

# Trainings- und Bedienungsanleitung

Training and Operating Instructions

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Trainings- en bedieningshandleiding

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

## SDIR

- D -	2 - 19
- GB -	20 - 37
- F -	38 - 55
- NL -	56 - 73
- E -	74 - 91
- I -	92 - 109
- PL -	110 - 127





## Inhaltsverzeichnis

### Sicherheitshinweise

- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

### Kurzbeschreibung

- Funktionsbereich / Tasten 4
- Anzeigebereich / Display 5-7
- Anzeigewerte 7

### Schnellstart (Zum Kennenlernen)

- Trainingsbeginn 7
- Trainingsende 7
- Schlummermodus / Abschaltung 7

### Training

#### ... durch Belastungsvorgaben

- Count-Up 8
- Count-Down 8
- Vorgabenbereich 8
  - Ruderschläge 8
  - Schlagzahl 8
  - Signalausgabe 8
  - Zeit 9
  - Energie 9
  - Strecke 9
  - Leistungsanzeige 9
  - Alter 9
  - Maximalpuls 9
  - Zielpulsauswahl (Fat/Fit/Man.) 9

- Zielpulseingabe 9
- Trainingsbereitschaft 9
- Leistungsprofile 1 – 6 10
- Umschaltung Zeit/Strecke 10
- ... durch Pulsvorgaben

- HRC1 – Count-Up 11
- HRC2 – Count-Down 11
- HRC3 – Fahrspiel 30 Min 11
- HRC4 – Extensives Intervalltraining 40 Min 11

### Trainingsfunktionen

- Anzeigewechsel 12
- Profilverstellung 12
- Leistungsanzeige 12
- Trainingsunterbrechung/-ende 12
- Trainingswiederaufnahme 12
- Recovery (Erholpulsmessung) 13

### Eingaben und Funktionen

- Tabelle: Eingaben/Funktionen 13
- Tabelle: Pulsereignisse 13

### Individuelle Einstellungen

- Löschen der Gesamtkilometer 14
- Speichern von Vorgaben 14
- Wahl: KM/Meilen -Anzeige 14
- Wahl: kJoule/Kcal -Anzeige 14
- Wahl: Energieanzeige real/phys. 14

- Alarmton EIN/AUS 14

### Allgemeine Hinweise

- Systemtöne 15
- Recovery 15
- Umschaltung Zeit / Strecke 15
- Profilanzeige im Training 15
- Drehzahlabhängiger Betrieb 15
- Durchschnittswertberechnung 15
- Hinweise zur Pulsmessung 15
  - Mit Ohrclip 15
  - Mit Brustgurt 15
- Störungen beim Computer 15

### Glossar



Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

### Trainingsanleitung

- Ausdauertraining 16
- Belastungsintensität 17
- Belastungsumfang 17
- Integrierte Trainingsprogramme 18
- Übungsbeschreibung 128

## Sicherheitshinweise

### Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muss auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebsstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.  
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Vor-

aussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiss geprüft wird.

### 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.

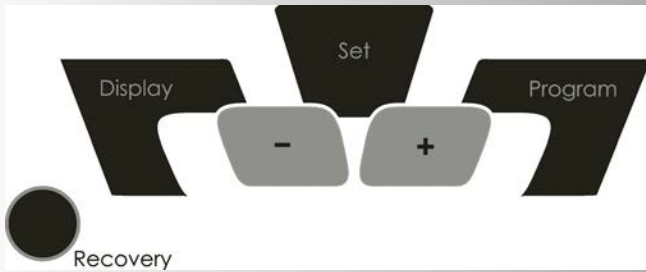
# Kurzbeschreibung

Die Elektronik hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.



Anzeigebereich  
*Display*

Funktionsbereich  
*Tasten*



## Kurzanleitung

### Funktionsbereich

Die sechs Tasten werden im Folgenden kurz erklärt. Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert.

### SET (kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste werden Eingaben aufgerufen. Die eingestellten Daten werden übernommen.

### SET (länger drücken)

Löschen der Anzeige (Reset)  
Ausnahme: bei der Anzeige aller Segmente: Aufruf "Individuelle Einstellungen" mit Anzeige: Reset +/-

### Display (kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste schaltet die aktuelle Mittel-Anzeige in den nächsten Anzeigebereich oder den automatischen Anzeigewechsel aus.

### Display (länger drücken)

Automatischer Anzeigewechsel  
**Anzeige:** SCAN

### Programm

Mit dieser Funktionstaste werden die verschiedenen Programme gewählt.  
Nochmaliges Drücken > nächstes Programm  
Längeres Drücken > Programmdurchlauf

### Minus – / Plus + Tasten

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Menüs Werte verändert und im Training die Belastung gestellt.

- weiter "Plus"
- oder zurück "Minus"
- längeres Drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" **zusammen** gedrückt:
- Belastung springt auf
- Programme springen auf
- Werteeingabe springt auf

**Stufe 1**  
**Ursprung**  
**Aus (Off)**

### RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungsplus-Funktion gestartet.

#### Bemerkung:

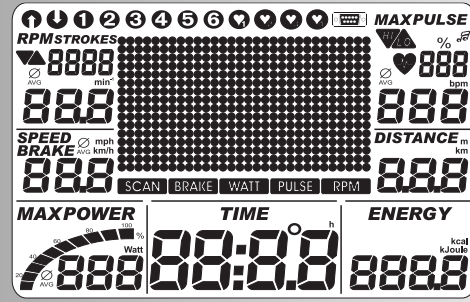
Weitere Funktionen der Tasten werden an passender Stelle in der Bedienungsanleitung erklärt.

### Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt über den zum Lieferumfang gehörenden Brustgurt. Bitte die Anleitung dazu beachten.

## Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.



### Programme: Count up / Count down

Die Programme unterscheiden sich durch ihre Zählweise.  
Count up: Hochzählen, Count down: Runterzählen

### Programme

#### Belastungen über die Zeit oder Strecke

Vorgegebene Profile 1–6

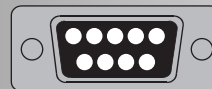
#### Pulsgesteuerte Programme: HRC1- HRC4

##### Zielpuls(e) über die Zeit

Vier Programme, die durch einen vorgegebenen Pulswert oder mehrere vorgegebene Pulswerte die Belastung regeln.

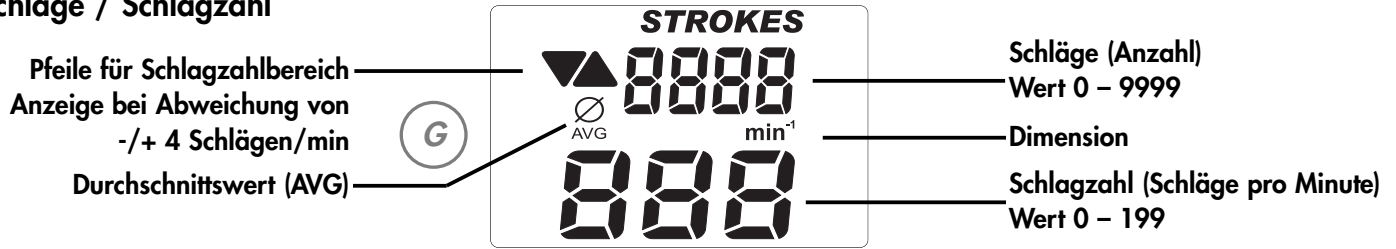
### Schnittstelle

Wenn dieses Symbol erscheint, besteht eine Datenverbindung zu einem PC.

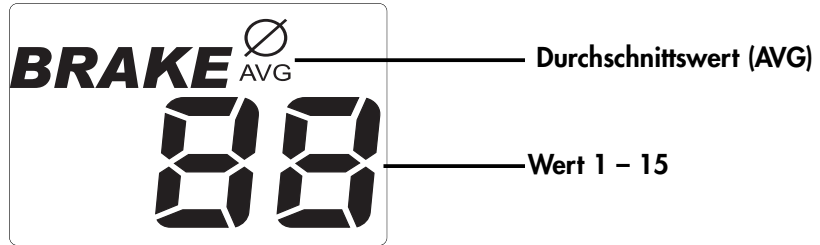


*Trainings- und Bedienungsanleitung*

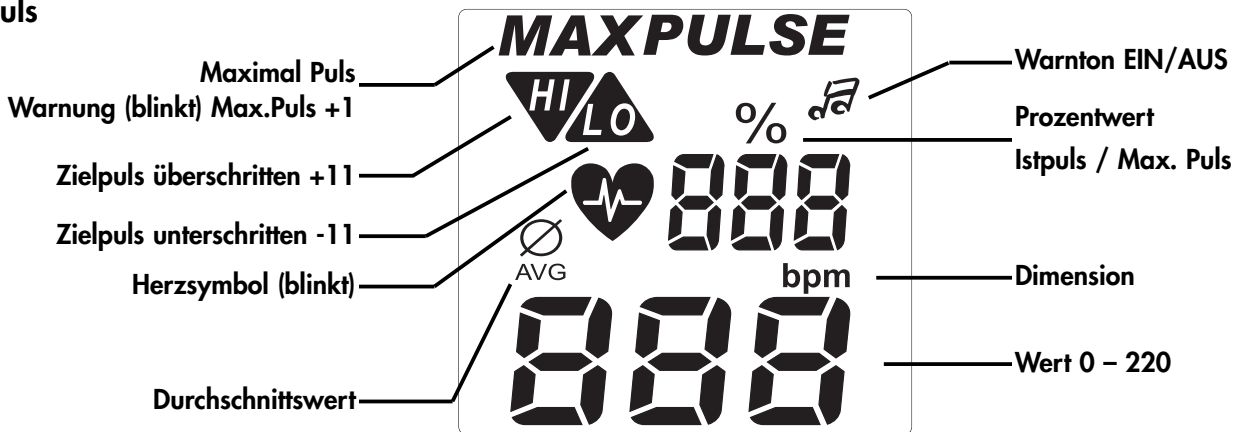
**Schläge / Schlagzahl**



**Bremstufe**



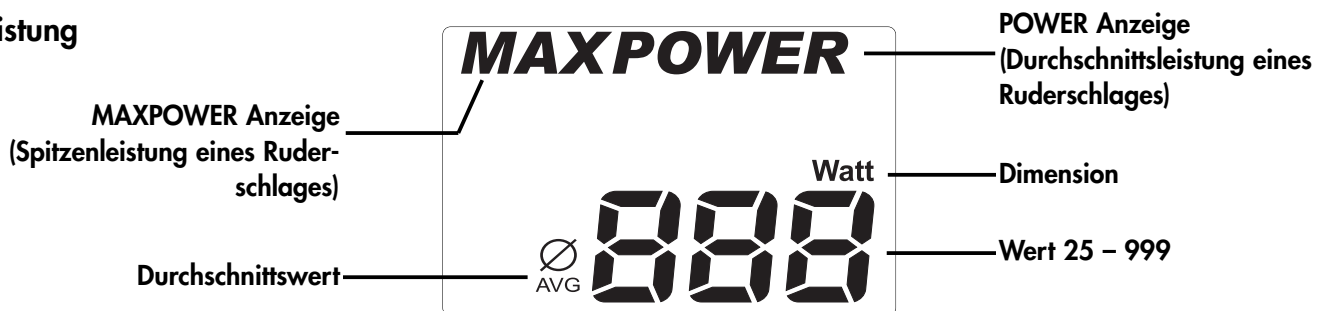
**Puls**



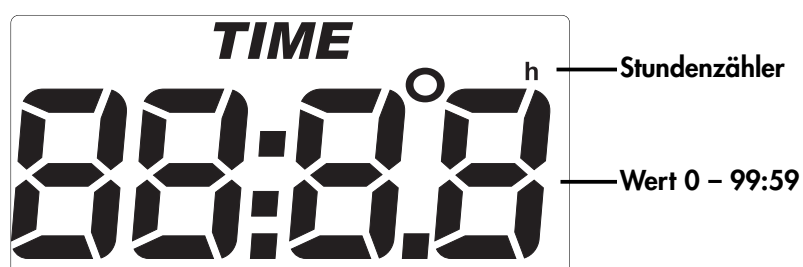
**Entfernung**



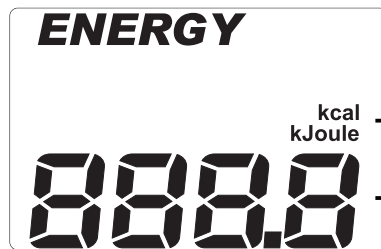
**Leistung**



**Zeit**



# Energieverbrauch



Dimension einstellbar

Wert 0 - 9999

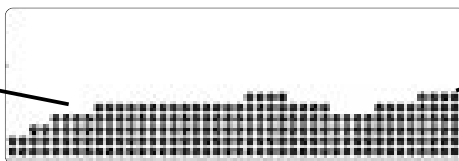
## Punkte

Text- und Werteanzeige



Belastungsprofil

1 Punkt (Höhe) = 1 Stufe



30 Spalten

1 Spalte entspricht 1 Minute oder 200 m oder 0,1 Meilen

## Schnellstart (Zum Kennenlernen)

### Trainingsbeginn:

- ohne besondere Einstellungen
- Begrüßungsbild beim Einschalten  
Anzeige der Gesamtkilometer und der Gesamttrainingszeit
- Nach 3 Sekunden: **Anzeige "Count Up"**;  
alle Werte zeigen 0;  
ausser Bremsstufe und Leistung
- Trainingsbeginn

### Anzeige

Schläge, Schläge/min, Bremsstufe, Leistung, Zeit, Puls (falls Pulserfassung aktiv), Entfernung, Energie

Ändern der Belastung und während des Trainings:

- "Plus": Bremsstufe wird um 1 Stufe erhöht.
- "Minus" reduziert um eine Stufe.

Aus der Bremsstufe und den Schläge/min ergibt sich die Leistung.

### Hinweis:

Die Ruderschläge pro Minute werden erst nach ca 5 Sekunden angezeigt.

### Trainingsende

- Durchschnittswerte (Ø):

### Anzeige

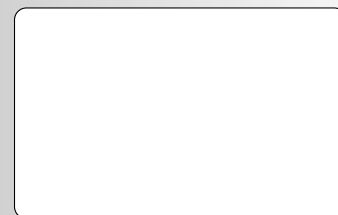
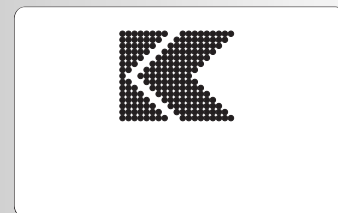
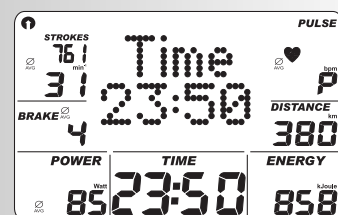
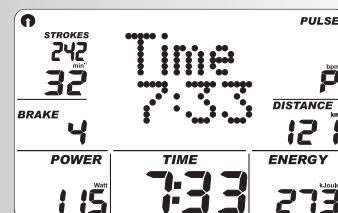
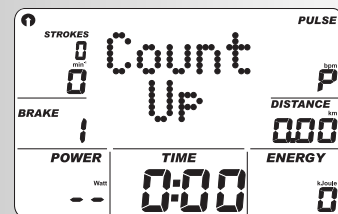
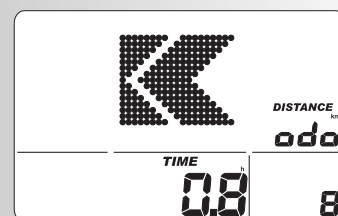
Schläge/min, Bremsstufe, Leistung und Puls (falls Pulserfassung aktiv)

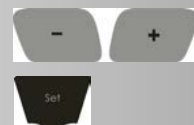
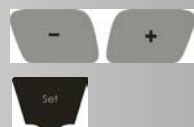
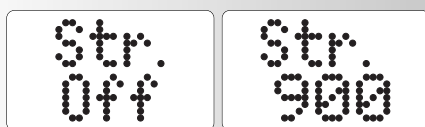
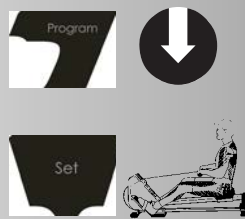
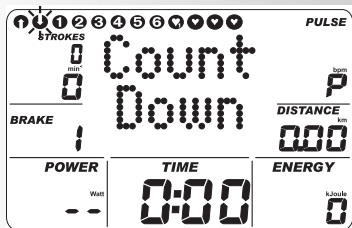
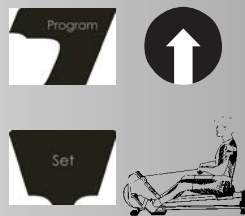
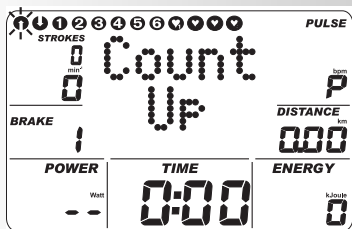
- Gesamtwerte  
Schläge, Zeit, Entfernung und Energie

### Schlummermodus

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Schlummermodus. Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit "Count Up".

Nach weiteren 6 Minuten schaltet die Anzeige ab. Ein Ruderschlag weckt die Anzeige auf.





## Training

Der Computer ist mit 12 Trainingsprogrammen ausgestattet. Sie unterscheiden sich deutlich in der Belastungsintensität und -dauer.

### 1. Training durch Belastungsvorgaben

#### a) Manuelle Belastungseingaben

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

#### b) Belastungsprofile

- (PROGRAM) "1" – "6"

### 2. Training durch Pulsvorgaben

#### a) Manuelle Pulsvorgaben

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

#### b) Pulsprofile

- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4"

### Training durch Belastungsvorgaben

#### a) Manuelle Belastungseingaben

(PROGRAM) "Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** "Count Up" Training beginnen, alle Werte zählen hoch.

#### Oder

- "SET" drücken: Vorgabenbereich
- "Plus" oder "Minus": Belastung verändern. Trainingsbeginn alle Werte zählen hoch.

(PROGRAM) "Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** "Count Down" Das Programm zählt von eingegebenen Werten nach unten > 0. Wenn keine Eingabe erfolgt, beginnt das Training im Programm "Count Up".

Zum Programmstart muss mindestens eine Eingabe im Vorgabenbereich vorhanden sein.

- "SET" drücken: Vorgabenbereich

#### Vorgabenbereich

**Anzeige:** Ruderschlägevorgabe "Str."

#### Ruderschlägevorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 900) Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Schlagzahlvorgabe "St./min"

#### Schlagzahlvorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 30) Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Signalausgabe "Beep."

#### Signalausgabe

"Beep Off" = keine akustische Schlagunterstützung

"Beep 1x" = 1 Signalton für gesamten Ruderschlag

"Beep 2x" = 1 Signalton für 1/2 Ruderschlag

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 1x) Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Zeitvorgabe "TIME"



### Zeitvorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 45:00)  
Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Energievorgabe "Energy"

### Energievorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 1500)  
Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Streckenvorgabe "Dist."

### Streckenvorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 14,00)  
Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Leistungsanzeige "Power"

### Leistungsanzeige

Bei Auswahl von "Power AVG" wird die Durchschnittsleistung bei "Power MAX" die Spitzenleistung eines Ruderschlages angezeigt.

- Mit "Plus" oder "Minus" Auswahl treffen  
Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Alterseingabe "Age"

### Alterseingabe

die Eingabe des Alters dient zur Ermittlung und zur Überwachung des Maximalpulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert).

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 34).  
Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung  $(220 - \text{Alter})$  der Maximalpuls von 186.  
Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Maximalpulsvorgabe "Max"

### Maximalpuls eingabe

- Mit "Minus" Werte eingeben  
Max Pulse kann nur reduziert werden!  
Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Zielpulsauswahl "Fat 65%"

### Zielpulsauswahl

- Mit "Plus" oder "Minus" Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75%, Manuell 40 - 90 %  
Mit "SET" bestätigen ( Manual 40 - 90 %)
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. Man 83)  
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

**Anzeige:** Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

### Oder

Zielpulseingabe die Eingabe 40 - 200 dient zur Festlegung und Überwachung eines altersunabhängigen Trainingspulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert, keine Maximalpulsüberwachung). Dazu muss die Maximalpulseingabe auf "Off" stehen.

- Mit "Plus" oder "Minus" die Maximalpuls Überwachung abwählen. Anzeige: "Max Off"  
Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Mit "Plus" oder "Minus" Wert eingeben (z.B. 130)  
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)
- Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

### Trainingsbereitschaft

#### Belastung

- Mit "Plus" oder "Minus" Belastung verändern. Trainingsbeginn durch Rudern. Die vor dem Training eingestellte Belastung wird gespeichert.



Time  
Off

Time  
45:00



Energy  
Off

Energy  
1500



Dist.  
Off

Dist.  
14.00



Power  
AVG.

Power  
MAX



Age  
Off

Age  
34



Max  
186



Fat  
65%

Fit  
75%

Man.%  
40-90



Manual  
83%



Max  
186

Max  
Off

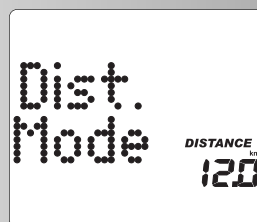
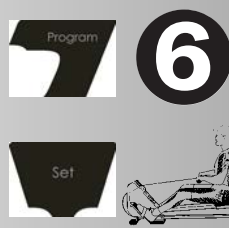
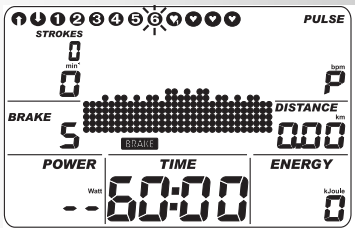
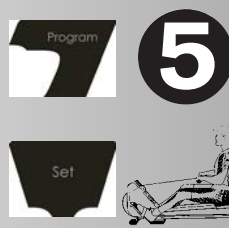
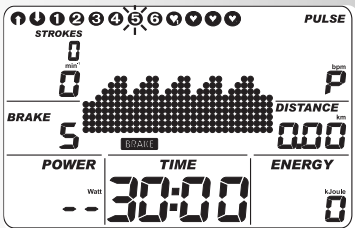
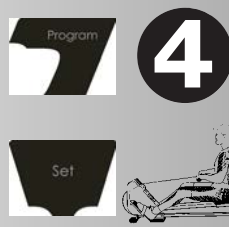
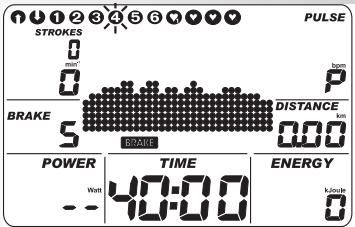
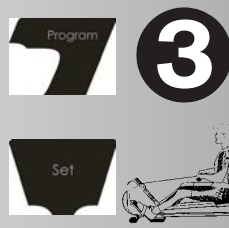
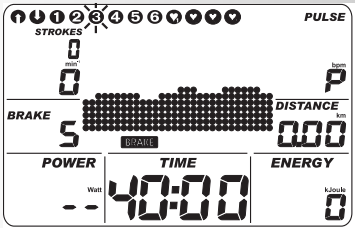
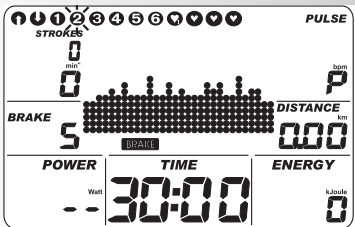
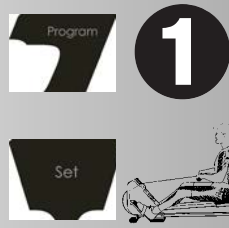
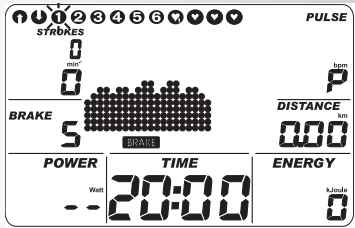


Pulse  
Off

Pulse  
130



STROKES 900	Time 45:00	PULSE 42
0		78
BRAKE 1		DISTANCE 140
POWER --	TIME 45:00	ENERGY 1500



**Bemerkung:**

- Eine Übersicht aller Einstellungsmöglichkeiten in den Programmen sind in den Tabellen zusammengefasst (siehe Seite 13).
- Die Vorgaben gehen bei einem "Reset" verloren. Wird bei Individuellen Einstellungen "Speichern von Vorgaben" aktiviert (Seite 14), bleiben die Vorgaben gespeichert. Beim nächsten Aufruf von Count Up / Count Down werden die Daten übernommen.

**b) Leistungsprofile (PROGRAM) "1" – "6"**

Alle Profile werden durch Drücken von "PROGRAM" ausgewählt

z.B. **Anzeige: "1"**

**Intervalltraining 20** ; Belastung Stufe 5–8, 20 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich,

- PROGRAM" drücken bis: **Anzeige: "2"**  
**Spurts** ; Belastung Stufe 5–9, 30 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "3"**  
**Gewichtsreduktion** ; Belastung Stufe 5–7, 40 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "4"**  
**Fitness** ; Belastung Stufe 5–8, 40 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "5"**  
**Powerprogramm** ; Belastung Stufe 5–9, 30 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "6"**  
**Intervall 60**; Belastung Stufe 1–5, 60 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich

**Bemerkung:**

Bei Zeiten über 30 Min wird in den Programmansichten das Profil auf 30 Spalten komprimiert.

**Programmumschaltung Zeit / Strecke**

In den Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

- Mit "Minus" oder "Plus" Modus einstellen  
Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** Trainingsbereitschaft

Die Strecke pro Spalte beträgt 0,2 km (0,1 Meilen).

## 2. Training durch Pulsvorgaben

### Manuelle Pulsvorgaben

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: Anzeige: HRC1
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

### Oder

Training beginnen, alle Werte zählen hoch. Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** HRC2
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Die Eingaben und Verstellmöglichkeiten sind analog zu dem Programmpunkt "Count Down".

### • Trainingsbeginn

Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

(PROGRAM) "HRC3" Fahrspiel 30 Min

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** HRC3
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

### • Trainingsbeginn

Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis unterschiedliche Zielpulse erreicht sind.

(PROGRAM) "HRC4" Extensives Intervalltraining 40 Min

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** HRC4
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

### • Trainingsbeginn

Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis unterschiedliche Zielpulse erreicht sind.

### Hinweis:

### Anfangsbelastung

In HRC-Programmen ist im Vorgabenbereich die Festlegung der Anfangsbelastung von Stufe 1 - 10 möglich.

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 10)  
Die Belastung wird dann ab Stufe 10 automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

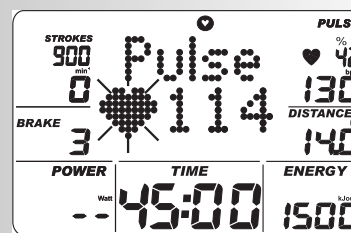
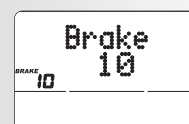
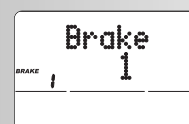
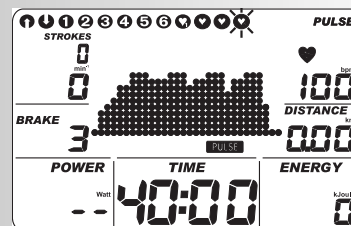
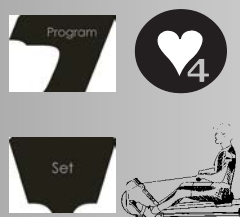
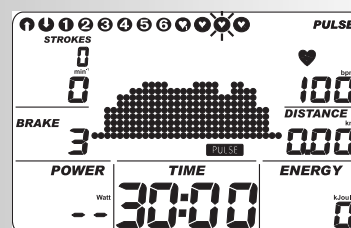
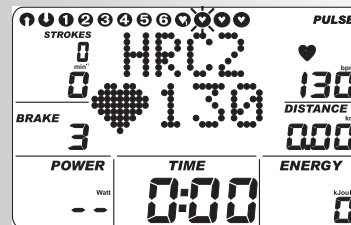
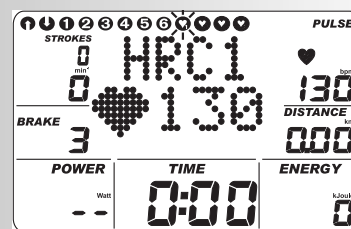
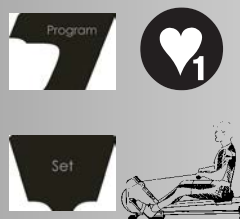
### Puls

- Mit "Plus" oder "Minus" kann der Pulswert an dieser Stelle und im Training noch geändert werden z.B. von 130 auf 135.  
Trainingsbeginn durch Rudern.

Vorgabemöglichkeiten: siehe Tabelle Seite 13

### Bemerkung:

- Eine Belastungsanpassung findet bei HRC-Programmen bei Abweichungen von +/- 6 Herzschlägen statt.



## Trainingsfunktionen

### Anzeigewechsel im Training

Verstellung: manuell

Mit "DISPLAY" wechselt die Anzeige im Punktfeld in der Reihenfolge: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Verstellung: automatisch (SCAN)

"DISPLAY"-Taste länger drücken bis das "SCAN"-Symbol im Display erscheint. Wechsel der Anzeigen im 5 Sekunden Takt. Die SCAN-Funktion wird durch erneutes Drücken der "DISPLAY"-Taste, Recovery-Funktion oder Trainingsunterbrechung beendet.

### Verstellung des Belastungsprofils

Wird die Belastung während des Programmablaufs ver-  
stellt, wirkt die Änderung ab der blinkenden Spalte nach  
rechts. Die Spalten links davon zeigen die zurückliegenden  
Belastungsstufen und bleiben unverändert.

### Leistungsanzeige (POWER / MAXPOWER)

Im Training kann die Leistungsanzeige von Durchschnitts-  
wert "POWER" auf Spitzenwert "MAXPOWER" umgestellt  
werden

- Mit "SET" Auswahl treffen

#### Bemerkung:

Im Mitteldisplay wird immer die Durchschnittsleistung ange-  
zeigt.

### Trainingsunterbrechung oder -ende

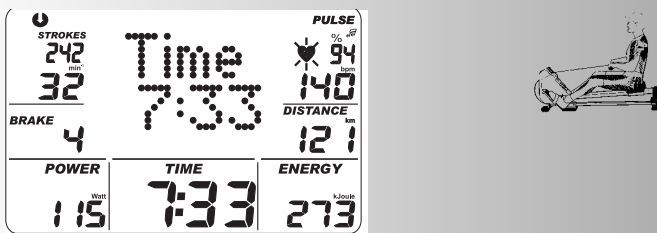
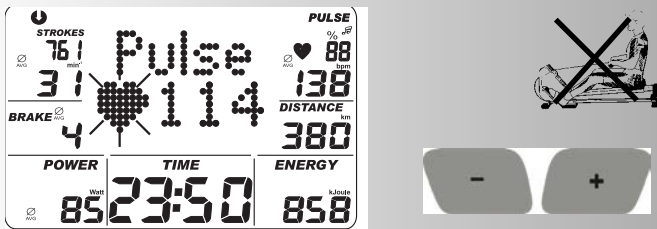
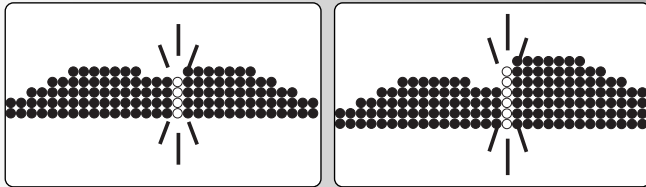
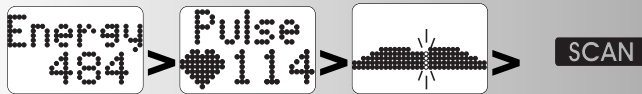
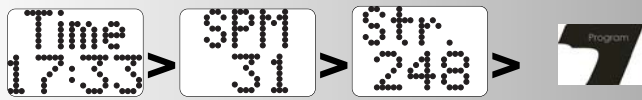
Bei weniger als 10 Ruderschlägen/min oder Drücken von  
"RECOVERY" erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbre-  
chung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt.  
Schläge/min, Bremsstufe, Leistung und Puls (falls Pulserfas-  
sung aktiv) werden als Durchschnittswerte mit Ø -Symbol  
dargestellt.

Mit "Plus" oder "Minus" Wechsel in die aktuelle Anzeige.

Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt.  
Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht,  
schaltet die Elektronik in den Schlummermodus.

### Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten wer-  
den die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.



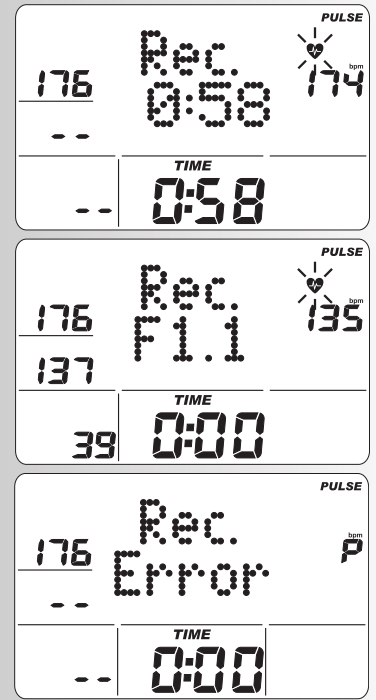
# RECOVERY – Funktion

## Erholungspulsmessung

Bei Trainingsende "RECOVERY" drücken.  
Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.

Drücken Sie "RECOVERY", wird unter "STROKES" der aktuelle Pulswert gespeichert; unter "BRAKE" wird der Pulswert nach 60 Sekunden gespeichert. Unter "POWER" wird die Differenz beider Werte gezeigt. Daraus wird eine Fitnessnote (Beispiel F 1.1) ermittelt. Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

"RECOVERY" oder "RESET" unterbricht die Funktion. Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.



## Eingaben und Funktionen

Training	Stillstand	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Belastung	Belastung	✓	✓										
↑↓ Profil	↑↓ Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓
Schläge	Schläge		✓								✓		
Schläge/min	Schläge/min	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zeit, Energie, Strecke	Zeit, Energie, Strecke		✓								✓		
<b>oder</b>	<b>Max. Puls</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>Fettverbrennung 65%</b> oder <b>Fitness 75%</b> oder <b>Manuell 40-90%</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zielpuls 40-200	<b>Zielpuls 40-200</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zeit/Strecke Umschaltung	<b>Zeit/Strecke Umschaltung</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Recovery	<b>Recovery</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## Anzeige bei Pulsereignissen

Wert / Eingabe	%	Überschreitung			
		HI	LO	MAX	🎵
<b>Maximal Puls</b> AUS (Off)	80-210	✓	+1	+1	+1
<b>Zielpuls</b> Fettverbrennung 65% oder Fitness 75% oder Manuell 40-90%		✓	+11	-11*	
<b>Zielpuls</b> 40-200			+11	-11*	

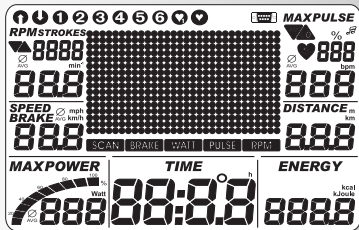
Bei Unterschreitung des eingegebenen Trainingspulses (-11 Schläge) wird das Symbol "LO" angezeigt.

Bei Überschreitung (+11 Schläge) wird das Symbol "HI" angezeigt.

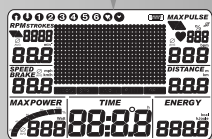
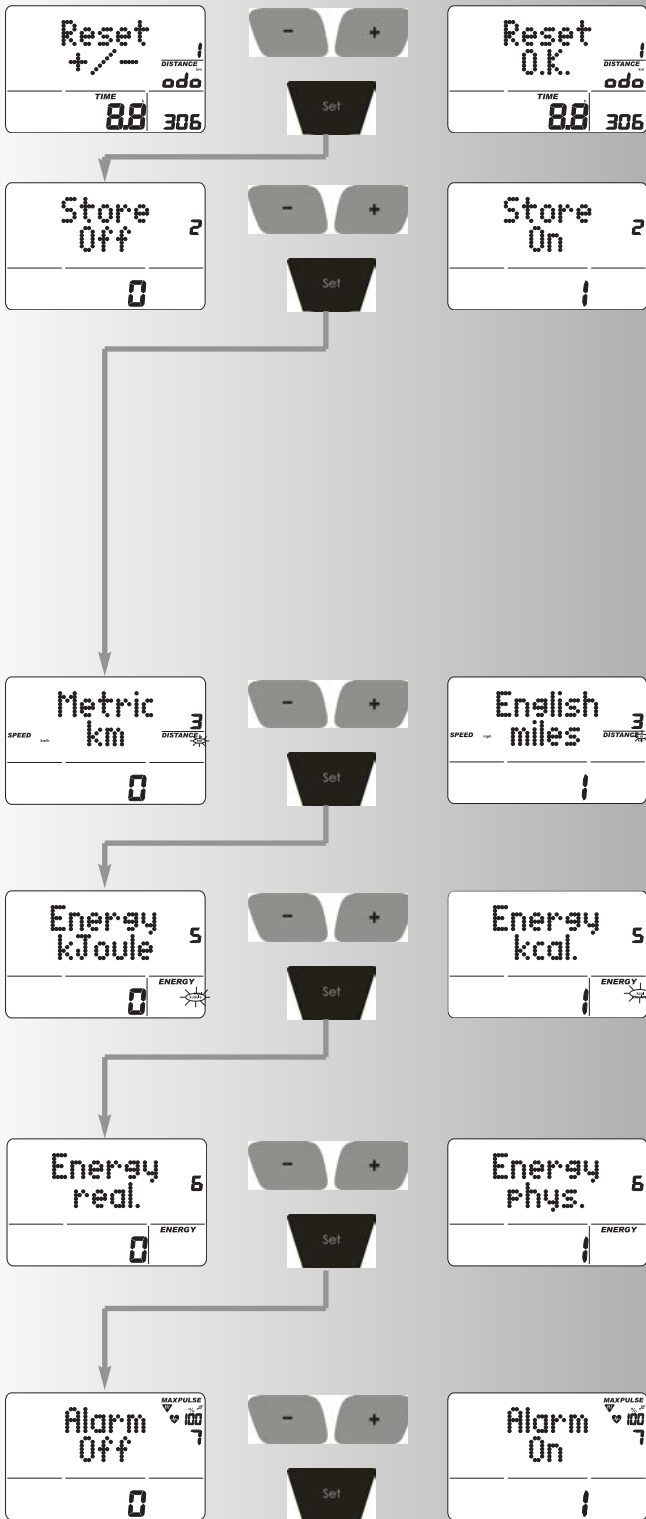
Bei Überschreitung des Maximalpuls blinkt der "HI" - Pfeil und der Schriftzug "MAX" wird

angezeigt. Ist bei Individuelle Einstellungen der "Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung" aktiviert (Seite 14) werden zusätzlich Töne ausgegeben.

\*Bemerkung: erscheint nur, wenn der Zielpuls 1x erreicht wurde



Reset



## Individuelle Einstellungen

Gehen Sie nach nebenstehendem Schema vor: "Reset" drücken

**Anzeige:** alle Segmente

jetzt "SET" länger drücken: Menü: Individuelle Einstellungen

**Anzeige:** Reset +/-, Gesamtkilometer und -trainingszeit

### 1. Löschen der Gesamtkilometer u. -trainingszeit

"Plus" + "Minus" gemeinsam drücken

**Funktion:** Löschen Anzeige: "Reset O.K."

"Set" drücken: Sprung in die nächste Einstellung

**Anzeige:** Store

**Oder:**

Löschen der Gesamtwerte überspringen nur "SET" drücken

**Anzeige:** Store

### 2. Speichern von Vorgaben

"Plus" oder "Minus" drücken

Vorgaben für Zeit, Energie, Strecke, Alter, Zielpuls werden dauerhaft gespeichert

**Funktion:**

*ON = Speicherung auch nach "Reset"*

*Off = Speicherung bis zum nächsten "Reset"*

"Set" drücken:

Sprung in die nächste Einstellung

**Anzeige:** Metric oder English

### 3. Anzeige der Einheit in Kilometer / Meilen

"Plus" oder "Minus" drücken

**Funktion:** Auswahl Kilometer- oder Meilenanzeige

"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

**Anzeige:** Energy.

### 4. Anzeige des Energieverbrauchs in kJoule / kcalorie

"Plus" oder "Minus" drücken

**Funktion:** Auswahl der Energieverbrauchsanzeige

"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

**Anzeige:** Energy

### 5. Anzeige von mechanischem /menschlichem Energieumsatz

"Plus" oder "Minus" drücken

**Funktion:** Auswahl der Energieumsatzanzeige

real.: der Energieumsatz des Trainierenden mit 16,7% Wirkungsgrad.

phys.: der Energieumsatz des Gerätes, rein physikalisch errechnet.

"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

**Anzeige:** Alarm

### 7. Alarmton bei Maximalüberschreitung

"Plus" oder "Minus" drücken

**Funktion:** Alarmton EIN/AUS.

"Set" drücken: Gewählte Einstellung wird übernommen und "Neustart" der Anzeige

# Allgemeine Hinweise

## Systemtöne

### Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttest wird ein kurzer Ton ausgegeben.

### Programmende

Ein Programmende (Profilprogramme, Countdown) wird durch kurzen Ton angezeigt.

### Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

### Fehlerausgabe

Bei Fehlern, z.B. Recovery nicht ausführbar ohne Pulssignal, werden 3 kurze Töne ausgegeben.

### Automatische Scan - Funktion Ein- und Ausschalten

Beim Aktivieren und Deaktivieren der automatischen Scan - Funktion wird ein kurzer Ton ausgegeben

## Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzweckmäßig.

Berechnung der Fitnessnote (F):

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

P1 Belastungspuls,

P2 = Erholungspuls

F1.0 = sehr gut,

F6.0 = ungenügend

## Umschaltung Zeit/Strecke

Bei den Programmen 1-6 kann in den Vorgaben das Profil pro Spalte von Zeit-Modus (1 Minute) auf Strecken- Modus (200 Meter oder 0,1 Meilen) umgestellt werden.

## Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie weiter nach rechts.

Bei Profilen über 30 Minuten bis zur Mitte (Spalte 15). Dann verschiebt sich das Profil von rechts nach links. Erscheint das Profilende in der letzten Spalte (Spalte 30) wandert die blinkende Spalte weiter nach rechts bis zum Programmende.

## Drehzahlabhängiger Betrieb

(konstantes Bremsmoment)

Die elektromagnetische Wirbelstrombremse stellt ein konstantes Bremsmoment ein.

## Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

## Hinweise zur Pulsmessung

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

### Mit Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

### Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die SET -Taste länger.

# Glossar

## Alter

Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

## Dimension

Einheiten zur Anzeige von km/h oder mph, Kjoule oder kcal, Stunden (h) und Leistung (Watt)

## Drehzahlabhängiger Betrieb

Die angezeigte Leistung verändert sich nicht, so lange bis die Schlagzahl/min oder die Bremsstufe verändert wird. Bei einer Schlagzahländerung, wird aus dem (konstanten) Bremsmoment (Bremsstufe) und der aktuellen Schlagzahl die momentane Leistung berechnet und entsprechend angezeigt. Im Training wird mit der "+" bzw. "-" Taste die Bremsstufe in 1er Schritten erhöht oder verringert. Danach wird das Bremsmoment konstant gehalten und die Leistungsanzeige, bei sich ändernder Schlagzahl, wie oben beschrieben, neu berechnet.

## Energie (real.)

Berechnet den Energieumsatz des Körpers mit einem Wirkungsgrad von 16,7% zum Aufbringen der mechanischen Leistung. Die übrigen 83,3% setzt der Körper in Wärme um.

## Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

## Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

## HI-Symbol

Erscheint "HI" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten.

## LO-Symbol

Erscheint "LO" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig.

## Manuell -

Errechneter Wert von: 40 - 90% MaxPuls

## MaxPuls(e)

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

## Menü

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

## Power

Aktueller Wert der mechanischen (Brems)- Leistung in Watt, die das Gerät in Wärme umwandelt.

## Profile

Im Punkte-Feld dargestellte Änderung von Belastungen über die Zeit oder die Strecke.

## Programme

Trainingsmöglichkeiten die manuelle oder Programm bestimmte Belastungen oder Zielpulse abfo

## Trainingsanleitung für Ruder-Fitness-Trainer COACH

Mit dem KETTLER COACH 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 KETTLER COACH geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. **Die folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen.**

### Vorteile des Rudertrainings

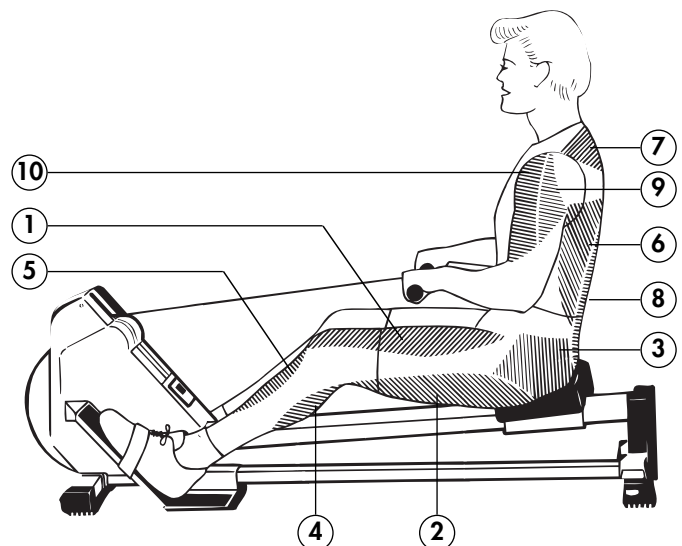
Rudern steigert, wie oben bereits erwähnt, hervorragend die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Ebenso wird die Sauerstoffaufnahme verbessert. Man kann ferner eine Fettreduktion erreichen, da durch das Ausdauertraining vermehrt Fettsäuren zur Energiebereitstellung herangezogen werden.

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 KETTLER COACH 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).

Durch spezielle Übungen können Sie mit dem KETTLER COACH noch andere Muskelgruppen beanspruchen, die in einem weite-



ren Abschnitt demonstriert werden.

### Planung und Steuerung Ihres Rudertrainings

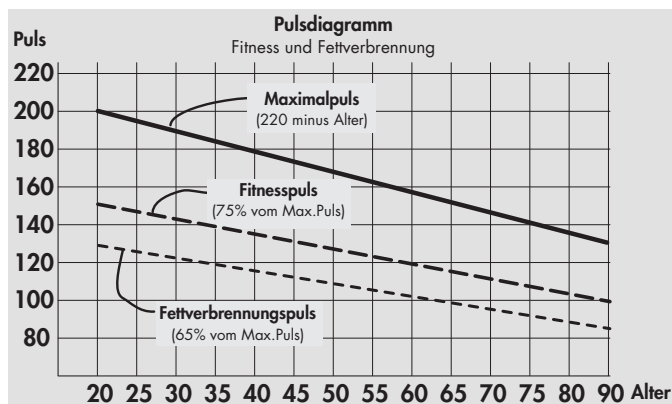
Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt Ihre persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem 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 Intensität wird beim Training mit dem Rudergerät einerseits über die Schlagzahl und andererseits über den Widerstand der Zugeinrichtung geregelt. Mit steigender Schlagzahl erhöht sich die Intensität des Trainings. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Widerstand durch die Zugeinrichtung vergrößert wird.

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 Zugeinrichtung mit Hilfe der **empfohlenen Pulsfrequenz** abzustimmen (vgl. Pulsdiagramm unten). 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.

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.



### 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	10 min
2-3 x wöchentlich	20-30 min
1-2 x wöchentlich	30-60 min

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:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
<b>1.-2. Woche</b>	
3x wöchentlich	3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern
<b>3.-4. Woche</b>	
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). Beginnen Sie dann mit Dehnübungen. Danach folgt das eigentliche Rudertraining.

Beendet wird das Training ebenfalls durch leichte Ruderübungen. Dehnübungen runden die Abwärmphase ab.

**Hinweise für das Krafttraining mit dem KETTLER COACH**

Neben dem Rudertraining eignet sich der COACH ebenfalls für das kraftbetonte Fitness. Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

Neben dem Rudertraining eignet sich der COACH ebenfalls für das kraftbetonte Fitnesstraining. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

1. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu schweren Widerständen.
2. Trainieren Sie nur mit so schweren Widerständen, die Sie ohne Pressatmung bewältigen.
3. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch.
4. Auf einen geraden Rücken ist bei allen Übungen zu achten, ein Training mit Hohlkreuz oder Rundrücken sollte vermieden werden.
5. Bedenken Sie stets, dass Ihre Muskulatur und Ihre Kraft schneller zunehmen als die Anpassungen Ihrer Bänder, Sehnen und Gelenke.

Fazit: den Widerstand im fortlaufenden Trainingsprozess nur langsam steigern.

**Kurzdarstellung einiger Trainingsmethoden**

Für das Fitnesstraining eignet sich die kraftausdauerorientierte Trainingsmethode. Dies bedeutet, dass Übungen mit leichtem Widerstand (ca. 40-50% der individuellen "Maximalkraft\*") 15-20 mal wiederholt werden.

\*Maximalkraft wird hier als maximale persönliche Krafftähigkeit verstanden, die aufgebracht werden kann, um ein schweres Gewicht einmal zu bewältigen.

**Beispiel für die Trainingsplanung**

Übung	1.-2. Woche	3.-4. Woche	5.-6. Woche
S*	Wdh* S*	Wdh* S*	Wdh*
1	1-2 individ.	2 individ.	3 individ.
4	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
7	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
9	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
13	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
14	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20
17	1-2 12-15	2 15-20	3 15-20

\*S = Satz oder Serie

\*Wdh = Anzahl der Wiederholungen

Beginnen Sie Ihr Training stets mit Aufwärmübungen. Pausieren Sie während des Trainings nach jedem Satz ca. 60 Sekunden und nutzen Sie die Pausen zu Lockerungs- und Dehnungsübungen.

Trainieren Sie 2 - 3mal pro Woche mit Ihrem COACH und nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen usw. Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

Weitere Übungsbeschreibungen: Seite 128

**Warnhinweise!**

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung von Erwachsenen konzipiert.

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

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. das Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung des Gerätes hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluss der Montage aufgenommen wird.

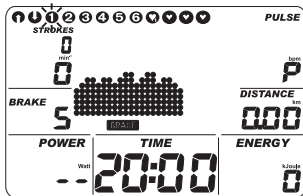
Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben und Bolzen. Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiss das Gerät der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiss beschädigten Teile sind sofort auszu-tauschen.

Der Computer des KETTLER COACH ist mit 6 gespeicherten Leistungsprofilen und 2 pulsgesteuerten Programmen ausgestattet. Sie können mit der Programm-Taste abgerufen werden. Die Programme unterscheiden sich deutlich in Belastungsintensität und -dauer.

Die 6 Leistungsprofile sind für "Intervalltraining 20 min", "Spurts 30 min", "Gewichtsreduktion 40 min", "Fitness 40 min", "Powerprogramm 30 min" und "Intervalltraining 60 min" konzipiert.

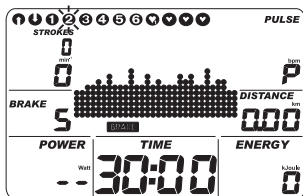
Die zwei pulsgesteuerten Programme bestehen aus "extensives Intervalltraining 40 min" und "Fahrtspiel 30 min".

Die folgende Beschreibung der Programme hilft Ihnen, das Ihrer Leistungsfähigkeit entsprechende Programm zu wählen. Grundsätzlich sind sämtliche Profile bezüglich der Intensität (Belastungsstufe oder Pulsfrequenz) vertikal zu verschieben, d.h. die Intensität kann individuell erhöht oder verringert werden.



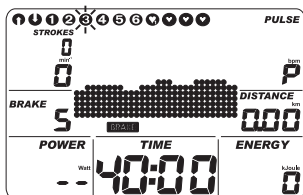
### P1 "Intervalltraining 20 min"

Intensivtraining für Trainierte (oder Reduktion der Einstiegsstufe nötig) mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), ca 80-90% der maximalen Herzfrequenz, 20 min Dauer



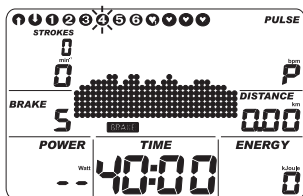
### P2 "Spurts 30 min"

für Trainierte mit Wechsel von hohen und harten Schlagzahlen in den Spitzen und ruhigem Rudern, 30 min Dauer



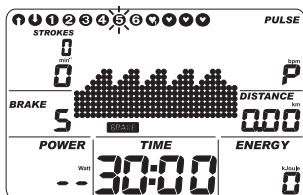
### P3 "Gewichtsreduktion"

mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), ca. 60-75% der maximalen Herzfrequenz, 40 min Dauer



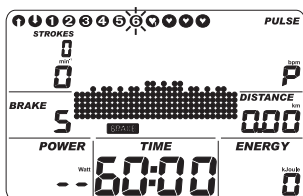
### P4 "Fitness 40 min"

mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), ca. 75-85% der maximalen Herzfrequenz für Untrainierte oder 80-90% der maximalen Herzfrequenz für Trainierte, 40 min Dauer



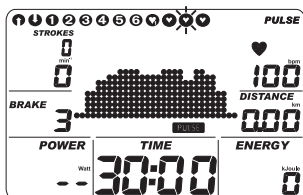
### P5 "Powerprogramm 30 min"

für trainierte Personen (oder Reduktion der Einstiegsstufe nötig) hohe Schlagfrequenz (ca. 27-35 / min), ca. 85-95 % der maximalen Herzfrequenz, 30 min Dauer



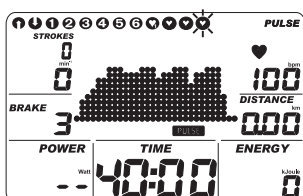
### P6 "Intervalltraining 60 min"

mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), ca. 70- 85% der maximalen Herzfrequenz, 60 min Dauer



### HRC 3 "Fahrtspiel 30 min", pulsgesteuert

mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), 65% (in der Pause) -85% der maximalen Herzfrequenz



### HRC 4 "Extensives Intervalltraining 40 min", pulsgesteuert

mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), 75% -82% der maximalen Herzfrequenz

