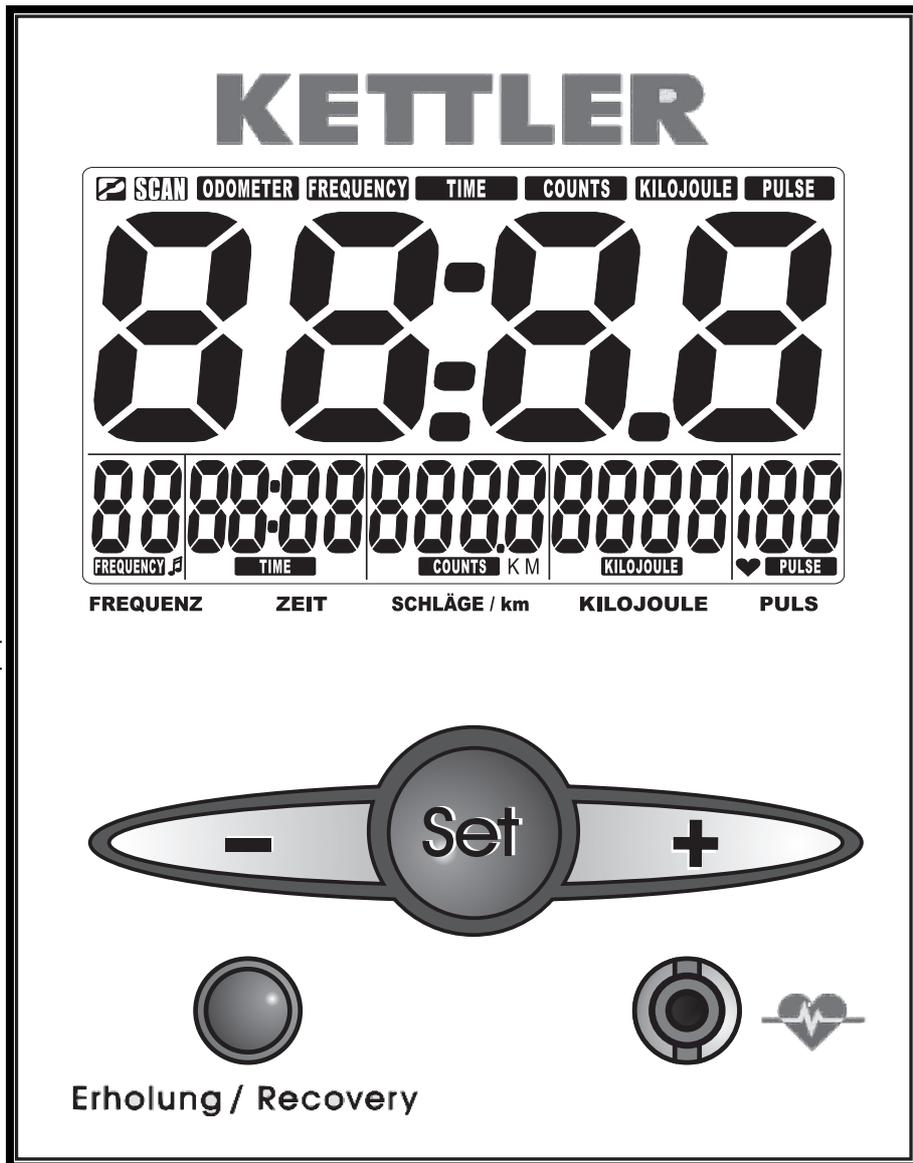


KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung

ST 2600-9 Kadett

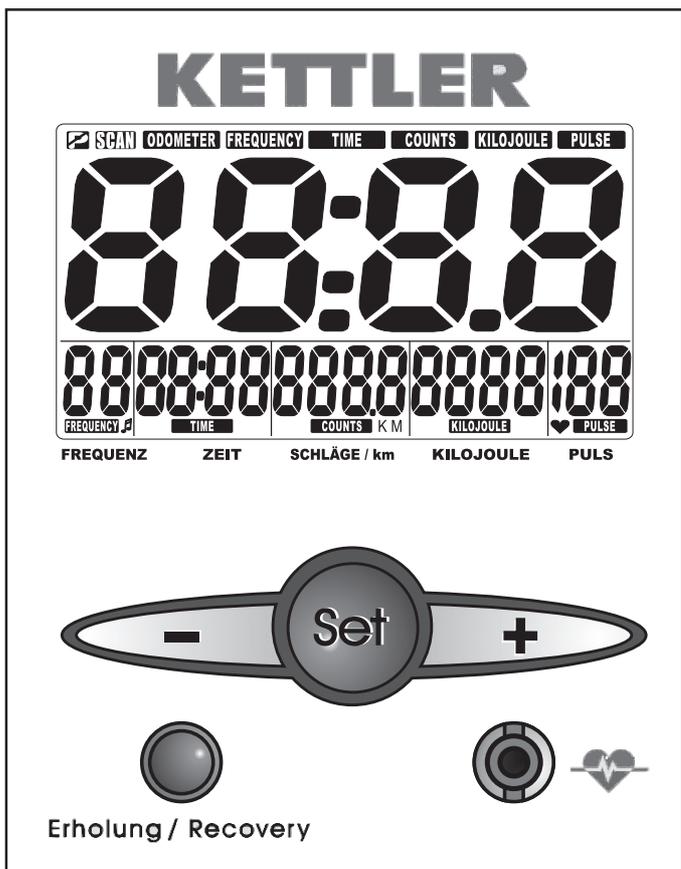
Der Umwelt zuliebe: Wir drucken auf 100% Altpapier!



D	2-6
GB	7-11
F	12-16
NL	17-21
E	22-26
I	27-32
PL	33-37
CZ	38-42
P	43-47
DK	48-52
SRB	53-57
RUS	58-



Руководство по эксплуатации компьютера тренажера с цифровой индикацией (ST2600-9)



Оснащение

Символы:

- 1 P Тренировка не активна: готов для ввода значений
- 2 SCAN автоматическое изменение индикации
- 3 ODOMETER Индикация общего километража
- 15 KM
- 4 FREQUENCY Индикация частоты ударов (Частота)
- 5 TIME (Время) Индикация времени тренировки
- 6 COUNTS (Подсчет) Индикация числа гребков
- 7 KILOJOULE Индикация расхода энергии (Килоджоули)
- 8 PULSE (Пульс) Индикация фактического пульса
- 12 Оценка включен акустический сигнал установки частоты ударов
- 17 Значок сердца мигает в такт с пульсом

Показатели:

- 9 Большие показатели Температура помещения [0 - 40°C]
- Счетчик пройденного пути [0 - 999,9 км]
- Оценка состояния [F 1.0 - F 6.0]
- 10 Частота гребков 0 - 99 [ударов/мин.]
- 13 Время 0:00 - 99:59 [мин:сек]
- 14 Гребки веслом 0 - 9999
- 16 Расход энергии 0 - 9999 [кДж]
- 18 Пульс 50 - 199 [гребков/мин.]

Кнопки:

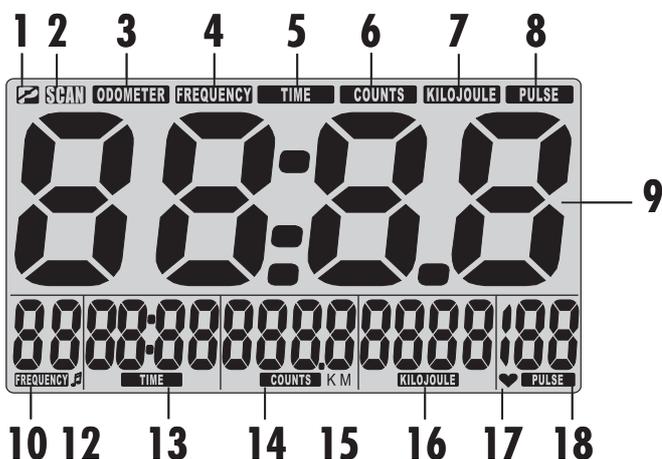
- Кнопка «Минус» уменьшает значения (область индикации - назад)
- Кнопка Set функциональная кнопка [ввод значений, изменение и сброс (Reset) индикации]
- Кнопка «Плюс» увеличивает значения (область индикации - вперед)
- Кнопка «Recovery» функциональная кнопка [расчет оценки состояния]

Разъемы (спереди)

гнездо для ушной клипсы

Разъемы (сзади)

гнездо (2x-полюсное) для датчика скорости
отсек для батареек 2 батарейки: Mignon 1,5 V, LR6 AA,



1.0 Индикация перед тренировкой

- 1. Температура помещения рисунок 1 [до и после тренировки]
- 2. Общая индикация рисунок 2 [с началом гребли или нажатием на клавишу, 1 сек]
- 3. Общий километраж рисунок 3 [продолжительность индикации: 10 секунд или до нажатия кнопки]
- 4. Режим настройки рисунок 4 [при помощи кнопки «Set»]



Рис. 1 Температура помещения



Рис. 2 Все показатели

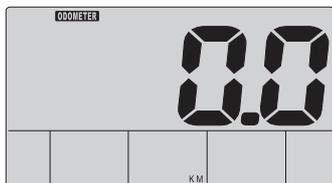


Рис. 3 Общий километраж

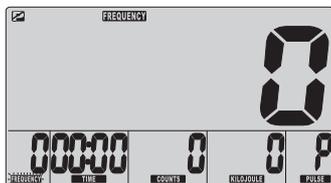


Рис. 4 Режим настройки: мигает частота

2.0 Измерение пульса

Данный компьютер для тренажера позволяет измерять пульс двумя способами:

1. с помощью ушной клипсы
2. с помощью набора кардио-пульс (аксессуар приобретается у специализированного дилера отдельно)

Установлена индикация старта (рис. 4).

Измерение пульса при помощи ушной клипсы

Подключите ушную клипсу к гнезду

Помассируйте мочку уха для улучшения кровоснабжения

Прикрепите ушную клипсу к мочке уха

Измерение пульса с помощью набора кардио-пульс

Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации

Индикация пульса

Символ сердца (17) мигает в такт с пульсом

Значение пульса будет отображаться (18)

3.0 Тренировка без пользовательских настроек

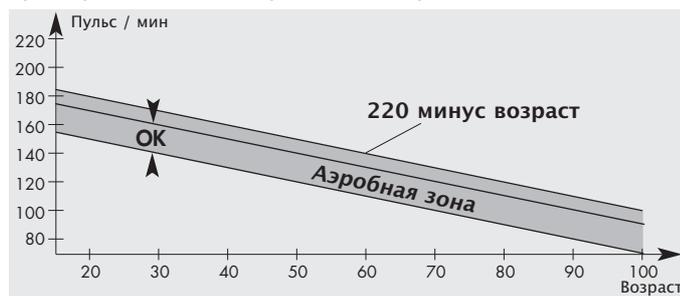
Начните тренировку. Все значения будут считаться по возрастанию.

4.0 Тренировка с пользовательскими настройками

Правильный пульс для тренировки [аэробная зона]

Тренировочный пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует «правильная», так называемая, аэробная тренировочная зона (эмпирическая формула: 180 минус возраст) с верхней и нижней границами пульса (+/- 10 ударов). Тренировочный пульс должен всегда находиться в пределах аэробной зоны. Максимальная частота пульса не должна быть

превышена (200 минус возраст). Здоровые люди могут придерживаться следующей диаграммы.



Установка частоты ударов (10), времени (13), гребков веслом (14), килоджоулей(16), предельного пульса (18).

Перед тренировкой или при её прерывании появляется символ P (1) (рис. 4) слева вверху на дисплее. Нажмите кнопку **Set** для перехода в режим установок и установите желаемое значение при помощи кнопок + или -.

Изменяемые значения мигают.

Нажмите и удерживайте кнопки «+»/ «-» для **ускоренного увеличения или уменьшения** заданных значений.

Нажмите кнопки +/- **одновременно**, чтобы значение снова переключилось на ноль.

При помощи кнопки **Set** осуществляется переход к следующим настройкам.

После установки пульса при нажатии кнопки «Set» происходит переход в режим готовности к тренировке с индикацией всех значений (рис. 12).

Нажмите и удерживайте кнопку **Set** всех показателей (**функция сброса**) (рис 2).

Примечание

Если в течение 4 минут не будут введены значения, произойдет переход к индикации температуры помещения (рис.1).



Рис. 5

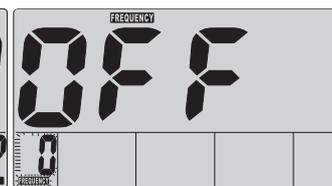


Рис. 6

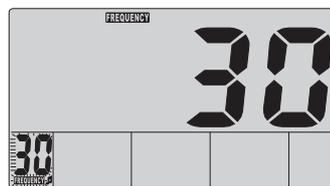


Рис. 7



Рис. 8

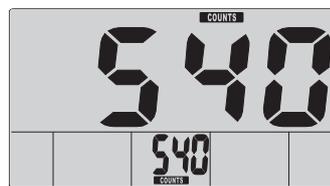


Рис. 9

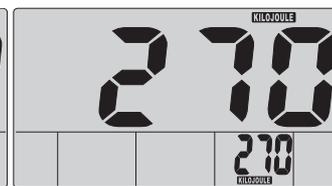


Рис. 10

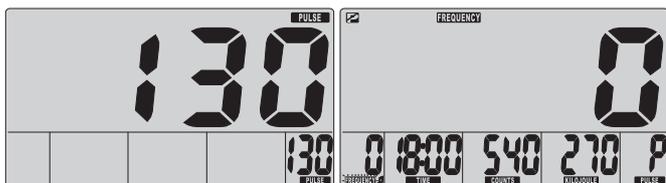


Рис. 11

Рис. 12

- Рис.5: Режим ввода частоты (частота мигает)
- Рис.6: Установка частоты, «OFF» по умолчанию
- Рис.7: Установка частоты: Например, 30 ударов в минуту)
- Рис.8: Установка времени: Например, 18 минут
- Рис.9: Установка: Например, 540 Ударов
- Рис.10: Установка расхода энергии: Например, 270 кДж
- Рис.11: Установка предельного пульса: Например, 130 ударов в минут
- Рис.12: режим готовности с индикацией всех данных и частоты ударов

Функция

Начните гребти. Начнется обратный отсчет **всех введенных значений** (кроме предельного пульса), которые, достигнув нуля, будут несколько секунд мигать, а затем отсчет от установленного значения продолжится в прямом порядке.

Превышение границы **пульса** в соответствии с заданным **предельным пульсом** сопровождается миганием значения **пульса** и **звуковым сигналом**.

5.0 Индикация во время тренировки

С началом тренировки запустится автоматическое изменение индикации **SCAN** (значок 2 на индикаторе) с интервалом в 5 секунд. Вы можете отключить ее при помощи кнопки «Set». При помощи кнопок «+»/ «-» можно перейти к предыдущей или следующей области индикации. Если активировано примечание о частоте ударов через функцию "Частота ударов-ввод-оценка" (12) на индикаторе, то по достижении заданной величины включается звуковое предупреждение - это поможет вам регулировать частоту шагов. Одновременное нажатие кнопок «+»/ «-» отключает звуковую индикацию частоты ударов, оценка (12) больше не отображается. Это также можно сделать путем прерывания тренировки.

Примечание

По достижении какого-либо показателя (кроме предельного пульса и частоты ударов), на большом дисплее (9) сразу же появляется соответствующая индикация.

6.0 Индикация перед тренировкой, во время прерывания и по завершении тренировки

Прекратите греблю – электроника прервет тренировку. Прекратится автоматическая смена индикации. Отключится значок **SCAN**, отобразится **P**, а на большом дисплее появятся, и будут отображаться данные о пульсе. Если в течение 4 минут не будут введены значения, произойдет переход к индикации **температуры помещения** (рис.1). При этом **расстояние** прибавится к общему километражу. Все **остальные**

значения **не сохраняются**.

Примечание

При помощи кнопок «+»/ «-» можно перейти к предыдущей или следующей области индикации.

При помощи кнопки **Set** происходит возврат в режим ввода данных. При этом все данные и значения предыдущей тренировки будут удалены.

7.0 Индикация при продолжении тренировки

Снова начните тренировку. **Отсчет значений продолжится**.

8.0 Расчет пульса отдыха

Компьютер тренажера оснащен функцией пульса отдыха. Это позволяет измерить ваш пульс отдыха после окончания тренировки. Для этого нажмите кнопку пульса отдыха. Компьютер будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд (рис.13). Затем отобразится оценка состояния (**F**) (рис. 14). Расчет описан в пункте 9.0 Общая информация. Если измерение пульса прерывается, то вместо соответствующего значения одновременно отображаются (**P**) и (**E**) – это сообщение об ошибке (рис. 15). Нажмите кнопку «Recovery» для отображения текущей индикации тренировки.

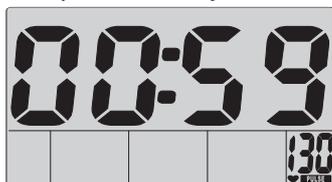


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Рис.13: Измерение пульса отдыха с обратным отсчетом времени (0:60 – 0:00)

Рис.14: Индикация оценки состояния

Рис.15: Измерение пульса отдыха прервано (**P**)

Примечание

Функция измерения пульса отдыха не запустится, если не отображается значение пульса.

9.0 Общая информация

Расчет общего километража

1 гребок соответствуют расстоянию 5 метров.

Расчет расхода кДж

С точки зрения спортивной медицины при гребле происходит следующий расход энергии: за 1 час гребли с частотой в 40 ударов в минуту расходуется 2930 кДж.

за 1 км израсходуется 244 кДж

Расчет основывается на среднем уровне нагрузки и меняется только при изменении частоты ударов.

Расчет оценки состояния

Компьютер рассчитывает и оценивает разницу между пульсом нагрузки и пульсом отдыха и получающуюся при этом вашу «оценку состояния» по следующей формуле:

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

P1 = Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха

Оценка 1 = Очень хорошо Оценка 6 = Плохо

Сравнение пульса нагрузки и пульса отдыха представляет собой простую и быструю возможность проверить физическое состояние. Оценка состояния является ориентировочным значением мягкого восстановления после физических нагрузок. Прежде чем нажать кнопку пульса отдыха и определить вашу оценку состояния, вам необходимо в течение продолжительного времени, то есть, по меньшей мере, 10 минут, продолжать тренировку в вашем диапазоне нагрузки. При регулярных тренировках сердечно-сосудистой системы вы заметите, что ваша «оценка состояния» улучшается.

Указания по измерению пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью ушной клипсы

Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопрозрачности кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока.

Избегайте резких движений.

- Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).
- Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.
- Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на голове с помощью повязки.

При помощи нагрудного кардиодатчика (аксессуар)

Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

Неполадки в индикации пульса

Если все же при измерении пульса возникают проблемы, проверьте еще раз пункты, перечисленные выше.

Проверьте напряжение батареи.

Неполадки компьютера тренажера

Запишите пробег в километрах. При несвойственной компьютеру тренажера работе извлеките батарейки, проверьте их напряжение и вставьте назад. **Сохраненный общий километраж обнуляется при смене батареек.**

10.0 Руководство по проведению тренировок

Для вашей собственной безопасности

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Ваша программа тренировок должна быть составлена на основании медицинского заключения. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

С помощью гребного тренажера Вы ощутите все преимущества тренировки в гребле без зачастую трудоемкого спуска лодки на воду. Благодаря тренировке улучшается как работоспособность сердечнососудистой системы, так и силовые качества. Перед началом тренировок следует учесть следующее:

Важное указание

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать KETTLER Power Stepper для тренировок. Ваша программа тренировок должна быть составлена на основании медицинского заключения. **Нижеследующие указания для тренировок рекомендованы только людям со здоровой сердечнососудистой системой.**

Преимущества гребли

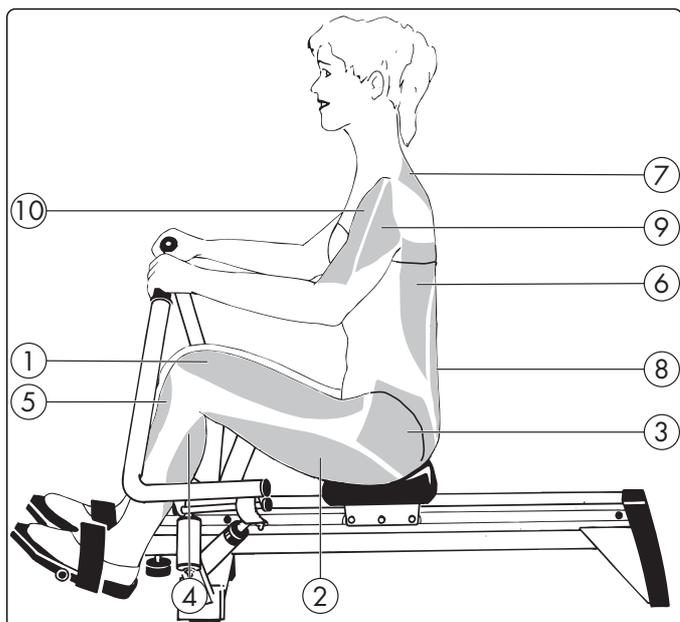
Как было упомянуто выше, гребля повышает эффективность работы сердечнососудистой системы. А также улучшает способность организма к усвоению кислорода. Кроме того, долговременные тренировки способствует сжиганию жира, т.к. увеличивают количество жировых кислот вырабатывающих энергию.

Другим преимуществом гребли является укрепление важнейших групп мышц тела. С ортопедической точки зрения особенно ценным является укрепление мышц спины и плеч. В частности, укрепление мышц спины позволяет избежать ортопедических проблем, часто возникающих в наши дни.

Таким образом тренировка на гребном тренажере является комплексной. Она повышает выносливость и силу и в то же время не подвергает суставы большой нагрузке.

Какие мышцы задействованы?

Движение при упражнениях в гребле заставляет работать все группы мышц. Тем не менее, некоторые из них задействованы больше, чем другие. Они показаны на рисунке ниже.



На рисунке видно, что при гребле задействованы верхняя и нижняя части тела. В мышцах ног особенно задействованы мышцы-разгибатели (1), мышцы-сгибатели (2), а также квадрицепс и мышцы голени (5, 4). Благодаря разгибательным движениям бедер при гребле также задействованы ягодичные мышцы (3).

В области мышц туловища при гребле задействованы широкие мышцы спины (6) и мышца-выпрямитель (8). Кроме того тренируются трапециевидная мышца (7), дельтовидная мышца (9), и плечевая (10).

Планирование и управление тренировками в гребле.

Основой для составления плана тренировок является Ваши текущие физические способности. С помощью пробного испытания нагрузкой Ваш врач может определить Ваше физическое состояние, которое станет основой для планирования тренировок. Если Вы не проходили пробное испытание нагрузкой, то высокие нагрузки следует избегать. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

Интенсивность тренировок

Интенсивность тренировки в гребле можно контролировать измерением частоты биения вашего сердца. максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 200 ударам минус возраст. Эта частота пульса не должна превышать во время тренировки. Для выбора оптимальной нагрузки при гребле используйте эмпирическое правило:

$$220 \text{ минус возраст}$$

Отсюда следует, что, например, человеку в возрасте 50 лет необходимо проводить тренировки на выносливость с частотой пульса равной 130. Многие спортивные врачи считают благоприятными рекомендации для тренировок на основании этих расчетов. Интенсивность тренировок на гребном тренажере регулируется с одной стороны количеством гребков, с другой стороны сопротивлением весел. С повышением числа гребков интенсивность тренировки увеличивается. Она также повышается, если увеличить

сопротивление давление масла амортизационного цилиндра.

При первых тренировках выбирайте низкую интенсивность, т.е. частота гребков должна быть менее 20 в минуту, а давление масла в амортизационном цилиндре должно быть самым низким.

Начинающим следует избегать тренировок с очень высоким числом гребков или уровнем сопротивления. Индивидуальное число гребков и оптимальное сопротивление весел определяются на основе рекомендуемой частоты пульса. Проверьте Вашу частоту пульса три раза в течение тренировки. Перед тренировкой измерьте пульс в состоянии покоя. Во время тренировки (через приблизительно 10 мин после её начала) измерьте пульс при нагрузке; его значение при правильной нагрузке не должно сильно отклоняться от рекомендуемого для тренировки. Через несколько минут

после завершения тренировки измерьте так называемый пульс восстановления.

Запишите три значения в специальную таблицу. Регулярные тренировки приводят к снижению пульса в состоянии покоя и при нагрузке. В этом заключается одно из многочисленных положительных воздействий долговременных тренировок. Так как частота сердцебиения снижается, времени для заполнения желудочков и кровоснабжения мускулатуры сердца (через коронарные сосуды) становится больше.

Объем нагрузок

Под объемом нагрузок понимается длительность тренировки и количество тренировок в неделю. Спортивная медицина считает полезными для здоровья следующие коэффициенты нагрузки:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2-3 раза в неделю по	20-30 мин
1-2 раза в неделю по	30-60 мин

Тренировки продолжительностью 20-30 минут/30-60 минут не подходят для начинающих. Начинающим следует повышать объем нагрузок своих тренировок только постепенно. Первые тренировки должны быть короткими по времени. Благоприятным вариантом для начала является тренировка с перерывами.

Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Частота тренировки	Объем тренировки
1-я - 2-я неделя	
3 раза в неделю	Гребля в течение 3 минут
	1 минута паузы
	Гребля в течение 3 минут
4 раза в неделю	1 минута паузы
	Гребля в течение 3 минут
	3-я - 4-я неделя
4 раза в неделю	Гребля в течение 5 минут
	1 минута паузы
	Гребля в течение 5 минут

В заключение этой четырехнедельной тренировки для начинающих можно тренироваться на гребном тренажере ежедневно по 10 минут без перерыва. Между двумя тренировками должен быть один день без

тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20–30 минут.

Гимнастика наряду с тренировками

Гимнастика является оптимальным дополнением к тренировкам в гребле. Перед началом тренировок следует обязательно сделать разминку. Активируйте свое кровообращение, выполняя легкие упражнения в гребле в течение нескольких минут (10–15 гребков в минуту). Затем начните с упражнений на растяжку. После этого следует непосредственно тренировка в гребле.

Завершайте тренировку также легкими упражнениями в гребле. При составлении плана тренировок на неделю включайте в него упражнения на повышение подвижности и растяжки.

D Bewegungsfehler, die zu vermeiden sind:

- Rundrücken in der Zugphase
- Vollkommene Streckung der Arme. Dies kann zu Beschwerden im Ellenbogengelenk führen.
- Vollkommene Streckung der Beine und oder Zusammenpressen der Oberschenkel (X-Beinstellung). Beides kann Beschwerden im Kniegelenk provozieren.

Achten Sie darauf, daß der Rücken während der einzelnen Bewegungsphasen gerade gehalten wird. In Phase 1 kann der Oberkörper leicht vor- und in Phase 4 leicht zurückgeneigt werden. Bevor Sie mit dem eigentlichen Training beginnen, sollten Sie den Bewegungsablauf des Ruderns üben. Den Bewegungsablauf erlernen Sie optimal bei geringstem Widerstand und kleiner Schlagzahl. Üben Sie die einzelnen Bewegungsphasen und verbinden Sie sie zu einer kontinuierlichen Ruderbewegung. Erst wenn die Ruderbewegung perfekt beherrscht wird, ist das reguläre Training aufzunehmen.

GB Wrong movements that have to be avoided:

- Round back in the pulling phase
- Complete stretching of arms. This may lead to complaints in the elbow joint.
- Complete stretching of legs and/or pressing together of thighs (knock knee position). Both may lead to complaints in the knee joint.

Keep your back straight during the individual phases of movement. In phase 1 your upper body may be bent slightly forward and in phase 4 slightly backward. Before you start the actual training you should exercise the sequence of movements during rowing. You will learn the sequence of movements best at lowest resistance and a low number of strokes. Exercise the individual phases of movement and then combine them to a continuous rowing movement. Start the regular training only after you perfectly master the rowing movement.

F Faux mouvements à éviter:

- Dos rond pendant la phase de traction
- Extension complète des bras. Cela peut provoquer des douleurs au niveau des articulations des coudes.
- Extension complète des jambes et / ou la pression des cuisses l'une contre l'autre (position jambes cagneuses). Tous les deux peuvent provoquer des douleurs au niveau des articulations des genoux.

Veillez à ce que vous teniez votre dos en position droite pendant les différentes phases de mouvement. Vous pouvez légèrement pencher le haut du corps vers l'avant pendant la phase 1 et vers l'arrière pendant la phase 4. Avant de commencer avec l'entraînement au sens propre, il est recommandé d'exercer le déroulement des mouvements de la rame. C'est en employant la résistance la plus basse et une fréquence des coups réduite que vous apprenez mieux ce déroulement des mouvements. Exercez les différentes phases de mouvement et combinez-les dans un mouvement de rame continu. Ne commencez pas à vous entraîner régulièrement avant que vous ne maîtrisiez parfaitement le mouvement de rame.

NL Bewegingsfouten, die te vermijden zijn:

- Ronde rug in de slagfase

- Complete strekking van de armen. Dit kann tot problemen in het ellebooggewricht voeren.
- Complete strekking van de benen en/of tesamenpersen van de dijbenen (X-been stelling). Beide kunnen problemen met het kniegewricht provoceren.

Let erop dat de rug gedurende de afzonderlijke bewegingsfasen steeds recht gehouden wordt. In fase 1 kann het bovenlichaam een beetje voor en in fase 4 een beetje teruggebuid worden. Voor U met het eigenlijke training begint, zou U het bewegingsverloop van het roeien oefenen. Het bewegingsverloop leert men optimaal bij de kleinste weerstand en de kleinste slagfrequentie. Oefent U de afzonderlijke bewegingsfasen en verbindt de fasen tot een voordurende roeibeweging. Eerst als de roeibeweging perfekt beheerst wordt, kann met het regelmatig training worden begonnen.

E Errores de movimiento que deben ser evitados:

- Doblar la espalda en la fase de tracción.
- Extensión total de los brazos. Esto puede causar molestias en la articulación del codo.
- Extensión total de las piernas y/o prensado de los muslos (posición de la pierna en forma de x). Ambos errores pueden provocar molestias en la articulación de la rodilla.

Durante las diversas fases de movimiento mantenga la espalda recta. En la fase 1 se puede inclinar el tronco ligeramente hacia adelante y en la fase 4 retroceder. Antes de iniciar el propio entrenamiento deberá usted practicar los movimientos de remar. Con la mínima resistencia y con el mínimo número de impulsos puede practicar los movimientos de forma óptima. Practique las diversas fases de los movimientos y combínelas hasta conseguir un ritmo de remar continuo. No se debe iniciar el entrenamiento regular hasta que no se dominen perfectamente los ejercicios de remar.

I Movimenti sbagliati da evitare:

- Schiena curvata durante la fase di tirata
- Estensione completa delle braccia. Questo può provocare dei dolori alle articolazioni dei gomiti.
- Estensione completa delle gambe e / o la pressione delle cosce l'una contro l'altra (posizione con le gambe a X). Questi due movimenti possono provocare dei dolori alle articolazioni dei ginocchi.

Fate attenzione alla posizione diritta della schiena durante i diversi fasi del movimento. Potete leggermente chinare il torso in avanti durante la fase 1 e indietro durante la fase 4. Prima di cominciare con l'allenamento in senso proprio dovrete esercitarvi al corso dei movimenti della remata. Il miglior metodo d'imparare il corso dei movimenti è di regolare la resistenza al più basso possibile e d'impiegare una frequenza delle remate ridotta. Esercitatevi ai singoli fasi del movimento e uniteli in una remata continua. Solo quando siete padroni del movimento di remata potete cominciare con l'allenamento regolare.

PL Ruchy których należy unikać

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

- Całkowite wyprostowanie nóg. Może to spowodować bóle w stawie kolanowym.

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

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

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

CZ Pohybové chyby, kterým je třeba se vyhnout:

- Kulatá záda ve fázi záběru
- Úplné propínání paží. To může vést k potížím v oblasti loketního kloubu.
- Úplné propínání nohou a / nebo stlačování stehen k sobě (poloha nohou do X). Obojí může podnítit potíže v oblasti kolenního kloubu.

Dbejte na to, aby byla záda držena během jednotlivých fází pohybu rovně. Ve fázi 1 může být vrchní část těla v lehkém předklonu a ve fázi 4 v lehkém záklonu. Než započnete s vlastním tréninkem, měli byste se naučit správný sled pohybů při veslování. Sled pohybů se nejlépe naučíte při co nejmenší zátěži a malém počtu záběrů. Nacvičte si jednotlivé fáze pohybu a spojte je do jednoho plynulého veslovacího pohybu. Teprve když perfektně ovládáte pohyby vesel, je možné se uchýlit k regulárnímu tréninku.

P Evite os seguintes erros quando rema:

- Curvar as costas na fase de tração
- Esticar os braços completamente. Isto pode afectar as articulações dos cotovelos.
- Esticar as pernas completamente e/ou pressionar as coxas uma contra a outra (pôr as pernas para dentro). Tanto um como outro podem afectar as articulações do joelho.

Certifique-se de que mantém as costas direitas em todas as fases do movimento. Na fase 1 pode inclinar o tronco ligeiramente para a frente e, na fase 4, para trás. Antes de iniciar o treino propriamente dito, deve treinar o movimento do remo. Aprenderá a executar o movimento da melhor maneira com a resistência mínima e um reduzido número de remadas. Aprenda a executar cada uma das fases do movimento e interligue-as de modo a realizar um movimento contínuo. Apenas quando dominar perfeitamente o movimento realizado ao remar é que poderá iniciar o treino normal.

DK Forkerte bevægelser, der skal undgås:

- Rund ikke ryggen i trækfasen
- Stræk ikke armene helt ud. Det kan give problemer med albuerne.
- Stræk ikke benene helt ud og pres ikke lårene sammen (i en „kalkknæet“ stilling). Begge dele kan give problemer med knæene.

Sørg for at holde ryggen ret i de forskellige bevægelsesfaser. I fase 1 skal ryggen lænes (ikke bøjes) let forover og i fase 4 let bagover. Inden du begynder den egentlige træning, skal du øve roningens bevægelsesforløb. Bevægelsesforløbet læres bedst med langsomme bevægelser og mindst mulig modstand. Øv først de

enkelte bevægelsesfaser og sammensæt dem derefter til én kontinuerlig robevægelse. Først når du mestrer robevægelsen perfekt, kan den egentlige træning påbegyndes.

SRB Pogrešni pokreti koje treba da izbegavati:

- savijena leđa u fazi vučenja
- potpuno istezanje ruku. To može dovesti do problema sa laktovima.
- potpuno istezanje nogu i ili spajanje butina (položaj nogu X). Oba mogu izazvati probleme sa kolenima.

Pazite na to, da leđa u toku pojedinih faza kretanja držite uspravno. U fazi 1, gornji deo tela može blago da se nagne prema napred, a u fazi 4, blago prema nazad. Pre nego što počnete sa veslanjem, treba da uvežbate kretanje vesla. Kretanje vesla se najlakše uči uz najmanji otpor i mali broj zaveslaja. Vežbajte pojedine faze kretanja i povežite ih u jedno neprekidno kretanje vesla. Tek kada savladate kretanje vesla, možete da počnete sa redovnim treningom.

RUS Неправильные движения, которых необходимо избегать:

- Выгибание спины в фазе тяги
- Полное вытягивание рук. Это может привести к осложнениям в локтевом суставе.
- Полное вытягивание ног или сжимание бедер (X-образное положение ног). Оба неверных действия могут привести к осложнениям в коленном суставе.

Следите за тем, чтобы спина во время отдельных фаз движения оставалась прямой. В фазе 1 допускается легкое сгибание верхней части туловища вперед, а в фазе 4 – назад. Перед началом тренировок необходимо изучить процесс движения весел. Оптимальным для изучения процесса движения является самое низкое сопротивление и невысокое число гребков. Освойте отдельные фазы движения, а затем переходите к непрерывной гребле. Как только Вы овладеете техникой движения весел, можно приступать к регулярным тренировкам.



D 1. Phase Zum Ablauf der Ruderbewegung

Abstand der Trittplächen auf die Beinlänge einstellen. In der Ausgangsposition wird der Sitz in die vordere Position gebracht, indem man Hüft- und Kniegelenke beugt. Die Rudergriffe sind in vorderer, tiefer Position und werden von oben gegriffen. Der Oberkörper ist leicht vorgeneigt. Die Arme sind leicht gebeugt.

GB 1st phase Rowing

Adjust the distance of foot plates to your leg's length. In starting position put the seat into its front position by bending hip and knee joints. The rowing grips are in front, low position and are grasped from above. Your upper body is slightly bent forward. Your arms are slightly bent.

F 1re phase Pratique des mouvements d'aviron

Ajustez la distance des marchepieds à la longueur de vos jambes. Dans la position de départ, le siège doit être mis en position antérieure en fléchissant les articulations de la hanche et des genoux. Les poignées des rames se trouvent en bas, dans la position antérieure et vous devez les prendre par le haut. Le haut du corps est légèrement plié en avant. Les bras sont légèrement pliés également.

NL Fase 1 Roeibeweging

Afstand van de voetplank op de beenlengte instellen. In de uitgangspositie wordt de zetel in de voorste positie gebracht, doordat men het heup- en kniegewricht buigt. De roeipaangrepen zijn in de voorste, diepere positie en worden van boven gegrepen. Het bovenlichaam is een beetje naar voren gebuigd. De armen zijn licht gebuigd.

E 1a fase El movimiento de remo

Ajustar la distancia de la superficie reposapiés al largo de las piernas. En la posición inicial, el asiento se coloca en la primera posición doblando las articulaciones de las caderas y de las rodillas. Las empuñaduras para remar se encuentran en la primera y más baja posición y se agarran por arriba. El tronco está ligeramente inclinado. Los brazos están ligeramente doblados.

I 1fase Dinamica di remata

Adattate la distanza delle pedane alla lunghezza delle vostre gambe. Nella posizione iniziale mettete il sedile in posizione anteriore piegando le articolazioni dell'anca e dei ginocchi. Le impugnature si trovano in basso nella posizione anteriore e devono essere prese dall'alto. Il torso è leggermente chinato in avanti. Le braccia sono leggermente piegate.

PL faza 1 przebieg ruchów

Ustawić odstęp podnóżków do długości nóg. W pozycji wyjściowej siedzenie ustawiane jest całkowicie z przodu, zginając nogi w biodrach i w kolanach. Uchwyty wiosel znajdują się w przedniej, niskiej pozycji, i są chwywane od góry. Górna część ciała jest lekko pochylona do przodu, ramiona są lekko zgięte.

CZ 1. Fáze k průběhu veslovacího pohybu

Nastavte vzdálenost stupátek na vaší délku nohou. Ve výchozí poloze se sedadlo umístí do přední polohy tím, že se pokrčí kolena a kyčelní klouby. Držadla vesel jsou v přední, nižší poloze a uchopují se ze shora. Vrchní část těla je mírně předkloněna. Paže jsou lehce pokrčeny.

P 1.ª fase Iniciar o movimento realizado ao remar

Ajuste a distância das superfícies para os pés relativamente ao comprimento das pernas. Na posição de saída, o assento é deslocado para a frente, flexionando-se os joelhos e a anca. A pega da máquina de remar encontra-se em baixo, à frente, e é agarrada por cima. O tronco encontra-se ligeiramente inclinado para a frente. Os braços estão ligeiramente flexionados.

DK Fase 1 Bevægelsesforløb

Indstil afstanden til fodpladerne så den passer til din benlængde. I udgangspositionen skubbes sædet helt frem ved at bøje i hofter og knæ. Årarmene, der skal være helt fremme og i laveste position, gribes oppefra. Læn overkroppen let fremad. Armene skal være lidt bøjede.

SRB 1. Faza za odvijanje kretanja vesla

Podesite razmak nagaznih površina na dužinu nogu. U izlaznom položaju se sedište dovodi u prednji položaj, tako što savijate kolove i kolena. Ručke vesla su u prednjem, dubokom položaju i hvataju se odozgo. Gornji deo tela je blago nagnut napred. Ruke su blago savijene u laktovima.

RUS 1-ая фаза гребного движения

Отрегулируйте отступ педалей в соответствии с длиной ног. В положении сидя переместите сиденье в переднюю позицию, согнув бедренные и коленные суставы. Рукоятки весел находятся в переднем, нижнем положении. Хват за них осуществляется сверху. Верхняя часть туловища слегка нагнута вперед. Руки и слегка согнуты..



D 2. Phase

Mit der Streckung der Beine beginnen. Rudergriffe weiterhin mit leicht gebeugten Armen halten und in Richtung Knie anheben. Auf einen geraden Rücken achten.

GB 2nd phase

Start stretching your legs. Keep on holding the rowing grips with slightly bent arms and lift them in direction of your knees. Keep your back straight.

F 1e phase

Commencez avec l'extension des jambes. Continuez à tenir les poignées des rames avec les bras légèrement penchés et soulevez-les vers le genou. Veillez à ce que le dos soit en position droite.

NL Fase 2

Met het strekken van de benen beginnen. Roeigrepen nog steeds met licht gebuigde armen houden en in knierichting opheffen. Op een rechte rug letten.

E 2a fase

Comenzar estirando las piernas. Seguir agarrado a las empuñaduras de remar manteniendo los brazos ligeramente doblados y elevarlos en dirección a la rodilla. Mantener la espalda recta.

I 2 fase

Cominciate con l'estensione delle gambe. Continuate a tenere le impugnature dei remi con le braccia leggermente piegate e sollevatele verso i ginocchi. Fate attenzione alla posizione diritta della schiena.

PL faza 2

Rozpocząć od wyprostowania nóg. Nadal trzymać uchwyty wiosła przy lekko zgiętych ramionach i podnieść w kierunku kolan. Zwracać uwagę na proste plecy.

CZ 2. Fáze

Začněte napínáním nohou. Držadla vesel i nadále držte lehce pokrčenými pažemi a nadzvedněte je směrem ke kolenům. Dbejte na rovná záda.

P 2.ª fase

Estique as pernas em primeiro lugar. Continue a segurar a pega com os braços ligeiramente flexionados e eleve-a na direcção dos joelhos. Mantenha as costas direitas.

DK Fase 2

Begynd at strække benene. Armene holdes stadig let bøjede, når der holdes fast i årearmenes håndtag, og løftes i retning mod knæene. Husk at holde ryggen ret.

SRB 2. Faza

Počnite sa istezanjem nogu. I dalje držite ručke vesla sa blago savijenim rukama i podignite ih prema kolenima. Pazite na ravna leđa.

RUS 2-ая фаза

Начните с выпрямления ног. Держитесь за рукоятки весел легко согнутыми руками и потяните их в направлении коленей. Следите, чтобы спина была прямая.



D 3. Phase

Streckbewegung der Beine beibehalten. Mit dem Armzug (Beugen der Arme) beginnen, wenn sich die Griffe oberhalb der Knie befinden. Die Kniegelenke haben zueinander den gleichen Abstand wie die Fußspitzen. Rückenspannung hält den Oberkörper aufrecht.

GB 3rd phase

Keep your legs stretched. Start the arm stroke (bending your arms), if the grips are above your knees. Your knee joints are at the same distance to each other as the points of your feet. Back strain will keep your upper body straight.

F 3e phase

Gardez le mouvement d'extension des jambes. Commencez à tirer les rames (en pliant les bras), aussitôt que les poignées se trouvent au-dessus des genoux. Les articulations des genoux doivent avoir l'une par rapport à l'autre la même distance que les pointes des pieds. La tension du dos maintient la position droite du haut du corps.

NL Fase 3

Strekbeweging van de benen bijhouden. Met de armen (buigen van de armen) beginnen, als de grepen zich boven de knieën bevinden. De kniegewrichten hebben tot elkaar dezelfde afstand als de punten van de voeten. Rugspanning houdt het bovenlichaam rechtop.

E 3a fase

Mantener el movimiento de estirado de las piernas. Comenzar con la tracción del brazo (doblar los brazos) cuando las empuñaduras se encuentran sobre las rodillas. Las articulaciones de las rodillas tienen entre sí la misma distancia que las puntas de los pies. La tensión de la espalda mantiene el tronco erguido.

I 3 fase

Mantenete il movimento d'estensione delle gambe. Cominciate a tirare i remi (piegando le braccia), non appena le impugnature si trovano al di sopra dei ginocchi. Le articolazioni dei ginocchi devono avere la stessa distanza fra di loro che le punte dei piedi. La tensione della schiena mantiene il torso diritto.

PL faza 3

Kontynuować ruch prostowania nóg. Rozpocząć ciągnięcie ramionami (zginanie ramion), gdy uchwyty znajdą się ponad kolanami. Kolana mają między sobą ten sam odstęp, jak czubki stóp. Napięcie pleców trzyma górną część ciała w wyprostowanej pozycji.

CZ 3. Fáze

Zachovávejte pohyb pokrčování nohou. Se záběrem paží (ohýbání paží) započnete až tehdy, když se držadla nacházejí nad kolena. Kolení klouby si udržují stejný vzájemný odstup jako špičky chodidel. Napětí zad udržuje horní část těla vzpřímenou.

P 3.ª fase

Mantenha as pernas esticadas. Inicie o movimento de tracção com os braços (flexionando-os) quando a pega se encontrar por cima dos joelhos. As articulações dos joelhos mantêm entre si a mesma distância que se verifica entre as pontas dos pés. Endireite as costas para manter o tronco direito.

DK 1.Fase 3

Hold benenes strækbevægelse. Når årearmenes håndtag er over knæene, begynder du at trække med armene (armene bøjes). Der skal være samme afstand mellem knæene som mellem tåspidserne. Ryggen holdes spændt og holder overkroppen ret.

SRB 3. Faza

Zadržite istezanje nogu. Počnite sa vučenjem (savijanjem) ruku kada ručke budu iznad kolena. Kolena treba da budu razmaknuta isto koliko i vrhovi prstiju. Zategnutost leđa drži gornji deo tela uspravno.

RUS 3-ая фаза

Ноги должны выпрямляться. Начинать грести (сгибание рук), когда рукоятки находятся над коленями. Коленные суставы находятся на таком же расстоянии друг от друга, как и носки ног. Напряжение мышц спины удерживает верхнюю часть туловища в выпрямленном положении.



D 4. Phase

Beine nahezu strecken und die Griffe unterhalb der Brust Richtung Körper ziehen. Den Oberkörper leicht zurückneigen. Die Beine auch zum Ende der Bewegungsphase leicht gebeugt lassen.

GB 4th phase

Nearly stretch your legs and pull the grips below your chest towards your body. Slightly bend your upper body backward. Keep your legs slightly bent even at the end of the movement.

F 4e phase

Tendez les jambes presque complètement et tirez les poignées au-dessous de la poitrine vers le corps. Penchez légèrement le haut du corps vers l'arrière. Veillez à ce que les jambes soient encore légèrement pliées à la fin de cette phase du mouvement.

NL Fase 4

Benen bijna strekken en de grepen onder de borst in lichaamsrichting trekken. Het bovenlichaam een beetje terugbuigen. De benen ook op het einde van de bewegingsfase een beetje gebuigd houden.

E 4a fase

Estirar las piernas casi totalmente y tirar de las empuñaduras por debajo del pecho en dirección al cuerpo. Volver a retroceder el tronco ligeramente. Además, mantener las piernas ligeramente dobladas al final de la fase del movimiento.

I 4 fase

Stendete le gambe quasi completamente e tirate le impugnature sotto il petto verso il corpo. Piegate il torso leggermente indietro. Fate attenzione al fatto che le gambe devono ancora essere leggermente piegate al termine di questa fase del movimento.

PL faza 4

Prawie do końca wyprostować nogi i i pociągnąć uchwyty poniżej piersi w kierunku ciała. Lekko odchylić górną część ciała do tyłu. Nawet przy końcu ruchu pozostawić nogi lekko zgięte.

CZ 4. Fáze

Nohy skoro propněte a zaberte za držadla pod úrovní prsou směrem k tělu. Horní část těla lehce zakloňte. Nohy nechejte i na konci pohybové fáze lehce pokrčené.

P 4.ª fase

Estique as pernas mais um pouco e puxe a pega por baixo do peito, na direcção do corpo. Incline o tronco ligeiramente para trás. No final desta fase, flexione também as pernas ligeiramente.

DK Fase 4

Benene strækkes næsten helt ud. Årarmene skal være under brysthøjde og trækkes mod kroppen. Overkroppen lænes lidt tilbage. Benene skal stadig være let bøjedede i slutningen af bevægelsen.

SRB 4. Faza

Skoro skroz ispružite noge i povucite ručke ispod grudi prema telu. Nagnite gornji deo tela blago prema nazad. Ostavite noge i na kraju faze kretanja u blago savijenom položaju.

RUS 4-ая фаза

Выпрямите ноги и потяните за рукоятки к телу ниже груди. Немного наклоните верхнюю часть туловища назад. До конца фазы ноги остаются слегка согнутыми.



D 5. Phase

Rudergriffe senken und in tiefer Position über den Oberschenkeln nach vorne führen. Streckbewegung der Arme. Durch Beugung der Hüften Oberkörper vorwärts bewegen.

GB 5th phase

Lower the rowing grips and bring them forward in deep position above your thighs. Stretch your arms. Move your upper body forward by bending your hips.

F 5e phase

Baissez les poignées des rames et placez-les en avant dans la position basse au-dessus des cuisses. Mouvement d'extension des bras. Penchez le haut du corps vers l'avant en pliant les hanches.

NL Fase 5

Roeigrepen neerlaten en in diepere positie over de dijbenen naar voren brengen. Strekbeweging van de armen. Door het buigen van de heup het bovenlichaam naar voren bewegen.

E 5a fase

Descender las empuñaduras de remar a la posición más baja y conducir las por los muslos hacia adelante. Movimiento de estirado de los brazos. Mover el tronco hacia adelante doblando la cadera.

I 5 fase

Abbassate le impugnature dei remi e mettetele in avanti nella posizione bassa sopra le coscie. (Movimento d'estensione delle braccia). Chinare il torso in avanti piegando le anche.

PL faza 5

Opuścić uchwyt wiosła i w niskiej pozycji poprowadzić je do przodu ponad udami. Ruch prostujący ramion. Przez zgięcie bioder poruszyć górną część ciała do przodu.

CZ 5. Fáze

Zatlačte držadla vesel směrem dolů a v nejnižší poloze jimi nad stehny zatlačte směrem dopředu. Provádíte napínání paží. Pokrčením kyčlí pohněte horní částí těla směrem dopředu.

P 5.ª fase

Baixa a pega da máquina e, mantendo-a em baixo, desloque-a para a frente, por cima das coxas. Estique os braços. Desloque o tronco para a frente, flexionando as ancas.

DK Fase 5

Sænk årearmene til lige over lårene og før dem fremad i denne lave position. Stræk armene lidt. Læn overkroppen lidt fremad ved at bevæge hofterne.

SRB 5. Faza

Spustite ručke vesla i povedite ih u dubokom položaju preko butina prema napred. Istezanje ruku. Savijanjem kukova pomerite telo prema napred.

RUS 5-ая фаза

Опустите рукоятки и толкните весла вперед, проведя их над бедрами. Выпрямите руки. Согнув бедра, сместите верхнюю часть туловища вперед.



D 6. Phase

Sobald sich in der Vorwärtsbewegung die Rudergriffe etwa in Höhe der Knie befinden, Beine anziehen und bis in die Ausgangsposition vorrollen.

Fließender Übergang in die neue Zugphase.

GB 6th phase

As soon as the rowing grips are on a level with your knees in forward movement, draw up your legs and roll forward into starting position.

Flowing transition into a new pulling phase.

F 6e phase

Aussitôt que les poignées des rames se trouvent approximativement à la hauteur des genoux pendant le mouvement vers l'avant, ramenez les jambes et roulez en avant jusqu'à la position de départ.

Transition courante à la prochaine phase de traction.

NL Fase 6

Zodra de roeigrepen, die zich in de voorwaartsbeweging bevinden, op kniehoogte zijn, benen optrekken en tot in de uitgangspositie voorrollen.

Vliëgend overgang in de nieuwe slagfase.

E 6a fase

Atraer las piernas y empujarlas hasta la posición inicial en cuanto las empuñaduras de remar se encuentren - por el movimiento de avance - aproximadamente a la altura de las rodillas.

Cambio fluido a la nueva fase de tracción.

I 6 fase

Non appena le impugnature dei remi sono press'a poco all'altezza dei ginocchi durante il movimento in avanti attirate le gambe e scivolte in avanti fino alla posizione iniziale. Passaggio scorrevole alla prossima fase di tirata.

PL faza 6

Z chwilą, gdy przy ruchu do przodu uchwyty wiosła znajdują się mniej więcej na wysokości kolan, należy ściągnąć nogi, aż powrócą Państwo do pozycji wyjściowej.

Płynne przejście do nowej fazy ciągnięcia.

CZ 6. Fáze

Jakmile se při pohybu dopředu držadla vesel nacházejí asi ve výši kolen, přitáhněte nohy a posuňte se do výchozí polohy.

Provedte plynulý přechod do nové fáze záběru.

P 6.ª fase

Assim que, ao deslocar-se para a frente, a pega se encontrar à altura dos joelhos, dobre as pernas e role até à posição de saída.

Passe para a fase de tracção sem interrupções.

DK Fase 6

Så snart dine hænder i fremadbevægelsen er ca. over dine knæ, bøjes benene, og du „kører“ frem til udgangspositionen.

Lav en glidende overgang til den næste trækfase.

SRB 6. Faza

Čim se kod pomeranja prema napred ručke vesla nađu negde na visini kolena, privucite noge i kotrljajte se napred u početni položaj. Gladak prelaz u novu fazu vučenja.

RUS 6-ая фаза

Как только при движении вперед рукоятки окажутся на уровне коленей, подтяните ноги, переведя их в исходное положение. Затем происходит естественный переход в новую фазу гребли.

