

KETTLER



REGATTA 500 | RO1031-100



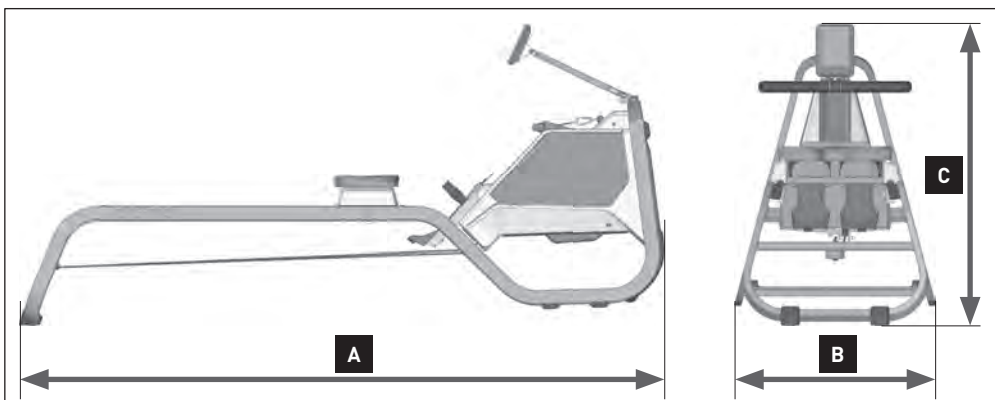
DE MONTAGEANLEITUNG

DK Samvejledning

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE

INHALT

DE WICHTIGE HINWEISE	4
LIEFERUMFANG	10
TYPENSCHILD	19
ERSATZTEILBESTELLUNG	20
EN IMPORTANT INFORMATION	6
SCOPE OF DELIVERY	10
TYPE LABEL	19
SPARE PARTS ORDER	20
FR REMARQUES IMPORTANTES	8
FOURNITURES	10
ÉTIQUETTE DE TYPE	19
COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE	20

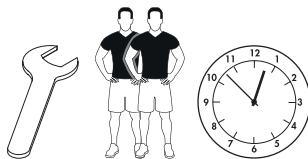


R0 1031-100 Regatta 500 55 kg

A x B x C (m) 2,25 x 0,58 x 0,99



max. 130 kg



~ 30 Min.




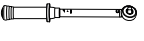
WICHTIGE HINWEISE



Wichtig! Bitte lesen Sie die Anweisungen vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitungen zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf. Händigen Sie diese Anleitungen bei einem Besitzerwechsel des Gerätes mit aus.

Dieses Symbol  weist auf einen wichtigen Warnhinweis hin. Diese Anleitung kann auch unter www.kettlersport.com heruntergeladen werden


1.0 BENUTZERINFORMATION

- **Achtung!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise in den Heften „Sicherheitshinweise und Informationen zum gebrauch“  und „Computer- / Trainingsanleitung, Bedienung, Biomechanik“ .
- Dieses Symbol  weist auf einen Inbusschlüssel hin.
- Dieses Symbol  weist auf einen Drehmomentschlüssel hin.
- Dieses Sportgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1:2014, sowie ...
- DIN EN 957-7:2019, Genauigkeit HB




2.0 ELEKTRISCHE SICHERHEIT

 WARNUNG! Gefahr durch elektrischen Strom!

Elektrischer Strom bedeutet immer eine potentielle Gefahrenquelle. Handhaben Sie das Gerät stets mit der nötigen Umsicht.

 Setzen Sie das Gerät keiner Feuchtigkeit aus! Schützen Sie es vor Kontakt mit Flüssigkeiten

- Die vorschriftsmäßig installierte Steckdose zum Anschluss des Gerätes muss leicht zugänglich sein.
- Bevor der Stecker des Netzteiles/Gerätes an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Netzteil/Gerät angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam.
- Trennen Sie den Netzstecker nach dem Abschalten wieder vom Stromnetz.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass das Netzkabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.

- Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose mit Schutzerdung. Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel benutzt werden.
- ⚠ Ein beschädigtes Netzkabel darf nicht weiter verwendet werden und ist sofort auszutauschen. Ein beschädigtes Netzkabel darf nicht weiter verwendet werden und ist sofort auszutauschen. Wenn die Netzleitung beschädigt ist, muss diese vom Hersteller, einem Servicemitarbeiter oder einer anderen qualifizierten Fachperson ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse I hin.
- Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse II hin.
- Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse III hin.
- ⚠ Ziehen Sie bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker!



ERSTMALIGE WASSERAUFBEREITUNG


Geben Sie bei jeder vollen Tankfüllung 1 Wasseraufbereitungstablette hinzu.

**VERWENDEN SIE IN JEDEM FALL NUR HANDELSÜBLICHE
AUFBEREITUNGSTABLETTEN FÜR WASSERRUDERGERÄTE.**




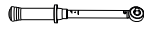
4 Wasseraufbereitungstabletten sind für mehrere Jahre ausreichend. Wenden Sie sich zum Kauf zusätzlicher Chlortabletten an einen regionalen Händler.

VIGTIG INFORMATION




Vigtig! Læs disse instruktioner omhyggeligt inden installation og første brug. Du modtager vigtige oplysninger for din sikkerhed såvel som for brug og vedligeholdelse af apparatet. Hold disse instruktioner et sikkert sted til informationsformål eller til vedligeholdelsesarbejde eller bestilling af reservedele. Bestå disse instruktioner tændes med apparatet, hvis ejeren af apparatet skifter. Dette symbol  angiver en vigtig advarsel. Disse instruktioner kan også downloades på www.kettlersport.com

1.0 BRUGERINFORMATION

- Advarsel!!!! Sørg for at overholde instruktionerne i pjecerne "Sikkerhedsinstruktioner og instruktioner til indledende drift og vedligeholdelse"  og „Computer / træningsinstruktioner, håndtering, biomekanik“ .
- Dette symbol  angiver en unbrakonøgle.
- Dette symbol  angiver en momentnøgle.
- This sport appliance corresponds to DIN EN ISO 20957-1:2014, and ...
- DIN EN 957-7:2019, Accuracy HB

2.0 ELEKTRISK SIKKERHED




 **ADVARSEL!** Fare på grund af elektrisk strøm!
Elektricitet er altid en potentiel kilde til fare. Brug altid apparatet med den nødvendige forsigtighed.

 Udsæt ikke apparatet for fugt! Beskyt den mod kontakt med væsker

- Det korrekt installerede stikkontakt til tilslutning af apparatet skal være let tilgængeligt.
- Inden stikket på lysnetadapteren / enheden tilsluttes stikkontakten, skal lysnetadapteren / apparatets spænding sammenlignes med den lokale spænding. Hvis værdierne ikke stemmer overens, bedes du kontakte vores serviceteam.
- Når du har slukket for apparatet, skal du tage stikket ud af strømforsyningen igen.
- Vær meget forsigtig med at sikre, at kablet ikke sidder fast eller udgør en "snubelfare".
- Tilslut kablet med et jordet sikkerhedsstik. Tilslut ikke via flere

tiple-sokkelstrimler! Når du bruger et forlænger-kabel, skal dette overholde VDE-retningslinjerne.

△ Brug ikke beskadigede kabler igen og udskift dem straks. Brug ikke beskadigede kabler igen og udskift dem straks. Hvis ledningen er beskadiget, skal den udskiftes af producenten, et medlem af serviceteamet eller en anden kvalificeret specialist for at undgå fare.

- Dette symbol  angiver, at apparatet er beskyttelsesklasse I.
 - Dette symbol  angiver, at apparatet er beskyttelsesklasse II.
 - Dette symbol  angiver, at apparatet er beskyttelsesklasse III.
- △ Apparatet må kun bruges med den medfølgende lysnetadapter.



Indledende vandbehandling

Tilsæt 1 vandbehandlings-tablet med hver fulde tank med vand.


BRUG ALTID KUN KOMMERSIELLE BETINGELSESTABELLER TIL Udstyr til VANDTÆR.

4 vandbehandlingstabletter er tilstrækkelige i flere år. Kontakt en regional forhandler for at købe yderligere klortabletter.




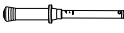
REMARQUES IMPORTANTES



Important ! Veuillez lire attentivement les instructions avant le montage et la première utilisation. Vous y trouverez des conseils importants pour votre sécurité ainsi que pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil. Conservez soigneusement ces instructions à titre d'information, pour les travaux de maintenance ou la commande de pièces de rechange. En cas de changement de propriétaire de l'appareil, remettez aussi ces instructions.

Ce symbole  attire l'attention sur un avertissement important. Ces instructions peuvent également être téléchargées sur www.kettlersport.com


1.0 INFORMATION UTILISATEUR

- **Attention !** Suivez aussi impérativement les conseils dans les cahiers „Conseils de sécurité et informations pour l'utilisation“  et „Instructions ayant trait à l'ordinateur / l'entraînement, utilisation, biomécanique“ .
- Ce symbole  attire l'attention sur une clé mâle à six pans.
- Ce symbole  attire l'attention sur une clé de serrage dynamométrique.
- Cet appareil de sport répond à la norme DIN EN ISO 20957-1:2014 ainsi que...
- DIN EN 957-7:1998, précision HB




2.0 SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

 **AVERTISSEMENT !** Danger dû au courant électrique !

Le courant électrique est toujours synonyme de source potentielle de danger. Manipulez toujours l'appareil avec la circonspection nécessaire.

-  N'exposez pas l'appareil à l'humidité ! Protégez-le contre tout contact avec des liquides
- La prise de courant installée comme il se doit pour connecter l'appareil doit être facilement accessible.
- Avant que la prise mâle du bloc d'alimentation/de l'appareil ne soit raccordée à la prise femelle, comparer la tension de secteur indiquée sur le bloc d'alimentation/l'appareil avec la tension de secteur locale. Si les

valeurs ne correspondent pas, veuillez vous adresser à notre équipe du service.

- Débranchez de nouveau la prise mâle après la mise à l'arrêt.
 - Veillez impérativement à ce que le câble d'alimentation ne soit pas coincé et ne risque pas de faire chuter.
 - Raccordez le câble d'alimentation à une prise de courant de sécurité. N'utilisez pas de blocs multiprises pour le raccord ! En cas d'utilisation d'une rallonge électrique, celle-ci doit répondre aux directives VDE.
 - N'utilisez l'appareil qu'avec le câble d'alimentation fourni.
- ⚠ Ne continuez pas d'utiliser un câble d'alimentation endommagé et échangez-le immédiatement. Si la ligne de secteur est endommagée, celle-ci devra être remplacée par le fabricant, un collaborateur du service après-vente ou une autre personne qualifiée pour éviter tout danger.
- Ce symbole  indique les appareils de la classe de protection I.
 - Ce symbole  indique les appareils de la classe de protection II.
 - Ce symbole  indique les appareils de la classe de protection III.
- ⚠ Débranchez impérativement la fiche d'alimentation pour tous les travaux de réparation, de maintenance et de nettoyage !



Traitement initial de l'eau

Ajoutez 1 comprimé de traitement de l'eau à chaque réservoir d'eau plein.

DANS TOUS LES CAS, N'UTILISEZ QUE DES TABLETTES DE TRAITEMENT DE L'EAU DISPONIBLES DANS LE COMMERCE POUR LES GOUVERNAILS À EAU.

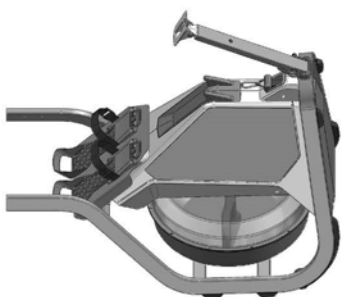






4 comprimés de traitement de l'eau suffisent pour plusieurs années. Contactez un distributeur régional pour acheter des comprimés de chlore supplémentaires.

LIEFERUMFANG

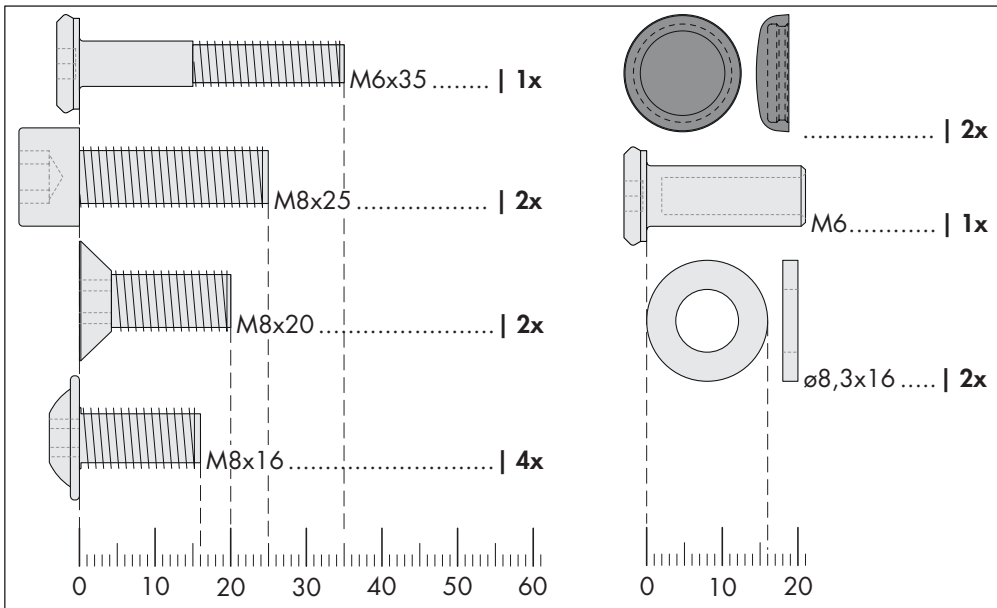
EN SCOPE OF DELIVERY

FR FOURNITURES

NL LEVERINGSOMVANG

	 <p>1x</p>
	 <p>1x</p>
	 <p>1x</p>
	 <p>1x</p>
	 <p>1x</p>
	 <p>1x</p>

LIEFERUMFANG

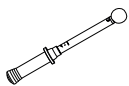


07975-500 Coach H₂O

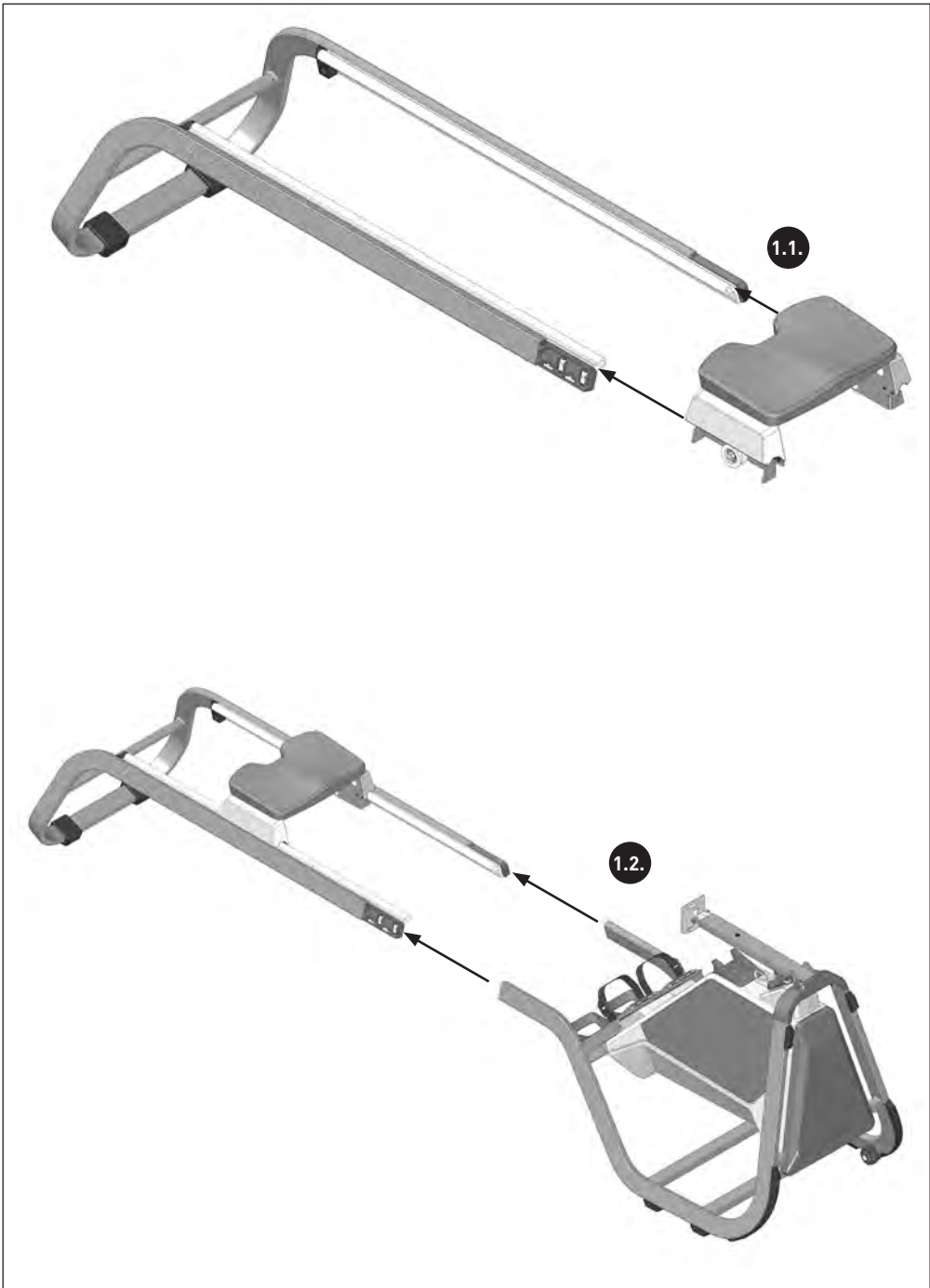
1x



- DE** Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.
DK Nødvendige værktøjer - Ikke inkluderet.
FR Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.





1.



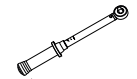
2.

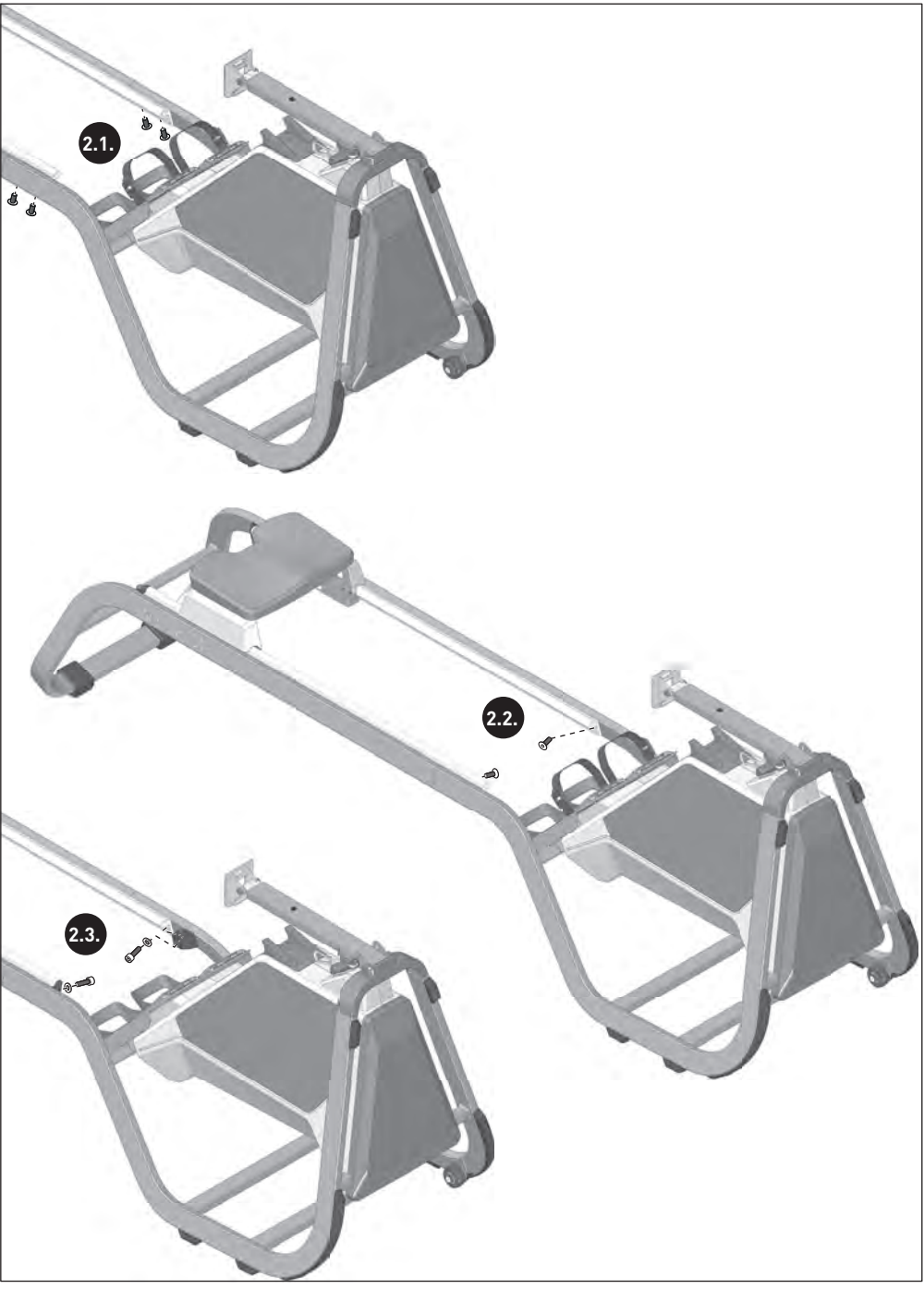
2.1.  **4x | M8x16**

2.2.  **2x | M8x20**

2.3.  **2x | M8x25**  **ø8,3x16**

 **SW 6**

 **M = 10 Nm**



3.

3.1.

1x |

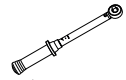


M6x35

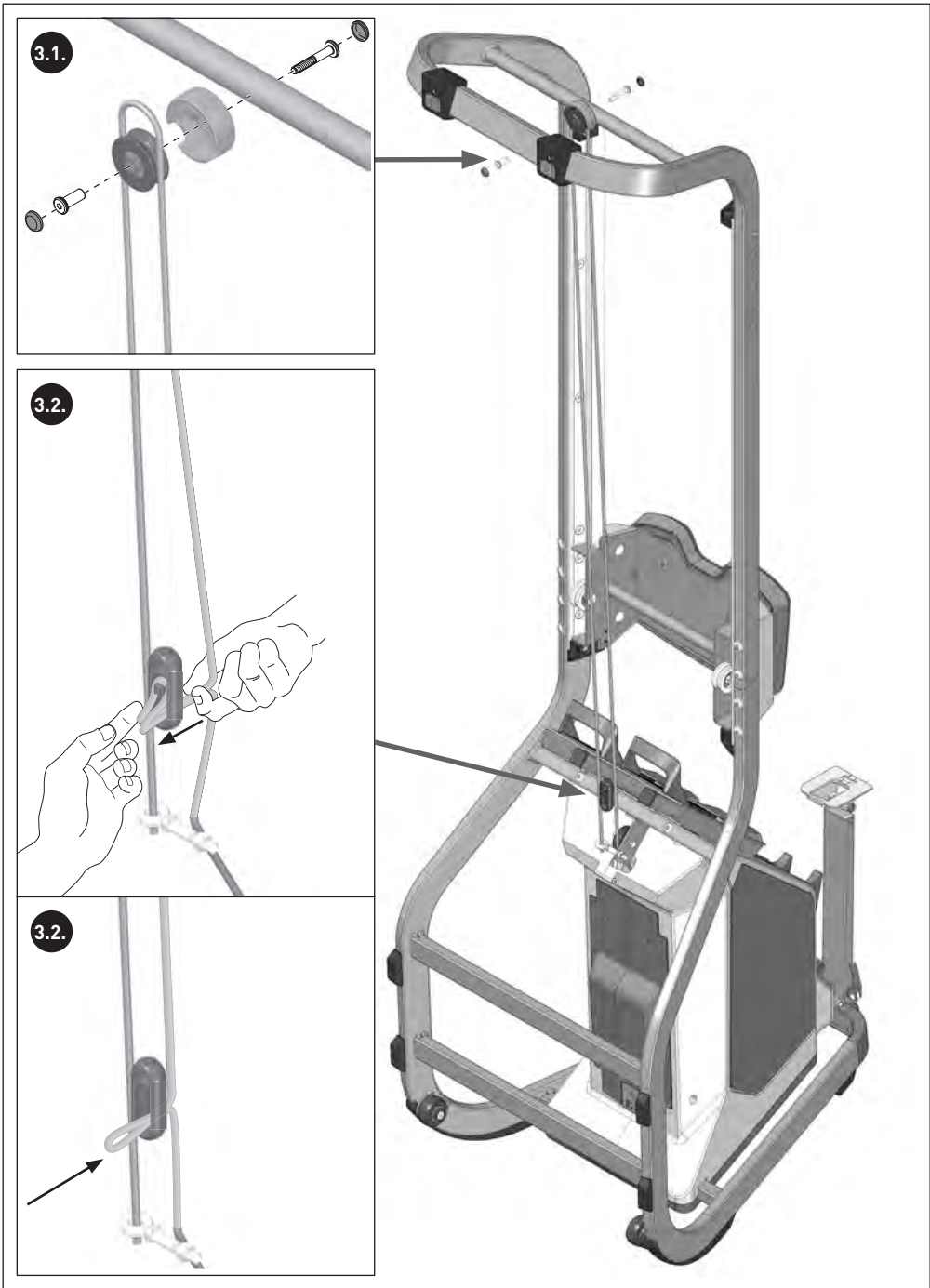
M6



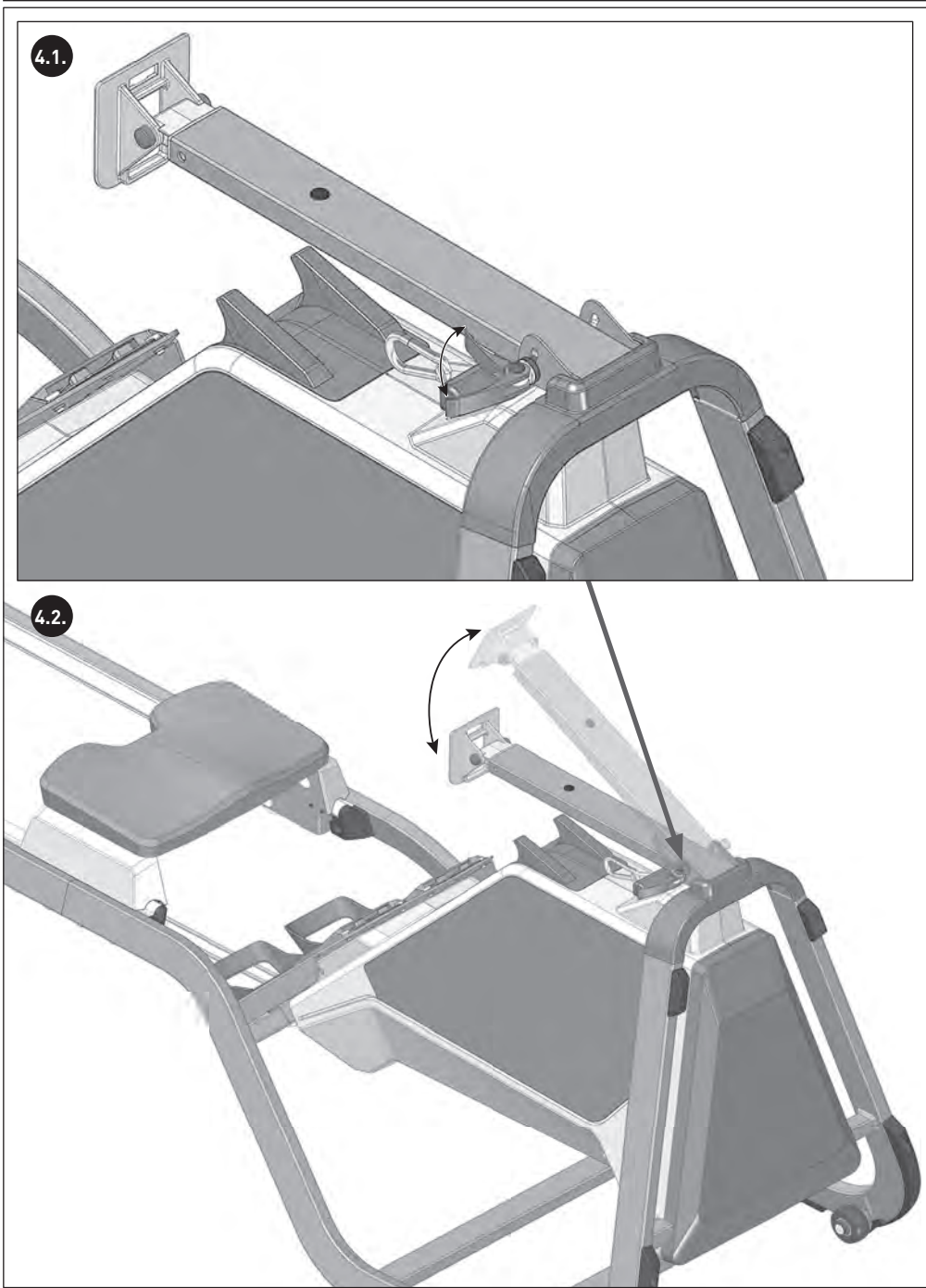
SW4



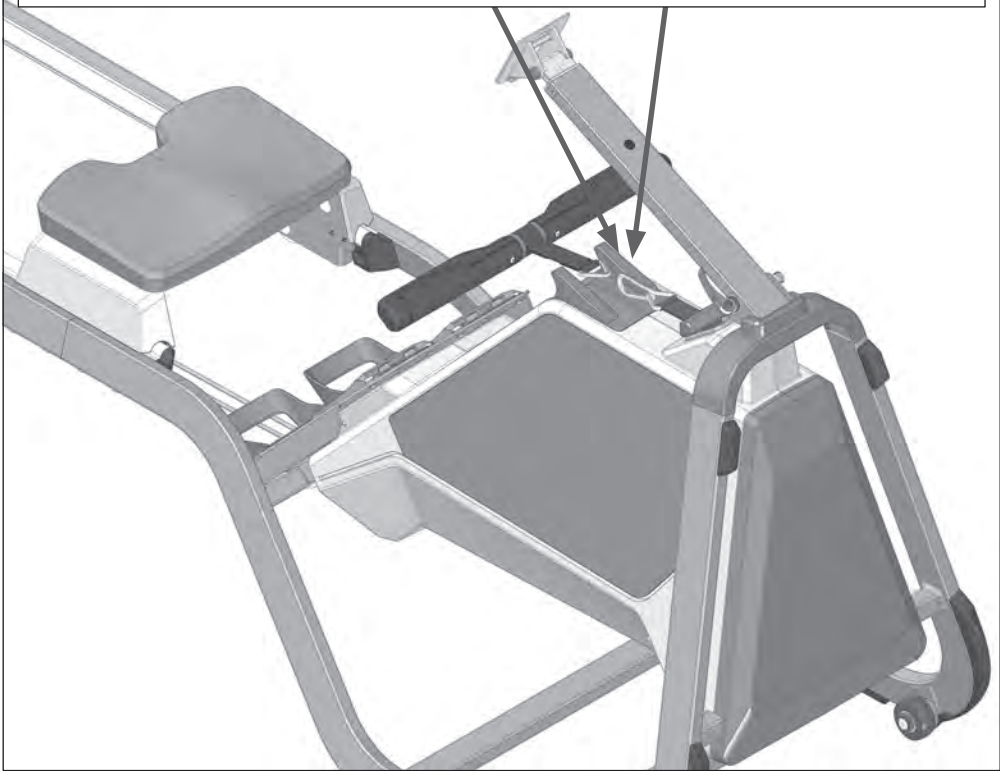
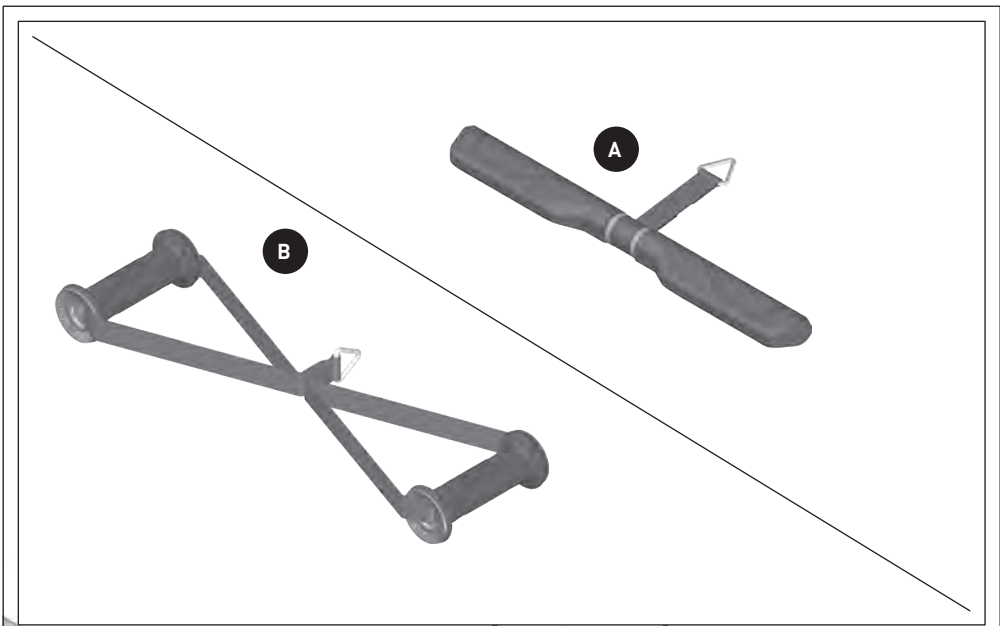
$\vec{M} = 3 \text{ Nm}$



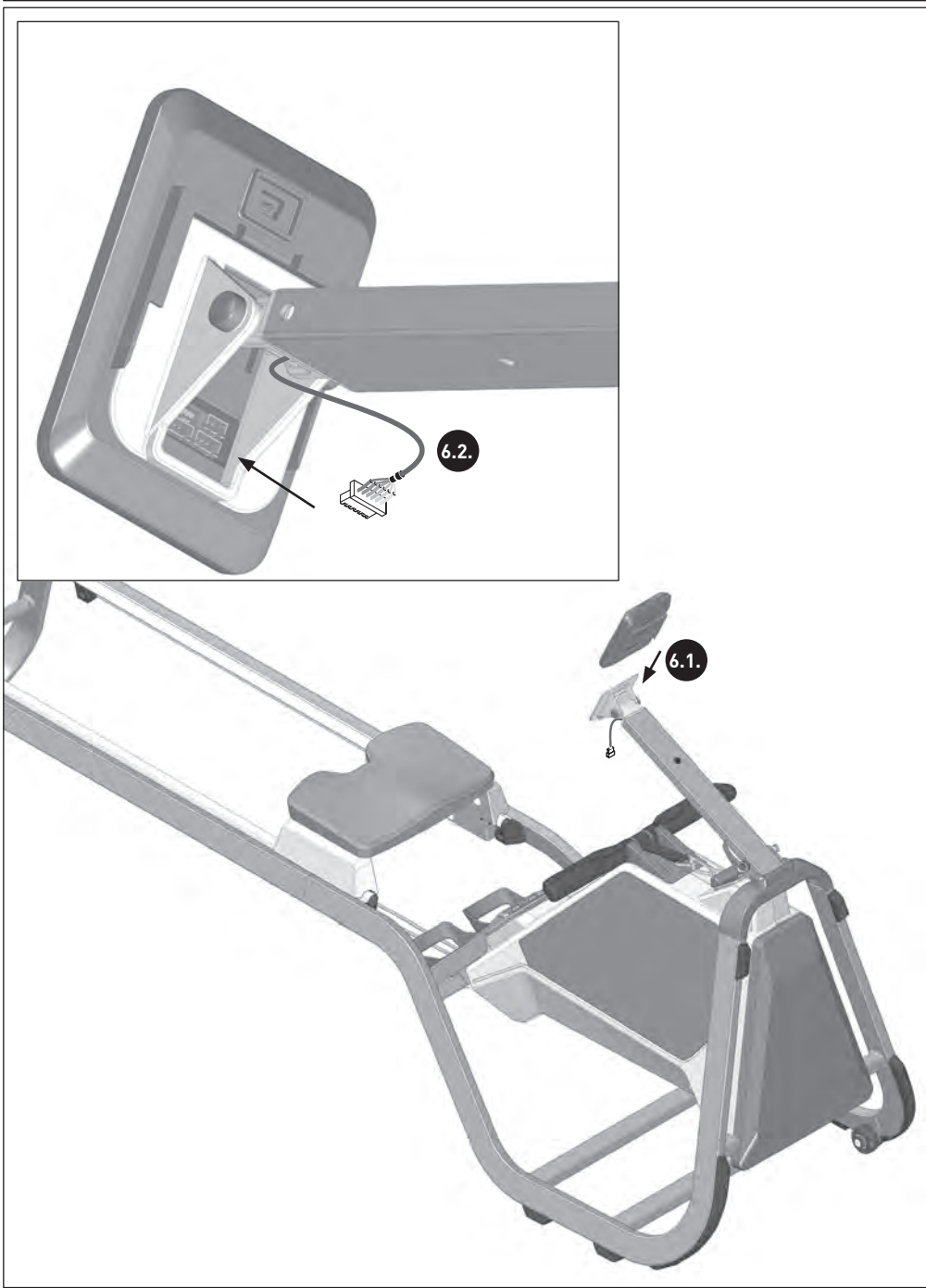
4.



5.

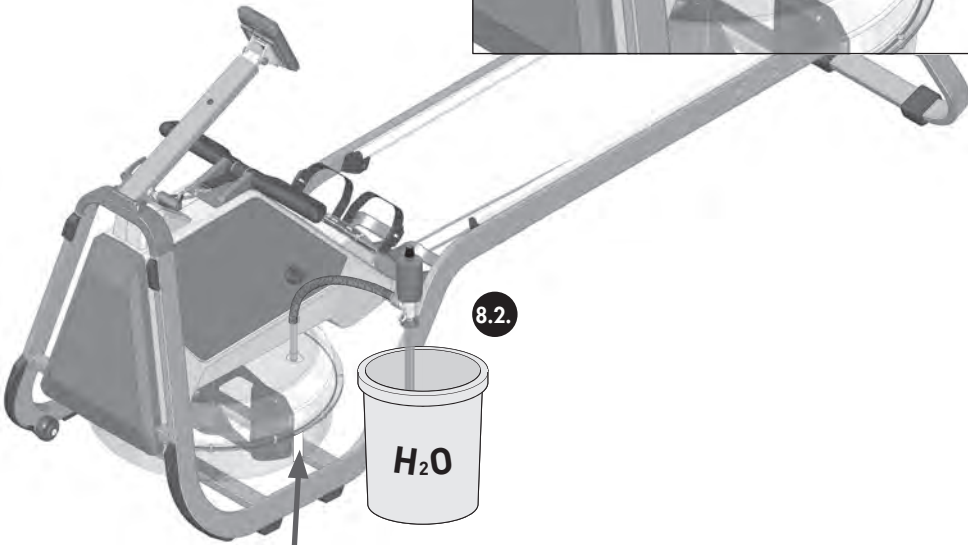
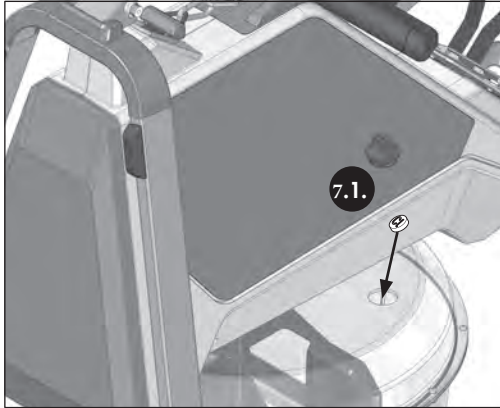


6.



7.

7.1.
1x |



MAXIMUM LEVEL _____ 12 l

_____ 11

_____ 10

_____ 9

_____ 8

_____ 7

_____ 6

KETTLER
REGATTA 500

TYPENSCHILD

- DE** Beispiel Typenschild
- Seriennummer
- EN** Example Type label - Serial
number
- FR** Exemple Plaque signalétique -
Numéro de serie



TRISPORT AG
Boesch 67
CH 6331 Huenenberg

A/N #####-###

S/N ##### #####

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-2:2017, XX



max. ### kg



ERSATZTEILBESTELLUNG REGATTA 500

R01031-100 REGATTA 500			R01031-100 REGATTA 500		
①	1x	* 68001890	③③	-	-
②	1x	* 68001892	③④	1x	69050024
③	1x	* 69050010	③⑤	1x	69050026
④	1x	* 69050008	③⑥	1x	69050025
⑤	1x	70001005	③⑦	1x	69050027
⑥	1x	* 69050053	③⑧	-	-
⑦	1x	69050029	③⑨	1x	69050022
⑧	1x	* 69050028	④⑩	1x	69050021
⑨	1x	69050023	④①	1x	* 70010002
⑩	1x	* 69050016	④②	1x	* 70001003
⑪	1x	* 69050017	④③	1x	* 70001004
⑫	1x	69050031	④④	1x	* 69050054
⑬	1x	68001893	④⑤	1x	* 69050051
⑭	1x	69050032			
⑮	1x	69050004			
⑯	1x	* 69050005			
⑰	1x	* 69050007			
⑱	1x	69050006			
⑲	1x	* 69050019			
⑳	1x	69050014			
㉑	1x	69050015			
㉒	1x	69050009			
㉓	1x	69050013			
㉔	1x	69050020			
㉕	1x	69050033			
㉖	1x	69050012			
㉗	1x	* 69050037			
㉘	1x	* 69050034			
㉙	1x	69050035			
㉚	1x	69050038			
㉛	1x	69050036			
㉜	1x	68709770			



REGATTA 300 | R01030-100

REGATTA 500 | R01031-100

1

2

3

Computer-/Trainingsanleitung, Bedienung, Biomechanik

DEUTSCH

2

Computer / træningsinstruktioner, håndtering, biomekanik

DANSK

15

Notice d'utilisation de l'ordinateur/instructions d'entraînement,
mode d'emploi, biomécanique

FRANÇAIS

28

Update:www.kettlersport.com

INHALTSVERZEICHNIS

GRUNDLAGEN DER BEDIENUNG	3
TRAININGSNAVIGATION.....	4
ERKLÄRUNG DER TRAININGSPARAMETER	5
JUSTIEREN DER EINHEITEN.....	6
BLUETOOTH FUNKTIONEN.....	6
VERNETZTES TRAINING	7
BEFÜLLUNG WASSERTANK (NUR REGATTA 500).....	7
STANDORT DES GERÄTES	8
COCKPITVERSTELLUNG.....	8
AUFSTELLEN UND BEWEGEN DES GERÄTES	9
TRAININGSANLEITUNG.....	10
BIOMECHANIK	13

GRUNDLAGEN DER BEDIENUNG

1 Aktivierung des Trainingscomputers

Der Trainingscomputer benötigt zur Spannungsversorgung 2 x 1,5V AA Batterien. Dieser ist mit einer Folie gesichert. Öffnen Sie das Batteriefach und ziehen Sie die Folie heraus. Der Trainingscomputer kann daraufhin entweder durch Drücken der Reset-Taste oder durch Ziehen des Ruderseils gestartet werden.

2 Allgemeines

Ihr Rudergerät ist übersichtlich und einfach zu bedienen. Es gibt einen zentralen Trainingsmodus mit dem Sie Ihr Training eindeutig und ohne Menüführung starten können.

Verwenden Sie z.B. einen Bluetooth Herzfrequenz Sensor um ihren Puls zu messen oder verbinden Sie sich mit einem Smartphone/ Tablet um zusätzliche Inhalte über eine Fitness App zu bekommen.

Weitere Informationen finden Sie in den Unterpunkten der Anleitung.



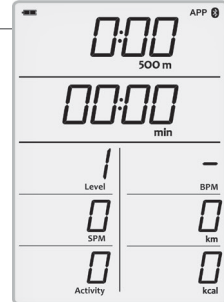
TRAININGSNAVIGATION

Nach dem Einschalten erscheint der Willkommensbildschirm. Dieser leitet Sie nach drei Sekunden automatisch zum Trainingsmodus, in dem Sie Ihr Training beginnen können.

1 Start des Trainings

Sie stehen unmittelbar vor dem Training. Das Display zeigt alle Trainingsdaten an. Alle Werte, abgesehen vom Widerstandslevel und von der Pulsanzeige, starten bei null. Sobald der erste Ruderschlag erkannt wird, beginnt das Training und die Trainingszeit startet. Ändern Sie Ihren Widerstand manuell über den Handknopf.

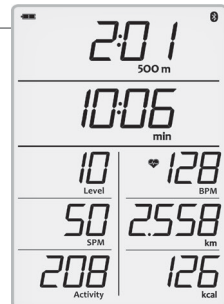
Entscheiden Sie, ob Sie sich über Bluetooth mit dem Computer verbinden oder ob Sie ein freies Training durchführen möchten. Weitere Informationen über die Bluetooth Verbindung finden Sie unter Bluetooth Funktionen.



2 Training

Der Trainingsmodus ermöglicht Ihnen einen Überblick über alle notwendigen Trainingsdaten. Stoppen Sie das Training, befinden Sie sich im Pause-Modus. Beendet wird das Training über einen kurzen Druck auf die Reset-Taste. Daraufhin gelangen Sie zurück zum Trainingsstart.

Sofern Sie einen Bluetooth Brustgurt oder Herzfrequenzsensor tragen, verbindet sich der Trainingscomputer automatisch mit dem Sensor. Weitere Informationen finden Sie im Folgenden unter Bluetooth Funktionen.



3 Pause

Sobald das Rudergerät während des Trainings keine Ruderschläge mehr erkennt, befinden Sie sich im Pause-Modus und es werden Durchschnittswerte für die 500m Zeit, für die Anzahl an Ruderschlägen pro Minute und für die Trainingsaktivität angezeigt. Die Trainingsdaten des Energieverbrauchs, der zurückgelegten Strecke, des Widerstandslevels und der Zeit bleiben bestehen. Die Pulsanzeige zeigt konstant den aktuellen Trainingspuls an. Setzen Sie Ihr Training mit einem erneuten Ruderschlag fort.



4 Standby

Durch einen langen Tastendruck auf die Reset-Taste schaltet sich der Trainingscomputer aus. Nach mehr als 4 Minuten ohne Benutzung der Trainingsanzeige wird ebenfalls automatisch ausgeschaltet. Wecken Sie das Display auf, indem Sie die Reset-Taste erneut drücken.



Hinweis: Nach einer Pause von über 4 Minuten starten die Trainingswerte bei null. Sofern die Pause kürzer ist, werden die Daten aus dem vorherigen Training fortgeführt.

DE

ERKLÄRUNG DER TRAININGSPARAMETER

In der Trainingsanzeige lassen sich die Trainingswerte beim Rudern ablesen. Im Folgenden finden Sie eine kurze Erläuterung:

1 500m

Im markierten Feld des Displays wird Ihnen die Zeit, die Sie für 500m benötigen, angezeigt. Es dient als Referenz für Ihre Geschwindigkeit.

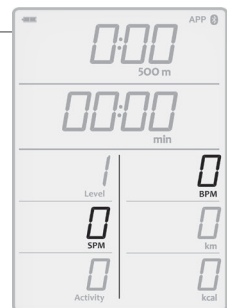


2 BPM und SPM

Der BPM-Wert vermittelt Ihnen die Anzahl der Pulsschläge pro Minute und unter SPM ist die Anzahl Ihrer Ruderschläge pro Minute zu verstehen.



Warnhinweis: Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.



3 Activity

Das Feld signalisiert Ihnen eine Durchschnittsaktivität pro Schlag. Diese hängt unter anderem von der Schlagfrequenz Ihres Ruderzuges und dem Bremswiderstand ab und dient als Vergleich zwischen den Schlägen.



4 KJ/ Kcal

Der Wert „kJ“ oder „kcal“ informiert Sie über den kumulierten Energieverbrauch des aktuellen Trainings.



DE

JUSTIEREN DER EINHEITEN

Auf der Rückseite des Displays befinden sich zwei Schiebe-Schalter, mit denen Sie die von Ihnen präferierten Längen- und Energieeinheiten einstellen können. Schieben Sie den Schalter nach rechts, zeigt Ihnen das Display Kilometer als Längeneinheit und Kilokalorien als Energieeinheit an. Die linke Schalterposition wird Ihnen die Energie in Kilojoule und die Länge in Meilen ausweisen.



BLUETOOTH FUNKTIONEN

Das KETTLER Rudergerät können Sie zur Herzfrequenzüberwachung mit einem Brustgurt koppeln, der die Bluetooth® low energy Technologie unterstützt. Zusätzlich lässt sich das KETTLER Rudergerät mit Smartphones, Tablets oder PCs ab Bluetooth v4.0 verbinden, was das Training mit vielfältigen Fitness APPs oder PC Softwares ermöglicht.

Es ist jeweils nur einer der beiden Modi auszuwählen.

1 Anwendung des APP-Modus

Vor dem Training blinkt das Bluetooth Symbol. Möchten Sie Ihren Trainingscomputer mit einem Smartphone und entsprechender App koppeln, suchen Sie vor Beginn des Trainings innerhalb des Smartphones/ Tablets nach dem Rudergerät. Sobald eine Verbindung aufgebaut wurde, leuchtet zusätzlich das Bluetooth Symbol und das APP Symbol konstant auf. Ihr Training kann im APP-Modus beginnen.

Befinden Sie sich im APP Modus, kann ein Bluetooth Herzfrequenzsensor nicht zusätzlich über den Trainingscomputer verbunden werden.

TIPP: Möchten Sie trotzdem nicht auf Ihre Herzfrequenzanzeige verzichten, koppeln Sie doch Ihren Sensor direkt mit dem Smartphone oder Tablet.

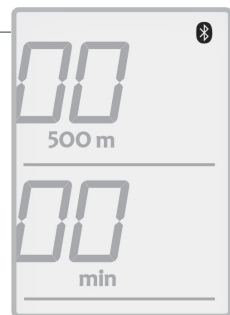


Anwendung des Puls-Modus (HR Sensor)

Möchten Sie einen Herzfrequenzsensor mit dem Trainingscomputer verbinden, starten Sie ihr Training wie in den ersten Schritten beschrieben und warten Sie, bis das entsprechende Herzsignal in der Trainingsanzeige sichtbar wird. Dieser Vorgang kann mehrere Sekunden andauern. Stellen Sie sicher, dass ihr Puls-Sensor aktiv ist und dass Sie ihn wie vorgeschrieben am Körper tragen.

Der Trainingscomputer sucht Ihren Sensor in unmittelbarer Umgebung und verbindet sich automatisch mit diesem. Sollte Ihr Signal verloren gehen, wird im Abstand von wenigen Minuten ein weiteres Mal nach Geräten gesucht und erneut verbunden.

Wiederholen Sie diesen Vorgang bei einem erneuten Training.



TIPP: Ihr Herzfrequenzsensor wird nur im Training automatisch gefunden und verbunden.

VERNETZTES TRAINING

Für alle die eine besondere Trainingsmotivation suchen.

Nutzung der KETTMAPS APP

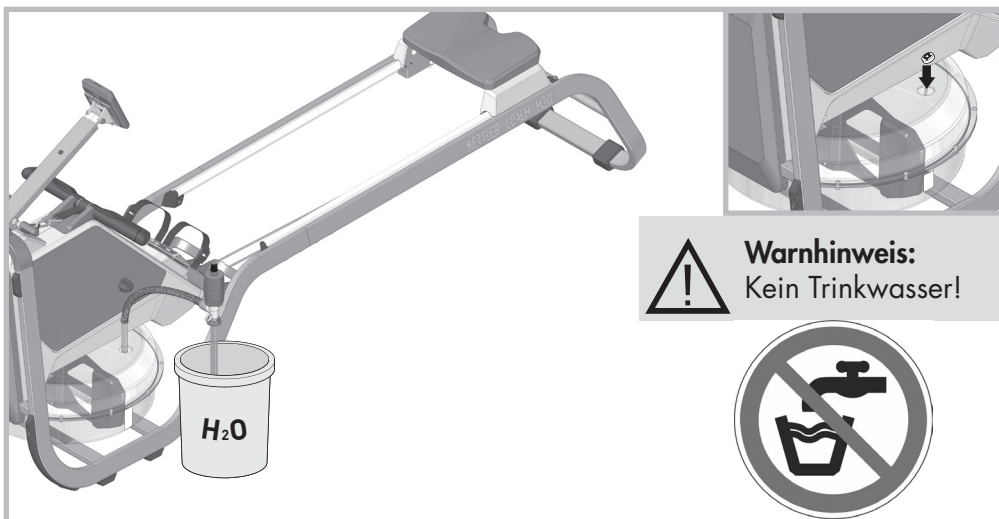
Mit KETTMAPS laden Sie viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone oder Tablet. Bereits in der kostenlosen Basisversion stehen mehrere Strecken zur Verfügung. Gegen eine geringe monatliche Gebühr haben Sie den vollen Zugriff auf die Datenbank mit mehreren Tausend Strecken. Auch eigene Streckenvideos können hochgeladen und zur Datenbank hinzugefügt werden. Die Verbindung erfolgt entweder per Bluetooth oder aber über die Frontkamera Ihres Smartphones oder Tablets, das Ihre Geschwindigkeit ablesen kann. Sie finden die APP im Apple Store oder im Google Play Store unter KETTMAPS.



Sobald weitere Apps mit Ihrem KETTLER Rudergerät kompatibel sind, werden Sie unter www.kettlersport.com informiert.

BEFÜLLUNG WASSERTANK (NUR REGATTA 500)

Zum Befüllen und Entleeren des Wassertanks benutzen Sie bitte die mitgelieferte Pumpe. Der Tank sollte im Optimalfall mit destilliertem Wasser (alternativ: Leitungswasser) gefüllt werden und der Wasserstand muss sich immer innerhalb der gekennzeichneten Skala befinden. Öffnen Sie dazu den Schraubverschluss des Tanks, führen Sie die Pumpe durch die Öffnung und pumpen Sie Wasser aus einem anderen Behälter in Ihren Ruderer hinein. Um das Gerät bei der Verwendung von Leitungswasser vor Bakterien, Algen oder Ähnlichem zu schützen, sollten Sie im Wasser außerdem immer eine Chlortablette auflösen. Es wird empfohlen alle 3 bis 6 Monate das Chlorwasser mit neuem Wasser auszutauschen. Sofern sich das Wasser dennoch verfärbt, ist es sofort auszuwechseln.

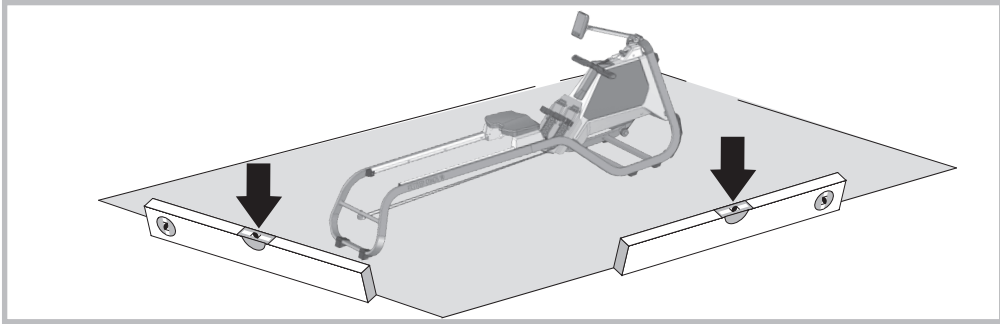


Warnhinweis:
Kein Trinkwasser!



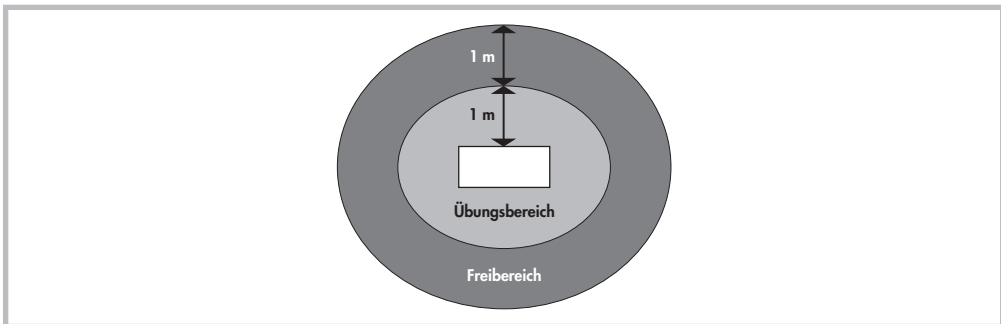
STANDORT DES GERÄTES

Das Rudergerät muss auf einem ebenen und waagerechten Untergrund aufgestellt werden.



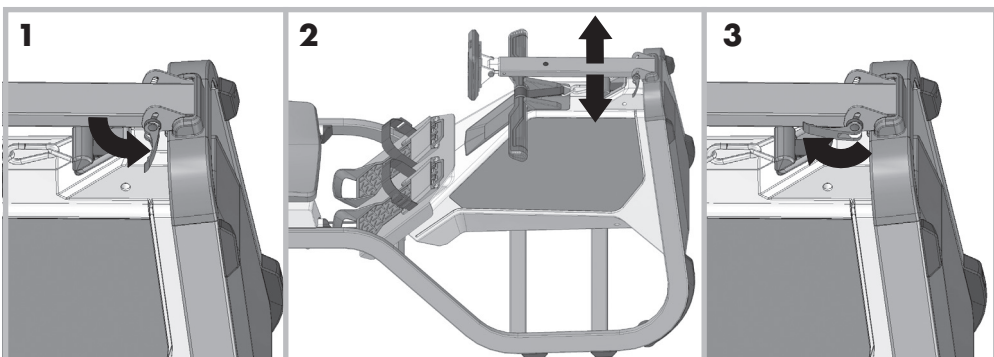
Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptaufrichtungen sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Freibereich muss umlaufend mindestens 1 Meter größer als der Übungsbereich sein.

Achten Sie darauf, dass sich niemand außer dem Trainierenden im Freibereich aufhält, solange das Gerät in Bewegung ist.



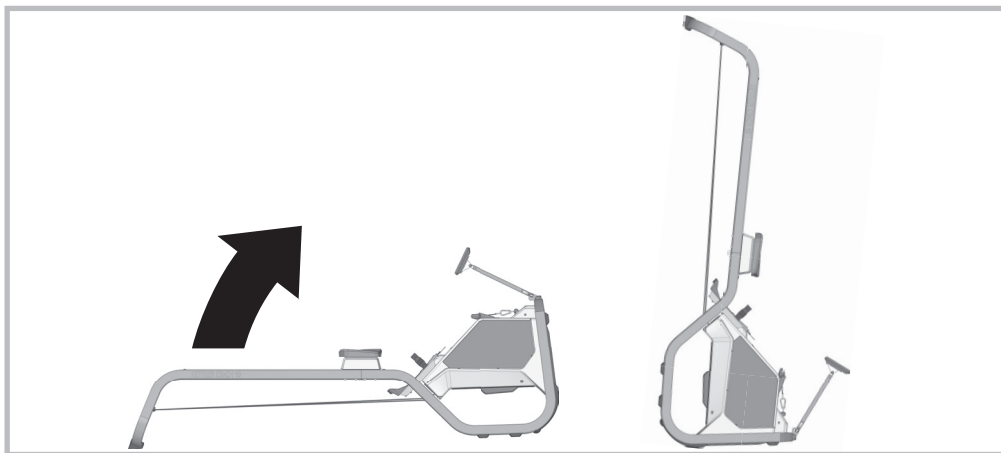
COCKPITVERSTELLUNG

Lösen Sie den Schnellspanner (1), um das Cockpit in die gewünschte Höhe zu verstellen (2). Arretieren Sie anschließend den Schnellspanner wieder (3).

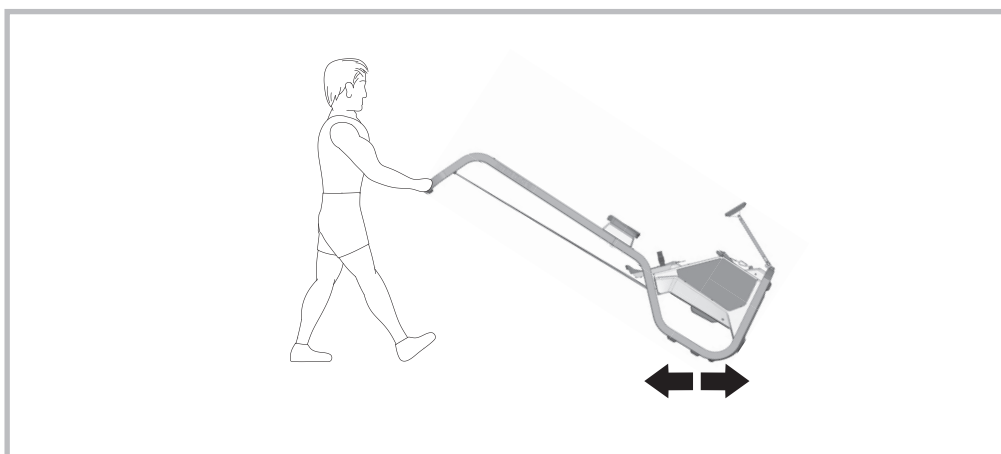


AUFSTELLEN UND BEWEGEN DES GERÄTES

1 Aufstellen



2 Bewegen



DE

TRAININGSANLEITUNG

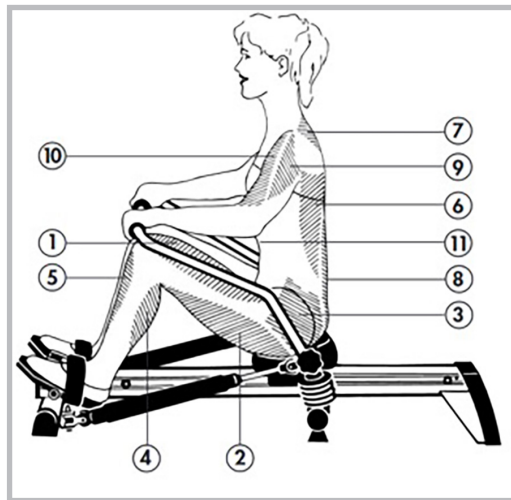
Vorteile des Rudertrainings

Rudern steigert die Leistungsfähigkeit des Herz-/Kreislaufsystems und verbessert zudem die Sauerstoffaufnahme des Körpers. 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 umfangreiches Fitnessstraining dar. Es steigert die Ausdauer und Kraft und ist gelenkschonend.

Welche Muskeln werden beansprucht?

Die Ruderbewegung belastet die gesamte Muskulatur des Körpers. Einige Muskelgruppen werden allerdings besonders trainiert. Sie sind in der 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), den Armbeuger (10) und die Bauchmuskulatur (11).



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, der 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 einem Pulsschlag aus der Differenz von 220 und dem Lebensalter. Diese Pulsfrequenz sollten Sie während des Trainings keinesfalls überschreiten.

Trainingsempfehlung

Zur optimalen Trainingssteuerung empfiehlt sich ein Training in folgenden Pulszonen:

60-70 % der maximalen Herzfrequenz

- Steigerung der Grundlagenausdauer und zur Regeneration
- Bei dieser Belastung gewinnt der Körper den größten Anteil der benötigten Energie aus der Fettverbrennung
- Angenehme, ruhige Atmung, geringe muskuläre Belastung, leichtes Schwitzen
- Für Jedermann empfohlen

80-90 % der maximalen Herzfrequenz

- Erhöhung der maximalen Leistungsfähigkeit
- Muskuläre Ermüdung und hohe Atemfrequenz
- Der Körper kann den Sauerstoffbedarf nicht mehr decken, für sehr fitte Personen und kurze Trainingseinheiten geeignet.

Die Intensität wird bei dem Training mit dem Rudergerät einerseits über die Schlagzahl und andererseits über den Widerstand des Seilzuges geregelt. Mit steigender Schlagzahl erhöht sich die Intensität des Trainings. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Widerstand erhöht wird. Wählen Sie als Anfänger grundsätzlich eine geringe Intensität, d.h. die Schlagfrequenz sollte unter 20 Schlägen pro Minute liegen und der Widerstand sollte gering eingestellt sein. Vermeiden Sie als Anfänger eine zu hohe Schlagzahl oder ein Training mit zu großem Widerstand. Versuchen Sie Ihre individuelle Schlagzahl und den optimalen Widerstand des Ruderseilzuges mit Hilfe der empfohlenen Pulsfrequenz abzustimmen.

Hinweise zur manuellen Pulsmessung

Sollten Sie ohne elektronische Pulsmessung trainieren, 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 der dafür vorgesehenen 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. Ertasten Sie Ihren Puls an der Halsschlagader oder am Handgelenk in Verlängerung des Daumens. Zählen Sie Ihren Pulsschlag 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert mit dem Faktor 6, dann erhalten Sie die Pulsfrequenz pro Minute.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu drei Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings- oder Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

Bei einem regelmäßigen Training werden Sie feststellen, dass Ihr Erholungspuls deutlich unterhalb des Belastungspulses liegt. Dies ist ein Indikator für eine gute Herz-/Kreislauf-Fitness.

Zum Belastungsumfang

Unter dem Belastungsumfang versteht man die Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche. Als trainingswirksam werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsumfänge erachtet:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 Minuten
2 – 3 x wöchentlich	30 Minuten
1 – 2 x wöchentlich	60 Minuten

Trainingseinheiten von 20 - 30 Min. 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 Trainingshäufigkeit 3 x wöchentlich	Umfang einer Trainingseinheit 3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern
3.-4. Woche Trainingshäufigkeit 4 x wöchentlich	Umfang einer Trainingseinheit 5 Minuten rudern 1 Minute Pause 5 Minuten rudern

Im Anschluss an dieses 4-wöchige 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.

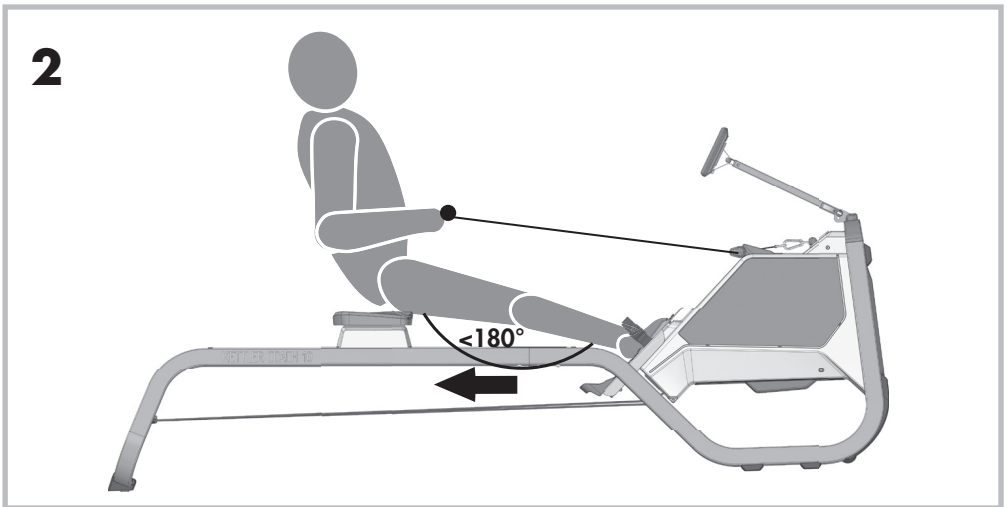
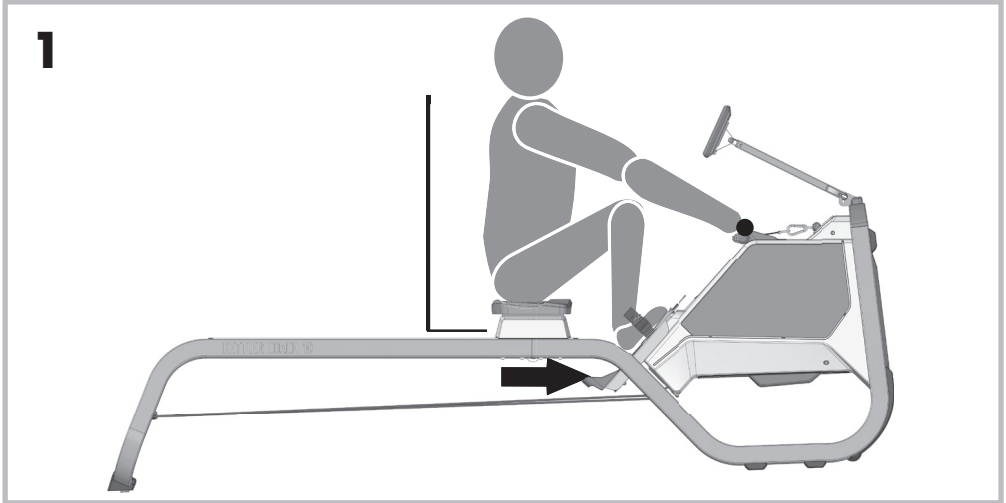
Trainingsbegleitende Gymnastik

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). Beginnen Sie dann mit Dehnübungen. Danach folgt das eigentliche Rudertraining. Beendet wird das Training ebenfalls durch leichte Ruderübungen. Dehnübungen runden die Abwärmphase ab.

BIOMECHANIK

Um ein effektives und zugleich gesundes Training zu gewährleisten, ist die richtige Position auf dem Gerät unabdingbar. Achten Sie daher darauf, dass Sie Ihr Training wie in der folgenden Skizze dargestellt, durchführen.



Um Rückenbeschwerden zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Rücken zu keinem Zeitpunkt weder gebeugt noch überstreckt ist. Außerdem sollten Ihre Knie im angezogenen Zustand nicht vor Ihrem Mittelfuß stehen und die Beine dürfen nicht überstrecken.

INDHOLD

GRUNDLÆGGENDEBETJENING.....	16
TRÆNINGSNVIGATION.....	17
FORKLARING PÅ TRÆNINGSPARAMETRE	18
JUSTERING AF FENHEDERNE.....	19
BLUETOOTH-FUNKTIONER.....	19
TRÆNING PÅ NETVÆRKET	20
FYLDNING AF VANDTANKEN (KUN REGATTA 500)	20
PLACERING AF MASKINEN	21
JUSTERING AF COCKPIT	21
OPSÆTNING OG FLYTNING AF MASKINEN	22
TRÆNING VEJLEDNING	23
BIOMEKANIK	26

GRUNDLÆGGENDE BETJENING

1 Aktivering af træningscomputeren

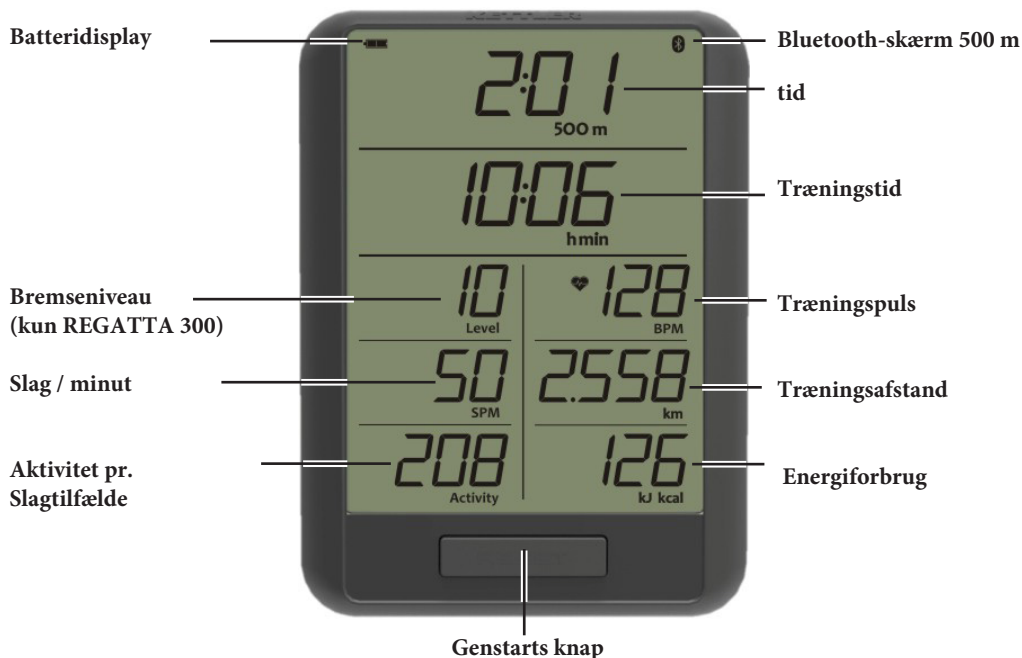
Som spændingsforsyning kræver træningscomputeren 2 x 1,5 V AA-batterier. Det er sikret ved hjælp af folie. Åbn batterirummet, og træk folien ud. Træningscomputeren kan derefter startes enten ved at trykke på Reset-knappen eller ved at trække i rodet.

2 Generelle oplysninger

Din romaskine er tydeligt indrettet og nem at betjene. Der er en central træningstilstand, ved hjælp af hvilken du let kan starte din træning uden menunavigation.

Du kan for eksempel bruge en Bluetooth-hjertefrekvenssensor til at måle din puls eller oprette en forbindelse til en smartphone / tablet for at få mere indhold via en ægthedsapp.

Du finder yderligere information i underpunkterne i brugsanvisningen.

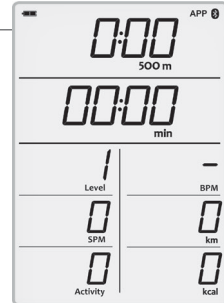


TRÆNINGSS NAVIGATION

Når du har tændt computeren, vises velkomstskræmen. Efter tre sekunder fører denne skærm dig automatisk til træningstilstand, hvor du kan begynde din træning.

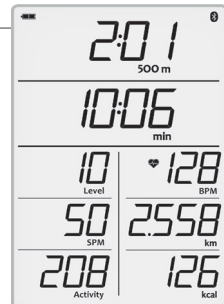
1 Start af træningen

Du er lige ved at starte din træning. Displayet viser alle træningsdata. Alle værdier - undtagen modstandsniveauet og pulsvisningen - starter ved nul. Så snart det første årslag er registreret, begynder træningen og træningstiden starter. Skift din modstand manuelt ved hjælp af håndknappen. Beslut om du vil oprette forbindelse til computeren via Bluetooth eller gennemføre en gratis træning. For mere information om Bluetooth-forbindelsen henvises til Bluetooth-funktionerne.



2 Træning

Træningstilstanden giver dig et overblik over alle nødvendige træningsdata. Hvis du stopper træningen, finder du dig selv i pausetilstand. Træningen afsluttes ved at trykke på Reset-knappen. Dette fører dig tilbage til træningsstart. Hvis du bruger et Bluetooth-brystbælte eller hjertefrekvenssensor, opretter træningscomputeren automatisk en forbindelse til sensoren. For yderligere information henvises til følgende under Bluetooth-funktioner.



3 Pause

Så snart romaskinen ikke længere registrerer slag under træningen, finder du dig selv i pausetilstand, og gennemsnitsværdier vises i 500 m tid, for antal slag pr. Minut og for træningsaktiviteten. Træningsdataene for energiforbrug, den tilbagelagte afstand, modstandsniveauet og tiden forbliver den samme. Pulsvisningen viser konstant den aktuelle træningspuls. Fortsæt din træning med et nyt åre slag.



4 Standby

Hvis du holder nulstillingsknappen nede, slukkes træningscomputeren. Efter mere end 4 minutter uden brug af træningsdisplayet slukker det også automatisk. Væk displayet ved at trykke på Reset-knappen igen.



Bemærk: Efter en pause på mere end 4 minutter starter træningsværdierne på nul. Hvis pausen er kortere, fortsættes dataene fra den forrige træning.

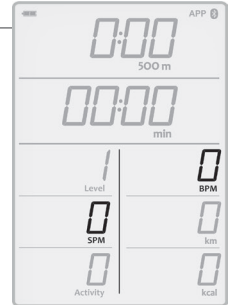
FORKLARING PÅ TRÆNINGSPARAMETRE

Du kan aflæse træningsværdierne fra træningsdisplayet under roning. Følgende er en kort forklaring:

1. 500 m _____
 I det markerede felt på displayet får du vist den tid, du har brug for til 500 m. Det fungerer som reference for din hastighed.

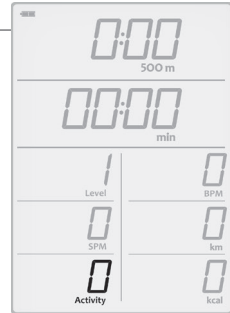


2 BPM og SPM _____
 BPM-værdien fortæller dig antallet af pulsslæg pr. Minut, og SPM er antallet af dine slag pr. Minut.

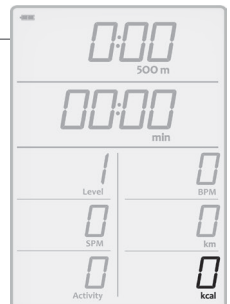


Advarsel: Pulsmålesystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige kvæstelser eller til døden. Hvis du føler dig besvimmelse, skal træningen afbrydes med det samme.

3 Aktivitet _____
 Feltet signalerer dig en gennemsnitlig aktivitet pr. Slagtilfælde. Det er blandt andre afhængigt af slagets hyppighed og bremsemodstanden og fungerer som sammenligning mellem slagene.



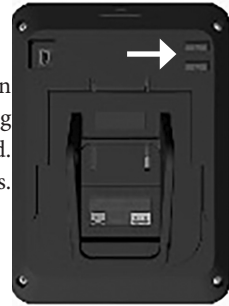
4 KJ / Kcal _____
 Værdien "kj" eller "kcal" informerer dig om det kumulerede energiforbrug i den aktuelle træning.



EN

JUSTERING AF ENHEDERNE

På bagsiden af skærmen er der to skydekontakter, ved hjælp af hvilke du kan justere din foretrukne længde og energienheder. Skub kontakten til højre, og displayet viser dig kilometer som længdeenhed og kilokalorier som energienhed. Venstre kontaktposition angiver energien i kilojoules og længden i miles.



BLUETOOTH FUNKTIONER

Du kan parre KETTLER-rodmaskinen med en pulsovervågningsenhed, såsom et brystbælte, der understøtter Bluetooth® lavenergiteknologi. Derudover kan KETTLER-robåden tilsluttes til smartphones, tablets og computere fra Bluetooth v4.0, hvilket muliggør træning med en række forskellige APP'er eller computersoftware. Kun en af de to tilstande kan vælges ad gangen

1 Brug af APP-tilstand

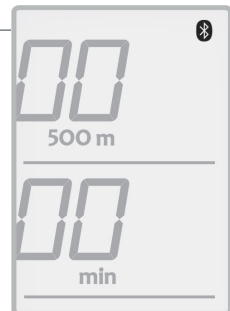
Før træningen asker Bluetooth-symbolet. Hvis du vil tilslutte din træningscomputer til en smartphone og en tilsvarende app, skal du søge på robåden i smartphonen / tabletten, inden du starter træningen. Så snart en forbindelse er oprettet, vil Blue-tooth-symbolet og APP-symbolet desuden blive tændt permanent. Din træning kan begynde i APP-tilstand. Hvis du er i APP-tilstand, kan en Bluetooth-pulssensor ikke tilsluttes yderligere via træningscomputeren. TIP: Hvis du ikke vil undvære din pulsvisning, skal du slutte din sensor direkte til din smartphone eller tablet.



Brug af pulstilstand (HR-sensor)

Hvis du vil tilslutte en hjertefrekvenssensor til træningscomputeren, skal du starte din træning som beskrevet i de første trin og vente, indtil det tilsvarende hjertesignal bliver synligt i træningsdisplayet. Denne proces kan tage flere sekunder.

Sørg for, at din pulsfølør er aktiv, og at du har den på din krop som specificeret. Træningscomputeren kigger efter din sensor i umiddelbar nærhed og opretter automatisk en forbindelse til den. Hvis dit signal går tabt, vil computeren lede efter enheder og genoprette en forbindelse med et par minutters interval. Gentag denne proces i tilfælde af en ny træningssession.



EN

TIP: Din hjertefrekvenssensor bliver kun automatisk fundet og tilsluttet under træningen.

TRÆNING PÅ NETVÆRKET

For alle, der leder efter en særlig træningsmotivation.

Brug af KETTMAPS APP

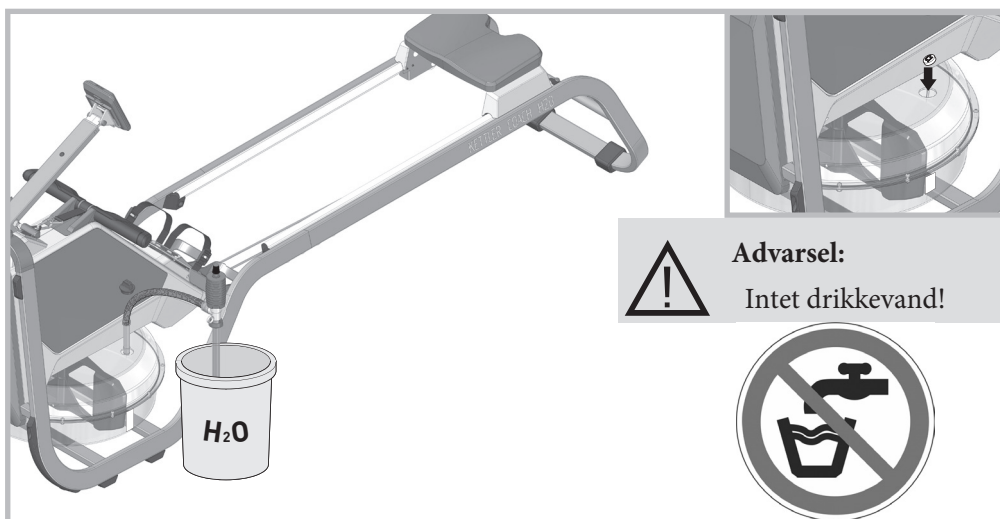
Med KETTMAPS kan du indlæse mange videorealistiske afstande som træningsmotivation på din smartphone eller tablet. Selv den gratis grundlæggende version tilbyder flere afstande. For et mindre månedligt gebyr får du fuld adgang til databasen med flere tusinder afstande. Selv personlige afstandsvideoer kan uploades og føjes til databasen. Forbindelsen kan ske via Bluetooth eller via frontkameraet på din smartphone eller tablet, som er i stand til at læse din hastighed. Du finder APP'en i Apple Store eller i Google Play Butik under KETT-MAPS.



Så snart flere apps er kompatible med din KETTLER-romaskine, vil du blive informeret på www.kettlersport.com.

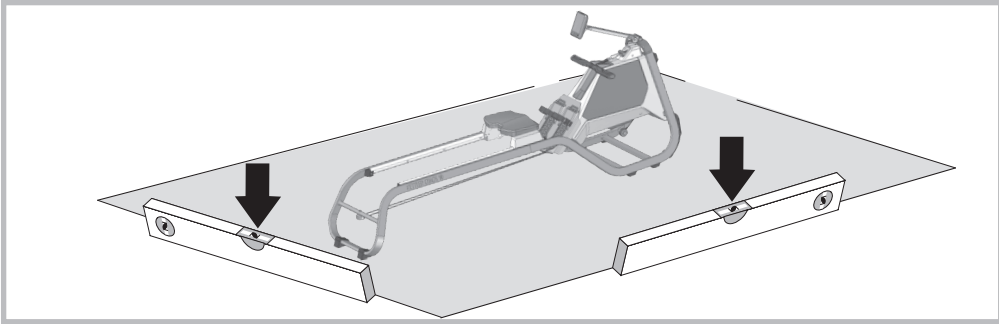
FYLDNING AF VANDTANK (KUN REGATTA 500)

Brug den medfølgende pumpe til at fylde og tømme vandtanken. Ideelt set skal tanken kun fyldes med destilleret vand (alternativt ledningsvand), og vandstanden skal altid være inden for den markerede skala. Til dette formål skal du fjerne stikket fra tankoverfladen, indsætte pumpen gennem åbningen og pumpe vand fra en anden tank i din romaskine. For at beskytte enheden mod bakterier, alger eller lignende, når du bruger den med ledningsvand, skal du altid opløse en chlortablet i vandet. Det anbefales at udskifte klorvand med nyt vand hver 3. til 6. måned. Hvis vandet stadig skifter farve, skal det straks udskiftes.



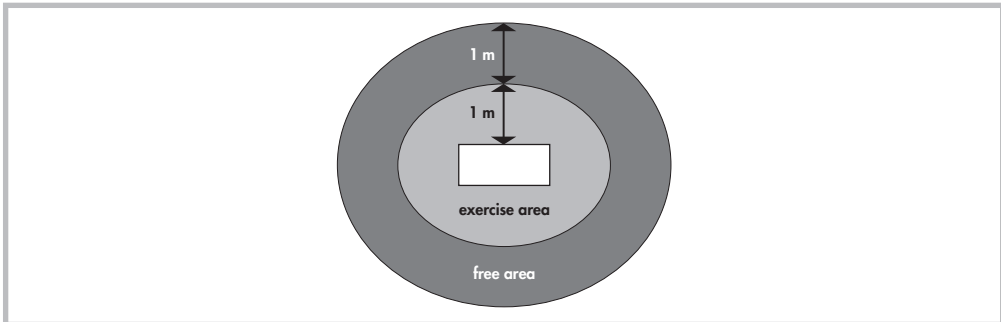
MASKINENS PLACERING

Rommaskinen skal placeres på en jævn, stabil overflade.



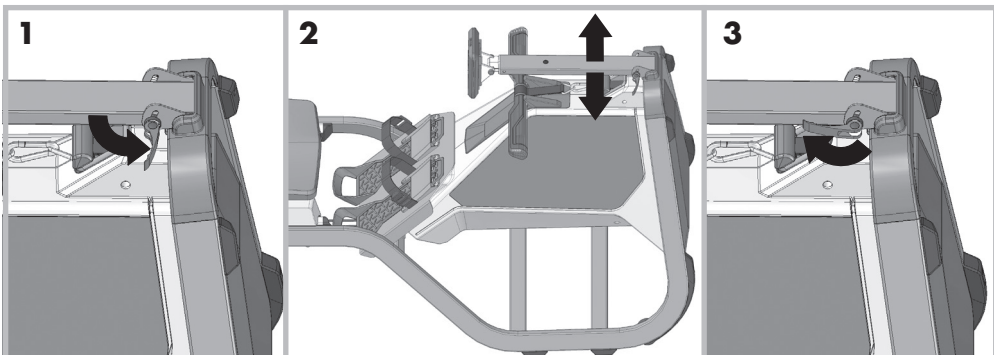
Maskinens placering skal vælges, så der sikres tilstrækkelige sikkerhedsafstande til forhindringer. Det bør ikke sættes op i umiddelbar nærhed af de vigtigste gåretninger. Det frie område skal være mindst 1 meter større end træningsområdet rundt.

Sørg for, at ingen andre end den, der træner, er i det fri område, så længe maskinen er i bevægelse.



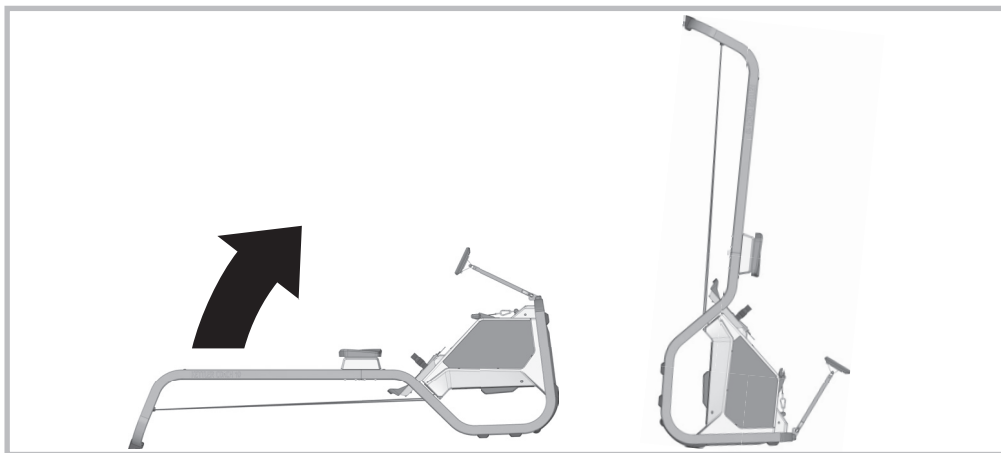
JUSTERING AF COCKPIT

Slip hurtigklemmen (1) for at justere cockpittet til den ønskede højde (2). Lås derefter hurtigklemmen på plads igen (3).

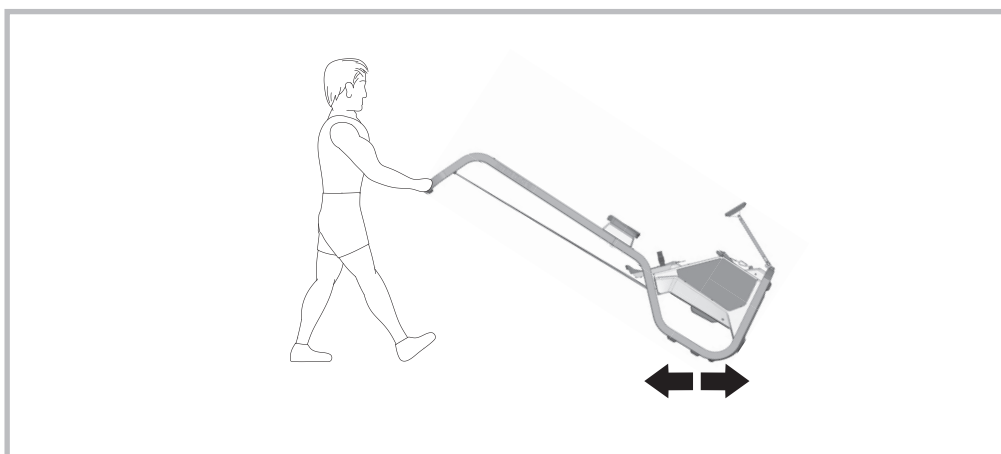


OPSÆTNING OG FLYTNING AF MASKINEN

1 Setup



2 FLYTNING



TRÆNINGENS INSTRUKTIONER

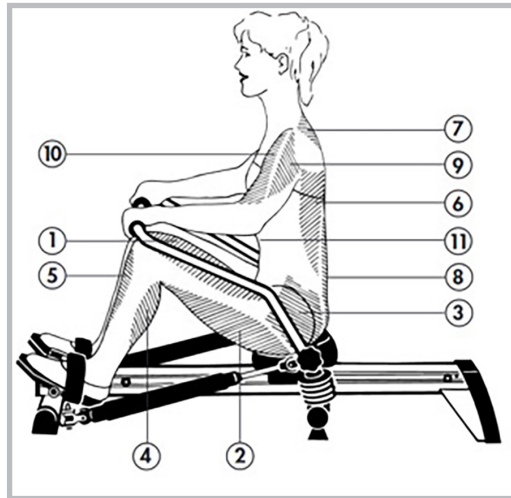
Fordele ved rodr træning

Roning øger det kardiovaskulære systems effektivitet og forbedrer også kroppens oxygenerindtagelseskapaacitet. Yderligere kan man opnå fedtreduktion, da der på grund af udholdenhedstræningen bruges en øget mængde fedtsyrer til at levere energi. En anden fordel ved rodr træning er, at alle kroppens vigtige muskelgrupper styrkes. Fra et ortopædisk perspektiv kan styrken af ryg- og skuldermuskulaturen, der produceres ved rodr træningen, nævnes som værende værdifuld. Forstærkningen af rygmusklerne i særdeleshed modvirker de ortopædiske problemer i dette område, der ofte opstår i dag. Derfor udgør træning med en romaskine omfattende fitness træning. Det øger udholdenhed og styrke og er fællesvenligt.

Hvilke muskler kaldes til handling?

Roøvelsen lægger pres på hele kroppens muskulatur. Imidlertid får nogle få muskelgrupper særlig træning. Disse er vist i illustrationen.

Som illustrationen viser, aktiverer roning over- og underkroppen. Inden for benmusklerne stiller roning særlige krav til benforlængeren (1), biceps femoris (2) såvel som skinnebenet og lægmusklerne (5, 4). På grund af hoftestrækningsbevægelsen placeres der også tryk på gluteale musklerne (3) under roning. I området med bagagerumsmuskulaturen aktiverer roning primært den brede rygmuskel (6) og musculus erector spinae (8). Derudover træner man trapezius (7), deltoid (9), brachialis (10) og underlivets muskler (11).



Planlægning og kontrol af din rodr træning

Grundlaget for træningsplanlægning er dit nuværende fysiske præstationsniveau. Din læge kan fordøje din personlige evne med en anstrengelsestest, der kan danne grundlaget for din træningsplanlægning. Hvis du ikke har gennemgået en anstrengelsestest, bør du under alle omstændigheder undgå høje træningsanstrengelser. Du skal være opmærksom på følgende til din planlægning: Udholdenhedstræning styres også af anstrengelsens omfang såvel som niveauet / intensiteten af anstrengelsen.

Træningsintensitet

Træningsintensiteten kan styres af din puls under rodr træning. Den maksimale puls pr. Minut svarer til en puls fra forskellen på 220 og din alder. Du må under ingen omstændigheder overskride denne puls under træningen.

Træningsanbefaling

For at få den optimale træningsledelse anbefales træning i følgende pulszoner:

60–70% af den maksimale puls

- Forøgelse af grundlæggende udholdenhed og regenerering
- Med denne anstrengelse opnår kroppen den største andel af den krævede energi ved forbrænding af fedt
- Behagelig, rolig vejrtrækning, lav muskuløs anstrengelse, let svedtendens
- Anbefales til alle

80–90% af den maksimale puls

- Forøgelse af maksimal ydeevne
- Muskeltræthed og høj åndedrætsfrekvens
- Kroppen kan ikke længere dække iltbehovet; velegnet til meget velegnede personer og korte træningsenheder.

På den ene side styres intensiteten af rodmaskintræning af rytmen og på den anden side af kabelens modstand. Når rytmen stiger, øges intensiteten af træningen. Det øges også, hvis modstanden øges. Som nybegynder skal du vælge en lav intensitet, dvs. pulsfrekvensen skal være under 20 slag i minuttet, og modstanden skal være lav. Undgå for højt et slag eller træning med for høj modstand som nybegynder. Prøv at finde din personlige takt og den optimale modstand af årekablet ved hjælp af den anbefalede pulsfrekvens.

Rådgivning om manuel pulsmåling

Hvis du træner uden elektronisk pulsmåling, skal du kontrollere din pulsfrekvens tre tidspunkter under træningen. Hvilepuls er fastlagt inden træningen. Under træningen (ca. 10 minutter efter træningens start) kontrollerer man ens anstrengelsespuls, som, hvis den korrekte træningsintensitet anvendes, skal være tæt på træningsanbefalingen. Et minut efter afslutningen af træningen måler du genopretningspuls. Du indtaster de tre værdier i den angivne tabel. Regelmæssig træning fører til en reduktion i hvilepuls og anstrengelsespuls. Dette er en af de mange positive virkninger af udholdenhedstræning. Da hjertet banker langsommere, er der mere tid til at fylde ventriklerne og kredsløbet af hjertemuskulaturen (gennem koronarkarrene). Mærk din puls på din halspulsår eller på dit håndled, mens du strækker tommelfingeren ud. Tæl din puls i 10 sekunder og multiplicer denne figur med 6; dette giver dig din puls pr. minut.

Mål din puls på tre tidspunkter:

1. Før træningen = hvilepuls
2. 10 minutter efter træningens start = træning eller anstrengelsespuls
3. Et minut efter træningen = genopretningspuls

Hvis du træner regelmæssigt, vil du se, at din restitutionpuls er signifikant lavere end din anstrengelsespuls. Dette er en indikator for god kardiovaskulær funktion.

Anstrengelsens omfang

Anstrengelsens omfang er varigheden af en træningsenhed og dens hyppighed pr. Uge. Sportsmedicinske fagfolk betragter følgende anstrengelsesomfang som effektiv træning:

Training frequency	Training duration
daily	10 minutes
2 – 3 x weekly	30 minutes
1 – 2 x weekly	60 minutes

Træningsenheder på 20 - 30 min. er ikke egnede til begyndere. Begyndere bør kun øge omfanget af deres træning gradvist. Gør de første træningsenheder relativt korte. Intervalltræning betragtes som en gunstig variant af begyndertræning. Begyndertræning kan arrangeres på følgende måde i de første 4 uger:

1.til2. uge	Omfang af en træningsenhed
Træningsfrekvens	3 minutes of rowing
3 x	1-minute break
ugentligt	3 minutes of rowing
	1-minute break
	3 minutes of rowing
3.-4.Uge	Omfang af en træningsenhed
Træningsfrekvens	5 minutes of rowing
4x	1-minute break
ugentligt	5 minutes of rowing

Efter denne 4-ugers begyndertræning kan du træne med romaskinen i 10 minutter hver dag uden afbrydelse. Hvis du på et senere tidspunkt foretrækker at tage den 3 x ugentlige træning på 20 - 30 minutter, skal der planlægges en træningsfri dag mellem to træningsdage.

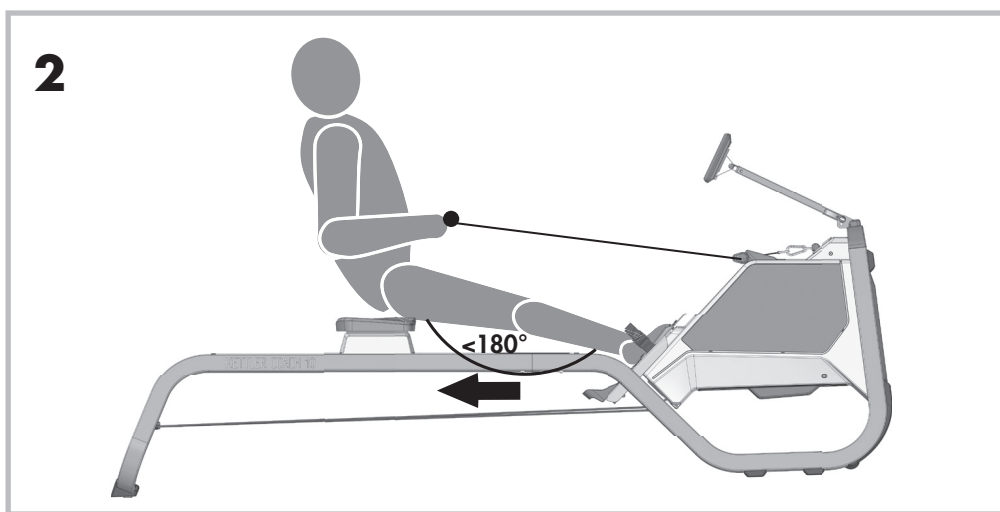
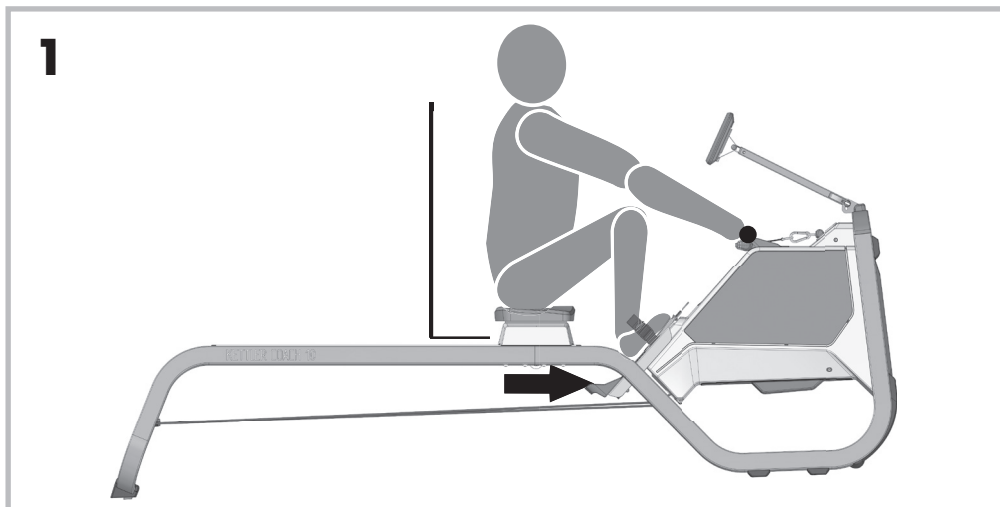
Gymnastik, der ledsager træningen

Gymnastik kan betragtes som et optimalt komplement til rodtræning. Start træningen med en opvarmningsfase.

Aktivér din cirkulation i et par minutter ved at udføre lette roøvelser (10 - 15 slag pr. Minut). Start derefter med strækøvelser. Så kommer den egentlige rodtræning. Træningen afsluttes også med lette roøvelser. Stræk kompletterer opvarmningsfasen.

BIOMEKANIK

For at sikre effektiv og sund træning er den korrekte placering på maskinen afgørende. Sørg derfor for, at du udfører din træning som vist i den følgende skitse.



For at forhindre rygproblemer skal du sikre dig, at din ryg på intet tidspunkt er bøjet eller overstrakt. Derudover skal dit knæ, når det trækkes ind, ikke være foran midten af din fod, og dine ben bør ikke være for strakte.

