



KETTLER VESLAŠKE NAPRAVE
REGATTA 300
REGATTA 500
ROWER 2.0



VARNOSTNA OPOZORILA IN INFORMACIJE O UPORABI

VAŽNI NAPOTKI





Prosimo, da skrbno preberete ta navodila pred montažo in prvo uporabo. Zvedeli boste važne napotke za Vašo varnost in uporabo ter vzdrževanje naprave. Skrbno shranite ta navodila kot informacije oziroma za izvajanje vzdrževalnih del ali naročanje nadomestnih delov.




Simbol  označuje pomembno opozorilo.

1.0. ELEKTRIČNA VARNOST (velja za naprave z omrežnim priključkom)







OPOZORILO! Nevarnost zaradi električnega toka!

Električna energija je vedno potencialni vir nevarnosti. Napravo uporabljajte previdno.

- To opremo lahko uporabljajo osebe, stare najmanj 8 let, in osebe z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pod nadzorom odrasle osebe ali so jim dana navodila glede varne uporabe opreme in razumejo posledično nevarnosti.
-  Naprave ne izpostavljajte vlagi! Zaščitite jo pred stikom s tekočinami.
 - Pravilno nameščena električna vtičnica za priključitev naprave mora biti lahko dostopna.
 - Pred priključitvijo vtiča omrežnega adapterja / naprave v vtičnico je treba omrežni adapter / napravo primerjati z lokalno napetostjo. Če se vrednosti ne ujemajo, se obrnite na našo servisno skupino.
 - Po izklopu naprave znova odstranite vtič iz napajalnika.
 - Bodite zelo previdni pri zagotavljanju, da se kabel ne ujame ali povzroči "nevarnost spotikanja".
 - Kabel priključite na ozemljeno varnostno vtičnico. Ne povezujte prek več vtičnic! Pri uporabi podaljška mora biti ta v skladu s smernicami VDE.
 - Napravo lahko uporabljate samo s priloženim omrežnim adapterjem.
-  Ne uporabljajte poškodovanih kablov in jih takoj zamenjajte. Če je omrežni vod poškodovan, ga mora zamenjati član servisne ekipe ali drug usposobljen strokovnjak, da se izognete nevarnosti.

- Ta simbol  označuje, da je aparat zaščitnega razreda I.
- Ta simbol  označuje, da je aparat zaščitnega razreda II.
- Ta simbol  označuje, da je aparat zaščitnega razreda III.

• 2.0. Za Vašo varnost

-  **NEVARNOST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltneje majhnih delov).
-  **NEVARNOST!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornost za škodo, ki nastane zaradi nenamenske nedovoljene uporabe naprave.
-  **Vsi tukaj neopisani posegi / manipulacije na napravi lahko povzročijo poškodbe ali predstavljajo tudi ogrožanje oseb.** Večje posege sme izvajati samo servisna služba KETTLER ali šolano strokovno usposobljeno osebje proizvajalca KETTLER.
-  **NEVARNOST!** Opozorite prisotne osebe (predvsem otroke) na možno ogroženost med izvajanjem vaj.
-  **NEVARNOST!** Zaradi nepravilnih popravil in konstrukcijskih sprememb (demontaža originalnih delov, montaža nedopustnih delov, itd.) lahko nastanejo nevarnosti za uporabnika.
-  **NEVARNOST!** Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerni trening lahko povzroči resne poškodbe zdravje ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omotični ali začutite slabost!

⚠ **OPOZORILO!** Ravnajte se brezpogojno tudi po napotkih za izvajanje treninga v navodilu za trening.

- Proizvajalec priporoča, da lahko napravo uporabljajo samo osebe, starejše od 14 let.
- Naprava ni igrača! Otroci se ne smejo igrati z napravo. Otroci ne smejo izvajati čiščenja in vzdrževanja brez nadzora.
- Trenirate na napravi, ki je bila v varnostno-tehničnem pogledu konstruirana na osnovi najnovejših spoznanj. Možna mesta nevarnosti, kjer lahko pride do poškodb, so kar se le da pre-prečena in zavarovana.
- Naprava ustreza normi DIN EN ISO 20957-1:2014, in ...
R01030-100 Regatta 300, R01028-100 Rower 2.0
ISO 20957-7:2019, Accuracy HB. Ta vadbeno naprava je samo za domačo uporabo.
R01031-100 Regatta 500
ISO 20957-7:2019, Accuracy HB
- Upoštevajte, da oprema za vadbo razreda B in C ni primerna za visoko natančne namene.
- V primeru dvoma in vprašanj Vas prosimo, da se obrnete na Vašega prodajalca.
- Približno vsakih 1 do 2 meseca izvršite kontrolo vseh delov naprave, še posebej vijakov in matic. To velja predvsem za pritrditev ročajev in pedalov ter volana in pritrditve sprednje cevi.
- reden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening na tej napravi. Zdravniški izvid predstavlja osnovo za pripravo Vašega programa za trening. Napačni ali pretirano.
- Pred vsako uporabo zmeraj preverite vse vijačne in priključne povezave ter pravilno nameščenost celotne varnostne opreme.
- Pri uporabi naprave uporabljajte primerno obuvalo (športne copate).
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
- Vadbeno napravo je treba postaviti na vodoravno podlago.
- Mesto postavitve naprave morate izbrati tako, da bo zagotovljena zadostna varnostna razdalja do ovir. Naprave ne postavljajte v neposredni bližini glavnih prehodnih poti (poti, vrata, prehodi). Varnostna razdalja mora biti povsod večja najmanj 1 m od območja vadbe.
- Upoštevajte splošne varnostne predpise in ukrepe za ravnanje z električnimi napravami.
- Vse električne naprave oddajajo med obratovanjem elektro-magnetno sevanje. Pazite na to, da ne boste v neposredni bližini računalnika ali elektronike krmiljenja naprave odstavljali glede sevanja posebej intenzivnih aparatov (n. pr. mobilni telefoni), ker lahko to popači prikazane vrednosti (n. pr. meritve pulza).
- Med treningom nihče ne sme biti v območju gibanja osebe, ki trenira.
- Na tej napravi za vadbo se smejo izvajati izključno vaje iz na-vodil za trening.
- Ta naprava je namenjena izključno notranji uporabi.
- Naprava naj bo postavljena na ravno in na udarce odporno podlago. Za dušenje sunkov položite pod napravo primeren blažilni material (gumijaste blazine, ali podobno).
- Pri montaži izdelka upoštevajte priporočene podatke o zatezni sili ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).

- **RO1031-100 Regatta 500**

OPOZORILO! Delovanje in skladiščenje pod 3 ° C / 37,4 ° F ni dovoljeno.

3.0. Napotki za montažo

- ⚠ **NEVARNOST!** Poskrbite za varno delovno okolje in n.pr. ne puščajte ležati orodja naokrog. Embalažni material shranite n.pr. tako, da ne bo mogel predstavljati nikakršne nevarnosti. Pri folijah / plastičnih vrečkah obstaja za otroke nevarnost zadušitve!
- ⚠ **OPOZORILO!** Upoštevajte, da pri vsaki uporabi orodja in pri izvajanju tehničnih opravil zmeraj obstaja možnost nevarnosti poškodb. Zato postopajte pazljivo in preudarno med izvajanjem montaže naprave!
- Prosimo, da preverite, če so prisotni vsi v obsegu dobave zajeti deli (glej kontrolni seznam) in, če obstajajo poškodbe zaradi transporta. Če bi obstajal razlog za reklamacije, Vas prosimo, da se obrnete na Vašega trgovca.
- V miru si oglejte načrte in montirajte napravo po vrstnem redu slik. Na posameznih prikazanih slikah je potek montaže naveden z velikimi črkami.
- Montaža naprave mora biti izvršena skrbno in izvršiti jo mora odrasla oseba. V primeru dvoma zaprosite za pomoč še eno, tehnično nadarjeno osebo.
- Za izvajanje montaže potrebni vijačni material je prikazani na pripadajočih slikah. Vijačni material uporabite natančno po navodilih na slikah. Vso potrebno orodje najdete v vrečki z majhnimi deli.
- Prosimo, da najprej rahlo privijete vse dele in preverite njihovo pravilno nameščenost. Samovarovalne matice najprej privijte z roko tako, da začutite upor in jih potem zategnite proti upor (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijake. Po zaključeni montaži preverite čvrsto nameščenost vseh privojnih delov. Pozor ! Varnostne matice, ki so bile enkrat odvite, niso več uporabne (uničenje privojnega varovala) in jih je potrebno zamenjati z novimi.
- Iz proizvodno-tehničnih razlogov si pridružujemo pravico do predhodno izvršene montaže posameznih sestavnih delov naprave (n.pr. zamaški za cevi).

4.0. Ravnanje z napravo

- Zagotovite, da ne boste začeli z izvajanjem treninga pred pravilno izvedeno in preverjeno montažo naprave.
- Ne priporočamo uporabo naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi s tem povezane možnosti rjavenja delov naprave. Pazite tudi na to, da ne bodo na dele naprave prišle nikakršne tekočine (pijače, pot, itd.). To lahko privede do korozije.
- Naprava za trening je koncipirana za odrasle osebe in ni v nobenem primeru primerna kot naprava za igro otrok. Pomislite, da zaradi naravne potrebe po igri in temperamenta otrok pogosto lahko nastanejo nepredvidene situacije, katere pa izključujejo odgovornost proizvajalca. Če kljub temu pu-stite otroke na napravo, jih morate poučiti o pravilni uporabi in jih imeti pod nadzorom.
- Pri veslaški napravi gre za vadbena napravo, ki deluje v odvisnosti od frekvence zavesljajev (neodvisno od hitrosti)
- Eventuelno nastajajoči tihi, s konstrukcijo naprave pogojeni šum pri izteku vrtenja vztrajnika ne vpliva na delovanje naprave.
- **RO1030-100 Regatta 300, RO1028-100 Rower 2.0**
Vadbena naprava ima magnetni zavorni sistem.
- **RO1031-100 Regatta 500**
Vadbena naprava ima vodni zavorni sistem.
- Za brezhibno funkcijo zaznavanja pulza je potrebna napetost najmanj 2, 7 Voltov na baterijskih priključnih sponkah (pri napravah brez priključka na električno omrežje).
- Pred prvim treningom se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.

4.1. Nega in vzdrževanje

- Poškodovani konstrukcijski deli lahko vplivajo na Vašo varnost in življenjsko dobo naprave. Zato takoj zamenjajte poškodovane ali izrabljene dele in naprave ne uporabljajte dokler ni popravljena. V primeru potrebe uporabljajte samo originalne nadomestne dele KETTLER.

- Da bi lahko dolgoročno zagotovili konstruktivno predpisani varnostni nivo te naprave, mora napravo redno pregledovati in vzdrževati strokovnjak.
- Paziti je potrebno na to, da ne bo nikoli prišla kakršnakoli tekočina v notranjost naprave ali v elektronske dele naprave. To velja tudi za telesni pot!

5.0. Naročanje nadomestnih delov

Pri naročilu nadomestnih delov vedno navedite popolno številko izdelka, številko nadomestnega dela, potrebno številko kosov kot tudi serijsko številko (glejte risbo z nadomestnimi deli).

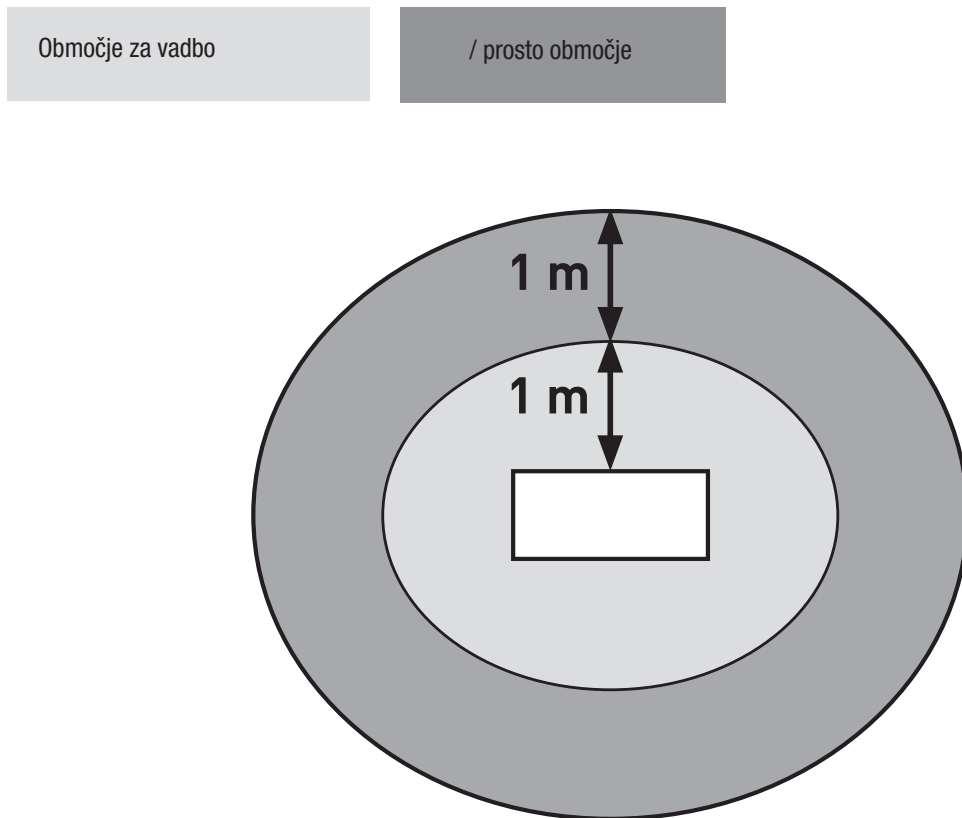
Primer: Art. št. xxxxx-yyy / št. rezervnega dela 00000000 / št. kosov/ serijska številka

Shranite originalno embalažo naprave, da bi jo lahko pozneje morebiti uporabili kot transportno embalažo. Vrnitev blaga je možno opraviti le po dogovoru in v za transport varni (notranji) embalaži, po možnosti v originalnem kartonu.

Pomembno: Nadomestni deli, ki se privijajo, se načeloma dobavljajo in obračunajo brez delov za privijanje. Če potrebujete ustrezeni material za privijanje, morate to pri naročilu nadomestnih delov navesti z dodatkom „z materialom za privijanje“.

5.1. Napotek za odstranitev med odpadke

Izdelke KETTLER lahko reciklirate. Po koncu amortizacijske dobe oddajte napravo v strokovno odstranjevanje odpadkov (krajevno zbirno mesto).





Rower 2.0 | RO 1028-100 VESLAŠKA NAPRAVA

NAVODILA ZA SESTAVO

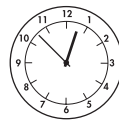


R01028-100 Axos Rower 2.0 31kg

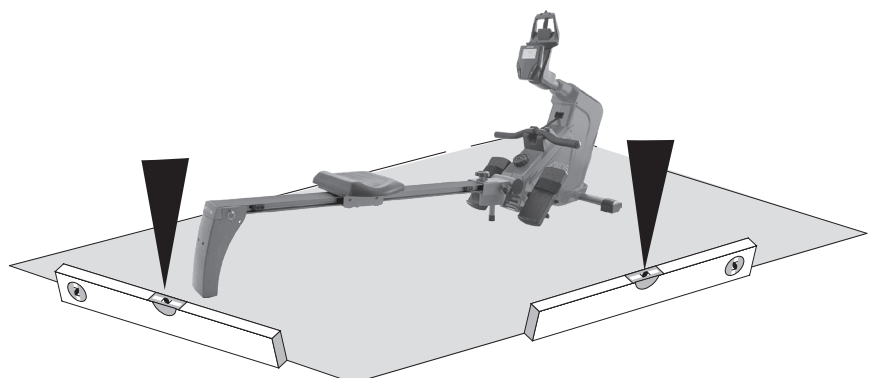
A x B x C (m) 1,93 x 0,46 x 0,80



max. 120 kg



~ 30 - 45 Min.



VAŽNI NAPOTKI



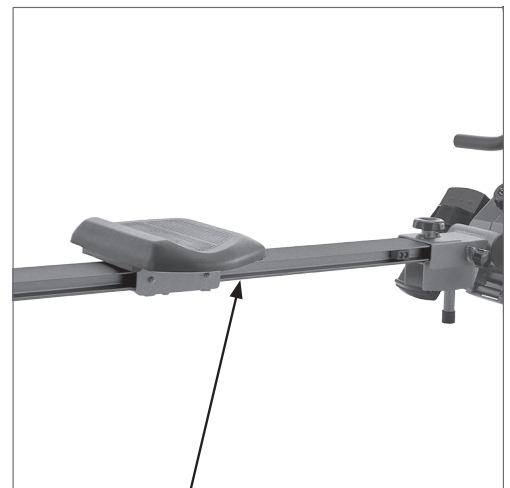
Prosimo, da skrbno preberete ta navodila pred montažo in prvo uporabo. Zvedeli boste važne napotke za Vašo varnost in uporabo ter vzdrževanje naprave. Skrbno shranite ta navodila kot informacije oziroma za izvajanje vzdrževalnih del ali naročanje nadomestnih delov.

Ta simbol  prikazuje pomembna opozorila.

1.0 UPORABNIŠKE INFORMACIJE

- Pozor! Upoštevajte celotna priložena navodila.
- Ta simbol  označuje imbus ključ.
- Ta simbol  označuje momentni ključ.
- Ta naprava ustreza normi DIN EN ISO 20957-1:2014, in ...
- ISO 20957-7:2005, Accuracy HB

Primer tipske ploščice – serijske številke



TRISPORT AG
 Boesch 67
 CH 6331 Huenenberg

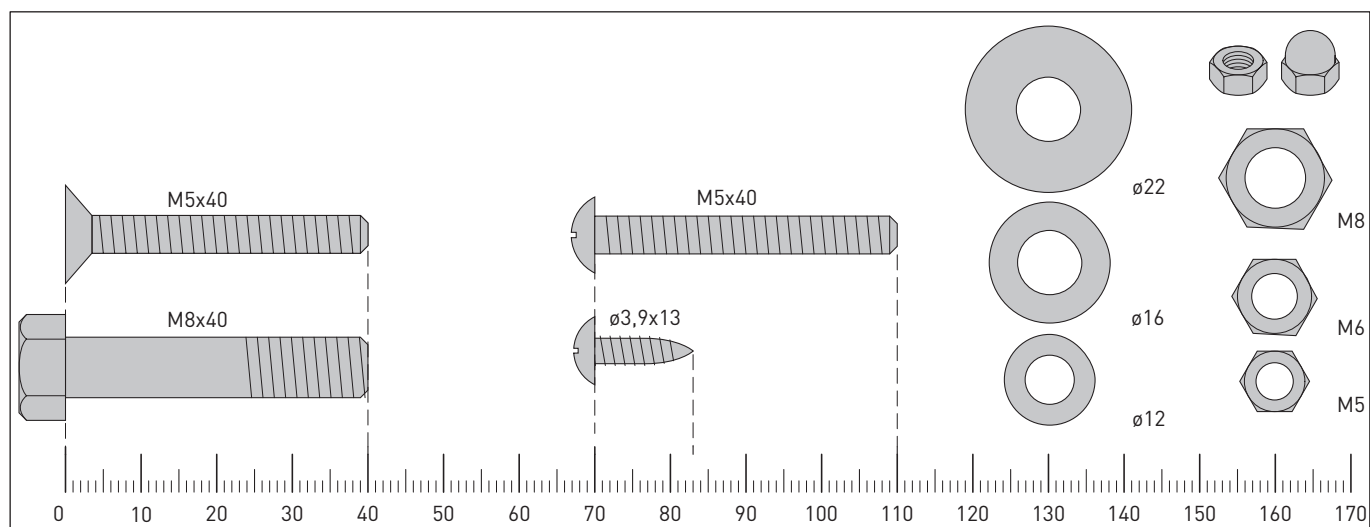
A/N 77777-777
S/N 7777777 77777 7777

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, HB

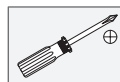
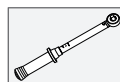
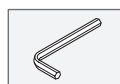

 max. xxx kg



Merilni pripomoček za material za privijanje



Potrebna orodja – niso vključeni.



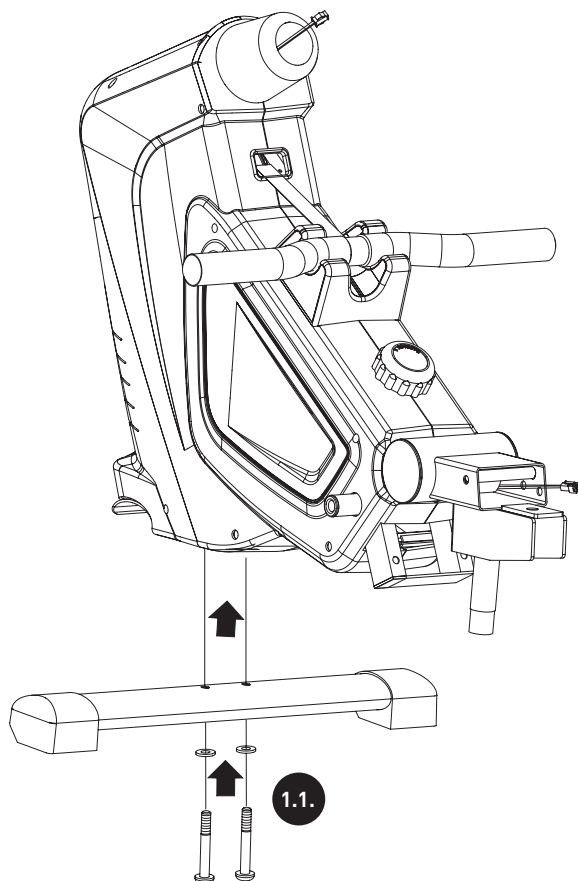
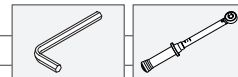
Kontrolni seznam (vsebina embalaže)



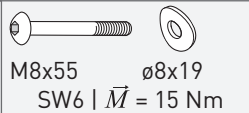
	1x 1x	
	1x	
	1x	
	1x 1x	
	1x 1x 1x	
	1x	
	1x	
 M5x12 2x M8x16 2x	1x	
	1x 1x	
	1x 1x	

	M8x55	2x
	M8x118	1x
	M8x20	4x
	M6x80	2x
	ø 8x16	4x
	ø 13x24	1x
	ø 8x22	2x
	ø 8x19	2x
	M8	1x
	M8	2x
	M6	2x
		2x
	2,9x30	4x
	2,9x16	1x

1.



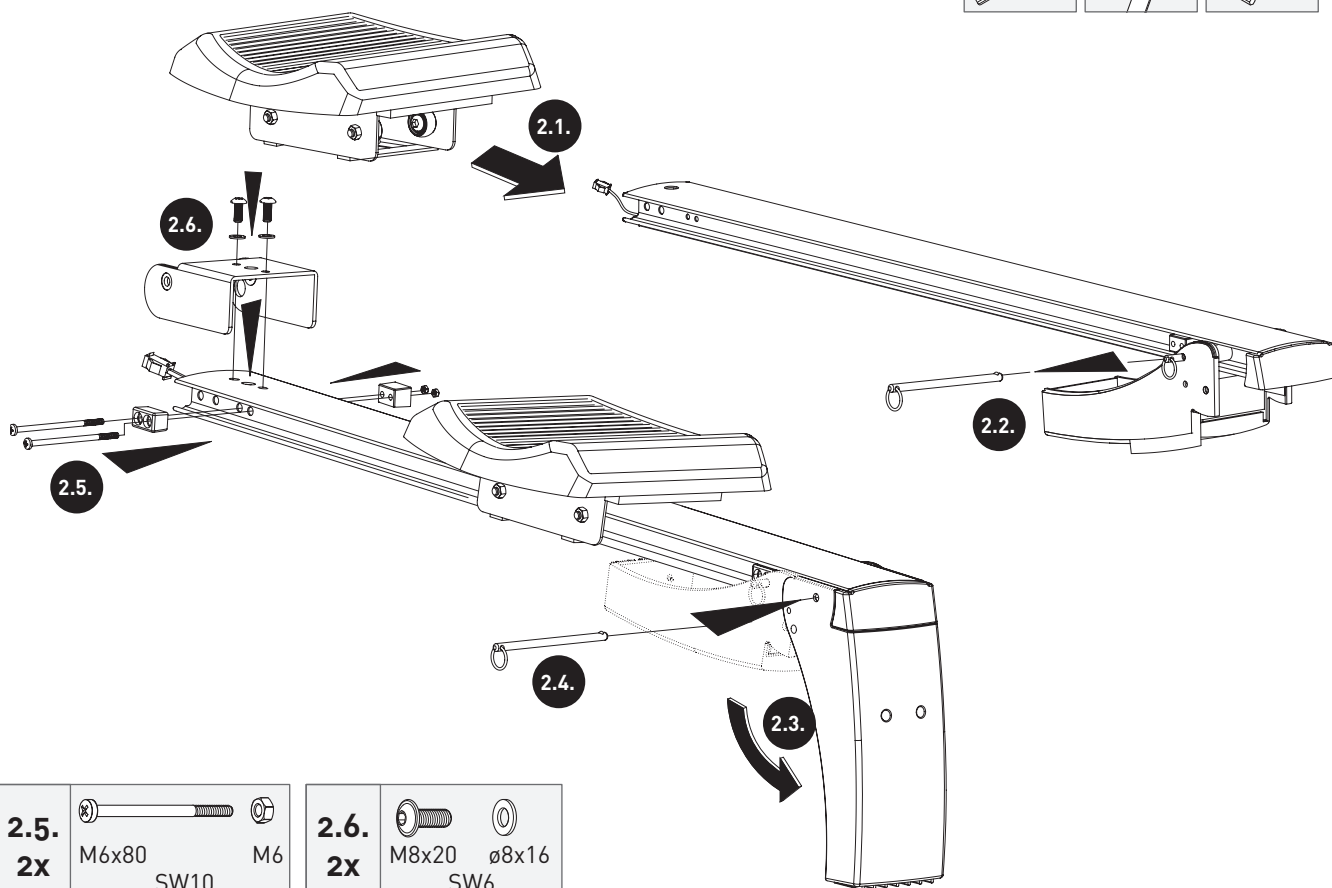
1.1.
2x



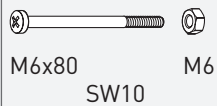
M8x55 ø8x19
SW6 | \vec{M} = 15 Nm

1.1.

2.

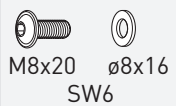


2.5.
2x



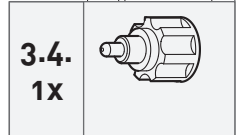
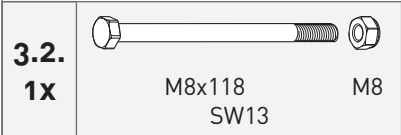
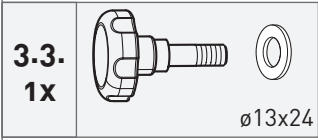
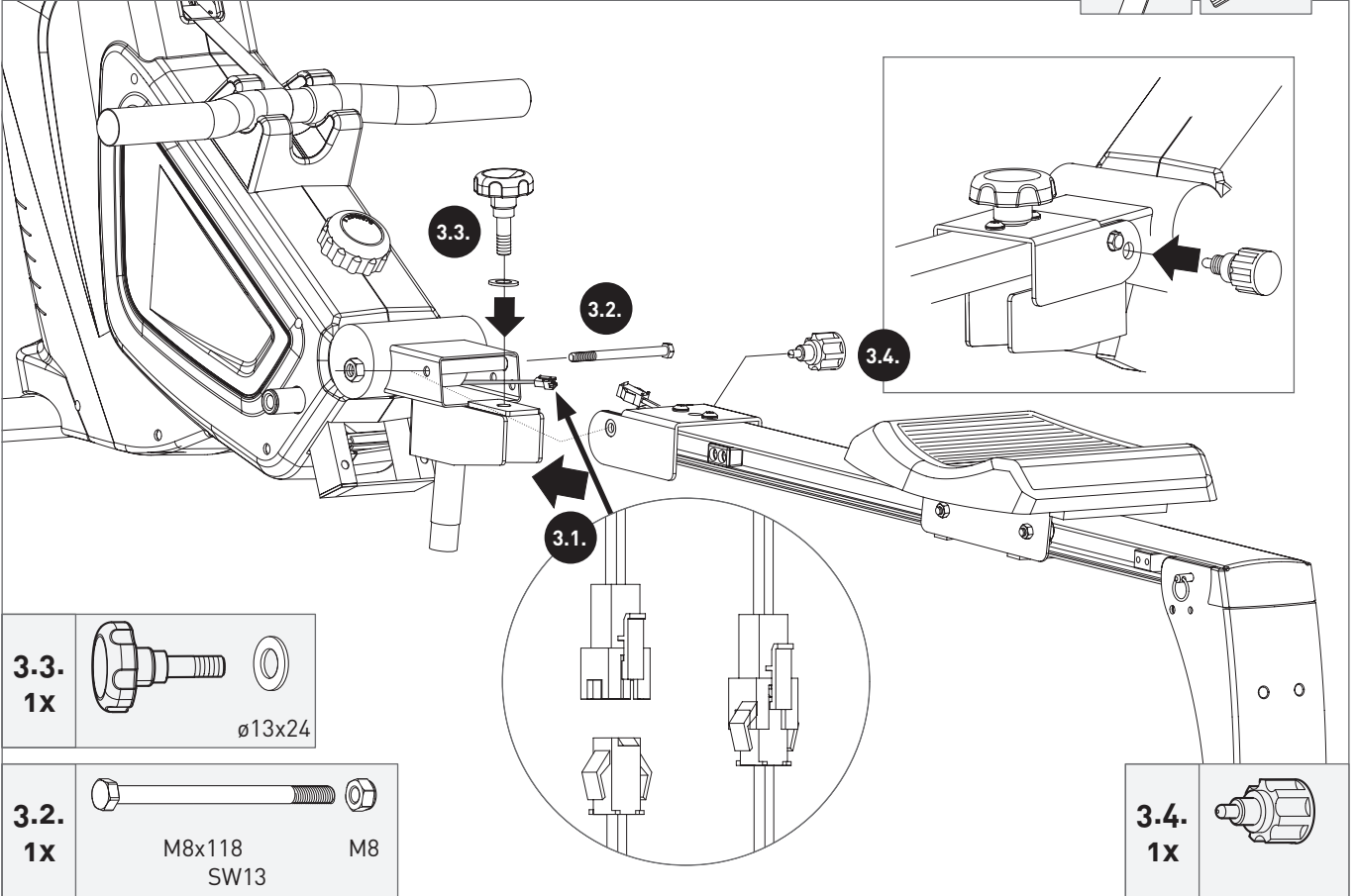
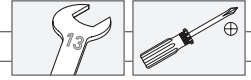
M6x80 M6
SW10

2.6.
2x

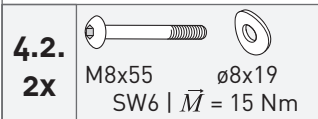
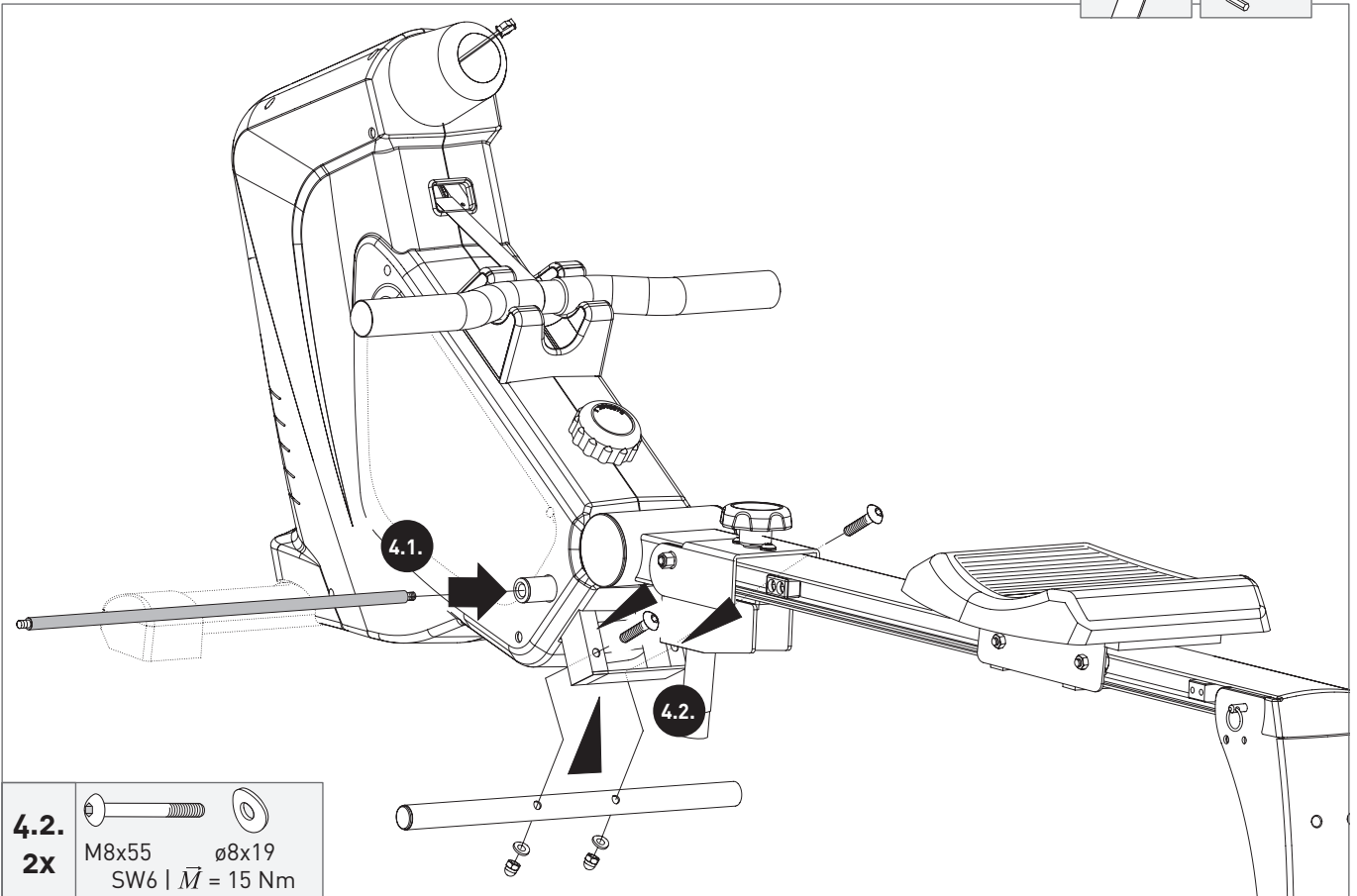


M8x20 ø8x16
SW6

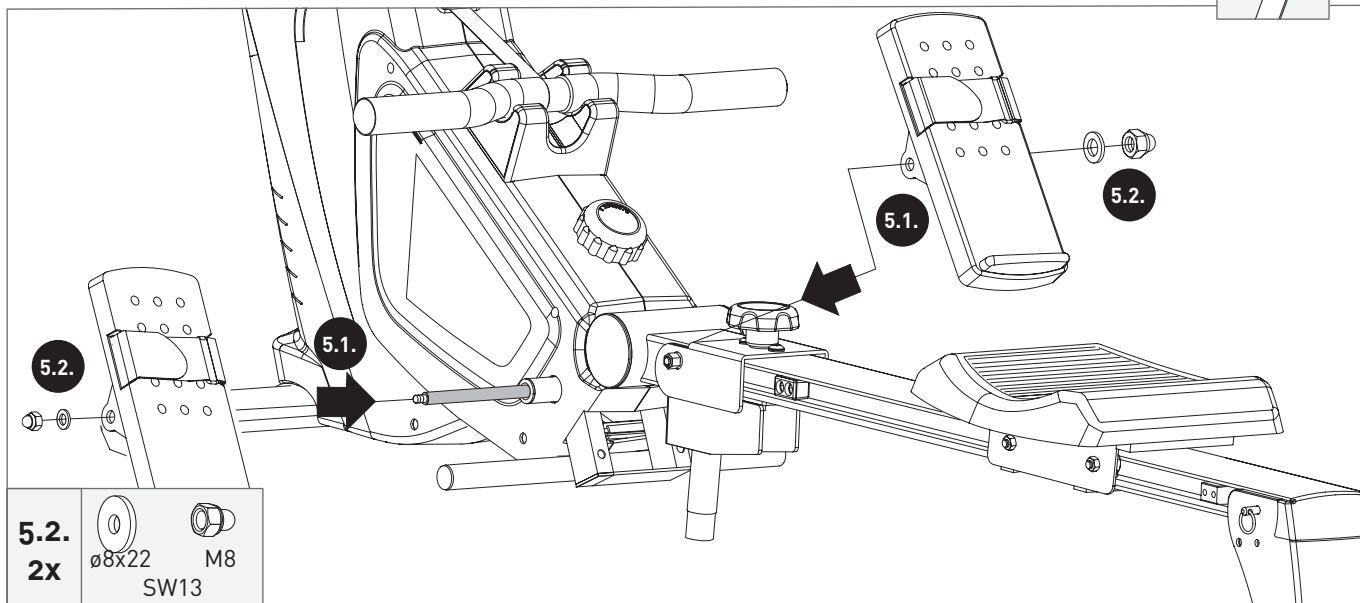
3.



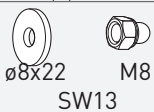
4.



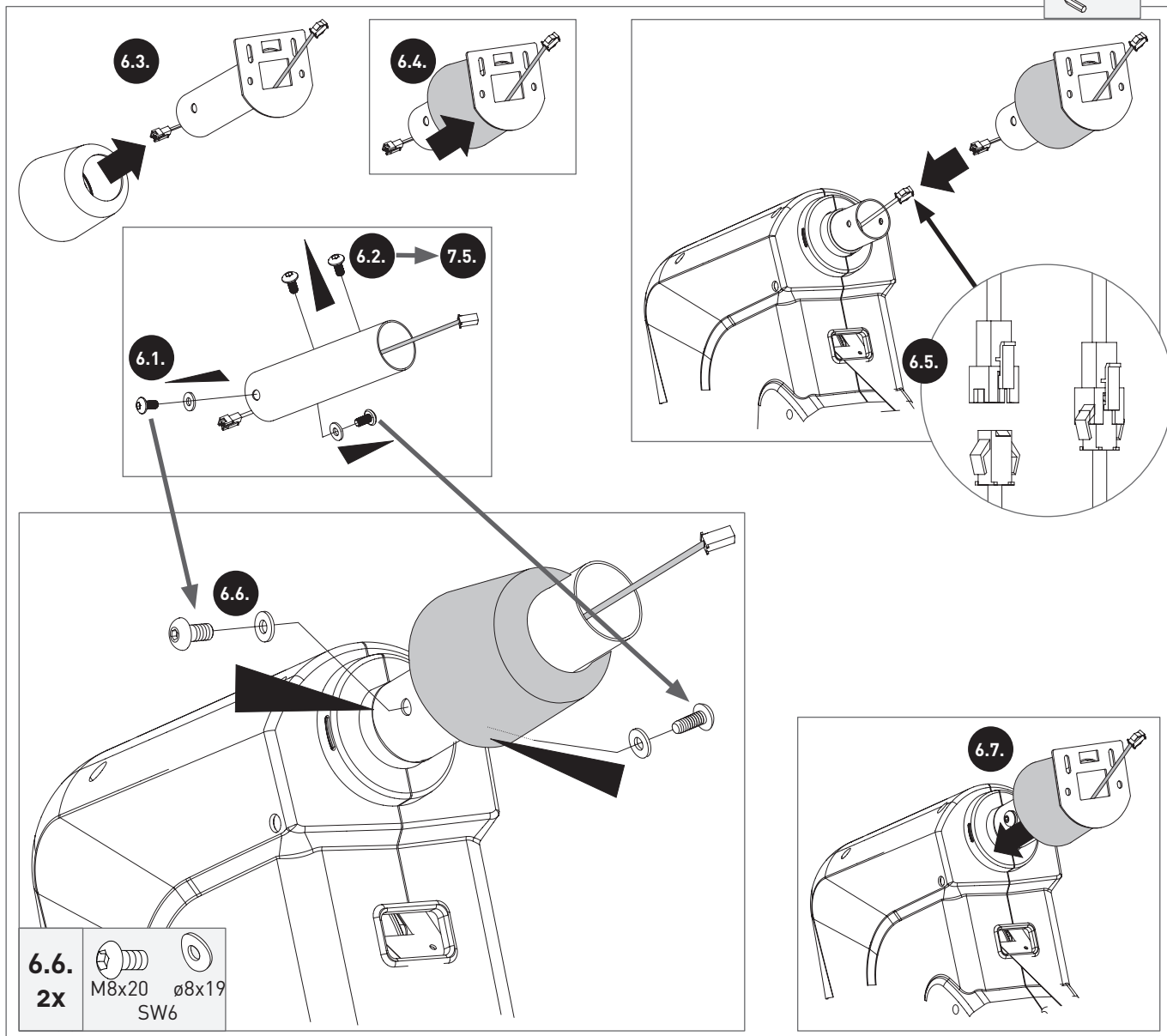
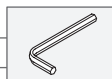
5.



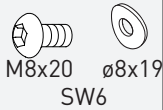
5.2.
2x



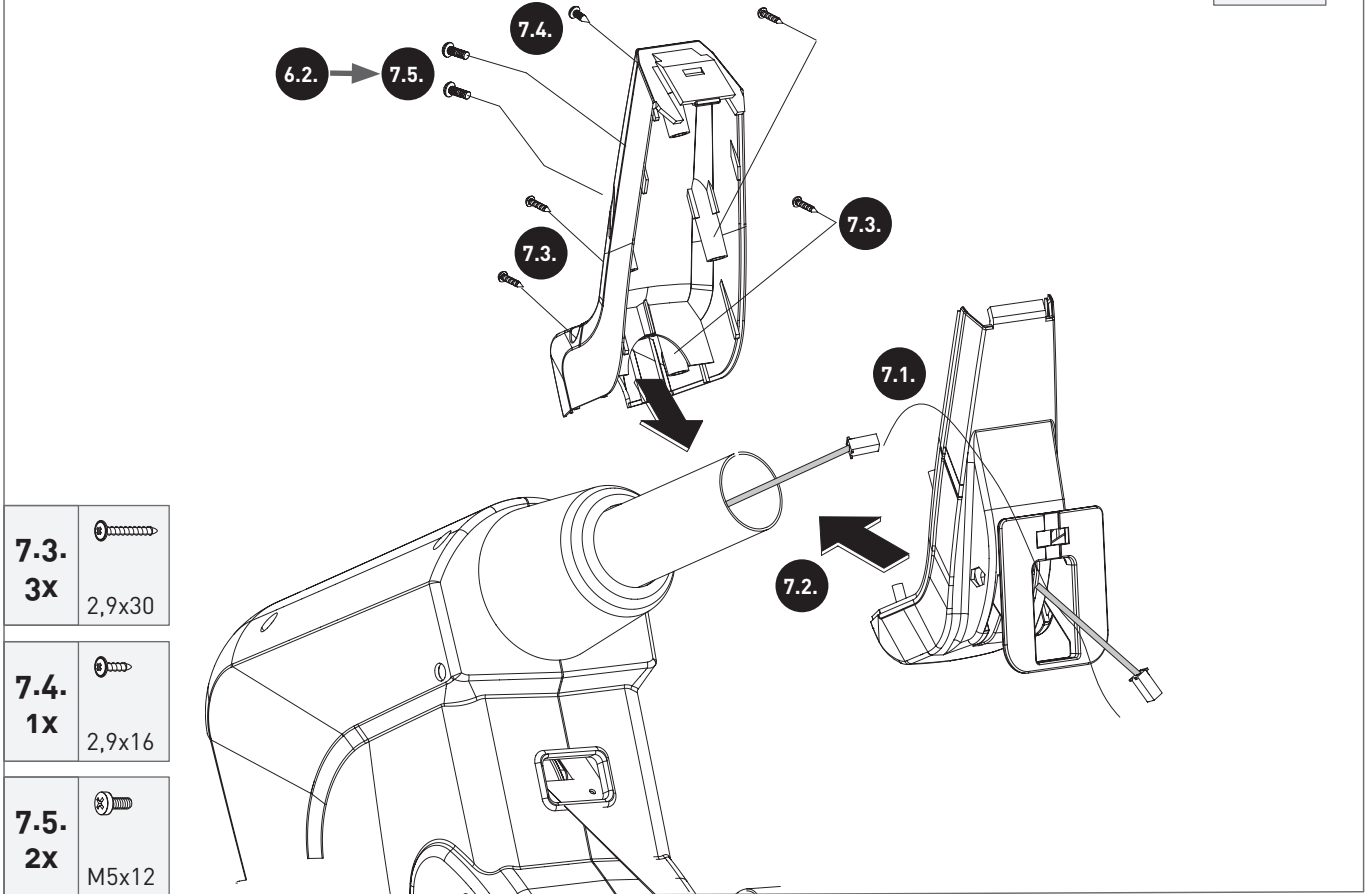
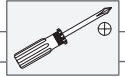
6.



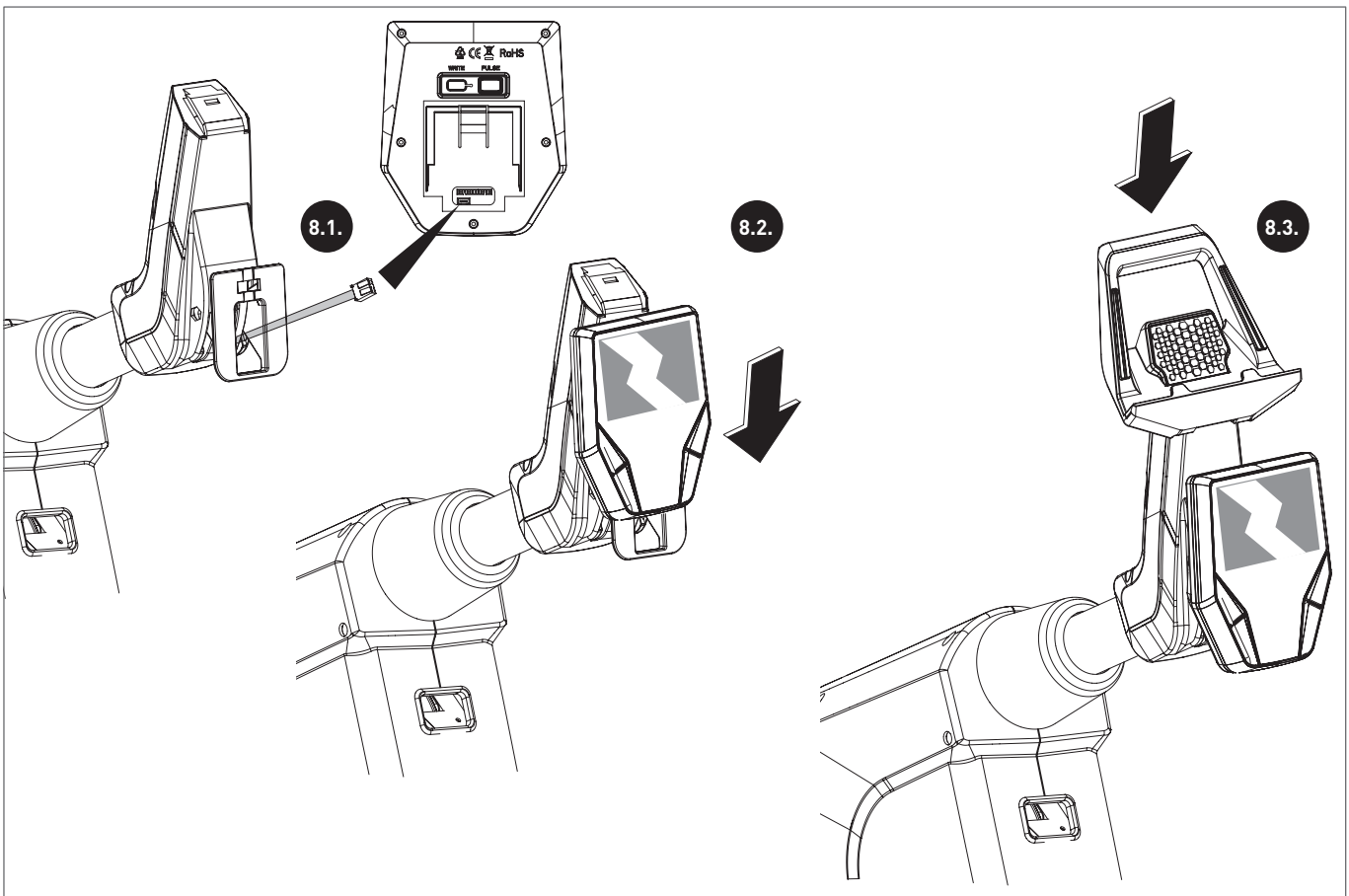
6.6.
2x



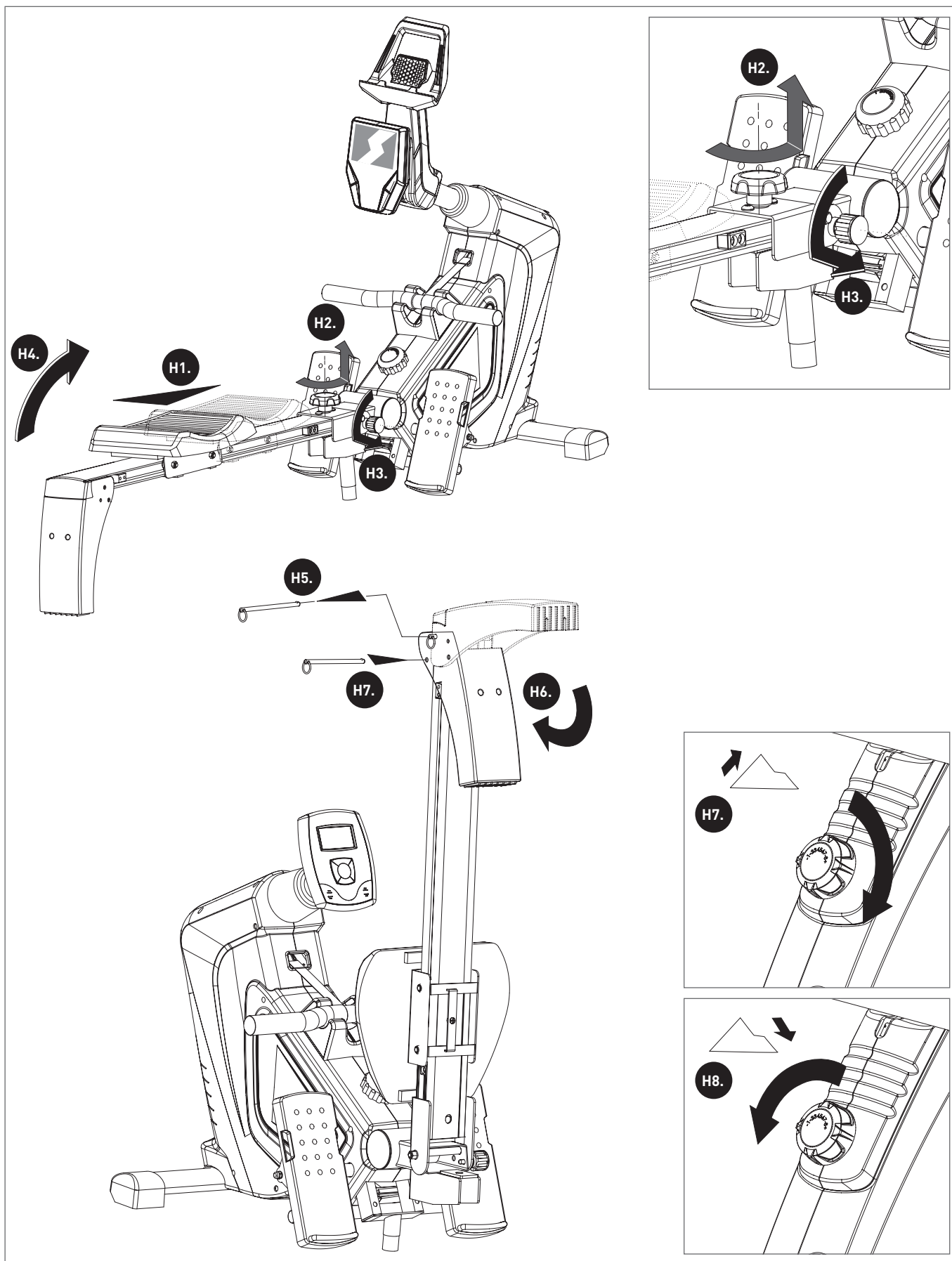
7.



8.



Napotki za ravnanje



Menjava baterij

Slab ali ugasnjen računalniški zaslon zahteva menjavo baterije. Računalnik je opremljen z dvema baterijama. Zamenjavo baterij opravite na naslednji način:



- Snemite pokrov predala za baterije in zamenjajte stari z dvema novima baterijama tipa AA 1,5 V.
- Pri vstavljanju baterij pazite na oznake na dnu predala za baterije.
- Če pride pri ponovnem vklopu do napačnega delovanja, na kratko snemite kontakte baterij in jih nato ponovno namestite.

Pomembno: izrabljene baterije ne sodijo pod garancijska določila.

Baterij ne smete odvreči med gospodinjne odpadke!



Ta simbol opozarja, da baterij in akumulatorjev ni dovoljeno odstraniti med odpadke z običajnimi gospodinjimi odpadki.

Pb

Črke Hg (živo srebro) in Pb (svinec) pod prečrtanim smet-njakom, dodatno opozarjajo, da vsebujejo baterije / akumulatorji večji delež od 0,0005 % živega srebra ali 0,004 % svinca.

Napačno odstranjevanje med odpadke škoduje okolju in zdravju, recikliranje materiala privarčuje dragocene surovine.

Ko je izdelek izrabljen, odstranite baterije/akumulatorje in jih oddajte v sprejemni center za recikliranje baterij ali električnih in elektronskih aparatov. Informacije o ustreznih odjemnih mestih za recikliranje boste dobili pri krajevnem komunalnem podjetju, obratu za predelavo odpadkov ali na prodajnem mestu, kjer ste kupili ta izdelek.

V skoraj vseh baterijah so kemikalije, ki niso nevarne za kožo, kljub temu, pa je z njimi treba ravnati kot z vsako drugo kemikalijo. Če so iztekle kemikalije baterij, sprejmite vedno ustrezne previdnostne ukrepe in očistite temeljito območje naprave. Iztekle baterije je treba odstraniti med odpadke po predpisih. Roke zaščitite z rokavicami in jih umijte temeljito po stiku z izteklimi baterijami. Kislina iz baterij ne sme priti v bližino oči in je ne smete zaužiti. Takoj obiščite zdravnika, če se zgodi prav to.

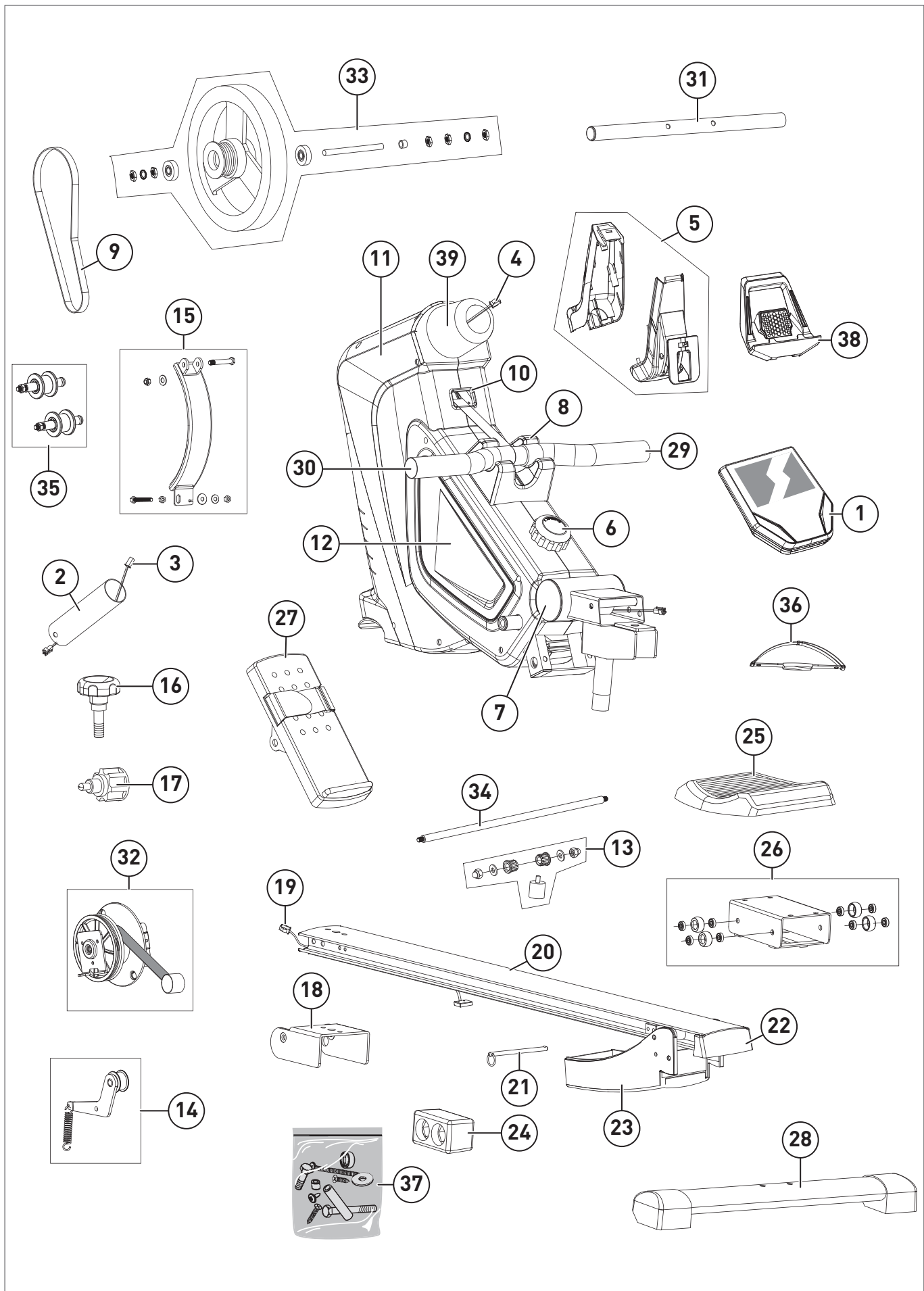
Načrt nadomestnih delov



AXOS Rower 2.0 RO 1028-100			
①	1x	68009283	X
②	1x	69050090	
③	1x	68009286	X
④	1x	68009863	
⑤	1x	68009285	
⑥	1x	68009865	X
⑦	2x	68009866	
⑧	1x	68009867	
⑨	1x	68009868	X
⑩	1x	68009869	
⑪	1x	69050092	
⑫	1x	69050093	
⑬	2x	68009872	X
⑭	1x	68009873	
⑮	1x	68009874	
⑯	1x	68009875	X
⑰	1x	68009876	X
⑱	1x	68009877	X
⑲	1x	68009878	X
⑳	1x	68009879	
㉑	1x	68009880	X
㉒	1x	69050094	
㉓	1x	69050095	
㉔	4x	68009883	X
㉕	1x	68009884	
㉖	4x	68009885	X
㉗	2x	68009886	X
㉘	1x	68009887	
㉙	1x	68009888	X
㉚	2x	68009889	
㉛	1x	68009890	
㉜	1x	68009891	X
㉝	1x	68009892	X
㉞	1x	68009893	
㉟	2x	68009894	X
㊱	1x	68009895	
㊲	1x	68009955	X
㊳	1x	68009756	
㊴	1x	69050091	



Načrt nadomestnih delov



KETTLER



Vadbeni računalnik

"ROWER 2.0"

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbena naprava morate postaviti na ustrezni trdni podlagi
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih
- ne priporočamo postavitev naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je treba redno izvajati po predpisih
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati. Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena

Za vašo varnost:

- Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vaše zdravje omogoča vadbo s to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe. Napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje.
- Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerna vadba lahko povzroči resne poškodbe zdravje ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omotični ali začutite slabost!

Kratek opis

Elektronika ima območje funkcij s tipkami in območje prikaza (zaslon) s spremenljivimi simboli in grafiko.

Območje zaslona

Zaslon

Območje funkcij

Tipke



Kratka navodila

Območje funkcij

V nadaljevanju so na kratko razložene štiri tipke.

(kratek pritisk)

S to funkcijsko tipko priključete vnose. Prevzeti vodo nastavljeni podatki.

RESET (pritisnite dalj časa)

Trenutni prikaz bo izbrisan za nov zagon.

Plus + / Minus –

S tema funkcijskima tipkama se pred vadbo spreminjajo različni vnosi vrednosti

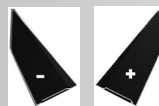
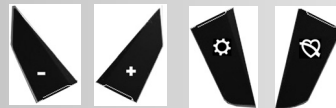
- daljši pritisk > hitra menjava vrednosti
- “Plus +” in “Minus –” pritisnjena skupaj: vnos vrednosti preskoči na Izklop (OFF)

RECOVERY

S to funkcijsko tipko se zažene funkcija utripa rekreacijskega odmora.

Prsni trak za merjenje srčnega utripa (ni v obsegu dobave)

Podpora za “nekodiran 5 kHz prenos”



Kratka navodila

Območje prikaza / Zaslona

Območje zaslona vas seznanja z različnimi funkcijami.

Poraba energije

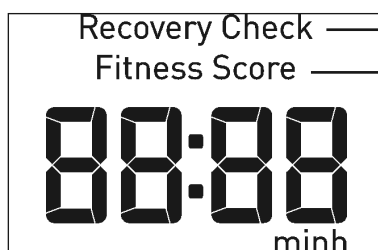
v kcal ali kJoule



Vrednost 0 - 9999

Čas vadbe

Skupni čas vadbe (h) po vklopu ali
resetu prikaza
Odštevanje časa pri Recovery Check



Funkcija utripa rekreacijskega odmora

Fitness Score > Ocena fitnesa

Vrednost: 0:00 – 99:59

Proga

Celotna pot (sum)
po vklopu ali resetu prikaza

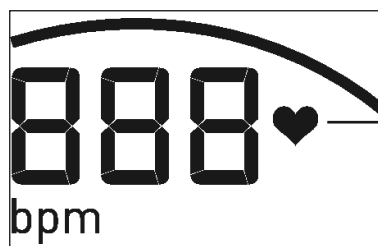


Vrednost 0,00 - 99,99

Prikaz v miljah ali km

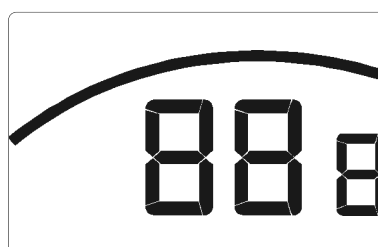
Utrip

Prikaz srčnega utripa
40 - 199 [1/min]



Simbol srca
(utripa v taktu utripanja srca)

Št. vesljajev



Vrednost 0 – 999

Frekvenca veslajev



Prikaz povprečne vrednosti ob odmoru med vadbo

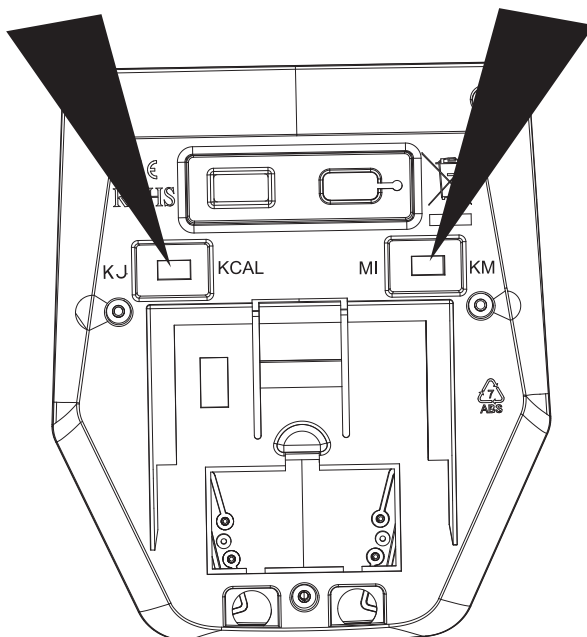
Napolnjenost baterije



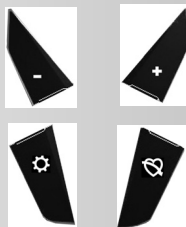
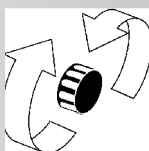
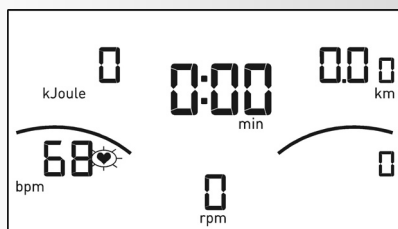
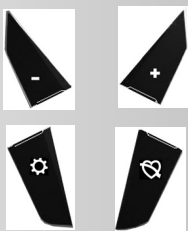
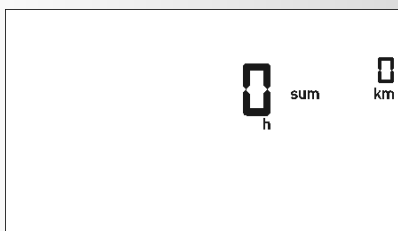
Napetost baterije ne zadostuje več za merjenje utripa. Zamenjajte baterijo. Ob menjavi baterije boste izgubili skupen čas vadbe in celotno pot ter ciljne vrednosti.

Prikazi kcal ali kJoule in miles ali km so nastavljeni z drsnimi stikalo na hrbtni strani. Spremembe se prevzamejo s pritiskom na tipko Reset.

1 zaveslaj = 5 m



Navodila za vadbo in uporabo



Hitri zagon (za seznanjanje)

brez posebnih nastavitvev

- Pritisnite eno tipko

Prikaz:

- Na kratko bodo prikazani vsi segmenti. (test segmentov)
- Na kratko bo prikazano skupno število ur in kilometrov. Nato se prikaz spremeni v "Pripravljenost za vadbo"

Pripravljenost za vadbo

Prikaz:

- Vsa območja kažejo "nič" razen utripa (če je aktiviran) Začetek vadbe z veslanjem.

Začetek vadbe

Prikaz:

- prikazana frekvenca veslanja
- razdalja, vesljaji, porabljena energija in čas se seštevajo
- Utrip (če je aktiven)

Nastavitev obremenitve:

- Z vrtenjem v desno se stopnja zaviranja poveča in v levo se zmanjša.

Prekinitev ali konec vadbe

Pri prekinitvi ali koncu vadbe se pokažejo povprečne vrednosti zadnje vadbene enote s simbolom Ø.

Prikaz:

- povprečne vrednosti (Ø): frekvenca veslajev
- Skupne vrednosti: porabljena energija, razdalja, čas in vesljaji
- Trenutni utrip (če je aktiven)

Stanje pripravljenosti

Naprava se 4 minute po koncu vadbe preklopi v stanje pripravljenosti.

Pritisnite poljubno tipko; prikaz začne znova s testom segmentov, prikazom skupnih ur in skupnih kilometrov ter pripravljenostjo za vadbo.

Vadba

1. Vadba brez ciljnih vrednosti

- Pritisnite poljubno tipko in / ali
- začnite veslanje (kot pod Hitri zagon)


2. Vadba s ciljnimi vrednostmi

Prikaz: "Pripravljenost za vadbo"

- Pritisnite : Območje ciljnih vrednosti

Ciljna vrednost časa (min)

- S "Plus +" ali "Minus -", vnesite vrednost (npr. 30:00)

potrdite s tipko .

Prikaz: naslednji meni "COURSE"

Ciljne vrednosti poti (milje ali km)


- S "Plus +" ali "Minus -", vnesite vrednost (npr. 7.5)

potrdite s tipko .

Prikaz: naslednji meni "ENERGY"

Ciljne vrednosti energije (kcal ali kJoule)

- S "Plus +" ali "Minus -", vnesite vrednost (npr. 780)

potrdite s tipko .

Opomba:

Ciljne vrednosti se shranijo.

- Začnite veslati. Ciljna vrednost se bo odštevala.

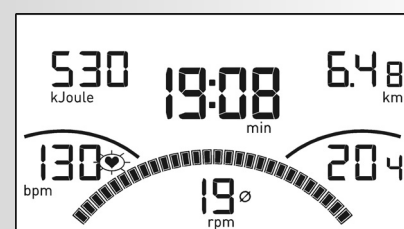
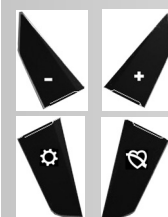
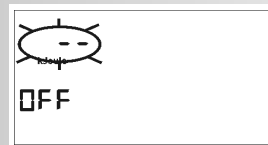
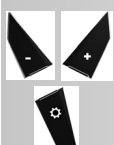
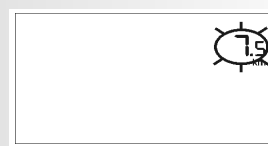
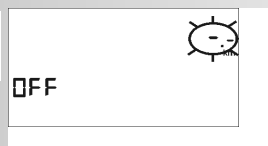
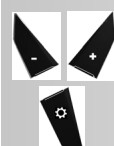
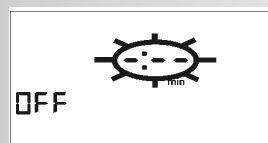
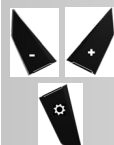
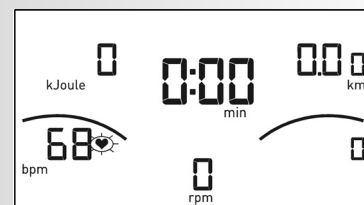
Prekinitev vadbe ali konec vadbe

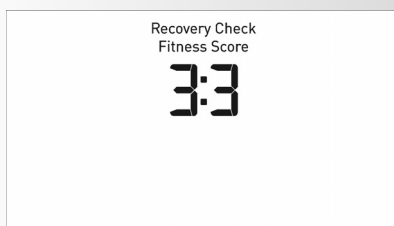
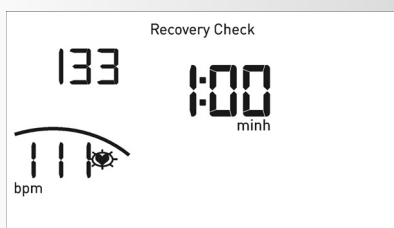
Pri manj kot 10 vesljajih/minuto, prepozna elektronika prekinitev vadbe. Vrtljaji in hitrost se pokažejo s simbolom \emptyset kot povprečne vrednosti.

Podatki o vadbi bodo prikazani 4 minute. Če v tem času ne pritisnete na nobeno tipko in ne vadite, preklopi elektronika v stanje pripravljenosti.

Ponovni začetek vadbe

Če začnete z vadbo v 4 minutah, se bodo zadnje vrednosti ponovno seštevale ali odštevale.





Funkcija RECOVERY (rekreacijski odmor)

Merjenje rekreacijskega utripa

Ob koncu vadbe pritisnite  > RECOVERY.

Prikaz:

- Recovery Check


Elektronika meri vzvratno 60 sekund vaš utrip. Pod Energija bo prikazan utrip med obremenitvijo (P1)

Prikaz:

- Fitness Score

Ko poteče čas vzvratno, bo pod Fitness Score prikazana ocena fitnesa (v primeru 3,3).

Prikaz se konča po 20 sekundah.

 > RECOVERY prekine funkcijo utripa rekreacijskega odmora ali prikaz ocene fitnesa.

Če se ne zajame utrip, se pokaže sporočilo "Err"

Splošni napotki

Sistemske tona

Vklop

Pri vklopu se med testom segmenta oglasi kratek ton.

Ciljne vrednosti

Ko je dosežena ciljna vrednost časa, razdalje in KJoule/kcal, se oglasi kratek ton.

Recovery

Izračun ocene fitnesa (F):

$$\text{ocena (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 utrip pod obremenitvijo

P2 = utrip okrevanja

F1.0 = zelo dobro

F6.0 = nezadostno

Izračun povprečne vrednosti

Izračuni povprečne vrednosti se nanašajo na opravljene enote vadbe do reseta ali do stanja pripravljenosti.


Navodila za merjenje utripa

Merjenje utripa se začne takoj, ko srce na zaslonu utripa pravočasno z utripom utripa.

Prsni trak

Upoštevajte ustrezna navodila.

Motnje pri vadbenem računalniku

Po zamenjavi baterij ali v primeru napak oz. težav pritisnite tipko  za dalj časa (RESET).

Navodila za vadbo z veslaško napravo

S KETTLER veslaško napravo lahko izrabite vse prednosti vadbe z veslanjem, brez pogosto zahtevne "splovitve" čolna. Z vadbo veslanja boste izboljšali tako zmogljivost srčno-žilnega sistema kot tudi svojo moč. Pred začetkom vadbe morate upoštevati naslednje:

Pomembno opozorilo

Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali ste primerno vadbo s KETTLER veslaško napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe; Naslednja navodila za vadbo priporočamo le zdravim ljudem.

Prednosti vadbe veslanja

Kot smo omenili že zgoraj, povečuje veslanje odlično zmogljivost srčno-žilnega sistema. Prav tako se tudi izboljša zmožnost sprejema kisika. Zmanjšate lahko tudi količino maščob, ker se z vadbo vzdržljivosti porabi več maščobnih kislin za zagotavljanje energije.

Dodatna prednost vadbe veslanja je v tem, da se krepijo vse pomembnejše skupine mišic telesa. Kot posebej pomembno je iz vidika ortopedije, zaradi vadbe veslanja povzročena krepitev hrbtnih in ramenskih mišic. Prav krepitev hrbtnih miših preprečuje danes pogostim ortopedskim težavam v tem območju.

Vadba s KETTLER veslaško napravo predstavlja tako obsežno fitness vadbo. Povečuje vzdržljivost ter moč in je tako lahko kot vadba, ki je prijazna sklepom.

Katere skupine mišic so obremenjene

Veslaški gibi obremenjujejo celotno mišičevje telesa. Nekatere skupine mišic pa se vadijo nekoliko bolj. Navedene so v spodnji sliki. Kot lahko vidite na sliki, se pri veslanju aktivirata zgornji in spodnji del telesa.

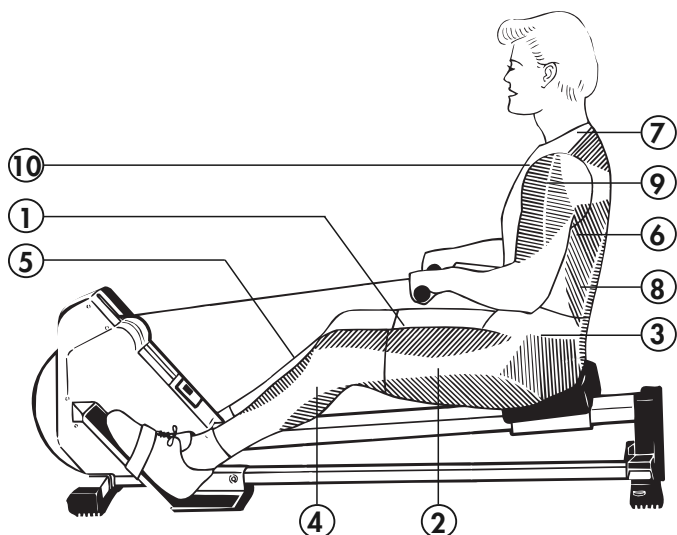
Pri mišičevju na nogah obremenjuje veslanje še posebej iztegovalko mnog (1), upogibalke nog (2) ter mišičevje goleni in mečnic (5, 4). Z iztegovanjem bokov, se pri veslanju prav tako obremenjuje mišičevje zadnjice (3). V območju mišic trupa se na veslanje odlično odziva široka hrbtna mišica (8). Vadite tudi trapezno mišico (7), delta mišico (9) in upogibalko rok (10). S posebnimi vajami lahko s KETTLER veslaško napravo obremenite še druge skupine mišic, ki so predstavljene v razdelku v nadaljevanju.

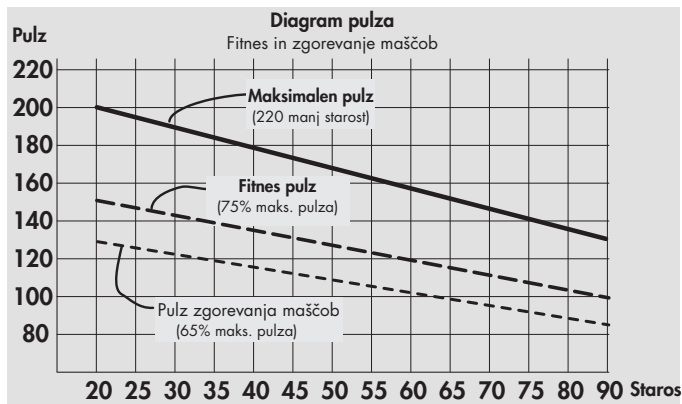
Načrtovanje in krmiljenje vadbe veslanja

Osnova za načrtovanje vadbe je vaše trenutno stanje telesnih zmogljivosti. Z obremenitvenim testom lahko vaš domači zdravnik diagnosticira vaše osebne zmogljivosti, ki predstavljajo osnovo načrtovanja vašega treninga. Če niste opravili obremenitvenega testa, se je v vsakem primeru potrebno izogniti visokim obremenitvam pri vadbi. Naslednje vodilo si morate zapomniti za načrtovanje: vadba zmogljivosti je krmiljena tako prek obsega obremenitev kot tudi prek intenzivnosti / višine obremenitve.

O intenzivnosti vadbe

Intenzivnost obremenitve lahko pri vadbi veslanja kontrolirate prek frekvence utripa vašega srca. Intenzivnost se pri vadbi veslanja na eni strani uravnava z zavesljaji in po drugi strani prek upora vlečne naprave. Z naraščajočim številom zavesljajev se poveča intenzivnost vadbe. Narašča tudi, če se poveča upor vlečne naprave. Kot začetni se izognite previsokemu številu zavesljajev ali vadbi s prevelikim uporom. S pomočjo priporočene frekvence utripa skušajte uskladiti individualno število zavesljajev in optimalni upor vlečne naprave (prim. spodnji diagram utripa). Med vadbo kontrolirajte frekvenco utripa na treh časovnih točkah. Pred vadbo določite utrip mirovanja. Med vadbo (po pribl. 10 minutah od začetka vadbe) preverite obremenitveni utrip, ki je pri pravilni intenzivnosti obremenitve v bližini priporočenega za vadbo. Minuto po koncu vadbe izmerite tako imenovani utrip okrevanja. Redna vadba vodi k znižanju utripa mirovanja in obremenitvenega utripa. V tem lahko vidite enega od številnih pozitivnih učinkov vadbe vzdržljivosti. Ker srce utripa počasneje, ima več časa na voljo, da napolni srčne prekate in za prekrvitev srčnih mišic (prek koronarnih arterij).





Telovadba, ki spremlja vadbo

Optimalna dopolnitev vadbe veslanja je telovadba. Vadbo vedno začnete s fazo ogrevanja. Z lahkimi vajami veslanja (10-15) zaveslajev na minuto), aktivirajte krvni obtok. Nato začnete z raztegovalnimi vajami. Nato sledi prava vadba veslanja. Vadbo prav tako končate z lahkimi vajami veslanja. Raztegovalne vaje zaokrožijo fazo ohlajanja.

0 obsegu obremenitve

Pod obsegom obremenitve je razumeti trajanje vadbene enote in njeno pogostost na teden. Športni zdravniki menijo, da so kot pozitivne za fitness primerni naslednji faktorji obremenitve:

Pogostost treninga	Trajanje treninga
dnevno	10 min
2-3 x tedensko	20 - 30 min
1-2 x tedensko	30 - 60 min

Vadbene enote 20 -30 minut / 30- 60 minut niso primerne za začetnika. Začetnik stopnjuje obseg obremenitve vadbe le postopoma. Prve vadbene enote oblikujte tako, da bodo relativno krat-ke. Kot ugodna različica vadbe začetnika je lahko vadba v inter-valih. Trening začetnikov je lahko v prvih 4 tednih koncipiran na naslednji način:

Pogostost vadbe	Obseg vadbene enote
1.-2. teden	
3 x tedensko	3 minute veslanja 1 minuta pavze 3 minute veslanja 1 minuta pavze 3 minute veslanja
3.-4. teden	
4 x tedensko	5 minute veslanja 1 minuta pavze 5 minute veslanja

V nadaljevanju te štiritedenske vadbe za začetnika lahko dnevno vadite v napravi za veslanje 10 minut brez odmora. Če imate pozneje raje vadbo 3x na teden 20 - 30 minut, morate med dvema dnevoma vadbe načrtovati dan brez vadbe.