

KETTLER

WIOŚLARZ ROWER 2.0

ART.-NR RO1028-110

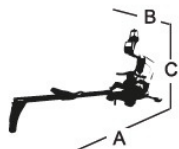
INSTRUKCJA MONTAŻU



~30 – 45 Min.



max.
120 kg



A 216 cm
B 57 cm
C 99 cm

34,7 kg

Instrukcja

montażu | monitora





Przed montażem i pierwszym użyciem prosimy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, stosowania i konserwacji przyrządu. Instrukcję radzimy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących choćby konserwacji lub zamawiania części zamiennych. W przypadku zmiany właściciela urządzenia niniejszą instrukcję należy przekazać wraz z urządzeniem. Ten symbol oznacza ważne ostrzeżenia. Niniejszą instrukcję można także pobrać ze strony www.kettlersport.com.



WYMIANA BATERII

Słaby lub wygaszony wyświetlacz komputera oznacza konieczność wymiany baterii. Komputer wyposażony jest w dwie baterie.

Wymianę baterii należy przeprowadzić w sposób opisany poniżej:

- Zdejmij pokrywę komory baterii i wymień baterie na dwie nowe baterie typu AA 1,5V.
- Przy wkładaniu baterii należy zwrócić uwagę na oznaczenie na spodzie komory baterii.
- Jeżeli po ponownym włączeniu komputera wystąpią jakiegokolwiek nieprawidłowości w jego działaniu należy na krótko wyjąć baterie a następnie ponownie je włożyć.

UWAGA! Gwarancja nie obejmuje wymiany zużytych baterii.

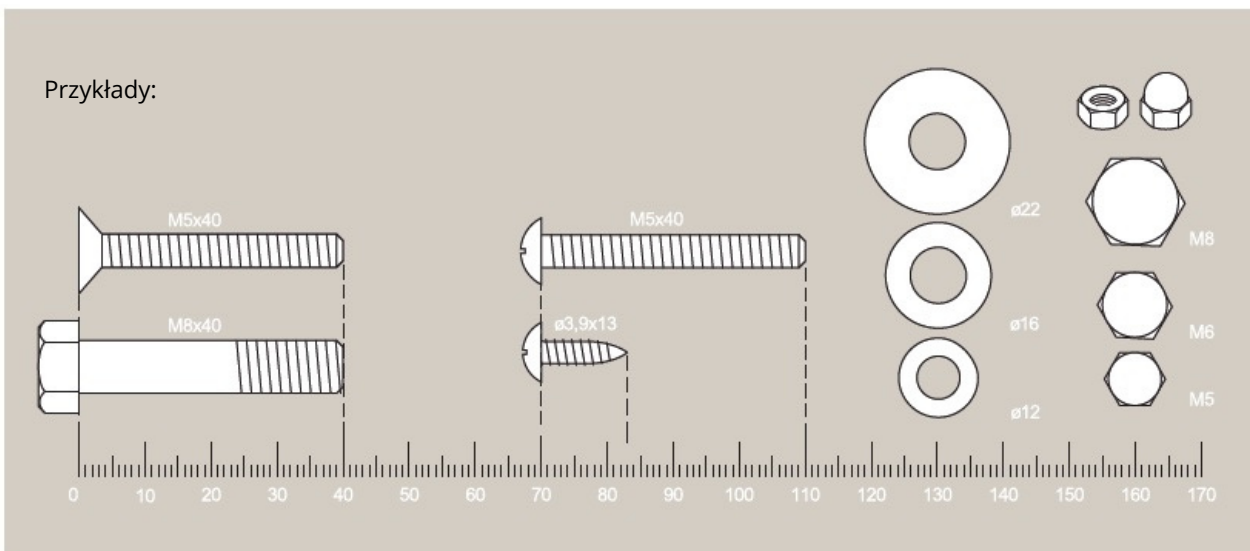
Utylizacja zużytych baterii i akumulatorów

Baterie nie mogą być wyrzucane do śmieci w gospodarstwach domowych.

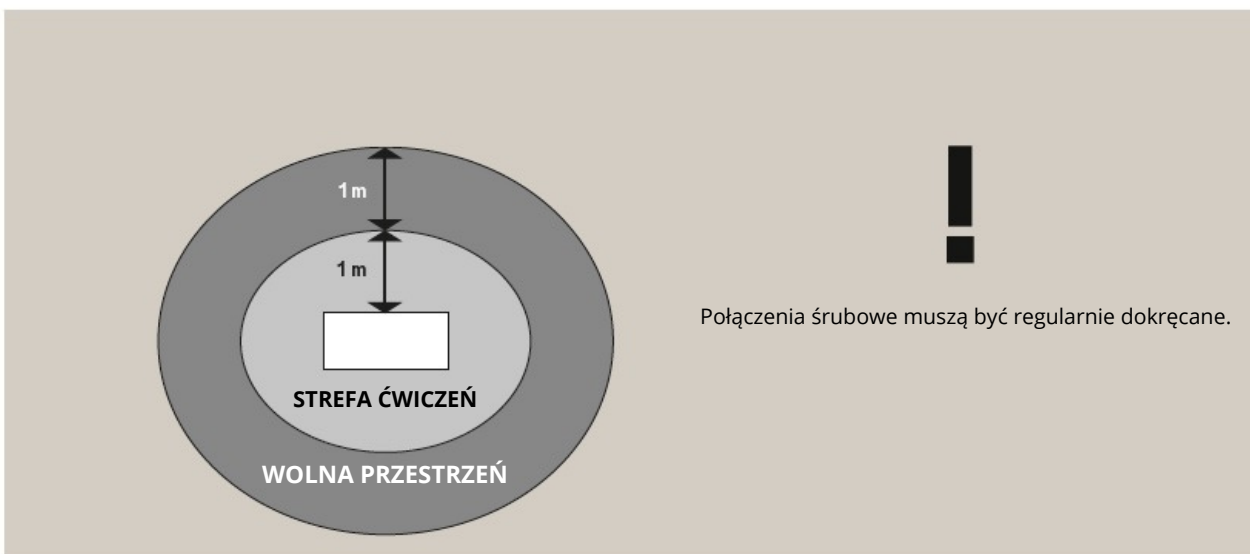
Ten symbol informuje, że baterii i akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z normalnymi odpadami domowymi.

- Symbole Hg (rtęć) i Pb (ołów) pod przekreślonym koszem na śmieci informują również, że bateria lub akumulator zawiera więcej niż 0,0005% rtęci lub więcej niż 0,004% ołowiu.
- Niewłaściwa utylizacja szkodzi środowisku i może mieć negatywny wpływ na zdrowie ludzi. Recykling materiałów pozwala zachować cenne surowce.
- Przy utylizacji urządzenia należy wyjąć wszystkie baterie i akumulatory z produktu i przekazać je do punktu zbiórki w celu recyklingu baterii lub urządzeń elektrycznych.
- Informacje o odpowiednich punktach zbiórki można uzyskać w miejscowych urzędach, w firmach zajmujących się utylizacją odpadów lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia.
- Prawie wszystkie baterie zawierają substancje chemiczne, które są nieszkodliwe dla skóry, ale mimo to należy je traktować jak wszystkie inne substancje chemiczne.
- Zawsze podejmuj środki ostrożności w przypadku wycieku baterii i dokładnie oczyść miejsce, w którym znajduje się urządzenie. Bateria, która wyciekła musi zostać odpowiednio zutylizowana.

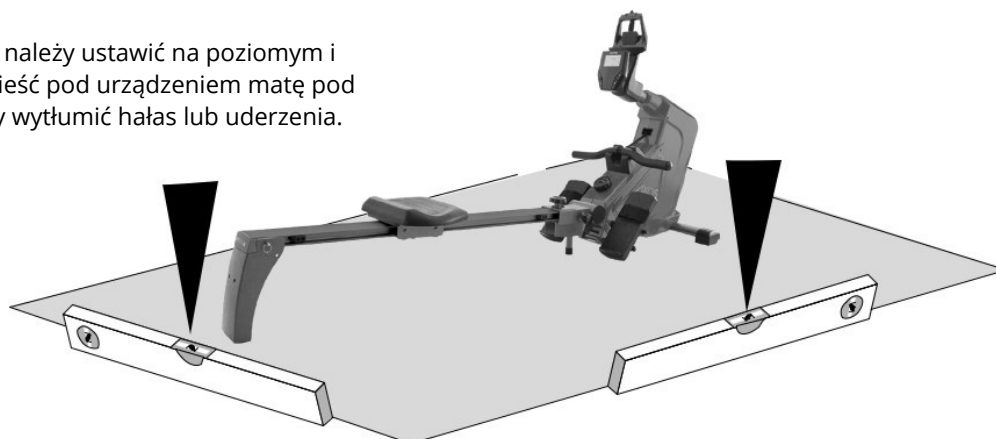
Przykłady:



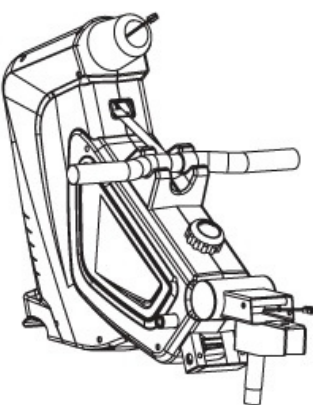







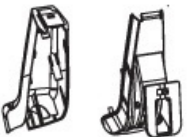


















Narzędzia wymagane do montażu. Nie są dołączone do urządzenia.



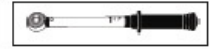
Urządzenie treningowe należy ustawić na poziomym i stabilnym podłożu. Umieść pod urządzeniem matę pod sprzęt np. gumową, aby wytłumić hałas lub uderzenia.





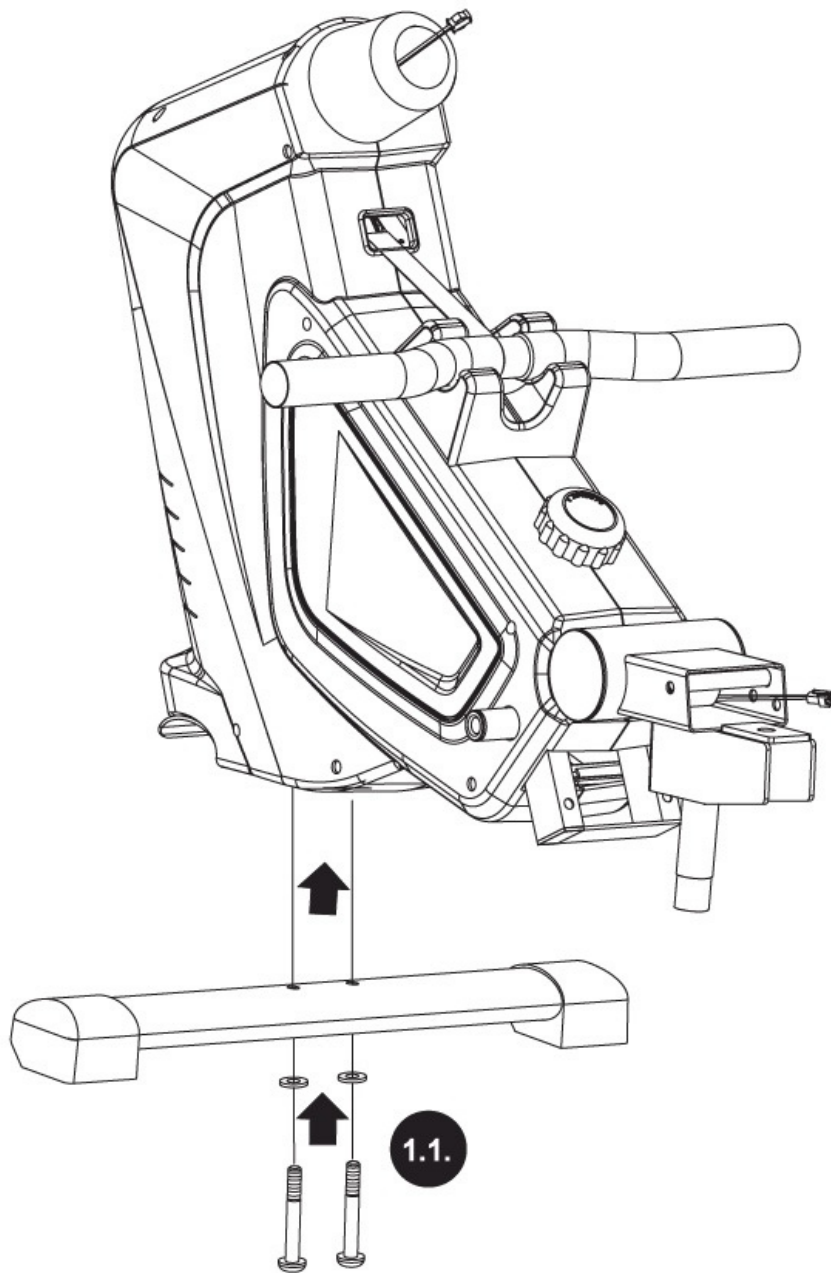
	1x 1x	
	1x	
	1x	
	1x 1x	
	1x 1x 1x	
	1x	
	1x	
 M5x12 2x  M8x16 2x 	1x	
	1x 1x	
	1x 1x	

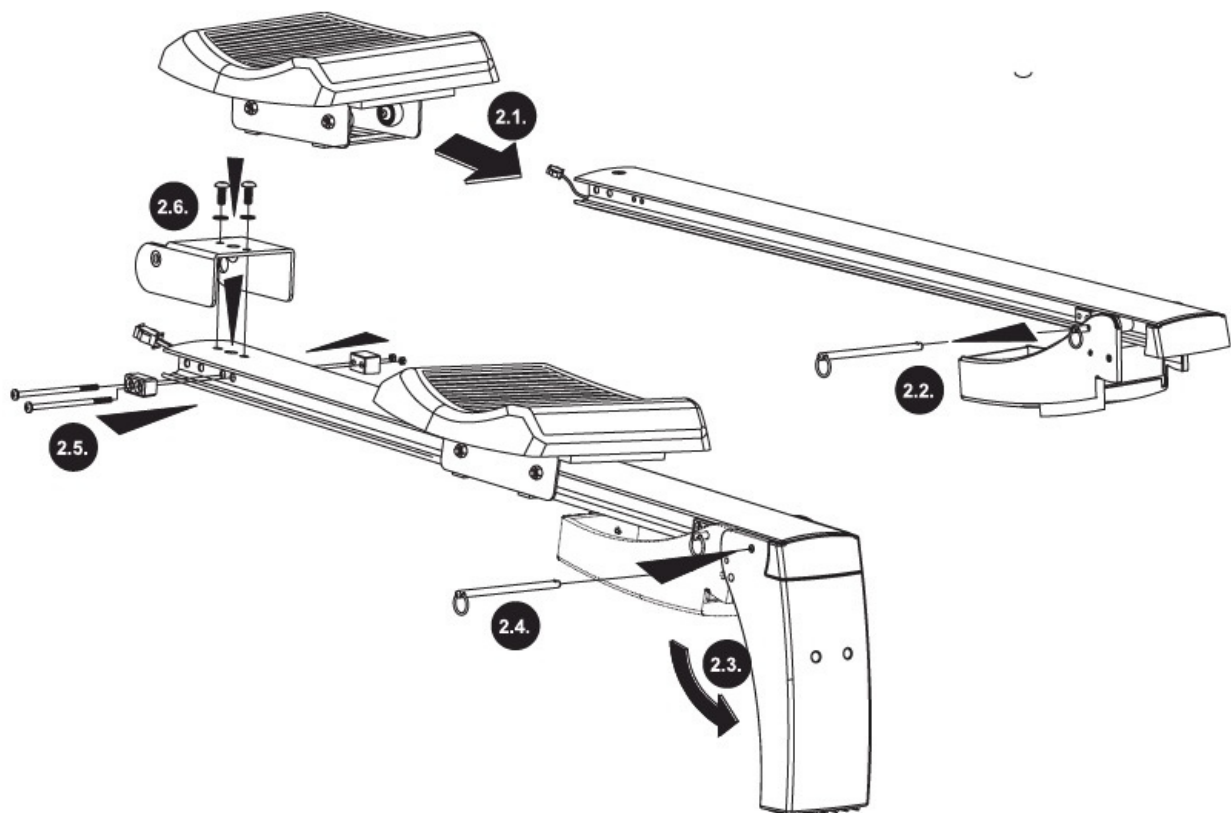
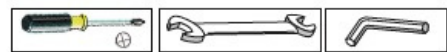
		
	M8x55	2x
	M8x118	1x
	M8x20	4x
	M6x80	2x
	∅ 8x16	4x
	∅ 13x24	1x
	∅ 8x22	2x
	∅ 8x19	2x
	M8	1x
	M8	2x
	M6	2x
		2x
	2,9x30	4x
	2,9x16	1x

1



1.1. 2x		
	M8x55 SW6 \bar{M} = 15 Nm	ø8x19

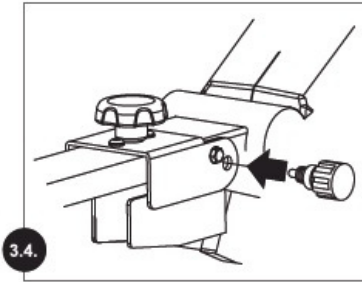
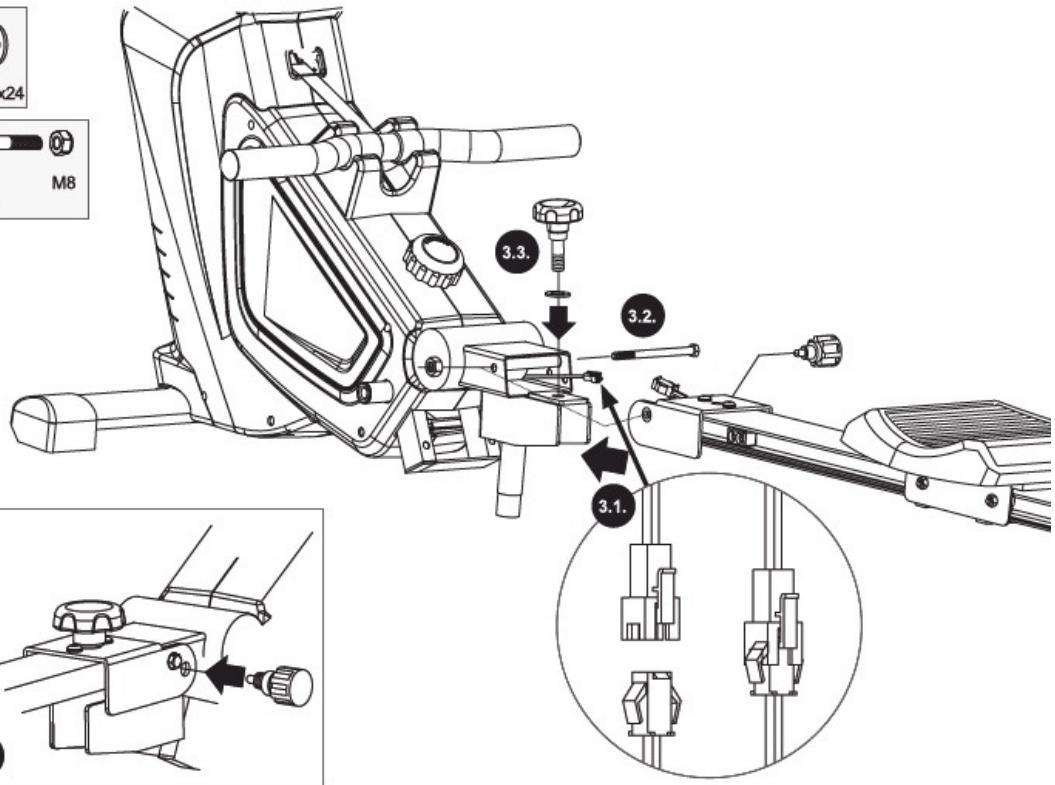
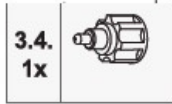
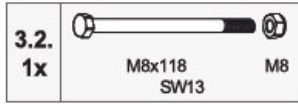
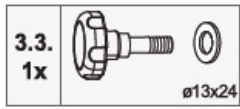




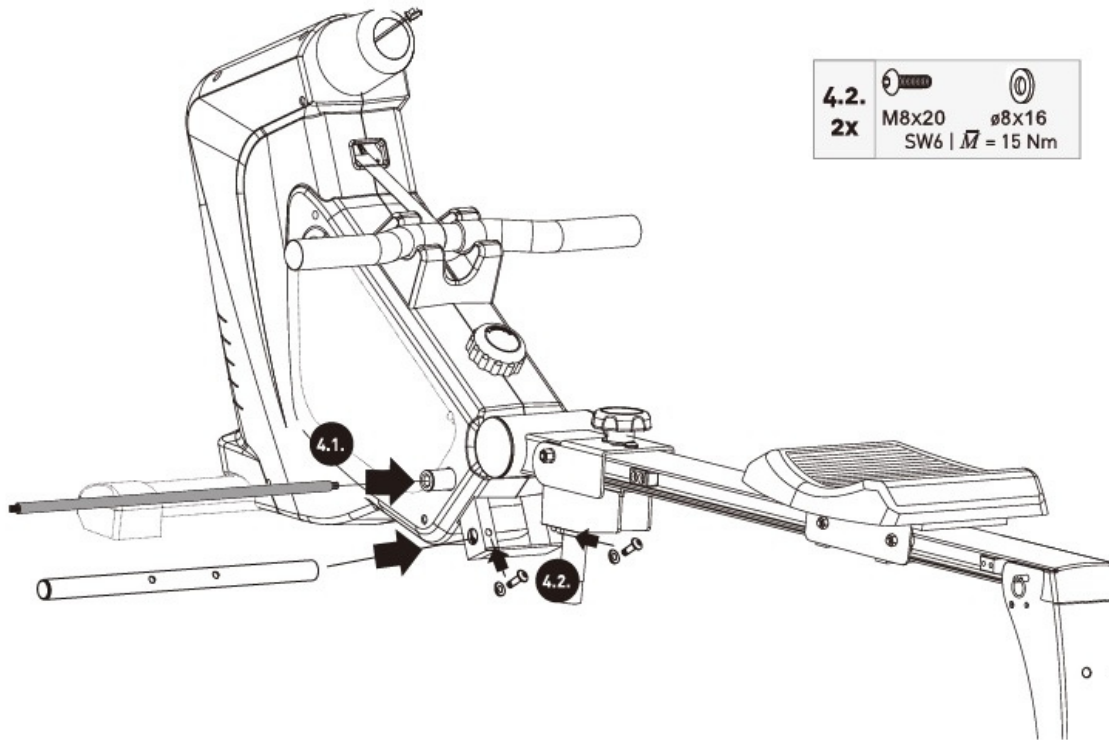
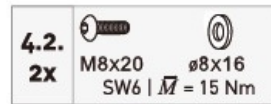
2.5. 2x		
	M6x80	M6 SW10

2.6. 2x		
	M8x20	ø8x16 SW6

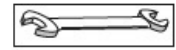
3



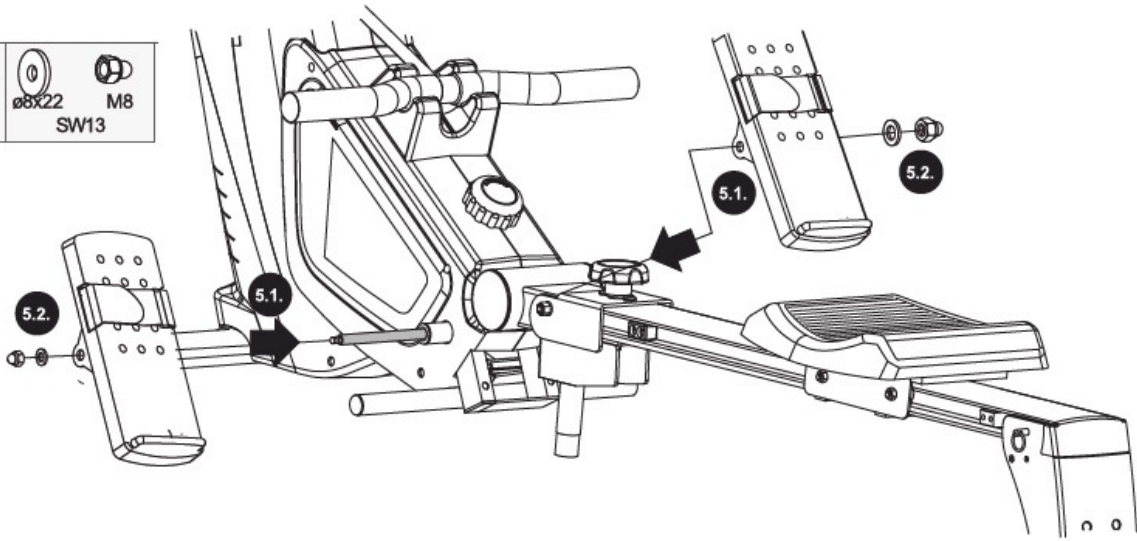
4



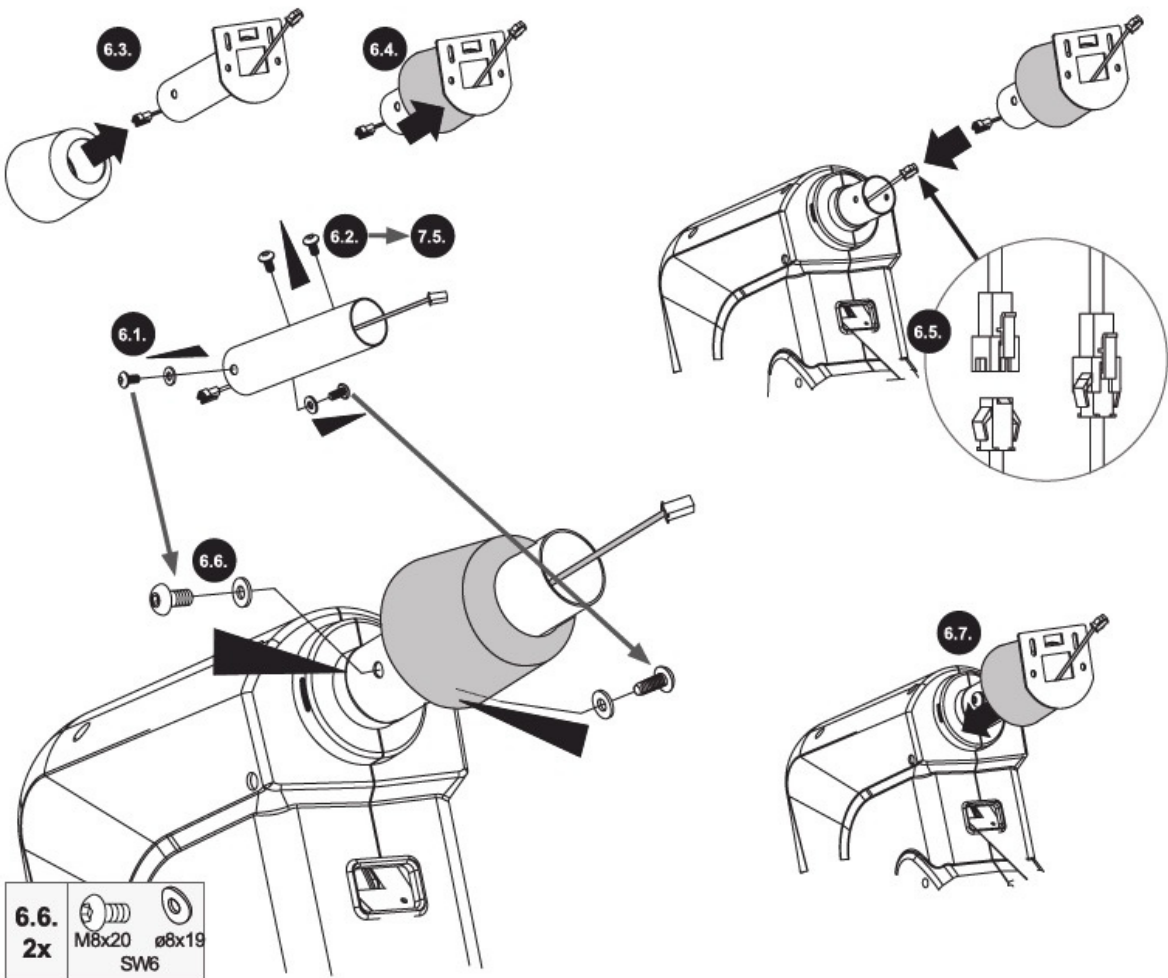
5



5.2. 2x		
	$\varnothing 8 \times 22$	M8
	SW13	





6




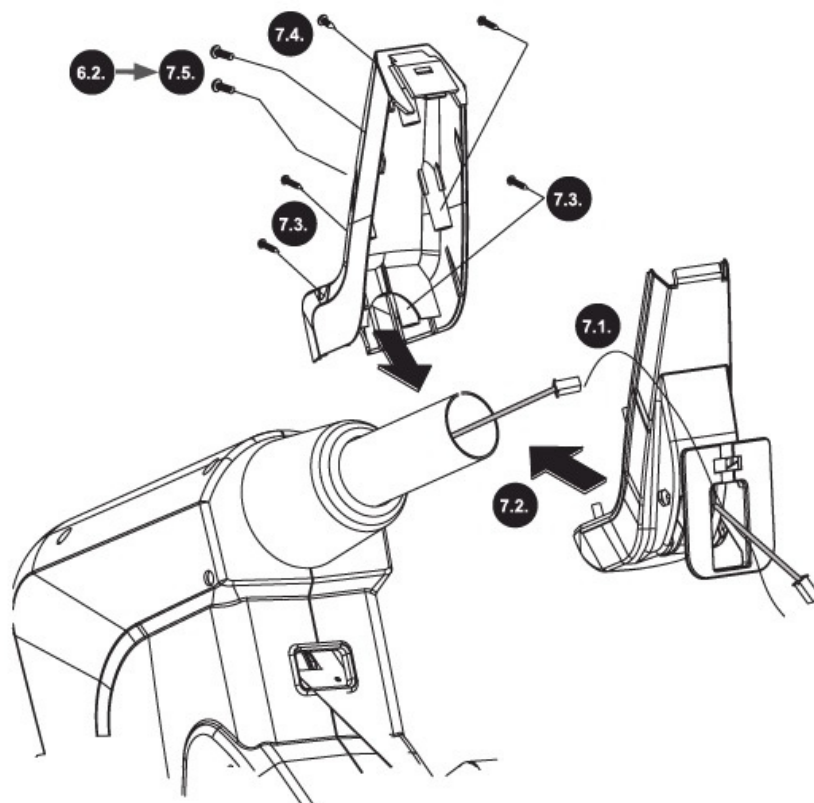
6.6. 2x		
	M8x20	$\varnothing 8 \times 19$
	SW6	

7

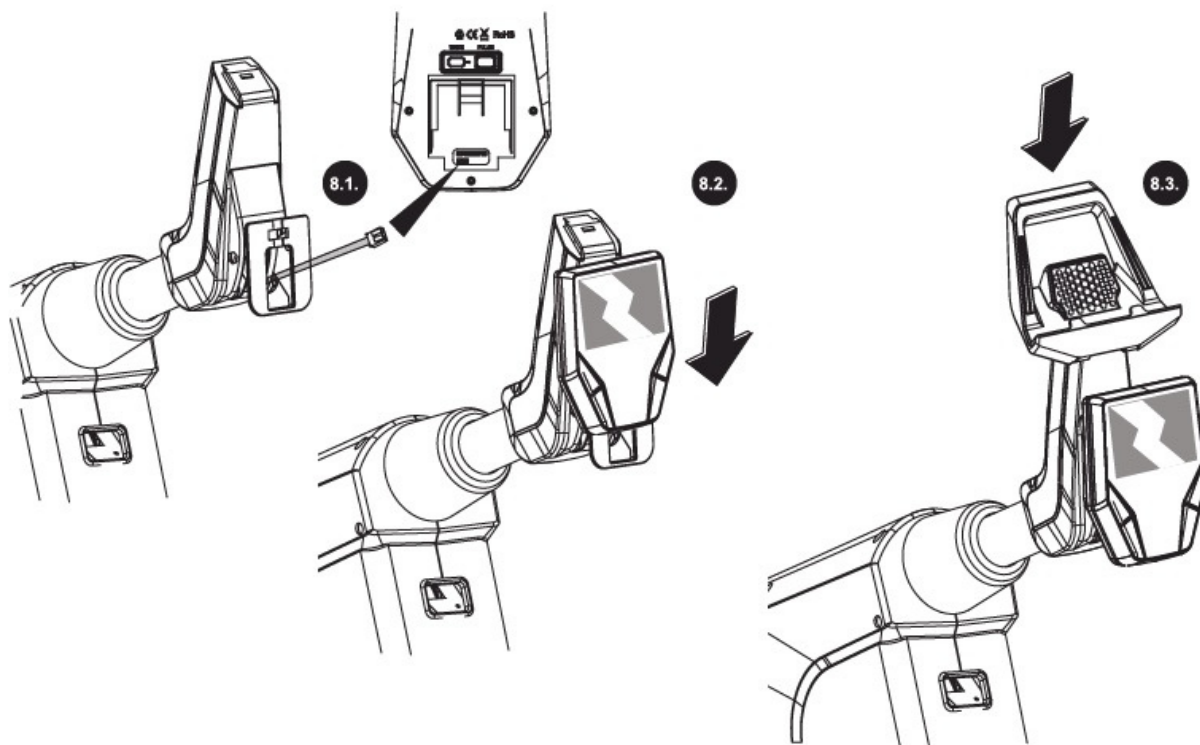
7.3.	
3x	2,9x30

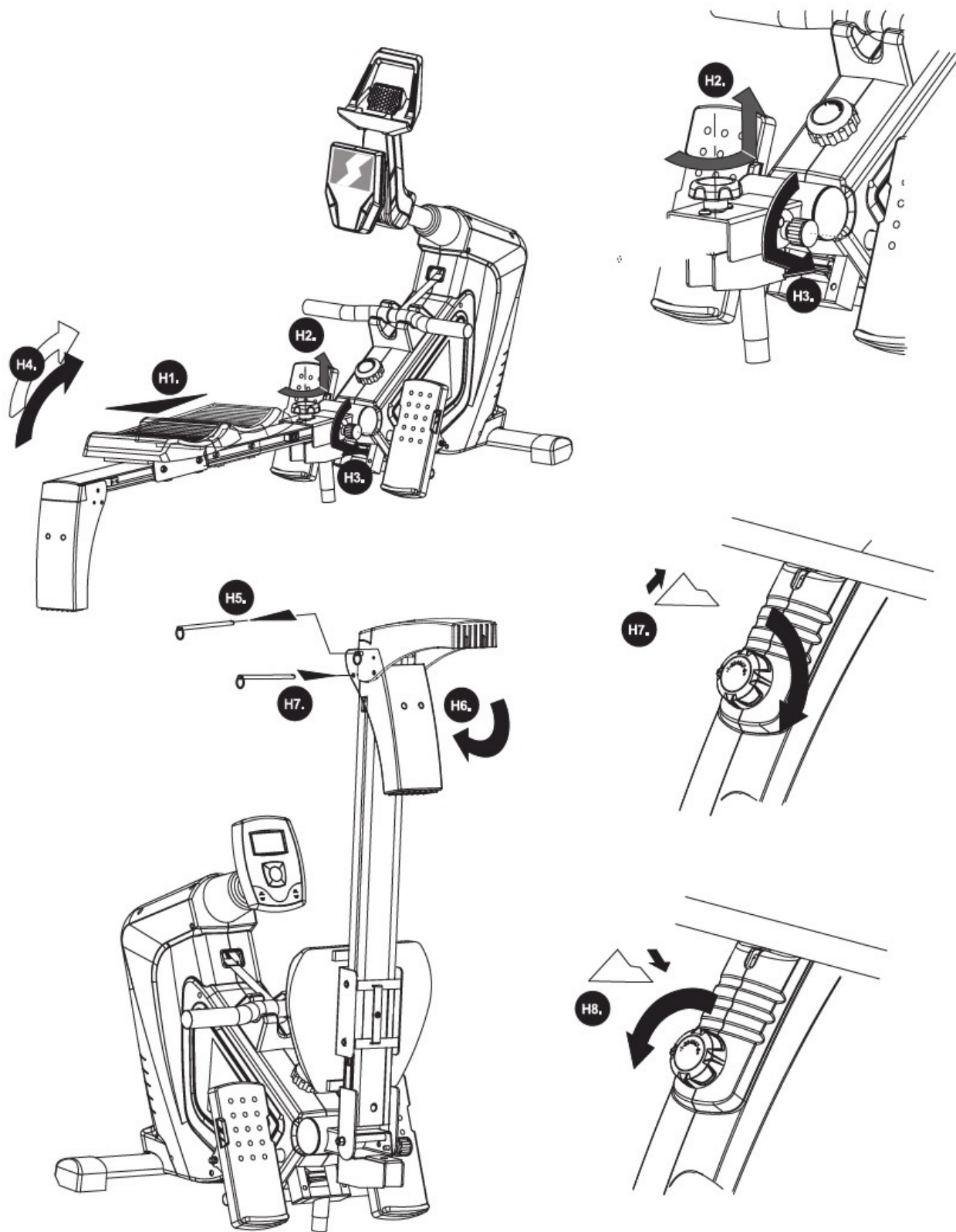
7.4.	
1x	2,9x16

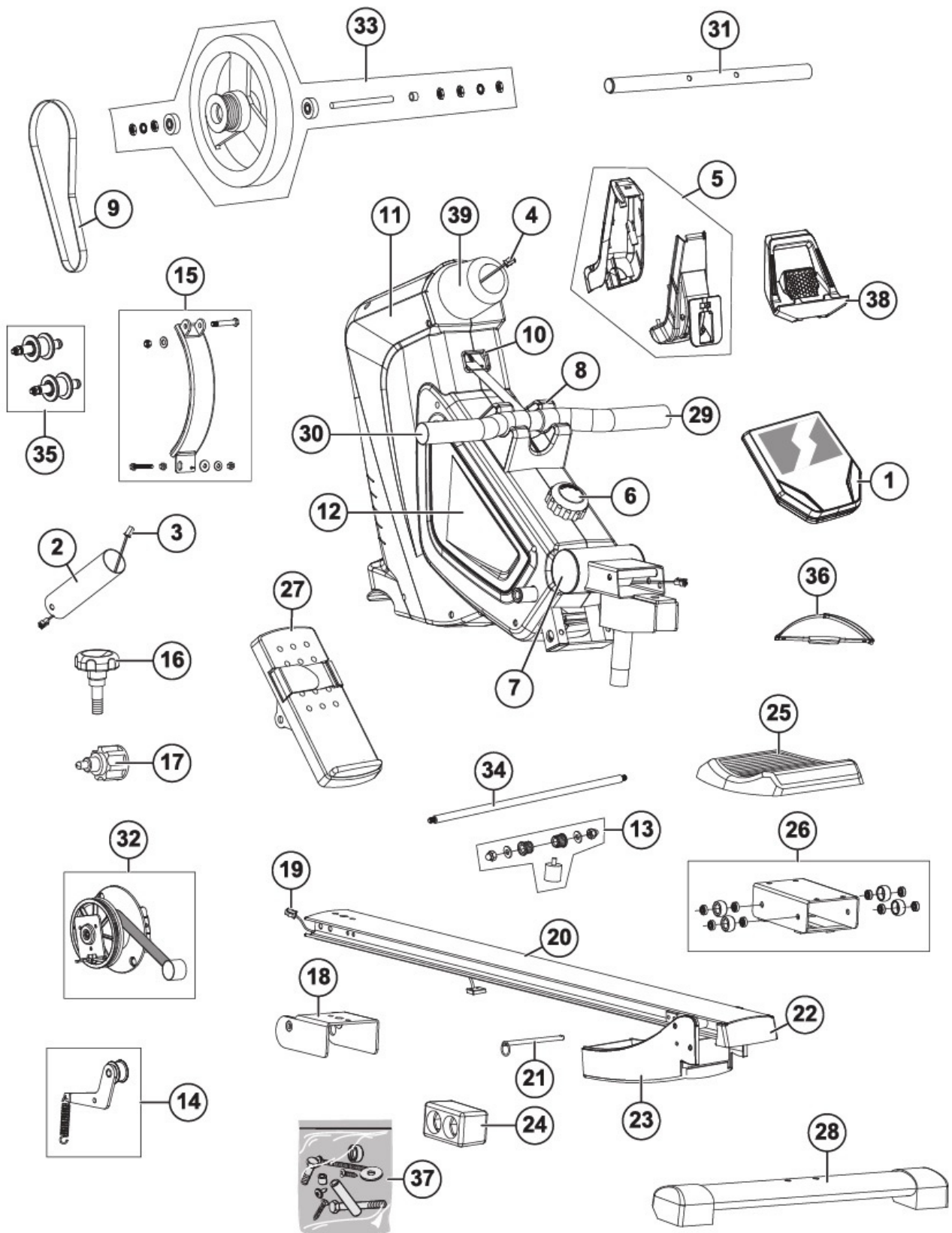
7.5.	
2x	M5x12



8



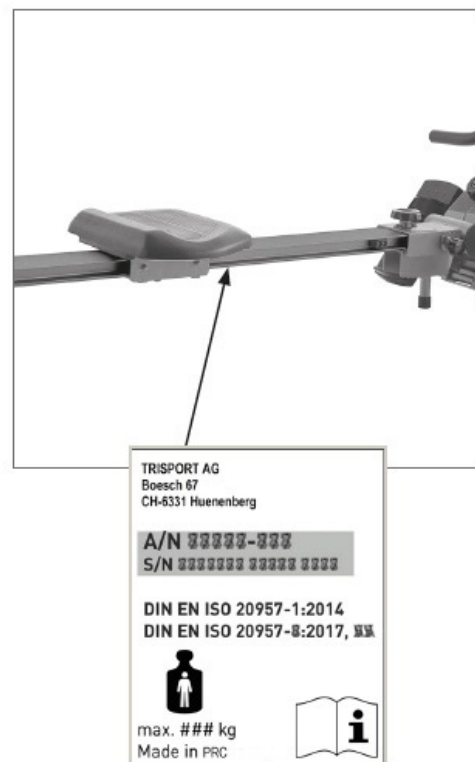




Części oznaczone symbolem X można zamawiać jako części zamienne.
Kolory części mogą się różnić między sobą, ale nie stanowi to podstawy do reklamacji.

1	1x	68009283	X
2	1x	70001229	
3	1x	68009286	X
4	1x	68009863	
5	1x	68009285	
6	1x	68009865	
7	2x	68009866	
8	1x	68009867	
9	1x	68009868	X
10	1x	68009869	
11	1x	70001230	
12	1x	70001231	
13	2x	68009872	X
14	1x	68009873	
15	1x	68009874	
16	1x	68009875	X
17	1x	68009876	X
18	1x	68009877	X
19	1x	68009878	X
20	1x	68009879	
21	1x	68009880	X
22	1x	70001232	
23	1x	70001233	
24	4x	68009883	X
25	1x	68009884	
26	4x	68009885	X
27	2x	68009886	X
28	1x	68009887	
29	1x	68009888	X
30	1x	68009889	
31	1x	68009890	
32	1x	68009891	X
33	1x	68009892	X
34	1x	68009893	
35	2x	68009894	X
36	1x	68009895	
37	1x	68009955	X
38	1x	68009756	
39	1x	69050091	

Przykład.
Tabliczka identyfikacyjna. Numer serii.



KETTLER



Producent: KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 TUCHOM
POLSKA
www.sportpoland.com
Infolinia: 695 645 645

KETTLE



Instrukcja obsługi komputera WIOŚLARZ KETTLE ROWER 2.0 BLACK

Art.-Nr. RO1028-110

Spis treści					
Wskazówki bezpieczeństwa	2	Trening	7	Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu	9
Skrócona instrukcja obsługi	3	Bez wartości początkowych	7	Z pasem piersiowym	9
• Zakres funkcji/przyciski	3	Z wartościami zadanymi	7	Usterki komputera lub	
• Obszar wskazań/Wyświetlacz	4	• Czas	7	nieprawidłowe wskazania	9
Szybki start	6	• Dystans	7	Instrukcja dotycząca treningu	10
• Gotowość do treningu	6	• Energia (KJoule/kcal)	7	• Trening wytrzymałościowy	10
• Rozpoczęcie treningu	6	• Przerwanie/zakończenie treningu	7	• Intensywność	10
• Przerwanie treningu	6	• Wznowienie treningu	7	• Zakres ćwiczeń	11
Zakończenie treningu	6	• Funkcja Recovery (pomiar tętna	8		
• Tryb uśpienia (Standby)	6	powysiłkowego)	8		
		Ogólne informacje	8		
		• Dźwięki systemowe	8		
		• Funkcja Recovery	8		
		• Obliczanie wartości średniej	9		

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

- Trener musi zostać umieszczony na płaskim, stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe dokręcenie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem, urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Należy regularnie sprawdzać sprawność i stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.

- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie wymieniać. Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno go użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować się z lekarzem, czy stan Państwa zdrowia pozwala na treningi z użyciem tego urządzenia. Wynik badania lekarskiego powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Systemy kontroli tętna mogą być niedokładne. Zbyt forsowny trening może spowodować poważne szkody zdrowotne lub śmierć. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.

Krótki opis

Urządzenie elektroniczne wyposażone jest w strefę wskaźników (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafikami oraz w zakres funkcji z przyciskami.

Strefa wskaźników

Wyświetlacz

Zakres funkcji

Przyciski



Skrócona instrukcja obsługi

Zakres funkcji

Poniżej znajduje się krótki opis funkcji czterech przycisków.

(krótkie naciśnięcie)

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego następuje wyświetlenie wprowadzonych danych. Wprowadzone dane zostają przyjęte.

Reset (naciśnąć i przytrzymać dłużej)

Aktualne wskazanie jest kasowane w celu ponownego uruchomienia.

Plus + / Minus –

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego wartości zadane zostają zmienione.

- Dłuższe naciśnięcie przycisku > szybszy przegląd wartości
- Jednoczesne naciśnięcie przycisków "Plus +" i "Minus –" powoduje

przejęcie z funkcji wprowadzania wartości do funkcji OFF (Wył. (- -)).

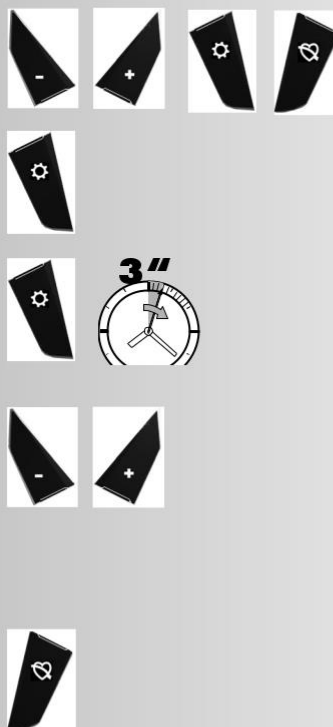
RECOVERY

Ten przycisk uruchamia pomiar tętna powysiłkowego.

Pas piersiowy

Wejście do połączenia znajduje się z tyłu wyświetlacza.

Urządzenie jest kompatybilne jedynie z pasami, które działają jako "niekodowane systemy" na częstotliwości 5kHz.



Skrócona instrukcja obsługi

Obszar wskaźników/ wyświetlacz

Obszar wskaźników informuje o różnych funkcjach

Zużycie energii

w kcal lub kJoule

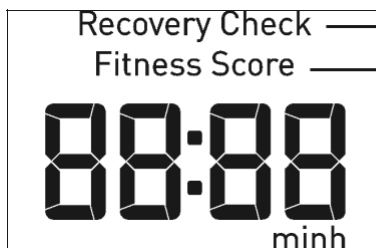


wartość 0 - 9999

Czas treningu

Łączny czas trwania treningu (w h) po włączeniu lub zresetowaniu urządzenia

Wsteczne odliczanie czasu w przypadku Recovery Check



Funkcja pomiaru tętna powysiłkowego Recovery

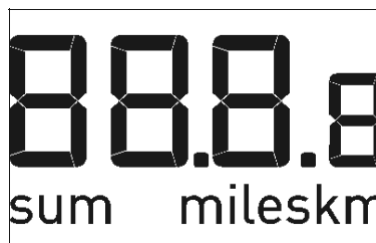
Fitness Score > współczynnik sprawności

wartość: 0:00 – 99:59

Dystans

Łączny dystans (sum)

Po włączeniu lub zresetowaniu wyświetlacza

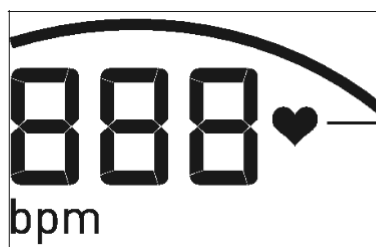


wartość 0.00 – 99.9

wskazanie w milach lub km

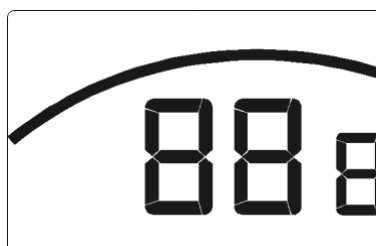
Tętno

Wskazanie tętna
40 – 199 [1/min]



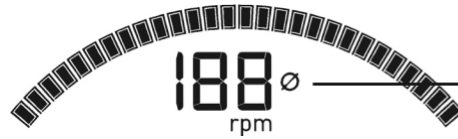
Symbol serca
(miga w rytm uderzeń serca)

Liczba powtórzeń



wartość 0 – 999

Częstotliwość powtórzeń



Wskazanie wartości średniej podczas przerwy w treningu

Ładowanie baterii

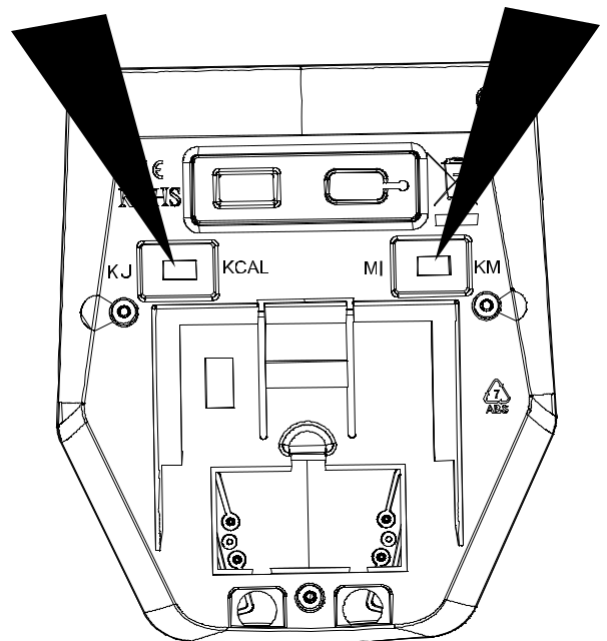


Gdy pokaże się symbol baterii, napięcie w bateriach jest niewystarczające, aby przeprowadzić pomiar tętna. Należy wymienić baterie. W przypadku wymiany baterii łączny czas treningu i łączny dystans, jak również wartości zadane zostają utracone.

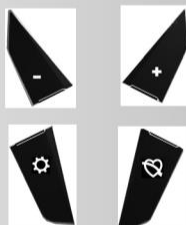
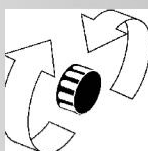
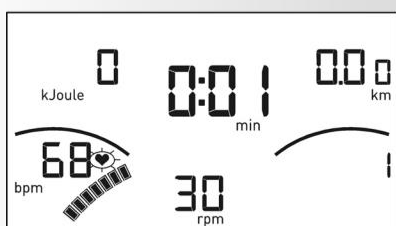
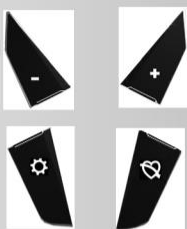
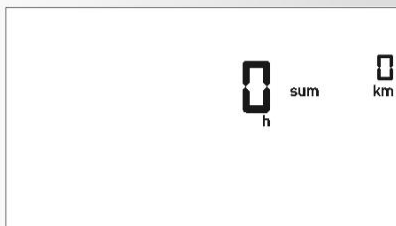
Wskazanie **kcal** lub **kJ** oraz mile lub km są ustawiane za pomocą znajdujących się na tylnej stronie wyświetlacz przełączników suwakowych.

Zmiany są zatwierdzane poprzez naciśnięcie przycisku **RESET**.

1 pociągnięcie wiosła = 5 m



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



Szybki start - Quickstart (zapoznanie się z urządzeniem)

bez szczegółowych ustawień

- Należy nacisnąć przycisk

Wskazanie wyświetlacza:

- Przez krótki czas wyświetlane są wszystkie segmenty (sprawdzanie segmentów).
- Przez krótki czas wyświetlana jest łączna ilość godzin i kilometrów.

Następuje przejście do wskazania "Gotowość do treningu" (Training Readiness)

Gotowość do treningu (Training Readiness)

Wskazanie wyświetlacza:

- Wszystkie obszary wskazują zero, oprócz tętna (jeżeli aktywny).

Rozpoczęcie treningu następuje poprzez pociągnięcie wiosła.

Rozpoczęcie treningu

Wskazanie wyświetlacza:

- wyświetlana jest częstotliwość powtórzeń
- wartości dystansu, ilości powtórzeń, zużycia energii i czasu treningu są naliczane rosnąco.
- Tętno (jeżeli aktywny pomiar)

Regulacja oporu:

- Poprzez obracanie w prawo można zwiększać opór, poprzez obracanie w lewo można zmniejszać opór.

Przerwanie lub zakończenie treningu

W przypadku przerwania lub zakończenia treningu zostaną wyświetlone średnie wartości z ostatniej sesji treningowej wraz z symbolem \emptyset . Wskazania:

- Średnia wartość (\emptyset):
 - Częstotliwości powtórzeń
- Wartości całkowite
 - Energia, Dystans, Czas trwania treningu i ilość pociągnięć wiosłem
- Aktualne tętno (jeżeli pomiar jest aktywny)

Tryb uśpienia (Standby)

Po 4 minutach od zakończenia treningu urządzenie przechodzi w tryb uśpienia.

Naciśnij dowolny przycisk; w obszarze wskazań ponownie rozpoczyna się test segmentów, pojawia się wskazanie łącznej liczby godzin i kilometrów oraz gotowości do treningu.

Trening

1. Trening bez wartości zadanych

- Naciśnij dowolny przycisk i/lub
- Pociągnij wiosło (jak w programie Quickstart)

2. Trening z wartościami zadanymi

Wyświetla się: "Training Readiness" (gotowość do treningu)

- Naciśnij "⚙️": zakres wartości zadanych

Zadany czas treningu (min)

- Za pomocą "Plus +" lub "Minus -", wprowadź wartość czasu przez jaki chcesz trenować np. 30:00 min.

Zatwierdź klikając "⚙️".

Wyświetlacz pokaże: kolejny punkt menu "DYSTANS"

Zadana wartość dystansu (mile lub km)

- Za pomocą "Plus +" lub "Minus -", wprowadź wartość np. 7.5 km.

Zatwierdź klikając "⚙️".

Wyświetlacz pokaże: kolejny punkt menu "ENERGIA"

Zadana wartość energii (kcal lub KJoule)

- Za pomocą "Plus +" lub "Minus -", wprowadź wartość np. 780 kcal.

Zatwierdź klikając "⚙️".

Uwaga:

Zadane wartości zostały zapisane.

- Rozpocznij trening pociągnięciem wiosła. Wartości zadane maleją wraz z upływem treningu, zgodnie z upływem czasu, pokonanym dystansie oraz spalonymi kaloriami.

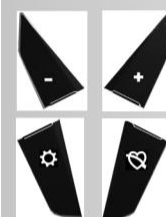
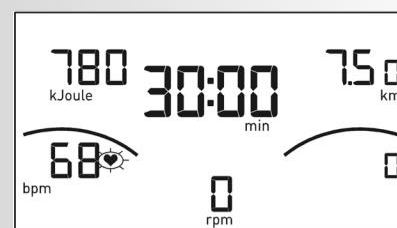
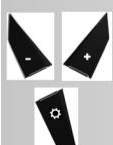
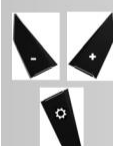
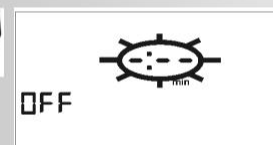
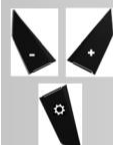
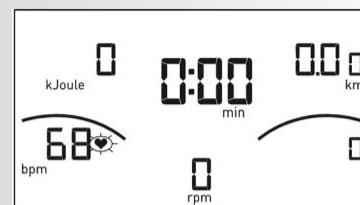
Przerwanie lub zakończenie treningu

W przypadku gdy liczbą pociągnięć będzie mniejsza niż 10/min to urządzenie uzna to za sygnał do przerwania treningu.

Dane treningowe są wyświetlane Przez 4 minuty. Jeżeli w tym czasie żaden przycisk nie zostanie naciśnięty oraz nie zostanie rozpoczęty trening, to urządzenie przejdzie w tryb uśpienia.

Wznowienie treningu


Jeżeli w ciągu 4 minut trening zostanie wznowiony, ostatnie wartości będą naliczane narastająco lub malejąco.





Funkcja RECOVERY

Pomiar tętna powysiłkowego

Po zakończeniu treningu naciśnij  > RECOVERY.

Wskazanie wyświetlacza:

- **Recovery Check**


Urządzenie elektroniczne mierzy spadek tętna przez 60 s, a czas odliczany jest wstecznie. W obszarze wskazania „Energia” wyświetlane jest tętno wysiłkowe (P1).

Wskazanie wyświetlacza:

- **Fitness Score**

Po upływie tego czasu w obszarze wskazania **Fitness Score** wyświetlany jest **współczynnik sprawności** (przykład 3.3).

Wskazanie przestaje wyświetlać się po upływie 20 s.

Przyciśnięcie  > RECOVERY przerywa funkcję pomiaru tętna powysiłkowego lub wyświetlanie wskazania współczynników sprawności.

Jeżeli puls nie jest rejestrowany, pojawia się komunikat o błędzie „Err”.

Ogólne wskazówki

Dźwięki wydawane przez urządzenie

Włączanie

Podczas włączania urządzenia, podczas testu poszczególnych segmentów urządzenie wydaje sygnał dźwiękowy.

Parametry treningu

Po osiągnięciu zadanych wartości parametrów takich jak czas, dystans i kJ/kcal wydawany jest krótki sygnał dźwiękowy.

Przekroczenie tętna maksymalnego

W przypadku przekroczenia ustawionej wartości tętna maksymalnego o jedno uderzenie, urządzenie wydaje dwa krótkie sygnały dźwiękowe w momencie przekroczenia.

Recovery

Obliczanie oceny sprawności (F):

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

P1 = tętno treningowe

P2 = tętno odnowy

F1.0 = bardzo dobra

F6.0 = niewystarczająca

Obliczanie wartości średniej

Obliczenia wartości średniej odnoszą się do jednostek treningowych poprzedzających uruchomienie funkcji Reset lub trybu uśpienia.


Wskazówki dotyczące pomiaru tętna

Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w rytm uderzeń Twojego serca.

Pomiar przy pomocy pasa piersiowego

Należy zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami.

Usterki lub nieprawidłowe wskazania

Po włożeniu baterii, po zauważeniu ewentualnych zaburzeń lub fałszywych odczytów naciśnij przycisk „” na dłużej (Reset).

Wioślarz KETTLER zapewnia wszystkie zalety "prawdziwego" wiosłowania bez kłopotów i kosztów związanych z "wejściem do wody". Wioślarstwo jest sportem, który poprawia nie tylko wydajność układu sercowo-naczyniowego, ale także wytrzymałość i trwałość. Przed rozpoczęciem treningu należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

Istotne informacje

Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się u lekarza rodzinnego, czy Państwa sprawność pozwala na trening na urządzeniu ROWER 2.0. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą do zaplanowania programu ćwiczeń. Poniższe wskazówki zalecane są wyłącznie dla osób zdrowych.

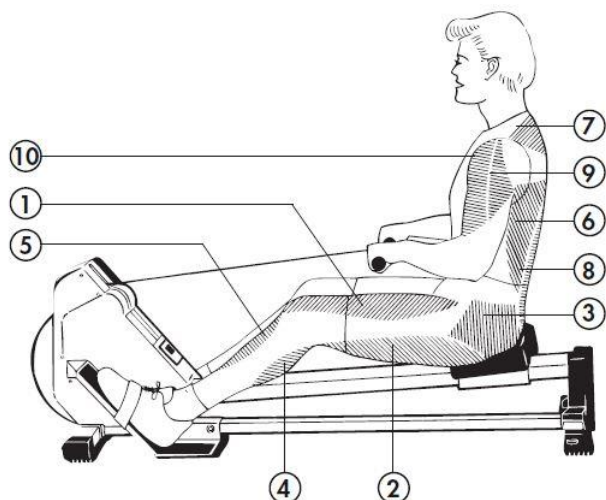
Zalety wiosłowania

Jak wspomniano powyżej, wiosłowanie jest doskonałym sposobem na zwiększenie wydajności układu sercowo-naczyniowego. Poprawia również zdolność do przyswajania tlenu. Ponadto, wiosłowanie jest również odpowiednie do "spalania" tłuszczu poprzez wywoływanie rezerw tłuszczowych (w postaci kwasów tłuszczowych) w celu przekształcenia ich w energię.

Kolejną ważną zaletą wioślarstwa jest wzmocnienie wszystkich ważnych grup mięśniowych ciała, przy czym wzmocnienie mięśni pleców i ramion może być uważane za szczególnie korzystne z ortopedycznego punktu widzenia. Wzmocnienie mięśni pleców może pomóc w zapobieganiu takim problemom ortopedycznym, z jakimi mamy do czynienia w dzisiejszych czasach. Ćwiczenie z urządzeniem Kettler ROWER 2.0 jest zatem kompleksowym sposobem na trening. Poprawia on wytrzymałość i siłę, a jednocześnie nie obciąża stawów.

Które mięśnie są wykorzystywane?

Podczas ruchu wiosłowego wykorzystywane są wszystkie grupy mięśniowe ciała. Na niektórych z nich jest większy nacisk niż na innych. Grupy te są pokazane na ilustracji poniżej.



Jak przedstawiono na ilustracji, wiosłowanie aktywuje górną i dolną część ciała w takim samym stopniu. W nogach, wiosłowanie ćwiczy mięśnie prostowniki (1), zginacze (2) oraz mięśnie łydki i łydek (5, 4). Ruch bioder również angażuje mięśnie siedzenia (gluteus) (3).

W obszarze tułowia wiosłowanie angażuje przede wszystkim mięsień łokciowy (6) i mięsień prosty (8), ale także mięsień trapezowy (7), mięsień naramienny (9) oraz mięśnie prostowników (10).

Urządzenie Kettler ROWER 2.0 może być wykorzystywane także do innych specjalnych ćwiczeń, które koncentrują się na kolejnych grupach mięśni. Zostaną one opisane w jednym z poniższych rozdziałów.

Planowanie i kontrola treningu

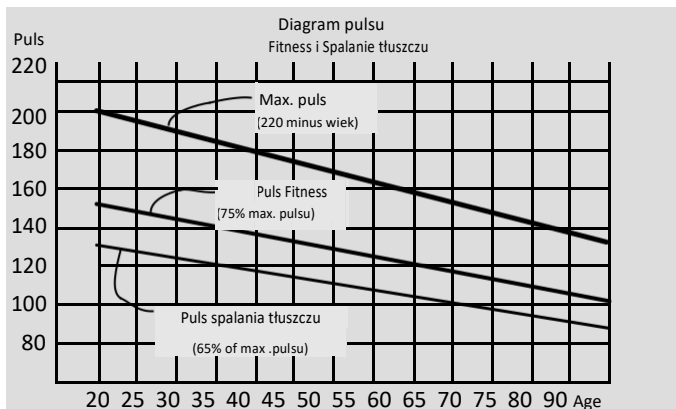
Podstawą do planowania treningu powinien być aktualny stan sprawności fizycznej. Lekarz rodzinny może poddać Cię próbie wytrzymałościowej w celu określenia Twojej sprawności fizycznej. Wyniki tego testu powinny być wykorzystane do zaplanowania programu ćwiczeń. Jeżeli nie poddasz się próbie wytrzymałościowej, powinieneś za wszelką cenę unikać nadmiernych obciążeń podczas treningu. W planowaniu należy kierować się następującą zasadą: trening wytrzymałościowy może być kontrolowany w takim samym stopniu przez zakres wysiłku, jak i przez jego poziom i intensywność.

Intensywność treningu

Intensywność wysiłku podczas wiosłowania może być określona poprzez sprawdzenie pulsu. Intensywność ćwiczeń wiosłarskich można zmieniać z jednej strony poprzez zmianę liczby ruchów na minutę, a z drugiej strony poprzez zmianę oporu urządzenia. Intensywność wzrasta zarówno przy zwiększeniu liczby ruchów na minutę, jak i przy zwiększeniu oporu w urządzeniu napinającym

Początkujący powinni unikać ćwiczeń z wysoką częstotliwością powtórzeń ruchów lub przy wysokim poziomie oporu. Optymalną częstotliwość uderzeń i poziom oporu należy określić na podstawie zalecanego pulsu (patrz wykres pulsu), który powinien być sprawdzany trzy razy podczas każdej sesji. Przed rozpoczęciem należy sprawdzić tętno spoczynkowe, po 10 minutach sesji należy sprawdzić tętno wysiłkowe (które powinno znajdować się w zakresie zalecanego poziomu), a po zakończeniu ćwiczeń należy sprawdzić tętno regeneracyjne.

Regularne ćwiczenia szybko doprowadzą do zmniejszenia zarówno tętna spoczynkowego, jak i wysiłkowego. Można to uznać za oznakę pozytywnych efektów treningu wytrzymałościowego. Serce bije wolniej i ma więcej czasu na pobór krwi i jej cyrkulację przez mięśnie serca.



Zakres ćwiczeń

Przez zakres ćwiczeń rozumiemy długość sesji treningowych i ich częstotliwość w tygodniu. Eksperci uważają, że następujące zakresy ćwiczeń są szczególnie skuteczne:

Częstotliwość treningu	Czas trwania treningu
codziennie	10 minut
2–3 razy w tygodniu	20–30 minut
1–2 razy w tygodniu	30–60 minut

Sesje treningowe trwające 20-30 minut/30-60 minut nie są odpowiednie dla początkujących. Początkujący powinien zwiększać zakres ćwiczeń stopniowo, przy czym pierwsze bloki powinny być stosunkowo krótkie. Ćwiczenia blokowe mogą być traktowane jako dobra odmiana na początku.

Typowy program dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie może wyglądać następująco:

Częstotliwość treningu	Długość bloku treningowego
1szy/2gi tydzień	
3 sesje w tygodniu	3 minuty wiosłowania
	1 minuta przerwy
	3 minuty wiosłowania
3 sesje w tygodniu	1 minuta przerwy
	3 minuty wiosłowania
	3 minuty wiosłowania
3ci/4ty tydzień	
4 sesje w tygodniu	5 minut wiosłowania
	1 minuta przerwy
	5 minut wiosłowania

Po tych 4 tygodniach ćwiczeń dla początkujących, bloki mogą zostać wydłużone do 10 minut ciągłego wiosłowania bez przerwy. Jeżeli preferowane są 3-cotygodniowe sesje po 20-30 minut (na późniejszych etapach), należy zaplanować wolny dzień pomiędzy każdymi dwoma dniami z ćwiczeniami.

Dodatkowe ćwiczenia gimnastyczne

Ćwiczenia gimnastyczne będą idealnym uzupełnieniem wiosłowania. Przed rozpoczęciem wiosłowania zawsze wykonuj ćwiczenia rozgrzewające. Uaktywnij krążenie poprzez kilka minut spokojnego wiosłowania (10-15 pociągnięć na minutę). Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające przed rozpoczęciem prawdziwego treningu wiosłarskiego.

Spokojne wiosłowanie powinno być również wykonywane na koniec każdej sesji treningowej, z dalszymi ćwiczeniami rozciągającymi podczas okresu schładzania.

KETTLER



Producent: KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 TUCHOM
POLSKA
www.sportpoland.com
Infolinia: 695 645 645