per minute). Easy rowing should also be done at the end of the session.

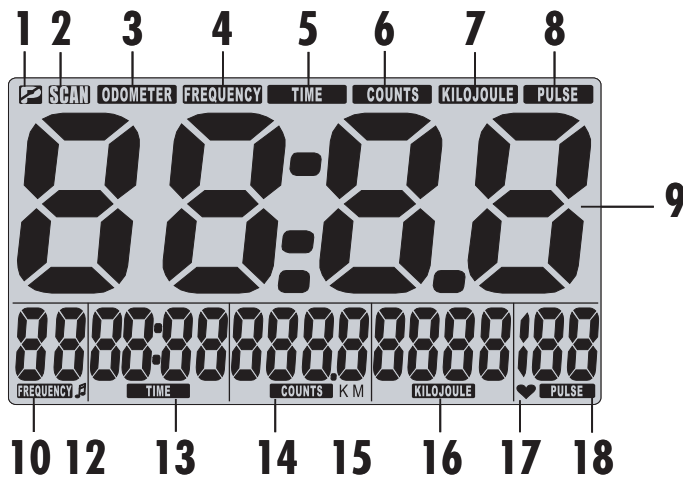
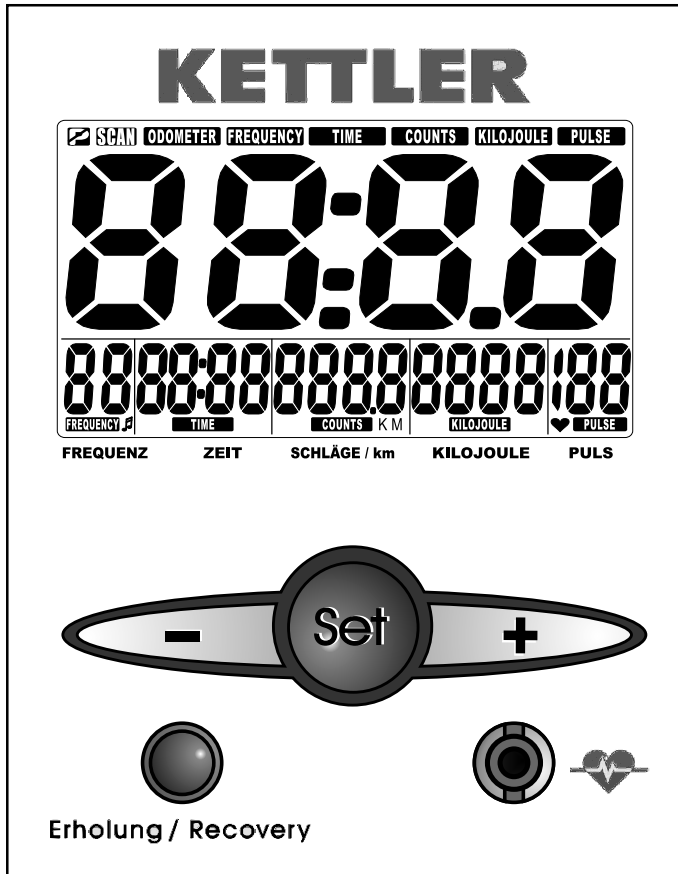
Your weekly training schedule should include separate units with various-stretching exercises to increase your agility.

performance table

date	resistance level	distance (km)	time (min)	P1	P2	fitness-note

F Fonctions et manipulation de l'ordinateur d'entraînement

Mode d'emploi de l'ordinateur d'entraînement avec affichage numérique (ST2600-9)



Equipement

Symboles:

- | | |
|-------------|--|
| 1 P | pas d'entraînement: disponible pour les valeurs présélectionnées |
| 2 SCAN | changement d'affichage automatique |
| 3 ODOMETER | affichage du kilométrage total |
| 15 KM | |
| 4 FREQUENCY | affichage de la fréquence des battements |
| 5 TIME | affichage du temps d'entraînement |
| 6 COUNTS | affichage du nombre de battements des rames |
| 7 KILOJOULE | affichage de la dépense énergétique |
| 8 PULSE | affichage du pouls actuel |
| 12 Note | présélection sonore de la fréquence des battements activée |
| 17 Cœur | clignote au rythme du pouls |

Valeurs

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 9 Grand affichage | température ambiante (0 - 40°C) |
| | odomètre (0 - 999,9 km) |
| | note "condition physique" (F 1,0 - F 6,0) |
| 10 Fréquence de battements | 0 - 99 (battements/min) |
| 13 Temps | 0:00 - 99:59 (min:sec) |
| 14 Nombre de battements des rames | 0 - 9999 |
| 16 Dépense énergétique | 0 - 9999 (KJ) |
| 18 Pouls | 50 - 199 (pulsations/min) |

Touches

- | | |
|-----------------|---|
| Touche moins | diminuer les valeurs (retour zone d'affichage) |
| Touche Set | touche fonctions (présélection, changement, remise (Reset) de l'affichage) |
| Touche plus | augmenter les valeurs (retour zone d'affichage) |
| Touche Recovery | touche fonctions (calcul de la note "condition physique") |

Branchements (devant)

- | | |
|---------------|----------------------|
| Prise femelle | pour le clip oreille |
|---------------|----------------------|

Branchements (derrière)

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Prise femelle (2 pôles) | pour le capteur de vitesse |
| Logement des piles | 2 piles: mignon 1,5 volt, LR6, AA |

1.0 Affichage avant l'entraînement

1. Température ambiante illustration 1 [avant et après l'entraînement]
2. Affichage intégral illustration 2 [après avoir **commencé à ramer** ou après appui sur **une touche**, 1 sec]
3. Kilométrage total illustration 3 [durée de l'affichage: 10 secondes ou touche]

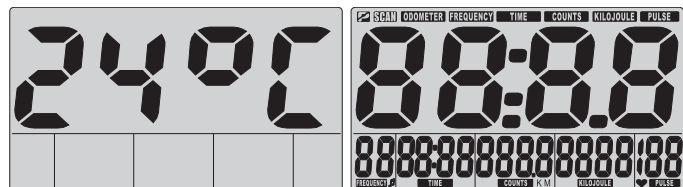


Illustration 1 Température ambiante Illustration 2 Affichage intégral

4. Mode de présélection illustration 4 [avec **touche Set**]

F Fonctions et manipulation de l'ordinateur d'entraînement

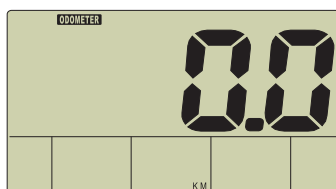


Illustration 3 Kilométrage total

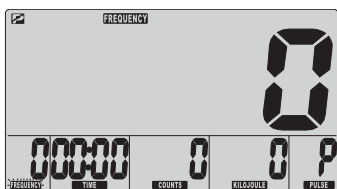


Illustration 4 Mode de présélection: fréquence clignote

2.0 Saisie du pouls

Cet ordinateur d'entraînement permet de saisir le pouls de deux manières:

1. au moyen du clip oreille
2. au moyen de l'ensemble Cardio Puls (accessoires disponible dans le commerce spécialisé)

Vous avez réglé l'affichage initial (illustration 4).

Saisie du pouls à l'aide du clip oreille

Brancher le clip oreille dans la prise femelle.
Frotter le lobe de l'oreille pour améliorer la circulation sanguine.
Fixer le clip oreille sur le lobe de l'oreille.

Saisie du pouls à l'aide de l'ensemble Cardio Puls

Suivre le mode d'emploi correspondant.

Affichage du pouls

Le symbole du cœur (17) clignote au rythme de votre pouls.
Le pouls est affiché comme valeur (18).

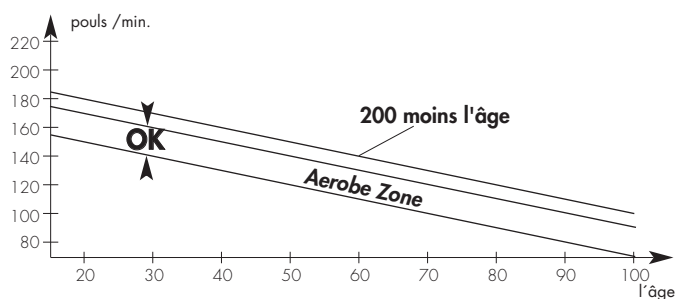
3.0 Entraînement sans présélection de données d'entraînement

Commencer l'entraînement. Toutes les valeurs comptent en ordre croissant.

4.0 Entraînement avec présélection de données d'entraînement

Le pouls d'entraînement correct (zone aérobie)

Le pouls d'entraînement dépend de l'âge. Il existe pour chaque âge un pouls d'entraînement "correct", dit aérobie (formule à titre indicatif: 180 moins l'âge), caractérisé par des limites inférieure et supérieure (+/- 10 pulsations). Le pouls d'entraînement devrait toujours se situer à l'intérieur de la zone



aérobie. La fréquence du pouls maximale (200 moins l'âge) ne devrait pas être dépassée. Toute personne en bonne santé peut suivre le diagramme ci-après.

Réglage de la fréquence de battements (19), du temps (13), du nombre de battements des rames (14), des kilojoules (16), de la limite du pouls (18). Avant l'entraînement ou en cas d'interruption de l'entraînement, le symbole P (1) (illustration 4) apparaît dans l'affichage en haut à gauche. Appuyer sur la touche **Set** pour accéder au mode de présélection et régler la valeur souhaitée à l'aide des touches **+ ou -**.

Les segments des valeurs réglables clignotent.

Un appui **prolongé** sur la touche +/- **accélère l'avance ou le recul** des valeurs présélectionnées.

Appuyer simultanément sur les touches +/- pour remettre la valeur à zéro. Accéder aux **présélections suivantes** au moyen de la touche **Set**.

Après la présélection du pouls, rester avec la touche **Set** dans le mode de disponibilité, toutes les présélections restant affichées (illustration 12).

Un appui **prolongé** sur la touche **Set** fait passer l'affichage sur l'**affichage intégral** (fonction Reset) (illustration 2).

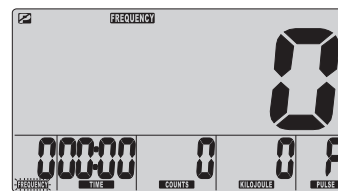


Illustration 5

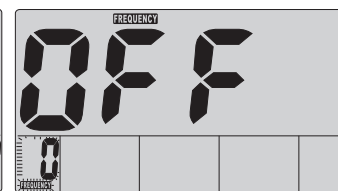


Illustration 6

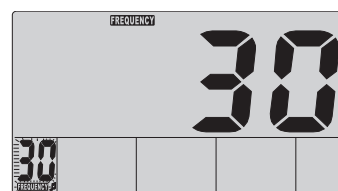


Illustration 7



Illustration 8

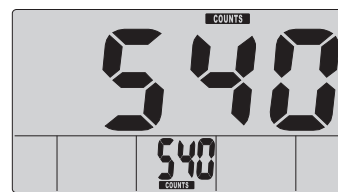


Illustration 9

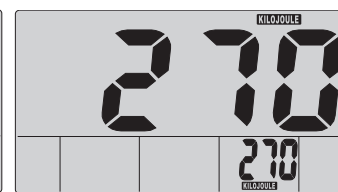


Illustration 10



Illustration 11

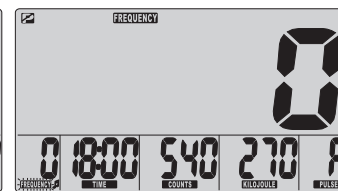


Illustration 12

Remarque

Si vous ne présélectionnez pas de valeurs pendant 4 minutes, l'affichage passe sur température ambiante (illustration 1).

Illustration 5: mode de présélection de la fréquence (fréquence clignote)

Illustration 6: la présélection de la fréquence commence avec "OFF"

Illustration 7: présélection de la fréquence: p. ex. 30 battements par minute

Illustration 8: présélection du temps: p. ex. 18 minutes

Illustration 9: présélection du nombre de battements des rames: p. ex. 540 battements

Illustration 10: présélection de la dépense énergétique: p. ex. 270 kilojoules

Illustration 11: présélection de la limite du pouls: p. ex. 130 pulsations du pouls

Illustration 12: mode de disponibilité avec l'affichage de toutes les présélections et fréquence de battements

Fonctions

Commencer à ramer. Toutes les **valeurs présélectionnées** (sauf la limite du pouls) **comptent à rebours**, clignotent pendant quelques secondes une fois atteint la valeur zéro et comptent ensuite dans l'ordre croissant à partir de la valeur présélectionnée.

Si votre **pouls dépasse la limite présélectionnée**, la valeur du pouls clignote à titre d'alerte, accompagné d'un **bip sonore**.

5.0 Affichage pendant l'entraînement

Une fois commencé l'entraînement, l'affichage **SCAN** (symbole 2 dans l'affichage) change automatiquement toutes les 5 secondes. Vous pouvez l'é-

F Fonctions et manipulation de l'ordinateur d'entraînement

teindre à l'aide de la touche **Set**. À l'aide des touches **+/-**, vous pouvez passer dans les segments d'affichage précédent ou suivant. Si vous avez activé la présélection de la fréquence de battement (12), un bip sonore est émis au rythme présélectionné, vous aidant à respecter la fréquence des battements. Vous pouvez éteindre la fréquence des battements sonore en appuyant simultanément sur les touches **+/-**. La note (12) n'est plus affichée. Cela est également possible en cas d'interruption de l'entraînement.

Remarque

Lorsqu'une présélection (sauf la limite du pouls et la fréquence des battements) est atteinte, elle est immédiatement reprise dans le grand affichage (9).

6.0 Affichage avant l'entraînement, en cas d'interruption ou à la fin de l'entraînement

Si vous arrêtez de ramer, l'électronique reconnaît une interruption de l'entraînement. Le changement automatique de l'affichage s'arrête. Le symbole **SCAN** disparaît, P est affiché et le pouls continue à être affiché dans le grand affichage. Si vous ne reprenez pas l'entraînement au cours des 4 minutes suivantes, l'affichage passe sur **température ambiante** (illustration 1) en ajoutant le parcours au kilométrage total. **Toutes les autres valeurs ne sont pas mémorisées.**

Remarque

À l'aide de la touche **+/-**, vous pouvez avancer ou reculer d'un segment d'affichage. Vous pouvez revenir dans le mode d'entrée avec la touche **Set**. Toutes les données d'entraînement et présélections précédentes sont cependant effacées.

7.0 Affichage lors d'une reprise de l'entraînement

Reprenez l'entraînement. Les valeurs **continuent à compter.**

8.0 Mesure de la récupération du pouls

L'ordinateur d'entraînement est équipé d'une fonction de récupération du pouls qui vous permet de mesurer votre récupération de pouls à la fin de l'entraînement. Appuyez sur la touche de récupération du pouls à la fin de l'entraînement. L'ordinateur mesure votre pouls pendant 60 minutes qui sont comptées à rebours (illustration 13). Une note "condition physique" est affichée ensuite avec (F) (illustration 14).

Le calcul est expliqué sous point 9 "Généralités". En cas d'interruption de



Illustration 13



Illustration 14

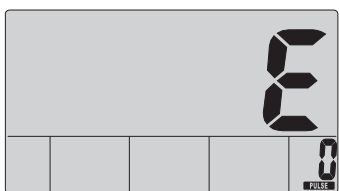


Illustration 15

la mesure du pouls, un message d'erreur (E) est affiché à la place d'une valeur (P) (illustration 15). Appuyez sur la touche Recovery pour faire réapparaître l'affichage d'entraînement actuel.

Illustration 13: mesure de la récupération du pouls avec compte à rebours (0:60 - 0:00)

Illustration 14: affichage de la note "condition physique"

Illustration 15: pas de signe de pouls (P) lors de la mesure de la récupération du pouls.

Remarque

Au cas où la valeur du pouls ne serait pas affichée, la fonction de récupération du pouls n'est pas réalisée.

9.0 Généralités

Calcul du kilométrage total

1 battement de rames correspond à un parcours de 5 mètres.

Calcul des kilojoules

Du point de vue médical, ramer correspond à la dépense énergétique suivante: ramer pendant 1 heure avec une fréquence de 40 battements par minute correspond à 2930 kJ.

1 kilomètre correspond à 244 kilojoule.

Le calcul est basé sur un niveau d'effort moyen et ne change qu'après avoir varié la fréquence de battements.

Calcul de la note condition physique

L'ordinateur calcule et évalue l'écart entre le pouls pendant l'effort et le pouls après une récupération ainsi que la note "condition physique" qui en résulte selon la formule suivante:

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pouls sous l'effort

P2 = Pouls après récupération

Note 1 = très bien

Note 6 = insuffisant

La comparaison entre le pouls pendant l'effort et le pouls après récupération est une méthode simple et rapide permettant de contrôler la condition physique. La note "condition physique" est une valeur indicative de la faculté de récupération après des efforts physiques. Avant d'appuyer sur la touche de récupération du pouls et de calculer la note condition physique, vous devez vous entraîner pendant au moins 10 minutes dans votre zone d'effort. Un entraînement cardio-vasculaire régulier vous fera constater que votre "note condition physique" s'améliore.

Consignes concernant la mesure du pouls

Le calcul commence quand le cœur dans l'affichage clignote au rythme de votre pouls.

Avec clip oreille

Le détecteur du pouls travaille avec de la lumière infrarouge et mesure les modifications de la perméabilité de votre peau à la lumière qu'entraîne votre pouls. Avant de fixer le détecteur du pouls sur votre lobe, frottez-le 10 fois pour améliorer la circulation sanguine.

Évitez des perturbations.

- Fixez soigneusement le clip oreille sur votre lobe et cherchez le point le plus favorable pour la réception (le symbole du cœur clignote sans interruption).
- Ne vous entraînez pas directement sous une source de lumière, p. ex. néon, halogène, spot, soleil.
- Excluez complètement toute secousse et vibration du détecteur et de son câble. Fixez toujours au moyen de pinces le câble sur vos vêtements ou mieux encore sur un bandeau.

Avec l'ensemble Cardio Puls

Veuillez respecter le mode d'emploi correspondant.

Perturbations dans l'affichage du pouls

Si vous rencontrez tout de même des problèmes de saisie du pouls, vérifiez de nouveau les points ci-dessus.

Vérifiez la tension des piles.

Perturbations de l'ordinateur d'entraînement

Notez le kilométrage. En cas de comportement inhabituel de l'ordinateur d'entraînement, enlevez les piles, vérifiez leur tension et remettez-les. **Le kilométrage total mémorisé est effacé en cas de changement des piles.**

F Instruction d'entraînement

10.0 Instructions relatives à l'entraînement avec la machine à ramer

Pour votre sécurité

- Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

Avec la machine à ramer, on peut profiter de tous les avantages de l'entraînement avec un aviron, sans avoir à mettre au préalable le bateau à l'eau. La technique spéciale de la suspension des rames de la machine à ramer permet le mouvement circulaire des rames très semblable à celui qu'on réalise lors de la rame effective dans l'eau. L'entraînement avec un aviron permet d'améliorer aussi bien l'efficacité du système cardio-vasculaire que la capacité de force. Avant de commencer l'entraînement, observer ce qui suit:

Remarque importante

Avant d'entreprendre un programme d'entraînement, consulter son médecin traitant afin d'établir si l'on est apte à travailler avec la machine à ramer.

La composition du programme d'entraînement ci-après s'adressent uniquement aux personnes bien portantes.

Avantages de la pratique de l'aviron

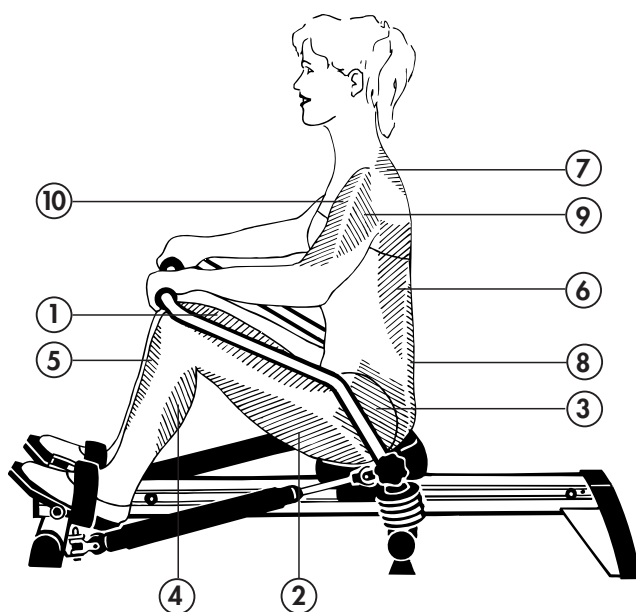
Comme déjà mentionné plus haut, la pratique de l'aviron sert à améliorer l'efficacité du système cardio-vasculaire, ainsi que l'oxygénation. La pratique de l'aviron permet de réduire la graisse, l'entraînement en endurance augmentant la quantité d'acides gras disponibles pour l'énergie.

Autre avantage de l'entraînement avec l'aviron, le renforcement de la musculature générale. Pour l'orthopédiste, l'entraînement avec l'aviron renforce les dorsaux et les muscles des épaules. Le renforcement des muscles du dos peut prévenir les problèmes orthopédiques qui surviennent fréquemment de nos jours dans ce domaine.

L'entraînement avec la machine à ramer représente donc un entraînement optimum pour la condition physique. Il augmente l'endurance et la force et peut être considéré comme un entraînement qui ménage les articulations.

Quels sont les muscles mis en oeuvre?

L'aviron sollicite la musculature du corps. Certains groupes, représentés à



la fig. ci-dessous, sont tout particulièrement mis en oeuvre.

Comme le montre la fig., la pratique de l'aviron active dans une mesure égale, le buste et la partie inférieure du corps. Dans les muscles des jambes,

il sollicite tout particulièrement les extenseurs (1), les fléchisseurs (2), de même que les muscles du tibia et du mollet (5, 4). La détente des jambes sollicite aussi la musculature des fesses (3).

En ce qui concerne la musculature du torse, la pratique de l'aviron sollicite principalement le large dorsal (6) et l'extenseurs (8). On entraîne en outre le muscle trapézoïdal (7), le muscle delta (9) et le fléchisseur de bras (10).

Comment établir un programme d'entraînement et l'appliquer

Le programme d'entraînement sera basé sur l'efficacité physique du moment. Un test effectué en charge permettra au médecin traitant d'établir l'efficacité personnelle qui constituera la base du programme. Si l'on ne s'est pas soumis audit test en charge, il convient tout cas d'éviter les charges trop élevées. Principe à suivre pour l'établissement du programme: l'entraînement en endurance sera dicté aussi bien par l'importance de la charge que par son intensité.

En ce qui concerne l'intensité de l'entraînement

Pendant l'entraînement avec le rameur, l'intensité de charge (résistance à la traction) peut être contrôlée à l'aide de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque maximale est de 200 battements/minute moins l'âge. En aucun cas on ne doit dépasser ce niveau maximal des pulsation cardiaques. Pour la charge optimale de l'entraînement, la règle d'or est

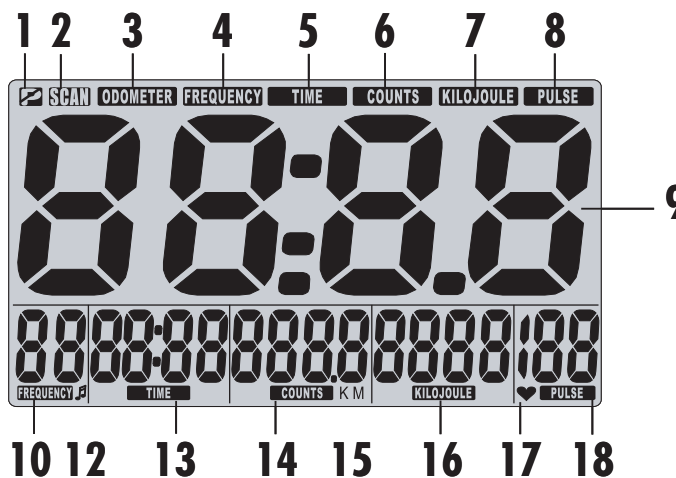
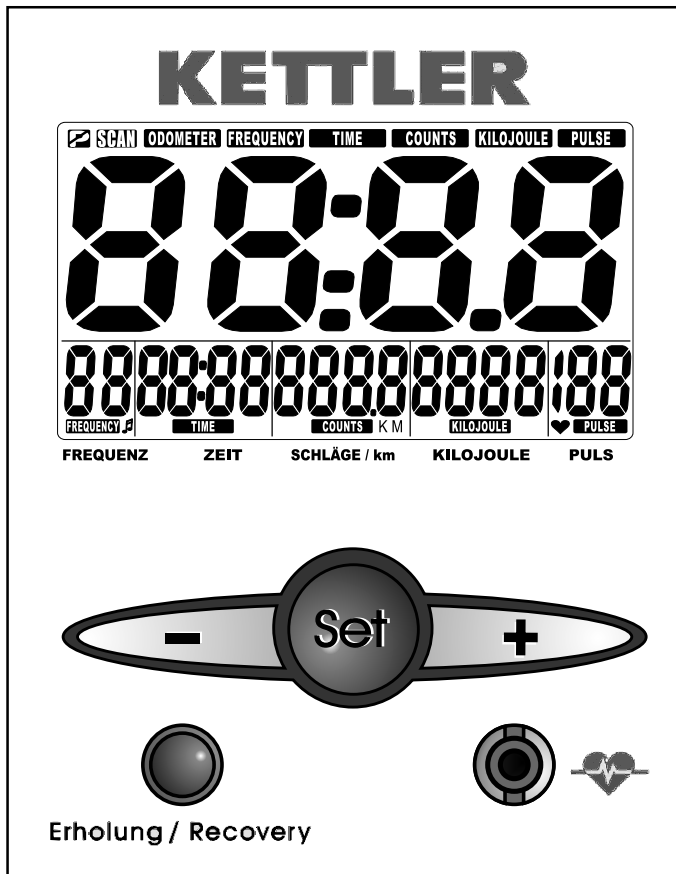
de 180 moins l'âge

Cela signifie par exemple que pour une personne de 50 ans, le pouls recommandé est de 130 pour l'entraînement en endurance. Ce sont là des chiffres que la médecine sportive juge favorables comme base de l'entraînement. Avec le rameur, l'intensité est réglée, d'une part par le nombre de coups de rame et, d'autre part, par la résistance à la traction. Vous pouvez régler la résistance de la rame en choisissant entre 12 degrés au moyen des anneaux de réglage des tubes d'amortissement à pression d'huile. L'intensité de l'entraînement augmente avec l'augmentation du nombre de coups de rame, de même que lorsqu'on augmente la résistance à l'aide des vérins hydrauliques. Si vous êtes débutant, choisissez toujours une basse intensité, c'est-à-dire que la fréquence des coups doit être inférieure à 20 coups par minute et la résistance des tubes d'amortissement doit être réglée à un bas degré.

Eviter donc, comme débutant, de s'entraîner avec un nombre de coups de rame trop élevé ou avec une résistance trop forte. Essayer d'harmoniser individuellement le nombre de coups de rame et la résistance optimale des rames. Pendant l'entraînement, mesurer trois fois la fréquence du pouls. D'abord le pouls au repos avant de commencer. Mesurer le pouls en charge au bout de 10 minutes d'entraînement; celui-ci doit se situer dans les environs des chiffres recommandés pour l'entraînement. Une minute après la fin de l'exercice, mesurer le soi-disant pouls de relaxation. Inscrive ces trois chiffres au tableau prévu à cet effet. L'entraînement régulier a pour conséquence la diminution de la fréquence du pouls au repos et en charge. Il faut voir là un des nombreux effets positifs de l'entraînement en endurance. Le coeur battant plus lentement a davantage de temps à sa disposition pour le remplissage des ventricules et la nutrition du muscle cardiaque par les artères coronaires.

NL Functies en bediening van de trainingscomputer

Bedieningshandleiding voor de trainingscomputer met digitale weergave (ST2600-9)



Uitrusting

Symbolen:

- | | |
|--------------|---|
| 1. P | geen training; gereed voor programmering |
| 2. SCAN | automatische gegevenswisseling |
| 3. ODOMETER | weergave van het totale aantal kilometers |
| 15. KM | |
| 4. FREQUENCY | weergave van de slagfrequentie |
| 5. TIME | weergave van de trainingstijd |
| 6. COUNTS | weergave van het aantal roeislagen |
| 7. KILOJOULE | weergave van het calorieënverbruik |
| 8. PULSE | weergave van de actuele polsslag |
| 12. Noten | akoestische slagfrequentie-programmering actief |
| 17. Hart | knippert synchroon met de polsslag |

Waardes:

- | | |
|-----------------------|--|
| 9. Groot display | kamertemperatuur [0 - 40°C]
snelheidsmeter [0 - 999,9 km]
conditiecijfer [F1.0 - F6.0] |
| 10. Slagfrequentie | 0 - 99 [slagen/min] |
| 13. Tijd | 0:00 - 99:59 [min:sec] |
| 14. Roeislagen | 0 - 9999 |
| 16. Calorieënverbruik | 0 - 9999 [KJ] |
| 18. Polsslag | 50 - 199 [slagen/min] |

Toetsen:

- | | |
|----------------|--|
| Min-toets | waardes verlagen (weergaveveld terug) |
| Set-toets | functie toets [programmeren, wisselen, terugzetten (reset) van deweergave] |
| Plus-toets | waardes verhogen (weergaveveld vooruit) |
| Recovery-toets | functie toets [bepalen conditiecijfer] |

Aansluitingen (voor)

- | | |
|-----|-----------------|
| Bus | voor de oorclip |
|-----|-----------------|

Aansluitingen (achter)

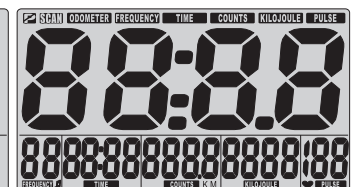
- | | |
|---------------|--|
| Bus (2-polig) | voor de snelheidsmeter |
| Batterijvak | 2 batterijen: mignon 1,5 volt, LR6, AA |

1.0 Weergave voor de training

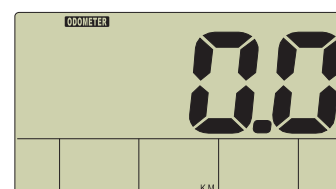
- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Kamertemperatuur | Afbeelding 1 [voor en na de training] |
| 2. Volledige weergave | Afbeelding 2 [na beginnen met roeien of toetsgebruik , 1 sec] |
| 3. Totaal aantal kilometers | Afbeelding 3 [weergavetijd: 10 seconden of toetsgebruik] |
| 4. Programmeermodus | Afbeelding 4 [met set-toets] |



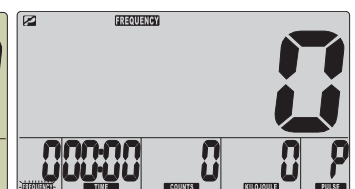
Afbeelding 1 Kamertemperatuur



Afbeelding 2 Volledige weergave



Afbeelding 3 Totaal aantal kilometers



Afbeelding 4 Programmeermodus: frequentie knippert

NL Functies en bediening van de trainingscomputer

2.0 Polsslagmeting

Deze trainingscomputer biedt twee mogelijkheden om de polsslag te meten:

1. met de oorclip
2. met de Cardio Puls Set (als accessoire bij de vakhandel verkrijgbaar)

U heeft de startweergave (afbeelding 4) ingesteld.

Polsslagmeting met de oorclip

Steek de oorclip in de bus.

Wrijf over een oorleltje voor een betere doorbloeding.

Bevestig de oorclip aan het oorleltje.

Polsslagmeting via de Cardio Puls Set

Lees de gebruiksaanwijzing die bij deze set geleverd wordt.

Polsslagweergave

Het hartsymbool (17) knippert synchroon met uw polsslag.

De polsslag wordt als waarde (18) weergegeven.

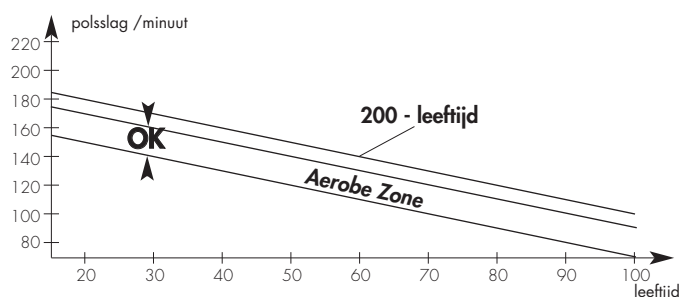
3.0 Training zonder voorprogrammeren van de trainingsgegevens

Begin met de training. Alle waardes tellen **opwaarts**.

4.0 Training met voorprogrammeren van de trainingsgegevens

De juiste trainingspolsslag [aërobe zone]

De trainingspolsslag is afhankelijk van de leeftijd. Voor elke leeftijd is er een „juiste“ zogenaamde aërobe trainingszone (vuistregel: 180 min leeftijd), die door een bovenste en onderste polsslaggrens (+/- 10 slagen) gekenmerkt wordt. De trainingspolsslag dient altijd binnen de aërobe zone te liggen. De maximale polsslagfrequentie (200 min leeftijd) mag niet overschreden worden. Gezonde personen kunnen zich aan onderstaand diagram oriënteren.



Instellen van de slagfrequentie (10), tijd (13), roeislagen (14), calorieënverbruik (16), polsslaggrens (18).

Voor de training of bij onderbreking van de training verschijnt het symbool P (1) (afbeelding 4) links boven in het weergaveveld. Drukt u op de **set**-toets, komt u in de voorprogrammeermodus en met de + of - toetsen stelt u de gewenste waarde in.

De wijzigbare waardes worden door **knipperende segmenten** weergegeven.

Drukt u **langer** op de +/- toetsen lopen de voorgeprogrammeerde waardes **sneller vooruit of achteruit**.

Drukt u de +/- toetsen **tegelijk** in, springt de **waarde op nul terug**.

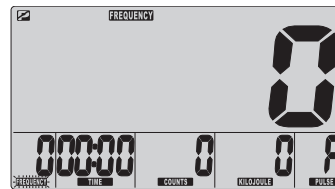
Met de **set**-toets bereikt u het **volgende programmeerveld**.

Na het programmeren van de polsslag blijft u met de **set**-toets in de standby-modus maar met weergave van alle geprogrammeerde waardes (afbeelding 12).

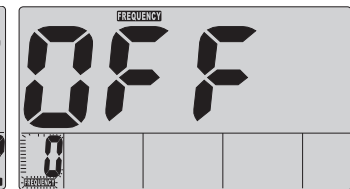
Drukt u **langer** op de **set**-toets, springt het weergaveveld op de **volledige weergave (reset functie)** (afbeelding 2).

Opmerking:

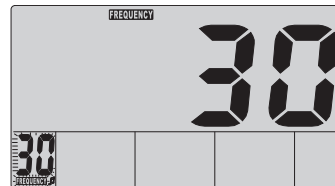
Wordt er binnen 4 minuten geen waarde ingegeven, springt het veld op kamertemperatuur (afbeelding 1).



Afbeelding 5



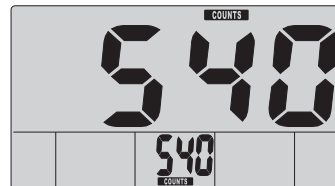
Afbeelding 6



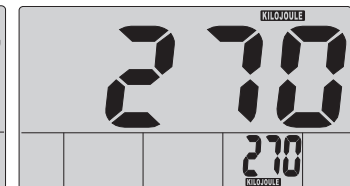
Afbeelding 7



Afbeelding 8



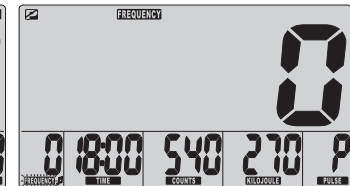
Afbeelding 9



Afbeelding 10



Afbeelding 11



Afbeelding 12

Afbeelding 5: frequentie programmeermodus (frequentie knippert)

Afbeelding 6: frequentie programmering start met „OFF“

Afbeelding 7: frequentie programmering: bijv. 30 slagen per minuut

Afbeelding 8: programmering van tijd: bijv. 18 minuten

Afbeelding 9: programmering van roeislagen: bijv. 540 slagen

Afbeelding 10: programmering calorieënverbruik: bijv. 270 Kilojoule

Afbeelding 11: programmering polsslaggrens: bijv. 130 polsslagen

Afbeelding 12: standby-modus met weergave van alle programmeringen en slagfrequentie

Functie

Beginnt u met roeien. Alle **voorprogrammeerwaardes** (behalve polsslaggrens) tellen **terug**, knipperen enkele seconden bij nul en tellen dan weer op vanaf de voorgeprogrammeerde waarde.

Stijgt uw **polsslag boven** de ingegeven **polsslaggrens**, knippert als waarschuwing de **polsslag**-waarde en er klinkt een **piepgeluid**.

5.0 Weergave tijdens de training

Start u met de training, volgt elke 5 seconden een automatische wisseling van gegevens **SCAN** (symbool 2 in het veld). Met de **set**-toets kunt u dat uitschakelen. Met de +/- toetsen kunt u dan een weergaveveld vooruit of terug springen. Heeft u de slagfrequentie-programmeer-noten (12) in het veld geactiveerd, piept het in het geprogrammeerde ritme om u te helpen de slagfrequentie aan te houden.

Drukt u de +/- toetsen tegelijk in, schakelt u de akoestische slagfrequentie af - noten (12) worden niet meer weergegeven. Dat is ook mogelijk bij trainingsonderbreking.

Opmerking:

Wordt een geprogrammeerde waarde (behalve polsslag en slagfrequentie) bereikt, wordt deze direct in het grote veld (9) overgenomen.

NL Functies en bediening van de trainingscomputer

6.0 Weergave voor de training, bij trainingsonderbreking, trainingseinde

Onderbreekt u het roeien, herkent de elektronica een trainingsonderbreking. De automatische wisseling van gegevens stopt. Het symbool **SCAN** verdwijnt, **P** wordt weergegeven en de polsslagweergave blijft in het grote veld staan. Gaat u niet binnen 4 minuten verder met trainen, wisselt het veld naar **kamer-temperatuur** (afbeelding 1). Daarbij wordt de **afstand** bij het totale aantal kilometers geteld. Alle **andere** waarden **worden niet opgeslagen**.

Opmerking

Met de +/- toetsen kunt u een weergaveveld vooruit of terug springen. Met de **set**-toets komt u weer in de voorprogrammeermodus. Daarbij worden alle eerdere trainingsgegevens en programmeringen gewist.

7.0 Weergave bij voortzetten van de training

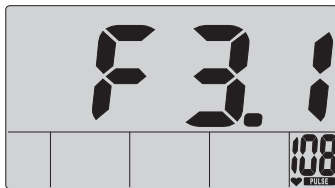
Start u weer met uw training. De **waardes tellen verder**.

8.0 Herstelpolsmeting

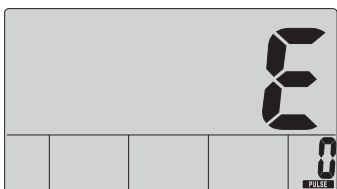
De trainingscomputer is met een herstpols-functie uitgerust. Deze maakt het mogelijk bij trainingseinde uw herstpols te meten. Druk bij trainingseinde op de herstpols-toets. De computer meet 60 seconden teruglopend uw polsslag (afbeelding 13). Daarna wordt een conditiecijfer met (**F**) weergegeven (afbeelding 14). De berekening wordt onder 9.0 Algemeen uitgelegd. Wordt de polsslagmeting onderbroken, wordt i.p.v. een waarde (**P**) en een foutmelding (**E**) getoond (afbeelding 15). Drukt u op de recovery-toets, verschijnt weer het actuele trainingsveld.



Afbeelding 13



Afbeelding 14



Afbeelding 15

Afbeelding 13: herstpolsmeting met teruglopende tijd (0:60 – 0:00)

Afbeelding 14: weergave van conditiecijfer

Afbeelding 15: geen polsslag gemeten (**P**) bij herstpolsmeting

Opmerking

Wordt geen polsslagwaarde weergegeven, wordt de herstpols functie niet uitgevoerd.

9.0 Algemeen

Berekening van totaal aantal kilometers

Met 1 roeislagen legt u 5 meter af.

Kilojoule berekening

Uit sportmedisch oogpunt verkrijgt u bij roeien het volgende calorieënverbruik: Bij 1 uur roeien wordt met een slagfrequentie van 40 slagen per minuut 2930 KJ verbruikt.

1 kilometer staat voor 244 Kilojoule.

De berekening is gebaseerd op de middelste belastingstrap en verandert alleen door variatie van de slagfrequentie.

Conditiecijfer berekening

De computer berekent en geeft een waarde voor het verschil tussen belastingspolsslag en herstpolslag en uw hieruit resulterende „conditiecijfer“ volgens volgende formule:

$$\text{Cijfer (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = belastingspolsslag

P2 = herstpols

Cijfer 1 = zeer goed

cijfer 6 = onvoldoende

De vergelijking van belastingspolsslag en herstpolslag is een eenvoudige en snelle mogelijkheid om de lichamelijke conditie te controleren. Het conditiecijfer is een oriënteringswaarde voor uw herstelcapaciteit na lichamelijke inspanning. Eer u de herstpols-toets indrukt en uw conditiecijfer opvraagt, dient u een langere tijd, d.w.z. minstens 10 minuten, binnen uw belastingszone te trainen. Bij regelmatige cardio-fitness-training zult u constateren, dat uw „conditiecijfer“ beter wordt.

Aanwijzingen voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in het veld synchroon met uw polsslag knippert.

Met oorclip

De polsslagsensor werkt via infrarood licht en meet de veranderingen van de licht doorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgeroepen wordt. Voor u de sensor aan uw oorlelletje bevestigt, dient u 10 keer over uw oorlelletje te wrijven om de doorbloeding te bevorderen.

Vermijd stoorimpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het gunstigste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder een sterke lichtbron bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes, zonlicht.
- Sluit schudden en bewegen van de oorsensor inclusief kabel volkomen uit. Bevestig de kabel met klemmen aan uw kleding of nog beter aan een hoofdband.

Met Cardio Puls Set

Zie de handleiding die bij deze set geleverd wordt.

Storingen bij de polsslagweergave

Mochten zich toch een keer problemen voordoen bij het meten van de polsslag, controleert u dan nogmaals bovengenoemde punten. Controleer de batterijenspanning.

Storingen bij de trainingscomputer

Noteer de kilometerstand. Bij merkwaardig gedrag van de trainingscomputer de batterijen uitnemen. Controleer de batterijenspanning en zet de batterijen weer terug in de computer. **Het totale aantal kilometers dat opgeslagen was gaan bij het verwisselen van de batterijen verloren.**

NL Trainingsaanwijzingen

10.0 Trainingsinstructies voor de roeiapparaat

Voor uw veiligheid

■ Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden.

Met het roeiapparaat kunt u alle voordelen van de roeitraining benutten zonder het vaak moeizame "te water laten" van een boot. De bijzondere constructie van de roeiapparaat maakt een cirkelvormige roeibeweging mogelijk, wat met het echt roeien op het water zeer overeenkomt. Met de roeitraining verbetert u niet alleen het prestatievermogen van hart en bloedsomloop, maar ook uw krachtvermogen.

Belangrijke aanwijzing

Raadpleeg vóór u met de training begint uw huisarts en laat hem vaststellen of een training met de roeiapparaat voor u geschikt is. Dit onderzoek behoort een basis te zijn voor een goede opbouw van uw trainingsprogramma. **De volgende trainingsaanwijzingen zijn alleen voor gezonde personen bedoeld.**

Voordelen van de roeitraining

Roeien verhoogt, zoals reeds vermeld, het prestatievermogen van hart en bloedsomloop. De zuurstofopname wordt hiermee eveneens verbeterd. Door de roeitraining worden ook vetcellen afgebroken, omdat voor duurtraining vetzuren voor het beschikbaar worden van energie nodig zijn.

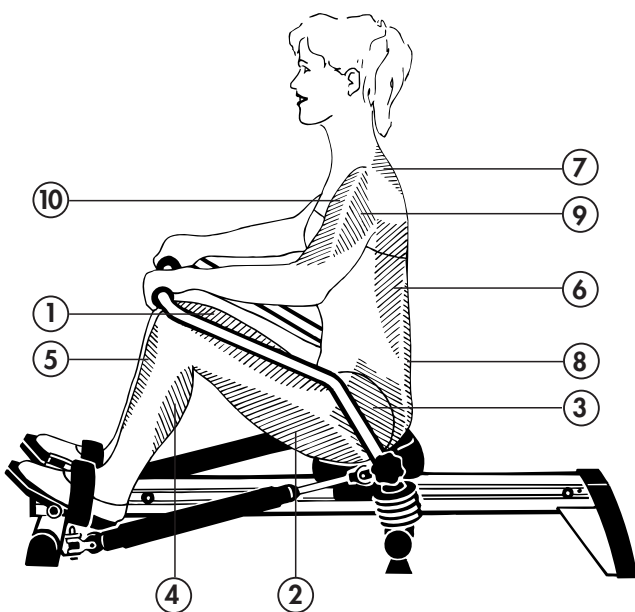
Nog een voordeel van de roeitraining is dat alle belangrijke spiergroepen van het gehele lichaam worden verstevigd. Bijzonder waardevol uit orthopedisch standpunt is de versteviging van rug- en schouderspieren, die de roeitraining teweegbrengt.

Vooral de versteviging van de rugspieren kan talrijke orthopedische problemen voorkomen.

De training met de roeiapparaat houdt een uitgebreide fitness-training in. Deze verhoogt het uithoudings- en krachtvermogen en spaart de gewrichten.

Welke spieren worden belast?

Met de roeibeweging gebruikt men alle spieren van het lichaam. Een paar spiergroepen, die onderstaand worden afgebeeld, worden nog eens extra getraind.



Zoals u uit deze afbeelding kunt opmaken worden bij de roeitraining boven- en onderlichaam geactiveerd. Wat de beenspieren betreft belast men bij de roeitraining vooral de beenstrek- (1), de beenbuig- (2), de scheenbeen-

(5) en de kuitspieren (4). Door de heupstrekbeweging worden bij de roeitraining tevens de bils spieren belast. Van de rompspieren worden door de roeitraining vooral de brede rug- (6) en de rugstrekspieren belast. Verder worden trapezium- (7) en deltaspiieren (9) en de biceps (10) getraind.

Planning en opbouw van uw roeitraining

De basis voor de planning van uw training is uw huidige lichamelijk prestatievermogen. Door middel van een test kan uw huisarts dit persoonlijke prestatievermogen vaststellen. Indien u deze test niet heeft laten uitvoeren, dient u niet te intensief te trainen. Voor de planning van uw training dient u er rekening mee te houden dat de training van het uithoudingsvermogen niet alleen door middel van de omvang van de belasting, maar ook door middel van de intensiteit hiervan wordt geregeld.

Intensiteit van de training

De mate van belasting kan bij de roeitraining middels uw polsslagen worden gecontroleerd. De maximale hartslag (per minuut) komt overeen met een polsslagen van 200 per minuut minus leeftijd. U dient deze polsslagen tijdens de roeitraining in geen geval te overschrijden. Voor een optimale intensiteit van uw roeitraining geldt de volgende globale regel:

$$180 \text{ minus leeftijd}$$

Daaruit volgt, dat b.v. een 50-jarige persoon bij de duurtraining van een polsslagen van 130 uit dient te gaan. Talrijke erkende sportartsen beoordelen duurtraining, uitgaande van bovenstaande berekening, positief.

De intensiteit van de training wordt zowel via het aantal slagen alsook via de mate van weerstand van de roeiarmen bepaald. U kunt de roeiweerstand aan de justeerings van de oliedruk-dempingscilinder in 12 onderverdelingen instellen. Indien het aantal slagen wordt opgevoerd, wordt de intensiteit van de training verhoogd. Dit gebeurt eveneens in 10

- vóór de training - pols in rust

- 10 minuten na begin van de training - trainings- of belastingspols

- een minuut na de training - herstelpols

Deze drie waarden kunnen in de daarvoor bestemde tabel ingevuld worden. Een regelmatige training heeft een verlagings van de rust- en belastingspols ten gevolg. Dit is een van de talrijke positieve effecten van de duurtraining. Omdat de hartslag lager wordt, is er meer tijd ter beschikking voor het vullen van de hartkamers en voor de bloedvoorziening van de hartspieren (via de kransslagaders).

NL Trainingsaanwijzingen

Omvang van de belasting

Onder omvang van de belasting wordt de duur van één trainingseenheid en het aantal trainingseenheden per week verstaan. Sportartsen adviseren de volgende training:

Frequentie van de training	Duur van de training
Dagelijks	10 minuten
2 - 3 x per week	20 - 30 minuten
1 - 2 x per week	30 - 60 minuten

Trainingseenheden van 20-30 minuten/30-60 minuten zijn niet geschikt voor beginners. Beginners dienen de omvang van de belasting geleidelijk op te voeren.

De eerste trainingseenheden dienen relatief kort te zijn. Een gunstige variant van de training voor een beginner is de intervaltraining.

Voor de beginner kan de training er in de eerste 4 weken als volgt uitzien:

1e en 2e week	Omvang van een trainingseenheid
frequentie van de training	3 minuten roeien
3x per week	1 minuut pauze
	3 minuten roeien
	1 minuut roeien
	3 minuten roeien
3e en 4e week	Omvang van een trainingseenheid
frequentie van de training	5 minuten roeien
4x per week	1 minuut pauze
	5 minuten roeien

Aansluitend aan deze beginnerstraining van 4 weken kunt u per dag 10 minuten zonder pauze met het roeiapparaat trainen. Indien u daarna de voorkeur geeft aan een training van 3x per week 20-30 minuten, dient tussen twee trainingdagen één dag zonder training te liggen.

Begeleidende gymnastiek

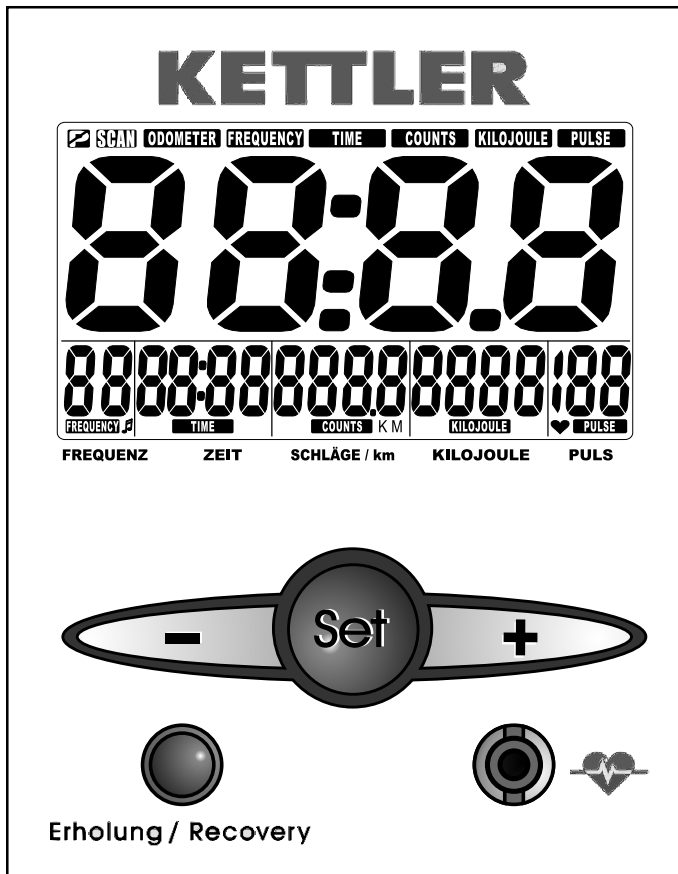
Gymnastiek is een zeer goede aanvulling van de roeitraining. Begin iedere training met een warming up. Activeer uw bloedsomloop enkele minuten met lichte roeioefeningen (10-15 slagen per minuut). Daarna volgen rekoefeningen en dan pas begint de werkelijke roeitraining. Elke training dient u af te sluiten met enkele lichte rekoefeningen voor de cool-down. Plan in uw trainingsweek aparte eenheden met rek- en strekoefeningen in om u leniger te maken.

Prestatietabel

Datum	Zwaarte van de training	Afstand (km)	Tijd (min)	P1	P2	Waardcijfer

E Funcionamiento y manejo del ordenador de entrenamiento

Instrucciones de uso para el ordenador de entrenamiento con pantalla digital (ST2600-9)



Equipamiento

Símbolos:

- | | |
|----------------------|---|
| 1 P | No hay entrenamiento programado: listo para introducir preselección |
| 2 SCAN | Cambio automático de pantalla |
| 3 CUENTA KILOMETROS | Indicación del total de kilómetros |
| 15 KM | |
| 4 FRECUENCIA | Indicación de la frecuencia de golpes de remo |
| 5 TIEMPO | Indicación del tiempo de entrenamiento |
| 6 CÓMPUTO | Indicación de cantidad de golpes de remo |
| 7 CONSUMO DE ENERGÍA | Indicación del consumo de energía |
| 8 PULSO | Indicación del pulso actual |
| 12 Nota | Preselección sonora de la frecuencia de pulsaciones activada |
| 17 Corazón | Intermitencia según el ritmo de las pulsaciones |

Valores:

- | | |
|-------------------------|--|
| 9 Pantalla grande | Temperatura ambiental (0 - 40°C)
Odómetro (0 - 999,9 km)
Valor de condición física (F 1,0 - F 6,0) |
| 10 Frecuencia de golpes | 0 - 99 (golpes/min) |
| 13 Tiempo | 0:00 - 99:59 (min:seg) |
| 14 Golpes de remo | 0 - 9999 |
| 16 Consumo de energía | 0 - 9999 (KJ) |
| 18 Pulso | 50 - 199 (/min) |

Teclas:

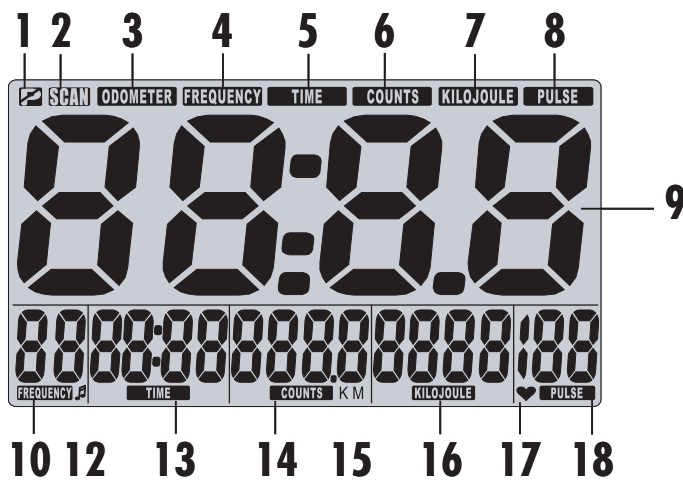
- | | |
|--------------------|---|
| Tecla menos | Reducir valores (cuenta atrás zona pantalla) |
| Tecla Set | Tecla de función [preselección, cambio, reset de la indicación] |
| Tecla más | Aumentar valores (cuenta atrás zona pantalla) |
| Tecla recuperación | Tecla de función [cálculo de la condición física] |

Conexiones (frontal)

Base de enchufe para clip de oreja

Conexiones (posterior)

Base enchufe (2 polos) Para el captador de velocidad
Compartimento pilas 2 pilas redondas 1,5 Voltios, LR6, AA,



1.0 Indicación antes de comenzar el entrenamiento

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Temperatura ambiental | Figura 1 [antes y después del entrenamiento] |
| 2. Pantalla completa | Figura 2 [después de comenzar a remar o de pulsar una tecla, 1 seg] |
| 3. Total kilómetros | Figura 3 [duración de la indicación: 10 segundos o hasta pulsar tecla] |
| 4. Modo de preselección | Figura 4 [con Tecla Set] |



Figura 1 Temperatura ambiental

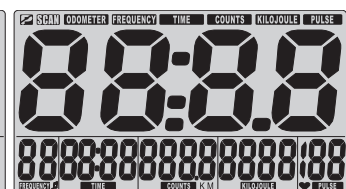


Figura 2 Pantalla completa

E

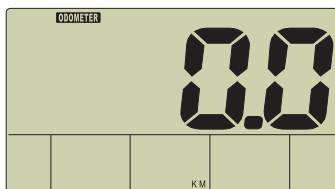


Figura 3 Total kilómetros

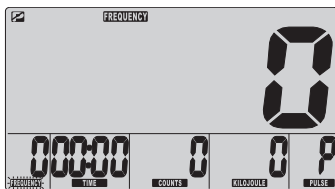


Figura 4 Modo de preselección: Frecuencia intermitente

2.0 2.0 Medición del pulso

El ordenador de entrenamiento ofrece dos posibilidades para medir el pulso:

1. con el clip de oreja
2. con el dispositivo Cardio Pulse (accesorio disponible en el comercio especializado)

Usted ha ajustado la indicación inicial (Ilustración 4).

Medición del pulso con el clip de oreja

Enchufe el clip de oreja en la base de enchufe
 Frote un lóbulo de oreja para un mejor riego sanguíneo
 Coloque el clip en el lóbulo de la oreja

Medición del pulso con el Cardio Pulse

Por favor, consulte las instrucciones correspondientes

Indicación del pulso

La intermitencia del símbolo de corazón (17) se rige por su pulso.
 El pulso se muestra como valor (18).

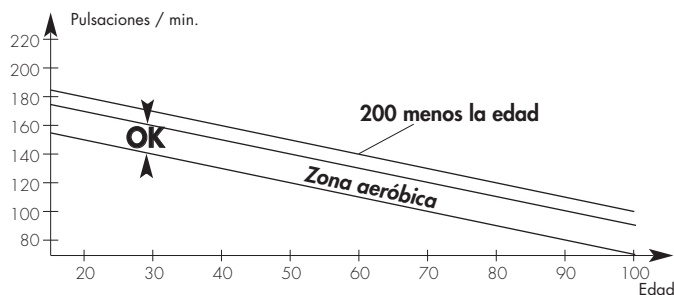
3.0 Entrenamiento sin valores de entrenamiento preseleccionados

Comience a entrenar. Todos los valores se incrementan.

4.0 Entrenamiento con valores de entrenamiento preseleccionados

El pulso adecuado de entrenamiento (zona aeróbica)

El pulso adecuado de entrenamiento depende de su edad. Para cada edad hay un margen "correcto" del llamado campo aeróbico (regla general: 180 menos la edad), enmarcado por un límite superior e inferior de pulsaciones (+/- 10 pulsaciones). Su pulso siempre debería estar situado dentro del campo aeróbico. No debería sobrepasar la frecuencia máxima (200 menos la edad). Las personas sanas pueden regirse por el diagrama



siguiente:

Ajuste de la frecuencia de golpes de remo (19), tiempo (13), Kilojulios (16), límite de pulso (18). Antes del entrenamiento o al interrumpirlo se presenta el símbolo P (1) (Ilustración 4) en la parte superior izquierda de la pantalla. Pulsando la tecla **Set** se pasa al modo de preselección y se ajusta el valor deseado con las teclas + o -.

Los valores que pueden ser modificados están representados por **segmentos intermitentes**. Con una pulsación **prolongada** de las teclas +/- los valores **aumentan o se reducen** rápidamente.

Pulsando las teclas +/- **juntas**, el valor vuelve a **cero**.

Después de preseleccionar el valor de pulso, con la tecla **Set** permanecerá en el modo de espera, con la pantalla mostrando todos los valores preseleccionados (Ilustración 12).

Con una pulsación **prolongada** de la tecla **Set**, la pantalla pasa al modo de **pantalla completa (función reset)** (Ilustración 2).

Observación

Si Ud. no introduce valores de preselección en un tiempo de 4 minutos, la

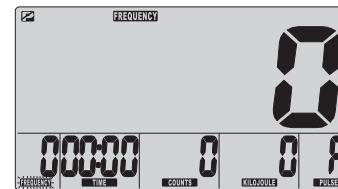


Figura 5

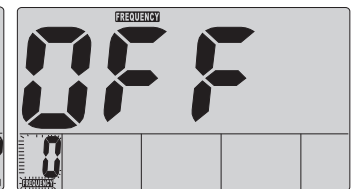


Figura 6

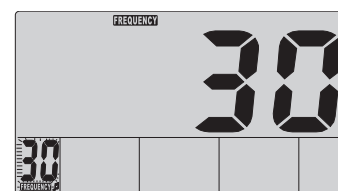


Figura 7



Figura 8

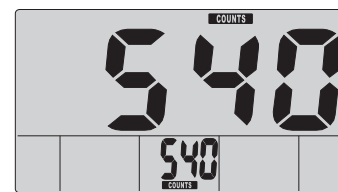


Figura 9

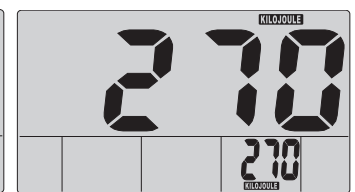


Figura 10

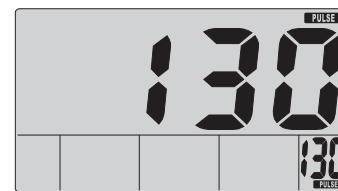


Figura 11

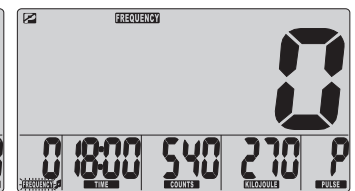


Figura 12

pantalla pasa a temperatura ambiental (Ilustración 1).

- Figura 5: Modo preselección de frecuencia (frecuencia parpadea)
- Figura 6: Preselección de frecuencia se inicia con "OFF"
- Figura 7: Frecuencia preseleccionada: p. ej. 30 golpes por minuto
- Figura 8: Tiempo preseleccionado: p. ej. 18 minutos
- Figura 9: Golpes de remo preseleccionados: p. ej. 540 golpes
- Figura 10: Consumo de energía preseleccionado: p. ej. 270 Kilojulios
- Figura 11: Límite de pulso preseleccionado: p. ej. 130 pulsaciones
- Figura 12: Modo de espera mostrando todos los valores preseleccionados y frecuencia de golpes

Funcionamiento

Comience a remar: Todos los **valores preseleccionados** (excepto límite de pulso) comienzan la **cuenta atrás**; al alcanzar cero pasan a intermitencia durante unos segundos y luego comienzan a contar hacia arriba desde el valor preseleccionado.

Si sus **pulsaciones** sobrepasan el **límite de pulso**, el valor de **pulso** se pondrá intermitente y sonará un **pitido** de aviso.

5.0 La pantalla durante el entrenamiento

Al comenzar a entrenarse tendrá lugar el cambio automático de pantalla **SCAN** (símbolo 2 de la pantalla) en ciclos de 5 segundos. Esto se desactiva

E

pulsando la tecla **Set**. Con las teclas +/- puede avanzar o retroceder una pantalla. Si ha activado la nota de preselección de golpes en la pantalla (12), habrá un pitido con la frecuencia ajustada para ayudarle a mantener el ritmo de golpes de remo.

Pulsando las teclas +/- a la vez se desactiva la señal acústica de frecuencia de golpes y la nota (12) ya no se mostrará. Esto también es posible para la interrupción del entrenamiento.

Observación

Al alcanzar un valor preseleccionado (excepto el límite de pulso y la frecuencia de golpes), inmediatamente pasará a la pantalla grande (9).

6.0 Pantalla antes de iniciar el entrenamiento, con una interrupción o al terminar

Si Ud. interrumpe el entrenamiento, el sistema electrónico detecta esta interrupción. El cambio automático de pantalla se detiene, el símbolo **SCAN** desaparece, se presenta **P** y la indicación de pulso se detiene en la pantalla grande. Si no continúa el entrenamiento en un período de 4 minutos, la pantalla pasa a **temperatura ambiental** (Ilustración 1). En este caso el **tramo** es sumado al total de kilómetros realizados. Todos los **demás** valores **no serán guardados**.

Observación

Con las teclas +/- puede avanzar o retroceder una pantalla. Con la tecla **Set** puede volver al modo de introducción. Esto borra todos los datos anteriores del entrenamiento y los valores preseleccionados.

7.0 Pantalla al continuar el entrenamiento

Comience otra vez a entrenarse. **Los valores seguirán contando.**

8.0 Medición del pulso de recuperación

El ordenador de entrenamiento tiene una función de medición del pulso de recuperación, que le permite medir la recuperación al finalizar el entrenamiento. Para ello, al terminar pulse la Tecla de recuperación. El ordenador iniciará una cuenta atrás de 60 segundos, durante los cuales tomará su pulso (Ilustración 13). A continuación, se presenta un valor de condición física (**F**) (Ilustración 14), cuyo cálculo está explicado en 9.0 Generalidades. Si se interrumpe la medición del pulso, en lugar del valor se muestra (**P**) y un mensaje de error (**E**) (Ilustración 15). Pulsando la tecla de recuperación, vuelve a pre-



Figura 13



Figura 14



Figura 15

sentarse la pantalla actual de entrenamiento.

Figura 13: Medición del pulso de recuperación con cuenta atrás (0:60 - 0:00)

Figura 14: Presentación del valor de condición física

Figura 15: No se detecta pulso (**P**) durante la medición del pulso de recuperación

Observación

Si no se presenta un valor de pulso, no se efectuará la función de pulso de recuperación.

9.0 Generalidades

Cálculo de kilómetros

1 golpe de remo equivale a una distancia de 5 metros.

Cálculos de Kilojulios

Desde la perspectiva de la medicina deportiva, el remo tiene el siguiente consumo de energía: en 1 hora de remo con una frecuencia de golpes de 40 golpes por minuto se consumirán 2930 kJ.

1 kilómetro resulta en 244 kJ.

Este cálculo se basa en un nivel de esfuerzo medio y sólo varía al cambiar la frecuencia de los golpes de remo.

Cálculo del valor de condición física

El ordenador calcula y evalúa la diferencia entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación, así como el valor de "condición física", basándose en la fórmula siguiente:

$$\text{Valor (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Pulso de esfuerzo

P2 = Pulso de recuperación

Valor 1 = Muy bueno

Valor 6 = Insuficiente

La comparación del pulso del esfuerzo con el pulso de recuperación es una manera sencilla y rápida de controlar la condición física. El valor de condición física es un valor orientativo sobre su capacidad de recuperación después de un esfuerzo físico. Antes de pulsar la tecla de recuperación para determinar su condición física, Ud. debería haber entrenado durante cierto período de tiempo, es decir, como mínimo 10 minutos, dentro de su campo de esfuerzo. Con el entrenamiento cardiovascular regular, Ud. observará la mejora de su valor de condición física.

Información sobre la medición de pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón en la pantalla parpadea siguiendo el ritmo de sus pulsaciones.

Con el clip de oreja

El sensor de pulso funciona con luz infrarroja y mide los cambios de la permeabilidad a la luz de su piel, causada por sus pulsaciones. Antes de colocar el clip, frote el lóbulo 10 veces para aumentar la circulación de la sangre. Evite los impulsos interferentes.

- Asegure el clip cuidadosamente a su lóbulo, intentando encontrar el punto más favorable a la detección (el símbolo de corazón parpadea sin interrupción).
- No se entrene directamente debajo de luz intensa, p. ej. neón, halógena, spot o luz solar.
- Evite completamente las vibraciones y sacudidas del sensor de oreja y del cable. Siempre fije el cable con el clip en su ropa, o mejor aún, con una cinta en la cabeza.

Con dispositivo Cardio Pulse

Consulte las instrucciones correspondientes.

Fallos en la indicación del pulso

Si alguna vez hubiera un problema de detección de pulso, compruebe los puntos mencionados anteriormente.

Controle el voltaje de las pilas.

Fallos del ordenador de entrenamiento

Registre los kilómetros efectuados. En caso de observar un comportamiento anómalo del ordenador, quite las pilas, controle el voltaje de éstas y vuelva a colocarlas. Durante el cambio de pilas se pierde el total de kilómetros guardados recorridos hasta el momento.

E Instrucciones de entrenamiento

10.0 Instrucciones de entrenamiento

Para su seguridad:

- Antes de iniciar su programa de entrenamiento, vea a su médico para asegurarse de que su estado de salud le permite utilizar el aparato. Siga los consejos del médico para diseñar su programa de entrenamiento. Los esfuerzos incorrectos o exagerados pueden resultar perjudiciales para su salud.

La máquina de remo proporciona todas las ventajas del remo, sin necesidad de llevar previamente una barca al río. El diseño especial de la suspensión de los remos permite un movimiento circular muy similar al remo real en el agua. El remo es un deporte que mejora tanto el rendimiento cardiovascular como también la resistencia y la fuerza. Antes de comenzar a entrenar, se deberían observar los puntos siguientes:

Importante

Antes de iniciar su programa de entrenamiento, consulte a su médico para asegurarse de que su estado de salud le permite utilizar el aparato. El resultado del control médico debe servir de base para planificar el programa de ejercicio. **¡Las indicaciones siguientes sólo están recomendadas para personas sanas, y no se aplican a enfermos del sistema cardiovascular!**

Las ventajas del remo

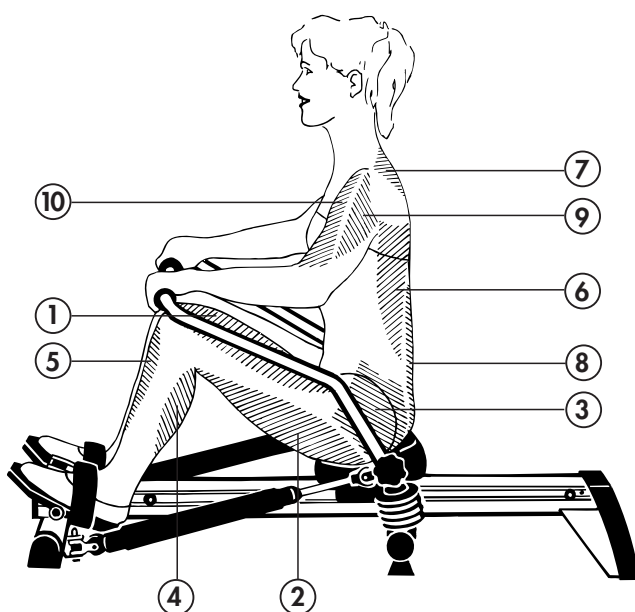
Como se ha mencionado anteriormente, el remo es una excelente manera de mejorar la capacidad del sistema cardiovascular. También mejora la capacidad de absorción de oxígeno. Además, se puede obtener una reducción de la grasa, dado que el entrenamiento de resistencia utiliza reservas de ácidos grasos para transformarlas en energía.

Otro beneficio importante del remo reside en el fortalecimiento de todos los grupos importantes de músculos del cuerpo. Desde el punto de vista ortopédico es particularmente valioso el fortalecimiento de los músculos de la espalda y los hombros. Precisamente el fortalecimiento de los músculos de la espalda puede ayudar a prevenir los problemas ortopédicos actualmente tan frecuentes en esta zona.

El entrenamiento con la máquina de remo es un ejercicio completo. Mejora la resistencia y la fuerza, sin ejercer cargas en las articulaciones.

Los músculos que se ejercitan

Los movimientos asociados al remo actúan sobre todos los grupos de músculos del cuerpo. Algunos grupos se ejercitan más que otros: son los que muestra la ilustración siguiente:



Como se puede ver en la ilustración, el remo activa tanto la parte superior del cuerpo como la inferior. En las piernas, el remo ejercita los extensores (1), los flexores (2), así como los tibiales anteriores y las pantorrillas (5,4).

El movimiento de extensión de las caderas también actúa sobre los glúteos (3).

En la zona del torso, el remo actúa primordialmente sobre el dorsal ancho (6), el cubital posterior (8), y también sobre el trapecio (7), el deltoides (9) y los músculos extensores del brazo (10).

Planificación y control del entrenamiento

La base de la planificación del entrenamiento de remo está dada por su actual condición física. Su médico de cabecera puede someterle a una prueba de resistencia para determinar su condición. Puede utilizar los resultados de la prueba para planificar el programa de ejercicios. Si no realiza una prueba de resistencia, debe evitar todo esfuerzo excesivo. Para su planificación, siempre tenga en cuenta el principio siguiente: el entrenamiento de resistencia se controla tanto por medio del alcance de los esfuerzos como por el nivel y la intensidad de los esfuerzos.

Intensidad del entrenamiento

La intensidad del esfuerzo de remar se puede determinar controlando las pulsaciones. La frecuencia máxima de las pulsaciones del corazón corresponde a 200 pulsaciones a las que se resta la edad de la persona. Esta frecuencia no se debería exceder durante el ejercicio. Para la frecuencia óptima, en cambio, se aplica la siguiente regla general:

180 menos la edad

Esto significa que una persona de 50 años debería realizar su entrenamiento de resistencia con una frecuencia de 130 pulsaciones por minuto. Este cálculo es considerado ideal por muchos expertos. En el entrenamiento del remo se puede variar la intensidad ya sea modificando la cantidad de golpes por minuto, o bien cambiando la resistencia de los remos. Puede ajustar la resistencia de los remos en 12 grados, por medio de las anillas de ajuste de los cilindros amortiguadores de aceite. Incrementando la cantidad de golpes aumenta la intensidad del entrenamiento. También aumenta al incrementar la resistencia de los amortiguadores de aceite.

Como principiante, seleccione una baja intensidad, es decir, una frecuencia de golpes de remo inferior a 20 golpes por minuto, ajustando al mismo tiempo la resistencia de los amortiguadores en un grado bajo.

Al principio, evite una cantidad de golpes demasiado elevada o un entrenamiento con una resistencia demasiado grande. Intente determinar la cantidad de golpes idónea para Ud., así como la resistencia óptima de los remos, guiándose por la frecuencia recomendada del pulso. Controle la frecuencia del pulso tres veces para cada sesión de entrenamiento. Antes de comenzar se determina el pulso de descanso, durante el entrenamiento [aprox. 10 minutos después del inicio] se controla el pulso de esfuerzo, que con el ejercicio correcto debería situarse alrededor del nivel recomendado; finalmente, al terminar controle el llamado pulso de recuperación.

Registre estos tres valores en la tabla prevista para tal efecto. Ejercitando con regularidad, el pulso de descanso y de esfuerzo se reducirá. Éste es uno de los múltiples efectos positivos del entrenamiento de resistencia. Dado que el corazón late más despacio, dispone de más tiempo para llenar los ventrículos y para el riego de los músculos del corazón (por las arterias coronarias).

E Instrucciones de entrenamiento

Alcance del ejercicio

Por alcance del ejercicio entendemos la duración de una sesión de entrenamiento y la frecuencia semanal de las sesiones. Los expertos consideran especialmente eficaz los siguientes factores:

Frecuencia de entrenamiento	Duración de entrenamiento
A diario	Aprox. 10 minutos
2-3 veces por semana	20-30 minutos
1-2 veces por semana	30-60 minutos

Las sesiones de entrenamiento de 20-30 minutos o de 30-60 minutos no son aptas para principiantes. El principiante debe incrementar el entrenamiento de manera progresiva. Las primeras sesiones deben ser relativamente cortas. Una buena variante para comenzar es el entrenamiento con bloques cortos sucesivos.

Programa de entrenamiento posible para las primeras cuatro semanas:

1 ^a y 2 ^a semana	Duración de cada sesión
Frecuencia de las sesiones	Remar 3 minutos
3 veces por semana	1 minuto de descanso
	Remar 3 minutos
	1 minuto de descanso
	Remar 3 minutos

3 ^a y 4 ^a semana	Duración de cada sesión
Frecuencia de las sesiones	Remar 5 minutos
4 veces por semana	1 minuto de descanso
	Remar 5 minutos

Después de este período de entrenamiento inicial puede remar durante 10 minutos diarios sin pausa. Si más adelante prefiere efectuar el entrenamiento de 3 veces por semana durante 20-30 minutos, recomendamos planificar un día de descanso entre dos días de entrenamiento.

Gimnasia de acompañamiento

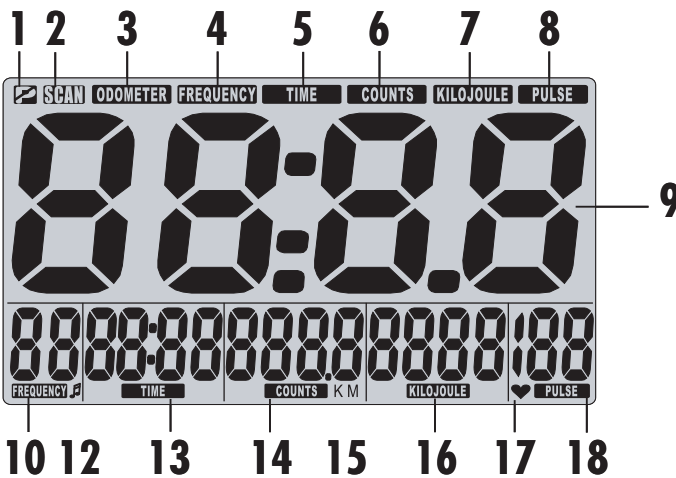
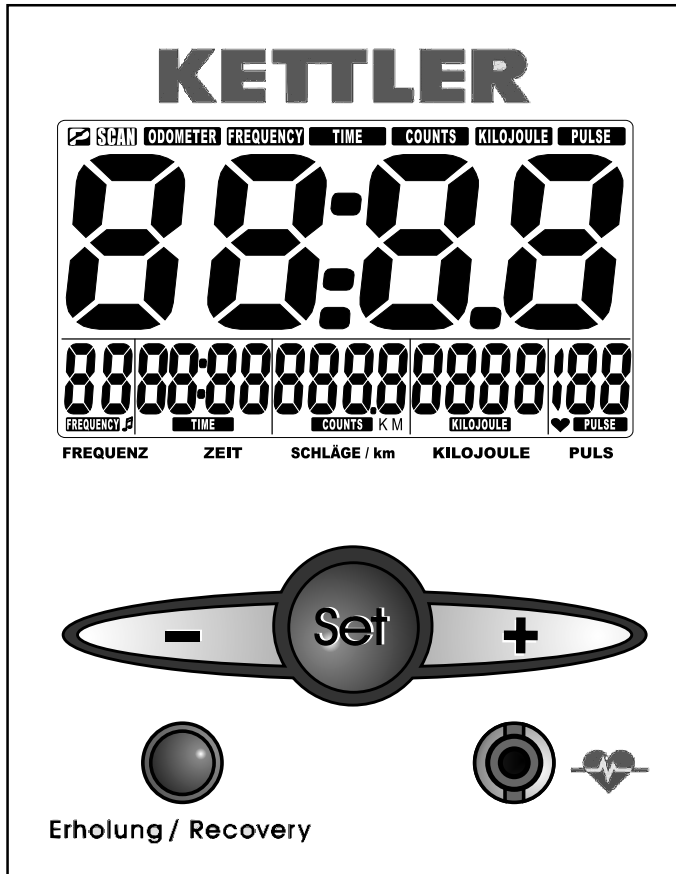
La gimnasia representa un complemento ideal del entrenamiento de remo. Comience siempre con una fase de calentamiento. Active la circulación durante algunos minutos con ejercicios ligeros de remo (10-15 golpes por minuto). Y finalmente el entrenamiento de remo propiamente dicho. El entrenamiento finaliza también con ejercicios ligeros de remo. Tu plan semanal de entrenamiento debería incluir diversas series con ejercicios tonificantes variados para mejorar tu agilidad

Tabla de rendimiento

Duración	Nivel de resistencia	Distancia (km)	Tiempo (min.)	P1	P2	Nota de condición física

I Funzione e comando del Trainingcomputers

Istruzioni per l'uso per il Trainingcomputer con visualizzatore digitale (ST2600-9)



Dotazione

Simboli:

- | | |
|-------------|---|
| 1 P | niente training: pronto per i valori preimpostati |
| 2 SCAN | Cambio automatico di visualizzazione |
| 3 ODOMETRO | Indicazione dei chilometri complessivi |
| 15 KM | |
| 4 FREQUENCY | Indicazione della frequenza dei battiti |
| 5 TIME | Indicazione del tempo di training |
| 6 COUNTS | Indicazione dei colpi di remi |
| 7 KILOJOULE | Indicazione del consumo di energia |
| 8 PULSE | Indicazione del polso attuale |
| 12 Nota | L'indicazione acustica della frequenza dei battiti è attiva |
| 17 Cuore | Lampeggia al ritmo del battito del polso |

Valori:

- | | |
|--------------------------|--|
| 9 Visualizzazione grande | Temperatura ambiente [0 - 40°C]
Odometro [0 - 999.9 km]
Nota Fitness [F 1.0 - F 6.0] |
| 10 Frequenza del battito | 0 - 99 [battiti/min] |
| 13 Tempo | 0:00 - 99:59 [min:sec] |
| 14 Colpi di remi | 0 - 9999 |
| 16 Consumo di energia | 0 - 9999 [KJ] |
| 18 Polso | 50 - 199 [battiti/min] |

Tasti:

- | | |
|----------------|---|
| Tasto Minus | Ridurre i valori (Campo di visualizzazione indietro) |
| Tasto set | Tasto di funzione [preimpostazione, sostituire, azzerare (Reset) l'indicazione] |
| Tasto Plus | Aumentare i valori (Campo di visualizzazione indietro) |
| Tasto Recovery | Tasto di funzione [Rilevamento della nota di fitness] |

Collegamenti (lato anteriore)

Preso per il clip dell'orecchio

Collegamenti (lato posteriore)

Preso (a 2 poli) per il rilevatore di velocità
Vano batteria 2 Batterie: Mignon 1,5 Volt, LR6, AA,

1.0 Visualizzazioni prima del training

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Temperatura ambiente | Immagine 1 [prima e dopo il training] |
| 2. Visualizzazione completa | Immagine 2 [in seguito all'inizio del movimento della voga oppure alla pressione del tasto, 1 sec] |
| 3. Chilometri totali | Immagine 3 [Durata della visualizzazione: 10 secondi oppure tasto] |
| 4. Modalità di preimpostazione | Immagine 4 [con tasto set] |

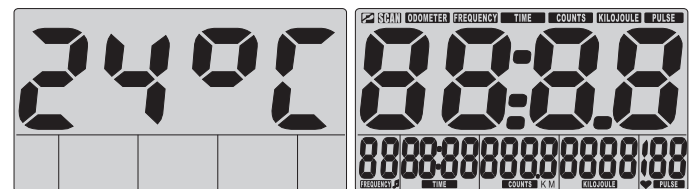


Immagine 1 Temperatura ambiente Immagine 2 Indicazione completa

I

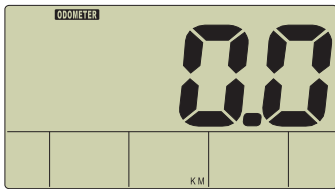


Immagine 3 Chilometri totali

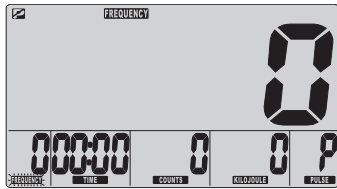


Immagine 4 Modalità di preimpostazione: la frequenza lampeggia

2.0 Rilevamento del polso

Questo trainingcomputer offre due possibilità per rilevare il polso:

1. con il clip per l'orecchio
2. con il set Cardio Puls (disponibile come accessorio nei negozi specializzati)

Avete impostato l'indicazione di start (figura 4).

Rilevamento del polso tramite il clip per l'orecchio

Inserite il clip per l'orecchio nella presa
Sfregate il lobo al fine di ottenere una migliore circolazione del sangue
Sistemate il clip per l'orecchio al lobo

Rilevamento del polso mediante il set Cardio Puls

Osservate le relative istruzioni per l'uso

Indicazione del polso

Il simbolo del cuore (17) lampeggia al ritmo del battito del polso
Il battito del polso viene visualizzato come valore (18)

3.0 Training senza preimpostazione dei dati

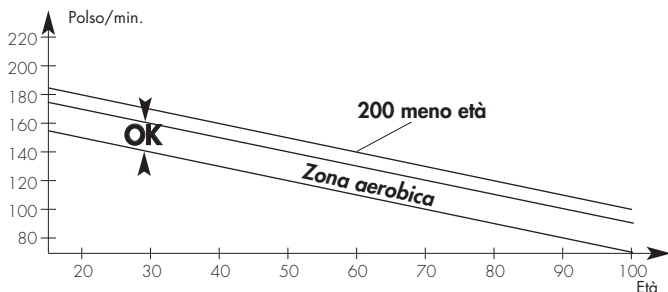
Iniziate con il training. Tutti i valori vengono contati all'insù.

4.0 Training con preimpostazione dei dati

Il polso corretto per il training [zona aerobica]

Il polso per il training è dipendente dall'età. Per ogni età esiste il cosiddetto "giusto" campo aerobico di training (regola basilare: 180 meno età) il quale è contrassegnato da un limite superiore ed inferiore del polso (+/- 10 battiti). Il battito del polso dovrebbe quindi trovarsi sempre nell'ambito della zona aerobica.

La frequenza massima del polso (200 meno l'età) non dovrebbe essere superata. Le persone sane si possono orientare al seguente diagramma.



Impostazione della frequenza del battito (10), periodo, (13), colpi di remi (14) Kilojoule (16), limite del polso (18).

Prima del training oppure in caso di interruzione del medesimo, compare il simbolo P (1) (immagine 4) in alto a sinistra nella visualizzazione. Premendo il tasto **Set**, entrate nella modalità di impostazione, con il tasto + o -, invece, potete regolare il valore desiderato.

I valori modificati vengono rappresentati da **segmenti lampeggianti**. Premendo a lungo i tasti +/- i valori di preimpostazione vengono sfogliati in **avanti o indietro**.

Premendo **insieme** i tasti +/- il **valore** si porta a zero.

Azionando il tasto **set** si giunge alle **preimpostazioni successive**.

Dopo le preimpostazioni del polso potete rimanere nella modalità di attesa premendo il tasto **set** (immagine 12).

Se il tasto **set** viene premuto per un **periodo maggiore**, l'indicazione si porta sulla **visualizzazione completa (funzione reset)** (immagine 2).

Annotazione

Se nell'arco di 4 minuti non vengono inseriti dei valori di preimpostazione, la visualizzazione si commuta sulla temperatura ambiente (Immagine 1).

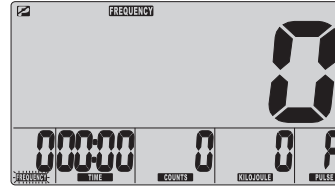


Immagine 5

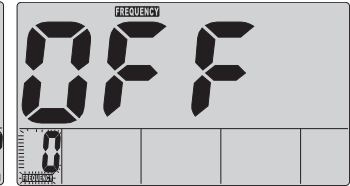


Immagine 6

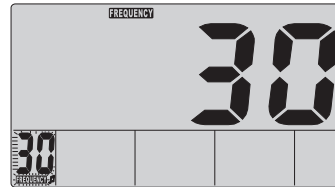


Immagine 7

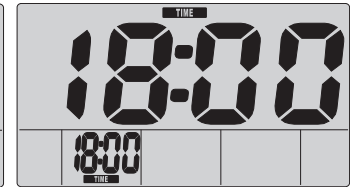


Immagine 8

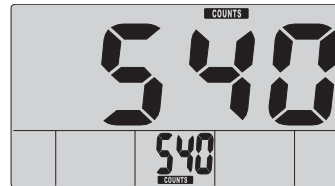


Immagine 9

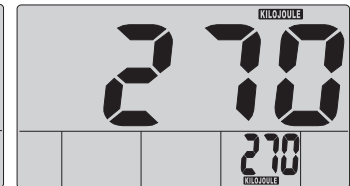


Immagine 10

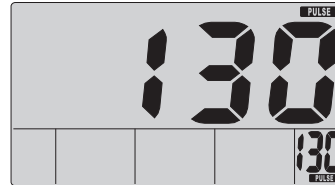


Immagine 11

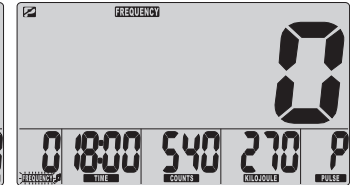


Immagine 12

Immagine 5: Modalità di preimpostazione frequenza (la frequenza lampeggia)

Immagine 6: la modalità di preimpostazione viene avviata con "OFF"

Immagine 7: preimpostazione frequenza: per es. 30 battiti al minuto)

Immagine 8: Tempo di preimpostazione: per es. 18 minuti

Immagine 9: preimpostazione colpi di remo: per es. 540 colpi

Immagine 10: preimpostazione consumo energia: per es. 270 Kilojoule

Immagine 11: preimpostazione limite polso: per es. 130 battiti del polso

Immagine 12: Modalità di attesa con indicazione di tutte le preimpostazioni e delle frequenze del battito

Funzione

Iniziate con l'attività di voga. Tutte i valori di preimpostazione (eccetto il limite del polso) vengono contati all'indietro. Quando si trovano a zero essi cominciano a lampeggiare per qualche secondo, quindi contano i valori di preimpostazione all'insù.

Se il vostro battito del polso sale oltre il limite preimpostato, il valore del polso lampeggerà, poi seguirà come avvertimento un suono stridulo.

5.0 Visualizzazione durante il training

Quando iniziate il training, nel ritmo di 5 secondi avviene uno scambio automatico di indicazioni **SCAN** (simbolo 2 nella visualizzazione). Premendo il tasto **SET** potete disattivarlo. Il tasto +/- serve a saltare da un campo di indicazione all'altro. Se nella visualizzazione avete attivato Frequenza del battito-Preimpostazione-Nota (12), viene emesso un segnale a ciclo che vi consentirà di mantenere la frequenza del battito.

I

Premendo insieme i tasti +/-, la frequenza acustica del battito viene disinnescata – Note (12) non viene più indicata. Ciò è anche possibile quando il training viene interrotto.

Annotazione

Quando una preimpostazione viene raggiunta (ad eccezione del limite del polso e della frequenza del battito), essa viene subito rilevata nella visualizzazione grande (9).

6.0 Visualizzazione prima del training, in caso di interruzione, -fine

Se interrompete l'attività di voga, il dispositivo elettrico lo interpreterà come un'interruzione del training. L'indicazione automatica di cambio verrà bloccata. Il simbolo **SCAN** scompare. Al suo posto comparirà una **P** e l'indicazione del polso rimarrà indicata nella visualizzazione grande. Se nel giro di 4 minuti il training non verrà proseguito, la visualizzazione verrà commutata su **temperatura ambiente** (immagine 1). A questo proposito il **tracciato** verrà addizionato sui chilometri totali. Tutti gli **altri** valori **non vengono memorizzati**.

Annotazione

Con il tasto +/- è possibile saltare da un campo all'altro.

Con il tasto **Set** tornate nella modalità di input.

In quest'occasione tutti dati precedenti del training e le preimpostazioni vengono cancellate.

7.0 Visualizzazione per il proseguimento del training

Ripartire nuovamente con il training. I valori vengono conteggiati.

8.0 Misurazione delle pulsazioni di riposo

Il computer per il training è dotato di una funzione di riposo per il polso. Essa consente di misurare il polso una volta terminato il training. Premete il tasto di riposo del polso quando avete concluso il vostro training. Il computer misura per 60 secondi con tempo inverso il polso (immagine 13). Successivamente con (F) verrà indicata una nota di fitness (immagine 14). Il calcolo viene spiegato sotto il punto 9.0 In generale. Se la misurazione del polso viene interrotta, al posto di un valore (P) viene indicato un messaggio di errore (E) (immagine 15).

Premendo il tasto Recovery, comparirà nuovamente l'indicazione attuale del



Illustration 13

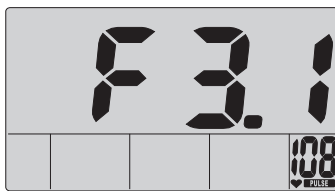


Illustration 14

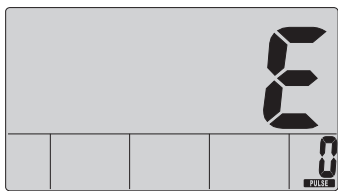


Illustration 15

training.

Immagine 13: misurazione del riposo del polso con tempo inverso (0:60 - 0:00)

Immagine 14: visualizzazione della nota di fitness

Immagine 15: non vi è alcun riconoscimento del polso (P) durante la sua misurazione

Annotazione

Se non viene indicato alcun valore del polso, la funzione di riposo del polso non viene eseguita.

9.0 In generale

Calcolo totale dei chilometri

1 colpo di remi corrisponde ad un percorso di 5 metri.

Calcolo dei Kilojoule

I medici sportivi sono del parere che praticando l'attività di voga l'energia consumata è la seguente:

1 ora di voga, ad una frequenza di 40 battiti al minuto, consuma 2930 kJ.

1 chilometro consuma invece 244 Kilojoule

Il calcolo si basa su un livello di sollecitazione medio e viene modificato solo tramite la variazione della frequenza del battito.

Calcolo della nota fitness

Il computer calcola e valuta la differenza tra polso riposato o sollecitato e la nota fitness da esso risultante secondo la seguente formula:

$$\text{Nota (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = polso sollecitato

P2 = polso riposato

Nota 1 = ottimo

Nota 6 = insufficiente

Il confronto tra polso riposato o sollecitato è una semplice e rapida possibilità per verificare lo stato di fitness del corpo. La nota fitness è un valore di orientamento per verificare la vostra capacità di recupero in seguito ad uno sforzo fisico.

Prima di premere il tasto di riposo del polso e rilevare così la vostra nota fitness, è opportuno allenare per un determinato periodo, ovvero almeno 10 minuti, il vostro ambito di sollecitazione.

Praticando regolarmente un training cardiocircolatorio potrete constatare come la vostra "nota training" migliorerà.

Indicazioni inerenti la misurazione del polso

Il calcolo del polso inizia quando il cuore nella visualizzazione lampeggia a ritmo del battito del polso.

Impiegando il clip per l'orecchio

Il sensore per il polso lavora con la luce infrarossa e misura le modifiche della trasparenza della vostra pelle, le quali vengono provocate la battito del polso.

Prima di sistemare il clip per l'orecchio al lobo, sfregatelo per 10 volte. Evitate gli impulsi di interferenza.

- Fissate il clip al lobo e cercate il punto migliore per il rilevamento (il simbolo del cuore lampeggia ininterrottamente).
- Evitate di allenarvi in quei punti, dove l'incidenza della luce risulta troppo elevata, per es. luce neon oppure alogena, riflettori, luce solare.
- Provvedere affinché il sensore dell'orecchio o il cavo siano privi di vibrazioni. Attaccate il cavo sempre tramite graffa ai vostri indumenti o meglio ancora ad una fascia per capelli.

Con set Cardio Puls

Attendersi alle relative istruzioni.

Disturbi nell'indicazione del polso

Nel caso che dovessero subentrare dei problemi inerenti il rilevamento del polso, controllate i suddetti punti.

Verificate la tensione della batteria.

Disturbi con il Trainingcomputer

Notatevi il chilometraggio. Se il Trainingcomputer si comporta in modo strano, estraete le batterie, controllate la loro tensione e reinsertele. **Durante la sostituzione delle batterie i chilometri complessivi memorizzati vanno persi.**

I Istruzioni per il training

10.0 Istruzioni per il training

Per la vostra sicurezza:

■ Prima di iniziare il training consultate il vostro medico e chiarite se la vostra salute consente di praticare gli esercizi con questo apparecchio. Il reperto medico dovrebbe essere la base per la costituzione del vostro programma di training. Un allenamento errato o troppo intenso può causare danni alla salute.

Con l'attrezzo per il canottaggio potete sfruttare al meglio tutte le possibilità dell'attività da esso offerte, senza il bisogno di "mettere in acqua" una barca vera.

La speciale tecnica dell'attrezzo per il canottaggio consente di eseguire un movimento rotatorio di voga molto simile a quello esercitato in acqua.

Grazie all'attività di voga potete migliorare sia l'efficienza del vostro sistema cardiocircolatorio, che il rendimento in termini di forza.

Prima di iniziare con il training dovrete osservare quanto segue:

Importante indicazione

Prima di iniziare l'allenamento, consultate il vostro medico al fine di stabilire se il training con l'impianto di voga si adegua al vostro fisico.

Il reperto medico dovrebbe essere la base per la costituzione del vostro programma di training.

Le seguenti indicazioni si riferiscono solo alle persone sane e non valgono per quelle che soffrono di problemi cardiocircolatori!

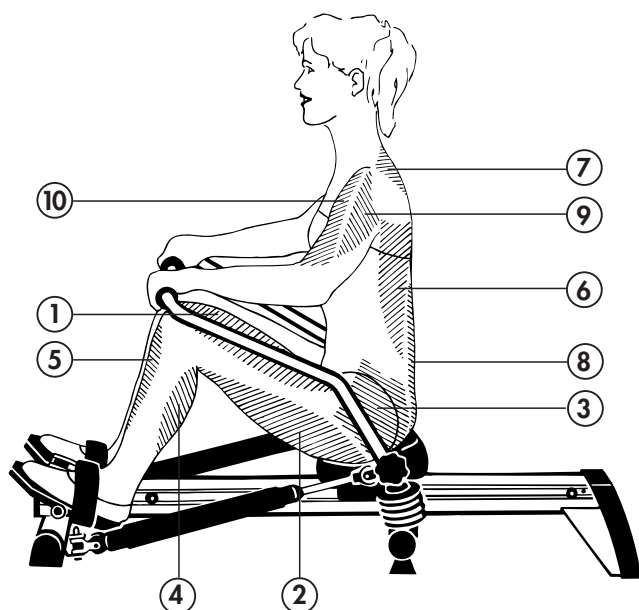
I vantaggi dell'attività di voga

Come già sopra descritto, l'attività di voga aumenta in modo eccellente l'efficienza del sistema cardiocircolatorio e migliora l'ossigenazione. È inoltre anche possibile ottenere una riduzione di grasso, poiché il training di resistenza moltiplica gli acidi grassi per la distribuzione dell'energia. Un ulteriore vantaggio del training di voga consiste nel fatto che tutti i più importanti gruppi di muscoli del corpo vengono rafforzati. Dal punto di vista ortopedico questo tipo di training rinforza la muscolatura dorsale e quella delle spalle.

Ed è proprio l'irrobustimento della muscolatura dorsale che si rivela un ottimo rimedio contro i problemi ortopedici i quali sono oggi così frequenti. L'esercizio con l'attrezzo per il canottaggio rappresenta un vero e proprio fitness training. Esso aumenta la resistenza e la forza e può essere visto come un training che risparmia le articolazioni.

Quali gruppi di muscoli vengono sollecitati?

Il movimento di voga impegna l'intera muscolatura del corpo. Alcuni gruppi vengono tuttavia allenati in modo particolare. Essi sono elencati nell'illustrazione inferiore.



Come si potrà notare nell'illustrazione, durante il movimento di voga vengono attivati sia la parte inferiore del corpo, che quella superiore. All'interno della muscolatura della gamba la voga sollecita soprattutto il muscolo estensore (1), il flessore (2), come pure lo stinco e il polpaccio (5, 4). Attraverso il movimento di allungamento della vita, anche la muscolatura del deretano (3) viene impegnata. Nella zona del tronco l'attività di voga si fa soprattutto notare nel largo muscolo dorsale (6) e in quello estensore del dorso (8). Oltre a ciò anche il muscolo trapezio (7), il muscolo deltoide (9) e la piega del gomito (10) vengono allenati.

Progettazione e comando del training canottaggio

La base per la progettazione del training è il vostro rendimento fisico attuale. Attraverso un test il vostro medico è in grado di diagnosticare il rendimento fisico, il quale rappresenta la base per la vostra progettazione. Qualora non abbiate eseguito il test è consigliabile evitare degli sforzi troppo elevati. Come regola fondamentale vale: il training di resistenza viene guidato sia attraverso il volume dello sforzo, che dall'intensità di quest'ultimo.

L'intensità del training

Durante l'attività di voga l'intensità della sforzo può essere controllata tramite la frequenza del polso del cuore. La frequenza massima cardiaca al minuto corrisponde a 200 battiti del polso meno l'età. Tale frequenza non dovrebbe essere superata nel corso del training.

Come regola fondamentale per un'ottimale intensità di sollecitazione per l'attività di voga vale:

180 meno l'età

Ciò significa per es. che una persona dell'età di 50 anni dovrebbe praticare il training di resistenza con una frequenza del polso pari a 130/min. Un gran numero di medici sportivi considera questo calcolo ottimale per poter praticare un allenamento corretto. Nel corso del training con l'attrezzo per il canottaggio l'intensità viene regolata da una parte attraverso il numero delle remate, dall'altra invece tramite la resistenza delle braccia del remo. Tale resistenza può essere regolata in 12 livelli presso gli anelli di aggiustaggio del cilindro dell'ammortizzatore per la pressione dell'olio.

Maggiore è il numero dei colpi, più intensa sarà l'attività del training. Essa aumenterà altrettanto maggiorando la resistenza del cilindro dell'ammortizzatore per la pressione dell'olio. Per i principianti si consiglia di scegliere sempre un'intensità bassa, il che significa che l'intensità di battuta dovrebbe essere sotto le 20 battute al minuto e la resistenza del cilindro dell'ammortizzatore per la pressione dell'olio dovrebbe trovarsi nel livello basso. I principianti dovrebbero inoltre evitare di selezionare un numero di battute troppo elevato oppure di praticare il training impostando una resistenza troppo alta.

Provate a sintonizzare il vostro numero di battuta individuale e la resistenza ottimale con l'ausilio della frequenza consigliata. Durante l'allenamento controllate la frequenza del polso in tre momenti diversi. Prima del training viene rilevato il riposo del polso. Durante il training (ca. 10 minuti dopo l'inizio dell'allenamento) invece si controlla il suo livello di sollecitazione, il quale, se l'intensità della sollecitazione risulta giusta, si troverà nell'ambito consigliato del training.

Un minuto dopo il termine dell'allenamento misurate il cosiddetto riposo del polso.

I tre valori potete riportarli nell'apposita tabella. Un training regolare porta ad un abbassamento del polso di riposo e di quello di sollecitazione. Proprio qui si trova uno dei numerosi effetti benefici che il training di resistenza offre.

Dato che il cuore batte a un ritmo minore, i ventricoli hanno più tempo a disposizione per riempirsi e anche l'irrorazione sanguigna della muscolatura cardiaca migliora (attraverso le coronarie).

I Istruzioni per il training

Per quel che riguarda il volume di sollecitazione

Per volume di sollecitazione si intende la durata di un'unità di training e la sua frequenza per settimana. Secondo il punto di vista dei medici sportivi sono i seguenti fattori sportivi ad essere considerati positivi:

Frequenza del training	durata del training
Giornaliera	ca. 10 minuti
2-3 volte la settimana	20-30 minuti
1-2 volte la settimana	30-60 minuti

Unità di training di 20-30 minuti/30-60 minuti non si adattano ai principianti. Il principiante deve incrementare il volume di sollecitazione del suo allenamento solo gradualmente.

Per questo motivo è consigliabile eseguire lentamente le prime unità di training. Una buona variante per il training dei principianti è l'allenamento con intervalli. Per le prime 4 settimane questo tipo di training può essere concepito nel seguente modo:

1.-2. settimana	Volume di una unità di training
Frequenza del training	3 minuti di voga
3 volte alla settimana	1 minuto di pausa
	3 minuti di voga
	1 minuti di pausa
	3 minuti di voga

3.-4. settimana	Volume di una unità di training
Frequenza del training	5 minuti di voga
4 volte alla settimana	1 minuto di pausa
	5 minuti di voga

In seguito a questo tipo di training della durata di quattro settimane, potete allenarvi con attrezzo per il canottaggio per 10 minuti al giorno senza pausa. Se più in seguito preferite il training di 20-30 minuti e 3 volte alla settimana è consigliabile fare un giorno di pausa tra i due giorni.

Ginnastica di accompagnamento per il training

Un completamento ottimale dell'attività di voga viene visto nella ginnastica. Cominciate il training sempre con una fase di riscaldamento dei muscoli. Attivate per qualche minuto la vostra circolazione sanguigna praticando dei leggeri esercizi di voga (10-15 battiti al minuto). Ora potete iniziare la vera attività di voga. Una volta concluso il training eseguire dei leggeri colpi di voga.

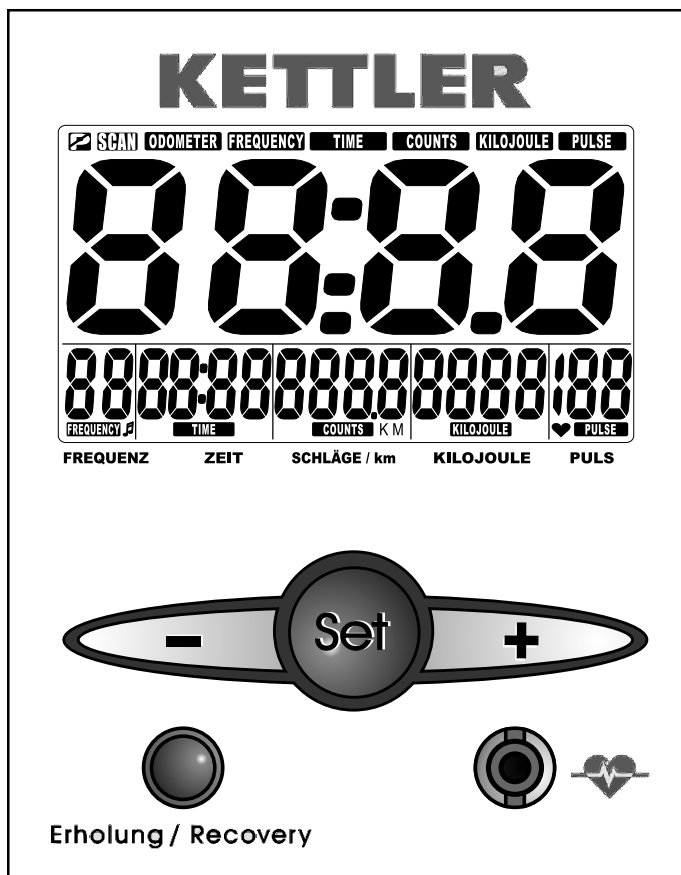
E' opportuno che il vostro programma di allenamento settimanale comprenda sessioni dedicate con vari esercizi di stretching per aumentare la vostra agilità

Tabella del rendimento

Data	Livello di sollecitazione	Distanza (km)	? (min.)	P1	P2	Nota di fitness

PL

Instrukcja obsługi komputera treningowego ze wskaźnikiem cyfrowym (ST 2600-9)



Wyposażenie

Symbole:

- | | |
|---------------|--|
| 1 P | brak treningu: gotowy do ustawiania wartości |
| 2 SCAN | automatyczna zmiana wskaźników |
| 3 ODOMETR | wskaźnik całkowitej liczby kilometrów (do 15 km) |
| 4 FREQUENCY | Tempo treningu |
| 5 TIME | czas treningu |
| 6 COUNTS | liczba ruchów wiosłami |
| 7 KILOJOULE | zużycie energii |
| 8 PULSE | aktualna wartość pulsu |
| 12 Ustawienie | sygnału akustycznego i tempa treningu |
| 17 Graficzne | przedstawienie rytmu serca |

Wartości:

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 9 | temperatura pomieszczenia [0 - 40°C] |
| 15 przebyty dystans | [0 - 999.9 km] |
| | ocena sprawności [F 1.0 - F 6.0] |
| 10 tempo treningu | 0 - 99 [uderzenia/min] |
| 13 czas | 0:00 - 99:59 [min:sek.] |
| 14 ilość ruchów | 0 - 9999 |
| 16 zużycie energii | 0 - 9999 [KJ] |
| 18 puls | 50 - 199 [uderzenia/min] |

Klawisze:

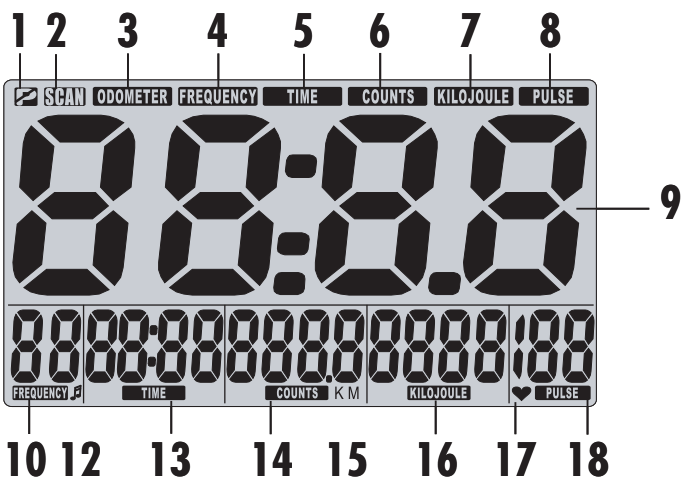
- | | |
|------------------|---|
| Klawisz Minus | zmniejszanie wartości |
| Klawisz Set | klawisz funkcyjny [ustawienie, zmiana, resetowanie wskaźnika] |
| Klawisz Plus | zwiększanie wartości |
| Klawisz Recovery | klawisz funkcyjny [ocena sprawności] |

Przyłącza (z przodu)

- | | |
|----------|------------------|
| gniazdko | na klips do ucha |
|----------|------------------|

Przyłącza (z tyłu)

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| gniazdko (2 -kołkowe) | dla miernika prędkości |
| baterie | 2 baterie: Mignon 1,5 Volt, LR6, AA, |

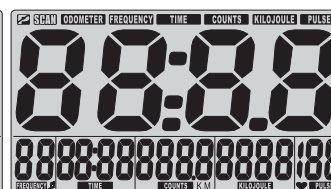


1.0 Wskazania przed treningiem

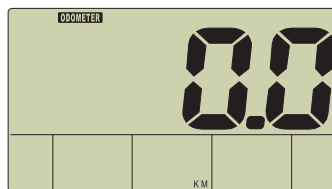
- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. temperatura pomieszczenia | rys. 1 [przed i po treningu] |
| 2. pełen wskaźnik | rys. 2 [po rozpoczęciu wiosłowania albo naciśnięciu klawisza, 1 sek.] |
| 3. całkowita liczba kilometrów | rys. 3 [czas wskazywania: 10 sek. albo nacisnąć dowolny klawisz] |
| 4. tryb ustawiania | rys. 4 [przy pomocy klawisza Set] |



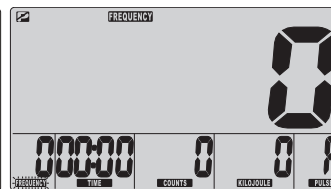
Rys. 1 Temperatura pomieszczenia



Rys. 2 pełen wskaźnik



Rys. 3 Całkowita liczba kilometrów



Rys. 4 Tryb ustawiania: częć stotliwościś ć miga

PL

2.0 Pomiar tętna

Komputer treningowy daje dwie możliwości pomiaru tętna:

1. przy pomocy klipsa na ucho
2. przy pomocy Cardio Puls Set (dostępne w sprzedaży jako wyposażenie dodatkowe)

Pomiar pulsu przy pomocy klipsa

Proszę włożyć przewód do gniazdka. Następnie potrząść piatek ucha w celu lepszego ukrwienia i nałożyć klips na ucho.

Pomiar pulsu przy pomocy Cardio Puls Set

(patrz instrukcja Cardio Puls Set).

Wskaźnik pulsu

Symbol serca (17) miga w rytm pulsu. Puls wskazywany jest jako wartość (18).

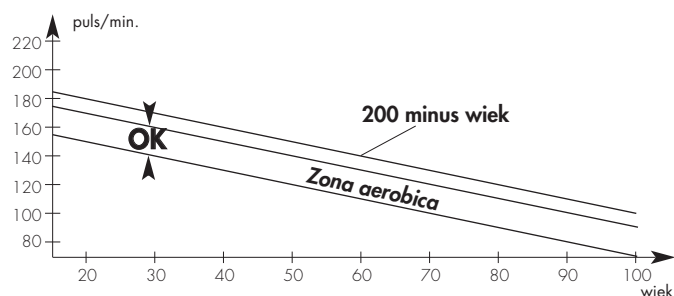
3.0 Trening bez podania danych treningowych

Proszę rozpocząć trening. Wszystkie wartości **rosną**.

4.0 Trening z podaniem danych treningowych

Właściwy puls treningowy [strefa aerobowa]

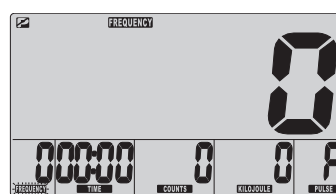
Puls treningowy zależy od wieku. Dla każdego wieku jest "właściwy" tzw. aerobowy obszar treningowy (reguła przybliżona: 180 minus wiek), który oznaczony jest przez dolną i górną granicę pulsu (+/- 10 uderzeń). Puls treningowy powinien zawsze znajdować się w strefie aerobowej. Nie powinno się przekroczyć maksymalnej częstotliwości pulsu (200 minus wiek). Zdrowe osoby mogą kierować się poniższym diagramem.



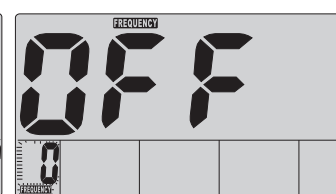
Ustawienie tempa (10), czasu (13), ilości ruchów (14), zużycia energii (16), granicy pulsu (18).

Przed treningiem, albo w wypadku przerwania treningu pojawia się symbol **P** (1) (rys. 4) w lewej górnej części wskaźnika. Po przyciśnięciu klawisza Set przechodzą Państwo do trybu ustawiania. Przy pomocy klawiszy + lub - ustawiają Państwo żadaną wartość. Wartości, które można zmienić, przedstawiane są przy pomocy **migających segmentów**. Przy dłuższym przyciśnięciu klawiszy +/- wartości będą zmieniać się skokowo. Klawisze +/- przyciśnięte jednocześnie spowodują wyzerowanie wskazań. Klawisz Set posłuży Państwu do ustawienia kolejnych wartości. Po ustawieniu pulsu pozostają Państwo, przy pomocy klawisza Set, w trybie przygotowawczym, ale ze wskazaniem wszystkich ustawień (rys. 12). Jeśli Państwo **dłużej** będą przyciskać klawisz Set, wówczas wszystkie ustawione wartości zostaną **zresetowane** (rys. 2).

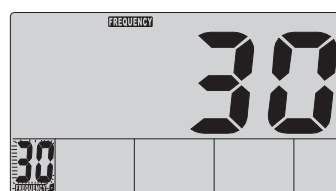
Jeśli w przeciągu 4 minut nie podadzą Państwo ustawień, wskaźnik przekazuje na temperaturę pomieszczenia (Rys. 1).



Rys. 5



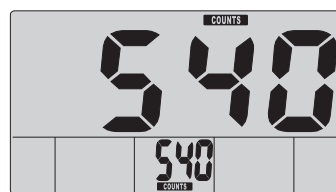
Rys. 6



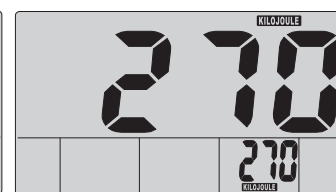
Rys. 7



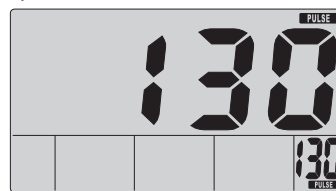
Rys. 8



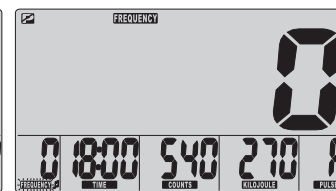
Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11



Rys. 12

Rys. 5: tryb ustawiania tempa (miga)

Rys. 6: tempo startuje z "OFF"

Rys. 7: ustawienie częstotliwości: np. 30 uderzeń na minutę)

Rys. 8: ustawienie czasu: np. 18 minut

Rys. 9: ustawienie ilości ruchów: np. 540 uderzeń

Rys. 10: ustawienie zużycia energii: np. 270 kilojoule

Rys. 11: ustawienie granicy pulsu: np. 130 uderzenia pulsu

Rys. 12: tryb przygotowawczy ze wskazaniem wszystkich ustawień i tempem.

Proszę rozpocząć wiosłowanie. Wszystkie ustawione wartości (oprócz granicy pulsu) zmniejszają się. Po osiągnięciu wartości zero migają przez kilka sekund, a następnie zwiększają się od ustawionej wartości.

Jeśli Państwa puls wzrośnie powyżej wprowadzonej granicy, cyfry oznaczające wartość pulsu zaczną migać i pojawi się sygnał akustyczny.

5.0 Wskazania w czasie treningu

Po rozpoczęciu treningu poszczególne funkcje będą zmieniać się co 5 sek. (funkcja SCAN). Po naciśnięciu klawisza SET funkcja SCAN zostanie wyłączona. Przy pomocy klawiszy +/- mogą Państwo przeskoczyć na inne wskazania. Jeśli uaktywnili Państwo na wskaźniku ocenę tempa treningowego wówczas pojawi się sygnał akustyczny, który pomoże Państwu utrzymać właściwy rytm ćwiczeń. Jeśli przycisną Państwo jednocześnie klawisze +/-, wówczas sygnał akustyczny zostanie wyłączony- ocena (12) nie jest już wskazywana. Jest to również możliwe w przypadku przerwania treningu.

Uwaga

Jeśli jakieś ustawienie zostanie osiągnięte (oprócz granicy pulsu i tempa) wówczas zostanie ono pokazane na dużym wskaźniku (9).

PL

6.0 Wskazania przed treningiem, w przypadku przerwania treningu i na koniec treningu

Przerwanie treningu

Jeśli przerwą Państwo wiosłowanie, wówczas system elektroniczny rozpoznaje przerwanie treningu. Automatyczna zmiana wskaźnika zatrzymuje się. Symbol **SCAN** znika, wskazywane jest **P**, a puls pokazany jest dużymi cyframi. Jeśli w przeciągu 4 minut nie będą Państwo kontynuować treningu, wskaźnik zmieni się na temperaturę pomieszczenia (rys. 1). Natomiast przebyty dystans zostanie dodany jest do całkowitej liczby kilometrów. Wszystkie inne wartości nie zostaną zapamiętane.

Uwaga

Przez 4 minuty po zakończeniu treningu można jeszcze sprawdzić osiągnięte wartości. Po przyciśnięciu klawisza SET komputer zostanie przygotowany do trybu startowego. Osiągnięte wartości zostają wówczas anulowane.

7.0 Wskazania podczas kontynuacji treningu

Proszę ponownie rozpocząć trening. Wartości liczą się dalej.

8.0 Pomiar pulsu w fazie odpoczynku

Komputer treningowy wyposażony jest w funkcję pomiaru pulsu w fazie odpoczynku. Po zakończonym treningu. proszę wcisnąć przycisk RECOVERY. Komputer będzie mierzył Państwa puls przez 60 sek. (Rys. 13). Następnie wskazana zostanie ocena sprawności (symbol **F**) (Rys 14). Obliczenie wyjaśnione jest w punkcie 9.0. Jeśli pomiar pulsu zostanie przerwany, wówczas zamiast wartości (**P**) będzie wskazywany komunikat błędu (**E**) (Rys 15). Jeśli wcisną Państwo klawisz Recovery, ponownie pojawi się aktualny wskaźnik treningowy.



Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15

Rys. 13: Pomiar pulsu w fazie odpoczynku z odliczaniem czasu (0:60 - 0:00)

Rys. 14: Wskaźnik oceny sprawności

Rys. 15: Brak rozpoznania pulsu (E) w czasie pomiaru pulsu w fazie odpoczynku

Uwaga

Jeśli nie jest wskazywana wartość pulsu, wówczas funkcja pomiaru pulsu w fazie odpoczynku nie jest realizowana.

9.0 Uwagi ogólne

Obliczenie całkowitej liczby kilometrów

1 ruch wiosła daje odległość 5 metrów.

Obliczenie kilojouli

Z punktu widzenia medycyny sportowej podczas wiosłowania zachodzi następujące spalanie energii:

1 godzina wiosłowania spala 2930 kJ przy tempie 40 na minutę.

1 kilometr daje 244 Kilojoule

Obliczenie bazuje na średnim poziomie obciążenia i zmienia się tylko w wyniku zmiany tempa.

Obliczenie oceny sprawności

Komputer oblicza i ocenia różnicę pomiędzy pulsem w fazie wysiłku a pulsem w fazie odpoczynku i wynikającą z tego "ocenę sprawności" według następującej formuły:

$$\text{ocena (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

F ocena sprawności

P1 = puls w fazie wysiłku

P2 = puls w fazie odpoczynku

ocena 1 = bardzo dobrze ocena 6 = niewystarczająco

Porównanie pulsu w fazie odpoczynku i w fazie wysiłku jest prostą i szybką możliwością kontroli sprawności fizycznej.

Ocena sprawności jest wartością orientacyjną zdolności organizmu do odpoczynku po wysiłku fizycznym. Zanim wcisną Państwo klawisz pulsu w fazie odpoczynku (15) i otrzymają ocenę sprawności, powinni Państwo przez dłuższy czas, tzn. przynajmniej 10 min trenować w swoim zakresie wysiłku. Przy regularnym treningu układu krążenia stwierdzą Państwo, że "ocena sprawności" poprawia się.

Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu

Obliczenie pulsu rozpoczyna się, jeśli serce na wskaźniku miga w rytm Państwa pulsu.

Przy pomocy klipsa

Czujnik pulsu pracuje przy pomocy światła podczerwonego i mierzy zmiany w przepuszczalności świetlnej Państwa skóry, które są wywołane uderzeniami pulsu.

Zanim zaczną Państwo czujnik pulsu na płatku ucha, proszę najpierw potrzebować ten płatek mocno 10 razy w celu lepszego ukrwienia.

Proszę unikać impulsów zakłócających.

- Proszę zamocować klips starannie na płatku ucha i poszukać korzystnego punktu do pomiaru (symbol serca miga bez przerywania).
- Proszę nie trenować pod bezpośrednim wpływem światła np. neonów, halogenów, reflektorów punktowych czy światła słonecznego.
- Proszę unikać poruszania i potrząsania czujnika oraz kabla. Proszę przy mocować kabel do ubrania przy pomocy klamerki.

Przy pomocy Cardio Puls Set

Proszę przestrzegać odpowiedniej instrukcji.

Zakłócenia na wskaźniku pulsu

W przypadku gdyby miało dojść do zakłóceń w pomiarze pulsu proszę sprawdzić jeszcze raz powyższe punkty. Sprawdzić napięcie w bateriach. Następnie zanotować stan kilometrów. W przypadku dziwnego zachowania komputera treningowego proszę wyjąć baterie, sprawdzić napięcie w bateriach i włożyć je z powrotem. **W przypadku wyjęcia baterii, zgromadzona całkowita liczba kilometrów przepada.**

PL Planowanie i sterowanie treningiem

10.0 Planowanie i sterowanie treningiem

Dla Państwa bezpieczeństwa

■ Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować z lekarzem, czy względy zdrowotne pozwalają Państwu na trening na tym urządzeniu. Opinia lekarska powinna być podstawą zaplanowania programu treningu. Zły albo nadmierny trening może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.

Przy pomocy urządzenia Favorit mogą państwo korzystać z wszystkich zalet, które niesie ze sobą trening na wiosłarzu w zaciszu domowym. Poprzez trening na wiosłarzu poprawiają Państwo zarówno sprawność układu krążenia jak też wytrzymałość.

Ważna wskazówka

Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować z lekarzem, czy trening na wiosłarzu będzie odpowiednią dla Państwa formą ćwiczeń. Opinia lekarska powinna być podstawą zaplanowania treningu. Następujące wskazówki treningowe nadają się wyłącznie dla osób zdrowych.

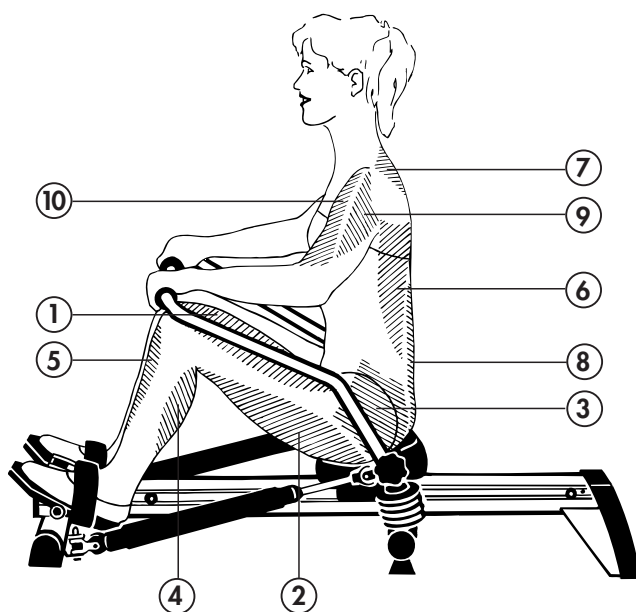
Zalety treningu na wiosłarzu

Wiosłowanie podnosi, jak było wspomniane wcześniej, sprawność układu krążenia. Tym samym poprawia się zdolność dotlenienia. Szybciej osiąga się redukcję tkanki tłuszczowej. Kolejną zaletą treningu na wiosłarzu polega na tym, że wzmacniane są wszystkie ważne grupy mięśni. Jako szczególnie korzystne, z ortopedycznego punktu widzenia, można wymienić wzmocnienie mięśni pleców i barków. Właśnie wzmocnienie mięśni pleców zapobiega często obecnie występującym problemom ortopedycznym.

Trening na wiosłarzu Favorit jest poza tym treningiem sprawnościowym. Zwiększa wytrzymałość i można go traktować jako trening oszczędzający stawy.

Jakie grupy mięśni są aktywizowane?

Ruch wiosłami obciąża mięśnie całego ciała. Niektóre grupy mięśni są jednak szczególnie aktywizowane. Są one zaprezentowane na poniższym rysunku.



Jak widać na rysunku, w czasie wiosłowania aktywizowane są górne i dolne partie ciała.

Spośród mięśni nóg, wiosłowanie aktywizuje szczególnie mięsień prosty przedni (1), mięsień naprężacz (2) jak też mięsień piszczelowy przedni i mięśnie bliźniacze (5,4). Poprzez rozciąganie bioder w czasie wiosłowania obciąża się dodatkowo mięśnie pośladków (3).

Spośród mięśni tułwio wiosłowanie aktywizuje szczególnie mięsień czworoboczny (6) i mięsień grzbietowy (8). Dodatkowo trenuje się mięsień płatowaty (7), mięsień czworoboczny (9) i mięsień naramienny (10). Poprzez odpowiednie ćwiczenia mogą Państwo aktywizować jeszcze inne grupy mięśni, które przedstawione są na rysunkach.

Planowanie i sterowanie treningiem

Podstawą zaplanowania treningu jest Państwa aktualna kondycja. Przy pomocy testu wysiłku lekarz może ocenić Państwa kondycję, która stanowi bazę zaplanowania treningu. Jeśli nie przeprowadzili Państwo takiego testu, należy w każdym razie unikać dużego wysiłku w czasie treningu. Powinni Państwo zapamiętać następującą zasadę dotyczącą planowania treningu: Treningiem wytrzymałościowym sterujemy poprzez wielkość wysiłku jak też jego intensywność.

O intensywności treningu

Intensywność treningu mogą państwo kontrolować poprzez wielkość pulsu. Maksymalna wielkość pulsu to 200 minus wiek. Tej wielkości nie powinni Państwo w żadnym przypadku przekroczyć podczas treningu. Obowiązuje następująca reguła przybliżona dotycząca wielkości wysiłku:

180 minus wiek

Wynika z tego, że np. 50-letnia osoba powinna ukształtować trening z wielkością pulsu 130. Te zalecenia treningowe oceniane są jako korzystne przez medycynę sportową. Intensywność treningu reguluje się z jednej strony poprzez liczbę ruchów, a z drugiej strony poprzez siłę oporu wiosła. Początkujący powinni wybrać zasadniczo niską intensywność treningu, tj. tempo powinno być mniejsze niż 20 uderzeń/min a siła oporu powinna być ustawiona na najniższej pozycji.

Początkujący powinni unikać zbyt dużego tempa czy też treningu ze zbyt dużą siłą oporu. Proszę spróbować określić indywidualną liczbę uderzeń i optymalną siłę oporu wiosła przy pomocy zalecanej wielkości pulsu. Następnie kontrolować wysokość pulsu w czasie treningu w trzech momentach. Przed treningiem ustalony zostaje puls spoczynkowy. W czasie treningu (ok. 10min po rozpoczęciu treningu) sprawdza się puls w fazie wysiłku, który przy właściwej intensywności treningu powinien być zbliżony do zalecenia treningowego. Jedną minutę po zakończeniu treningu mierzą Państwo tzw. puls w fazie odpoczynku.

Te trzy wartości nanoszą Państwo na przygotowaną w tym celu tabelę. Regularny trening prowadzi do obniżenia pulsu spoczynkowego i pulsu w fazie wysiłku. Jest to jedno z pozytywnych oddziaływań treningu wytrzymałościowego. Ponieważ serce bije wolniej, jest więcej czasu na napalenie komórek i ukrwienie mięśnia sercowego.

PL Planowanie i sterowanie treningiem**O wielkości wysiłku**

Pod pojęciem wielkości wysiłku rozumie się długość jednostki treningowej i jej częstotliwość na tydzień. Jako korzystne dla treningu z punktu widzenia medycyny sportowej uważa się następujące wielkości wysiłku:

częstotliwość treningu	długość treningu
codziennie	10 min
2-3 x tygodniowo	20-30 min
1-2 x tygodniowo	30-60 min

20-30 minutowe jednostki treningowe nie nadają się dla początkujących. Początkujący powinien zwiększać wielkość treningu stopniowo. Pierwsze jednostki treningowe powinny być względnie krótkie. Jako korzystny wariant treningu dla początkujących uważa się trening interwałowy. W pierwszych czterech tygodniach trening dla początkujących może być zaplanowany następująco:

Częstotliwość treningu	Wielkość jednostki treningowej
1.-2. tydzień	
3 x tygodniowo	3 min wiosłować 1 min przerwy 3 min wiosłować 1 min przerwy 3 min wiosłować
3.-4. tydzień	
4 x tygodniowo	5 min wiosłować 1 min przerwy 5 min wiosłować

Dodatkowo do tego 4-tygodniowego treningu dla początkujących mogą Państwo trenować na wiosłarzu codziennie po 10 min bez przerwy. Jeśli w przyszłości planują Państwo trening 3 x tygodniowo po 20-30 min, wówczas po dwóch dniach treningu powinni Państwo zrobić dzień przerwy.

Gimnastyka towarzysząca treningowi

Optymalnym uzupełnieniem treningu na wiosłarzu jest gimnastyka. Proszę rozpocząć trening rozgrzewką. Proszę przez kilka minut aktywizować układ krążenia poprzez łatwe ruchy wiosła (10-15 uderzeń/min). Dopiero po tym następuje właściwy trening na wiosłarzu. Trening kończy się również łatwymi ruchami wiosła.

Prosimy przygotować swój własny plan ćwiczeń w oddzielnych jednostkach treningowych poprzez różne ćwiczenia rozciągające.

Tabela osiągnięć

Data	Poziom wysiłku	Odległość (km)	Czas (min.)	P1	P2	Ocena sprawności



D 1. Phase Zum Ablauf der Ruderbewegung

In der Ausgangsposition wird der Sitz in die vordere Position gebracht, indem man Hüft- und Kniegelenke beugt. Die Hände fassen die Griffe von oben. Die Arme sind leicht gebeugt. Sitzen Sie gerade und nicht vorgeneigt. Bei chronischen Beschwerden im Kniegelenk sollten Sie das Kniegelenk nicht unter 90° anwinkeln.

GB 1st phase Rowing

Sit on the seat at the front of the machine, with the hips and knees bent. Take hold of the "oars" from above with the arms slightly bent. Sit with the back straight. People with chronic knee problems should not bend the knees to less than 90°.

F 1re phase Pratique des mouvements d'aviron

Dans la position de départ, fléchir les hanches et les genoux pour amener le siège vers l'avant. Les mains prennent les poignées par le haut. Les bras sont légèrement fléchis. Être assis bien droit, ne pas incliner le torse vers l'avant. Ne pas plier les genoux à moins de 90° en cas de douleurs chroniques dans les genoux.

NL Fase 1 - Roeibeweging

Uitgangpositie: breng de zitting naar voren door uw heupen en knieën te bewegen. Pak de handgrepen bovenhands vast. Uw armen zijn hierbij iets gebogen. Ga rechtop zitten, buig niet naar voren. Bij chronische knieklachten dient u uw knieën niet meer dan 90° te buigen.

E 1a fase El movimiento de remo

En la posición inicial se lleva el sillín a la posición delantera flexionando las articulaciones de la cadera y de las rodillas. Las manos cogen las asas por arriba. Los brazos están ligeramente flexionados. Siéntese recto y no inclinado hacia adelante. En caso de dolores crónicos en la rodilla, no la flexione a más 90°.

I 1fase Dinamica di remata

In posizione di partenza il sedile si trova nella posizione di fincorsa anteriore, articolazioni dell'anca e delle ginocchia flesse. Le mani impugnano i remi dall'alto. Braccia leggermente piegate. Assumere una posizione seduta diritta, non inclinata in avanti. In caso di disturbi cronici nel ginocchio non flettere oltre i 90° il ginocchio.

PL faza 1 Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa polega na tym, że zginając stawy biodrowe i kolanowe przesuujemy siodełko do przodu. Dłonie trzymają uchwyt od góry. Ręce są lekko zgięte. Proszę siedzieć prosto i nie wychylać się do przodu. W przypadku chronicznych bólów w stawie kolanowym nie powinni państwo podkurczać stawu kolanowego poniżej 90°.



D 2. Phase

Der Trainierende beginnt in dieser Phase mit der Streckung der Beine. Die Ruderarme werden weiterhin mit leicht gebeugten Armen gehalten. Auf einen geraden Rücken achten.

GB 2nd phase

Stretch the legs, keeping the arms slightly bent. Make sure that the back is straight.

F 2e phase

Commencer cette phase en tendant les jambes. Tenir les rames, les bras légèrement fléchis. Veiller à garder le dos bien droit.

NL Fase 2

De trainer begint in deze fase met het strekken van de benen. Houd de roeiarmen met iets gebogen armen vast. Let op een rechte rug.

E 2a fase

En esta fase se comienzan a estirar las piernas. Los guiones del remo son mantenidos con los brazos ligeramente flexionados. Mantener la espalda recta.

I 2 fase

In questa fase inizia l'estensione delle gambe, i remi restano impugnati con le braccia leggermente flesse. La schiena deve rimanere diritta.

PL faza 2

W tej fazie ćwiczący zaczyna prostowanie nóg. Wiosła podtrzymywane są w dalszym ciągu przez lekko zgięte ręce. Proszę pamiętać o wyprostowanych plecach.

**D 3. Phase**

Wenn die Beine nahezu gestreckt sind, sollten die Ruderarme bis auf Brusthöhe gezogen werden. Den Oberkörper leicht rückwärts neigen. Die Beine auch zum Ende der Bewegungsphase leicht gebeugt lassen.

GB 3rd phase

When the legs are almost straight, pull the "oars" back to chest level, with the torso inclined backwards slightly. Keep the legs bent slightly to the end of the movement.

F 3e phase

Les jambes étant presque tendues, tirer les rames jusqu'à hauteur de la poitrine. Incliner légèrement le torse vers l'arrière. Garder les jambes légèrement inclinées jusqu'à la fin de la phase.

NL Fase 3

Trek de roeiarman tot op borsthoogte als uw benen bijna gestrekt zijn. Buig uw bovenlichaam iets naar achteren en houd uw benen tot het einde van deze fase iets gebogen.

E 3a fase

Cuando las piernas estén casi estiradas, tirar los guiones del remo hasta la altura del pecho. Inclinar la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás. Dejar las piernas ligeramente flexionadas incluso al final de la fase de movimiento.

I 3 fase

Quando le gambe sono quasi completamente estese, tirare i remi fino al livello del petto. Inclinare leggermente indietro il busto. Tenere le gambe leggermente piegate anche alla fine della fase dinamica.

PL faza 3

Gdy nogi są prawie do końca wyprostowane, wówczas powinny się podciągnąć wiosła na wysokość klatki piersiowej. Górne partie ciała proszę lekko pochylić w dół. Do końca fazy ruchowej proszę pozostawić nogi lekko zgięte.

**D 4. Phase**

Führen Sie die Ruderarme nach vorne. Sobald sich die Ruderarme etwa auf Höhe des Knies befinden, ziehen Sie die Beine an und begeben sich in die Ausgangsposition.

GB 4th phase

Push the "oars" forwards. As soon as they are above the knees, bend the legs so that the torso moves forwards to the starting position.

F 4e phase

Amener les rames vers l'avant. Dès qu'elles sont à peu près à hauteur des genoux et revenir en position regroupée de départ.

NL Fase 4

Breng de roeiarman naar voren. Zodra de roeiarman zich op kniehoogte bevinden, dient u uw benen op te trekken en de uitgangspositie in te nemen.

E 4a fase

Lleve los guiones del remo hacia adelante. Apenas se encuentren a la altura de las rodillas, contraiga las piernas y vuelva a la posición inicial.

I 4 fase

Portare i remi in avanti. Quando i remi sono circa all'altezza delle ginocchia, piegare le gambe per raggiungere la posizione iniziale.

PL faza 4

Proszę poprowadzić wiosła do przodu. Jak tylko wiosła znajdą się na wysokości kolan, proszę podkurzyć nogi i przejść do pozycji wyjściowej.

D Bewegungsweise, die zu vermeiden sind:

- Rundrücken in der Ausgangsposition
- Vollkommene Streckung der Arme. Dies kann zu Beschwerden im Ellenbogengelenk führen.
- Vollkommene Streckung der Beine. Dies kann Beschwerden im Kniegelenk provozieren.

Achten Sie darauf, dass der Rücken während der einzelnen Bewegungsphasen gerade gehalten wird. Eine Ausnahme bildet hier lediglich die Phase 3, in der man sich leicht rückwärts neigt.

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training beginnen, sollten Sie den Bewegungsablauf des Ruderns üben. Den Bewegungsablauf erlernen Sie optimal bei geringstem Widerstand und kleiner Schlagzahl. Erst wenn die Ruderbewegung perfekt beherrscht wird, ist das reguläre Training aufzunehmen.

GB Mistakes to be avoided

- Keep the backs straight in the starting position.
- Do not straighten the arms fully - this can lead to elbow trouble.
- Do not straighten the legs fully - this can lead to knee trouble.

Make sure that the back is kept straight during exercising (with the exception of 3rd phase in which the back is inclined slightly).

Practice the rowing movement before starting rowing. The correct movement can best be learned at low resistance and low strokes per minute. Regular exercising should only be started when the rowing movement has been mastered.

F Ce qu'il ne faut pas faire

- arrondir le dos en position de départ
- tendre complètement les bras, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des bras
- tendre complètement les jambes, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des genoux

Veiller à garder le dos bien droit pendant toutes les phases des mouvements. Exception. la phase 3 pendant laquelle on est légèrement incliné vers l'arrière.

Avant de commencer l'entraînement, simuler le déroulement des mouvements de canotage.

On apprend le mieux les mouvements si la résistance est faible et le nombre de coups de rame, réduit, Ce n'est que lorsqu'on maîtrise parfaitement les mouvements que l'on peut commencer l'entraînement proprement dit.

NL Vermijd de volgende fouten:

- buig uw rug niet in de uitgangpositie
- strek uw armen nooit helemaal, u zou hierdoor last van uw ellebooggewrichten kunnen krijgen.
- strek uw benen nooit helemaal om last van uw kniegewrichten te voorkomen.

Let erop dat u uw rug tijdens de gehele training gestrekt houdt. Alleen bij fase 3 dient u iets naar achteren te leunen.

Vóór u met de werkelijke training begint, dient u de roeibeweging te oefenen, bij voorkeur met de kleinste weerstand en het kleinste aantal slagen. Pas als u de roeibeweging onder de knie heeft, kunt u met de normale training beginnen.

E Errores de movimiento que tienen que ser evitados

- Encorvar la espalda en la posición inicial
- Estirar los brazos por completo. Esto puede provocar dolores en los codos.
- Estirar las piernas por completo. Esto puede provocar dolores en las rodillas.

Mantenga la espalda recta en cada una de las fases del movimiento. Una excepción es la 3a fase en la que se inclina la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás.

Antes de comenzar con el entrenamiento, debiera de practicar los movimientos de remo. El movimiento lo aprende de forma óptima con la menor resistencia y el menor número de remadas. Sólo cuando se domine por completo el movimiento de remo se puede comenzar con el entrenamiento.

I Evitare i seguenti errori motori

- Schiena tonda in posizione iniziale.
- Estensione totale delle braccia. Può provocare disturbi nell'articolazione del gomito.
- Estensione totale delle gambe. Può provocare disturbi nell'articolazione del ginocchio.

È importante tenere la schiena sempre diritta durante le fasi dinamiche. Un'eccezione è solo la 3e fase, quando ci si porterà leggermente indietro. Prima di iniziare l'allenamento provare il ciclo dinamico del vogatore. Il modo ottimale è di registrare la resistenza al dato minimo e scegliere una frequenza di voga bassa. Solo quando avrete imparato alla perfezione la dinamica, potrete iniziare con l'allenamento vero e proprio.

PL Ruchy których należy unikać

- Zaokrąglone plecy w pozycji wyjściowej
- Całkowite wyprostowanie rąk. Może to prowadzić do bólu w stawie łokciowym.
- Całkowite wyprostowanie nóg. Może to spowodować ból w stawie kolanowym.

Proszę zwrócić uwagę na to, aby plecy były zawsze wyprostowane w czasie ćwiczeń. Jedyny wyjątek stanowi tutaj faza 3, podczas której należy się lekko pochylić w dół.

Przed rozpoczęciem właściwego treningu, powinni Państwo przećwiczyć przebieg ruchów wiosel.

Nauka powinna odbywać się przy najmniejszym oporze i małej liczbie uderzeń. Dopiero wtedy gdy ruchy wiosłami są opanowane do perfekcji, można podjąć właściwy trening.

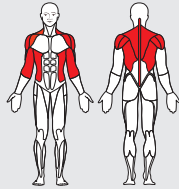


D 1. Rudern mit Seitdrehung

Ausgangsposition: wie Phase 1

Bewegungsausführung: Beine strecken und während der Rückwärtsbewegung den linken Arm zurückführen und den Rumpf nach links drehen. Danach in die Ausgangsposition begeben und die Bewegungsausführung zur rechten Seite durchführen.

Beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Schultermuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Armbeuger



GB 1. Rowing with side twists

Starting position: as for 1st phase.

Exercise: stretch the legs. While sliding backwards, slide the left arm backwards and twist the torso to the left. Return to the starting position and repeat, this time twisting to the right.

Benefits: back, shoulder and stomach muscles.

F 1. Ramer en tournant le tronc

Position initiale: comme pour la phase 1.

Mouvement: étendre des jambes et, pendant le mouvement en arrière, ramener le bras gauche en arrière et tourner le tronc à gauche. Revenir ensuite dans la position initiale et effectuer le même mouvement à droite.

Musclature: dorsaux et muscles des épaules.

NL 1. Roeien met zijdelingse draaiibeweging

Uitgangspositie: als fase 1.

Oefening: strek uw benen, haal tijdens de achterwaartse beweging uw linker arm naar u toe en draai uw romp naar links. Neem hierna de uitgangspositie in en voer dezelfde oefening naar links.

Met deze oefening worden uw rug-, schouder- en schuine buikspieren getraind.

E 1. Remar con giro lateral

Posición inicial: como fase 1.

Movimiento: Estirar las piernas y durante el movimiento hacia atrás, pasar el brazo izquierdo hacia atrás y girar el tronco a la izquierda. Retornar a la posición inicial y efectuar el movimiento al lado derecho.

Efecto sobre: La musculatura de la espalda y de los hombros.

Działanie: mięśnie pleców i barków, ukośne mięśnie brzucha

I 1. Vogare con rotazione laterala

Posizione iniziale: come fase 1.

Movimento: stendere le gambe e durante il movimento portare indietro il braccio sinistro e girare il busto a sinistra. Tornare poi alla posizione iniziale e ripetere lo stesso movimento a destra.

Effetto: muscolatura della schiena e della spalla, muscoli obliqui

PL 1. Wiosłowanie ze skrętem tułowia

Pozycja wyjściowa jak faza 1

Realizacja ruchów: Proszę wyprostować nogi, natomiast w ruchu powrotnym odciągnąć lewą rękę, a tułów przekręcić w lewo. Następnie proszę przejść do pozycji wyjściowej i wykonać te same ruchy tym razem dla prawej strony.

Działanie: mięśnie pleców i barków, ukośne mięśnie brzucha

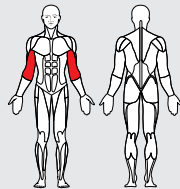


D 2. Armcurl

Ausgangsposition: wie Phase 1, allerdings werden die Ruderarme von unten gegriffen.

Bewegungsausführung: Beine strecken und während der Rückwärtsbewegung die Arme stark beugen. Anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



PL 2. Zginanie ramion

Pozycja wyjściowa: jak w fazie 1, wiosła chwyamy od dołu.

Realizacja ruchów: Proszę wyprostować nogi, a w ruchu powrotnym mocno zgiąć ręce.

Ostatecznie proszę przejść do pozycji wyjściowej.

Działanie: nadgarstek, mięśnie przedramienia

GB 2. Arm curls

Starting position: as for 1st phase, but with the "oars" gripped from below.

Exercise: stretch the legs. Bend the arms while sliding backwards. Return to the starting position.

Benefits: arm flexors, lower arm muscles

F 2. Flexion des bras

Position initiale: comme pour la phase 1, tout en prenant les rames par le bas.

Mouvement: étendre les jambes et fléchir fortement les bras pendant le mouvement vers l'arrière. Revenir ensuite en position initiale.

Musculation: fléchisseurs des bras, muscles des avant-bras

NL 2. Armcurl

Uitgangspositie: als fase 1, pak de roeiarman echter onderhands vast.

Oefening: strek uw benen en buig uw armen tijdens de terugwaartse beweging. Neem hierna weer de uitgangspositie in.

Met deze oefening worden de biceps en onderarmspieren getraind.

E 2. Curl para los brazos

Posición inicial: como fase 1, pero los guiones de los remos son tomados por abajo.

Movimiento: Estirar las piernas, y durante el movimiento, flexionar fuertemente los brazos. A continuación retornar a la posición inicial.

Efecto sobre: Los biceps y los músculos del brazo.

I 2. Curl delle braccia

Posizione iniziale: come fase 1, impugnando però dal basso i remi.

Movimento: estendere le gambe e flettere molto le braccia durante il movimento indietro. Ritornare poi alla posizione iniziale.

Effetto: muscolo flessore delle braccia, muscolatura dell'avambraccio.

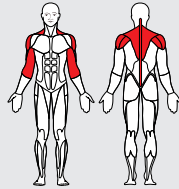


D 3. Rudern mit angehobenen Ellenbogen

Ausgangsposition: wie in Phase 1.

Bewegungsausführung: Beine strecken und während der Rückwärtsbewegung die Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Die Arme werden weit zurückgeführt. Danach in die Ausgangsposition begeben.

Beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Schultermuskulatur, Armbeuger



GB 3. Rowing with raised elbows

Starting positions: as for 1st phase.

Exercise: stretch the legs and raise the elbows to shoulder level while sliding backwards. Pull the arms back. Return to the starting position.

Benefits: back and shoulder muscles

F 3. Ramer, les coudes levés

Position initiale: comme pour la phase 1.

Mouvement: étendre les jambes et tirer les bras en arrière en levant les coudes à hauteur des épaules. Ramener les bras très loin. Revenir ensuite en position initiale.

Musclature: dorsaux et muscles des épaules

NL 3. Roeien met de ellebogen zijwaarts gericht

Uitgangspositie: als in fase 1.

Oefening: strek uw benen en breng tijdens de terugwaartse beweging uw ellebogen zijwaarts. Uw armen maken hierbij een omtrekkende beweging. Neem hierna weer de uitgangspositie in.

Met deze oefening worden uw rug- en schouderspieren getraind.

E 3. Remar con los codos en alto

Posición inicial: Como fase 1.

Movimiento: Estírar las piernas y durante el movimiento llevar los codos a la altura de los hombros. Los brazos son llevados hacia atrás. Volver a la posición inicial.

Efecto sobre: La musculatura de la espalda y de los hombro.

I 3. Vogare con gomiti alzati

Posizione iniziale: come fase 1.

Movimento: estendere le gambe ed alzare i gomiti al livello delle spalle durante il movimento indietro. Le braccia vengono girate molto indietro. Ritornare alla posizione iniziale.

Effetto: muscolatura della schiena e della spalla

PL 3. Wiosłowanie z uniesionymi łokciami

Pozycja wyjściowa: jak w fazie 1.

Realizacja ruchów: Proszę wyprostować nogi, a w ruchu powrotnym podnieść łokcie na wysokość barków.

Ręce są odchylane daleko w tył.

Następnie proszę przejść do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięśnie barków i pleców

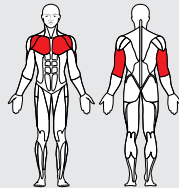


D 4. Bankdrücken, sitzend

Ausgangsposition: Umgekehrter gerader Sitz auf dem Rudersitz. Die Ruderarme von oben fassen und auf Brusthöhe halten. Die Ellenbogen sind angehoben und in Schulterhöhe.

Bewegungsausführung: Die Arme in die Vorhaltposition drücken. Hierbei werden die Arme gestreckt. Anschließend die Arme in die Ausgangsposition zurückführen.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker, vordere Schultermuskulatur, Brustmuskulatur



GB 4. Bench presses, sitting

Starting position: sit the opposite way around with back straight. Grip the "oars" from above and hold at chest level. Elbows raised at shoulder level.

Exercise: push the arms forwards, straightening them. Return to the starting position.

Benefits: arm extensors, shoulder- and chest muscles

F 4. Presser, assis sur le banc

Position initiale: s'asseoir à l'envers sur le siège du rameur. Prendre les rames par le haut et les maintenir à hauteur de la poitrine. Les coudes sont levés à hauteur des épaules.

Mouvement: pousser les bras vers l'avant jusqu'à ce qu'ils soient tendus. Les ramener ensuite en position initiale.

Musculation: extenseurs des bras, muscles de la poitrine.

NL 4. Bankdrukken, zittend

Uitgangspositie: ga achterstevoren op het bankje zitten. Pak de roeiarman bovenhands vast en houd deze op borsthoogte. Uw ellebogen zijn hierbij opgetrokken en bevinden zich op schouderhoogte.

Oefening: breng uw armen gestrekt naar voren en breng deze daarna in de uitgangspositie terug.

Met deze oefening worden de biceps, schouder- en borstspieren getraind.

E 4. Fuerza contra el banco, sentado

Posición inicial: Sentado recto a la inversa sobre el sillín. Tomar los guiones de los remos por arriba y mantenerlos a la altura del pecho. Los codos están levantados y a la altura de los hombros.

Movimiento: Presionar los brazos delante del cuerpo. Para ello se estiran los brazos. A continuación, volver los brazos a la posición inicial.

Efecto sobre: Los triceps y la musculatura pectoral y espalda.

I 4. Pressione, da seduti

Posizione iniziale: sedersi girati di 180° diritti sul sedile. Impugnare i remi dall'alto e portarli al livello del petto. I gomiti sono alzati e si trovano al livello della spalla.

Movimento: stendere le braccia in avanti. Riportare le braccia nella posizione iniziale.

Effetto: muscolo estensore delle braccia, muscolatura del petto.

PL 3. Wyciskanie ramionami

Pozycja wyjściowa: Wyprostowana pozycja tyłem na wiosłarzu. Proszę złapać za wiosła od góry i trzymać je na wysokości klatki piersiowej. Łokcie są uniesione na wysokość barków.

Realizacja ruchów: Ramiona w przód, przy tym są one wyprostowane. Ostatecznie ręce przechodzą do pozycji wyjściowej

Działanie: mięśnie ramion, przednie mięśnie barków, mięśnie klatki piersiowej



11 / 09 SCH