

# KETTTLER



REGATTA 300 | R01030-100

REGATTA 500 I | R01031-100

1

2

3

Istruzioni per computer/allenamento, funzionamento, biomeccanica

IT

2

ALTRE LINGUE  
[WWW.KETTLERSPORT.COM](http://WWW.KETTLERSPORT.COM)



## CONTENUTO

NOZIONI DI BASE PER L'UTILIZZO .....	3
NAVIGAZIONE ALLENAMENTO .....	4
SPIEGAZIONE DEI PARAMETRI DI ALLENAMENTO.....	5
IMPOSTAZIONE DELLE UNITÀ.....	6
FUNZIONI BLUETOOTH .....	6
ALLENAMENTO INTEGRATO .....	7
RIEMPIMENTO SERBATOIO D'ACQUA (SOLO COACH H <sub>2</sub> O) .....	7
POSIZIONE DELL'ATTREZZO .....	8
REGOLAZIONE DEL COCKPIT.....	8
MONTAGGIO E MOVIMENTO DELL'ATTREZZO .....	9
IMPUGNATURA MULTI MOVE (SOLO COACH H <sub>2</sub> O) .....	9
ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO .....	10
BIOMECCANICA .....	13

## NOZIONI DI BASE PER L'UTILIZZO

### 1 Attivazione del computer di training

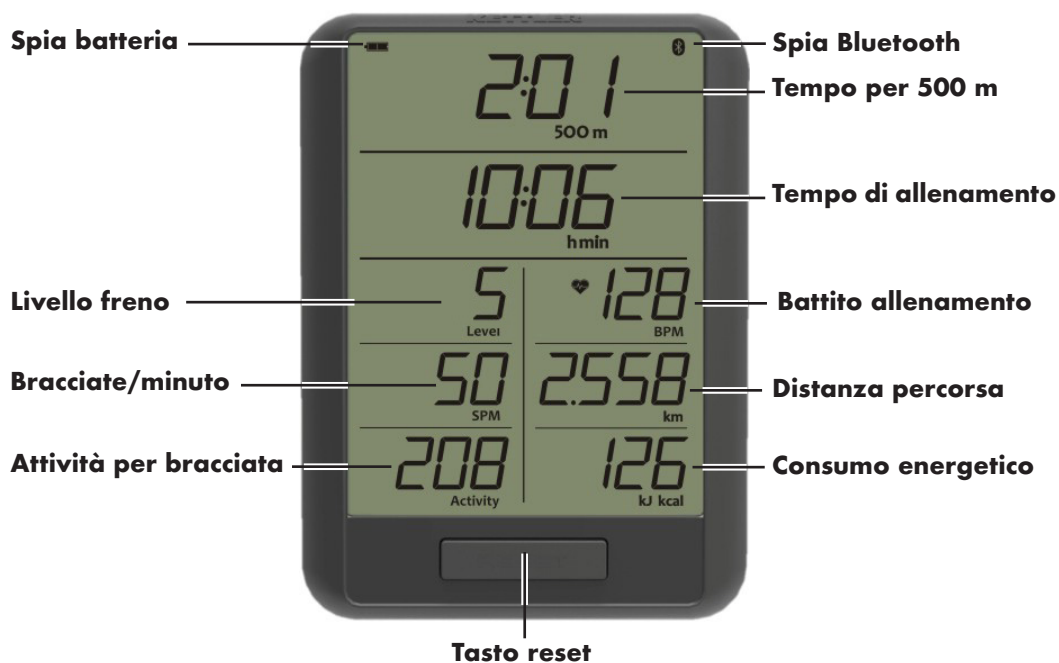
Per l'alimentazione di corrente del computer di training servono 2 x batterie AA da 1,5 V. Esso è protetto da una pellicola. Aprire l'alloggiamento delle batterie e estrarre la pellicola. Il computer di training può essere poi avviato premendo il tasto di reset oppure tirando la corda del vogatore.

### 2 Indicazioni generali

Il vostro vogatore è semplice e facile da utilizzare. Esiste una modalità di allenamento centrale con cui è possibile iniziare il proprio allenamento in modo chiaro e senza l'utilizzo di un menu di navigazione.

È possibile ad esempio utilizzare un sensore Bluetooth per la frequenza cardiaca per misurare la propria pulsazione o collegarsi con uno smartphone/tablet per ricevere ulteriori contenuti tramite un'app di fitness.

Nei sottocapitoli delle istruzioni sono fornite maggiori informazioni.



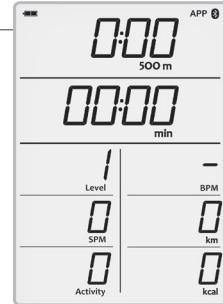
## NAVIGAZIONE ALLENAMENTO

Dopo l'avvio compare una schermata di benvenuto. Dopo tre secondi, essa vi conduce automaticamente alla modalità d'allenamento con la quale potete iniziare la vostra sessione.

### 1 Inizio dell'allenamento

L'allenamento sta per iniziare. Il display mostra tutti i dati dell'allenamento. Tutti i valori, ad eccezione del livello di resistenza e della spia del polso, partono da zero. Appena viene rilevata la prima bracciata, inizia l'allenamento e parte il timer. Modificare manualmente la resistenza con la manopola.

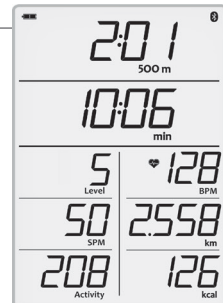
Scegliere se collegarsi al computer con Bluetooth o se svolgere un allenamento libero. Per ulteriori informazioni sul collegamento Bluetooth andare alla voce Funzioni Bluetooth.



### 2 Allenamento

La modalità di allenamento consente di avere una panoramica di tutti i dati di allenamento necessari. Quando l'allenamento viene interrotto si passa alla modalità pausa. L'allenamento viene terminato premendo brevemente sul tasto reset. In questo modo si viene ricondotti all'avvio dell'allenamento.

Se si indossa una fascia toracica Bluetooth o un sensore per la frequenza cardiaca, il computer di training si collega automaticamente con il sensore. Per ulteriori informazioni consultare la seguente voce Funzioni Bluetooth.



### 3 Pausa

Quando durante l'allenamento il vogatore non rileva più alcuna bracciata, si passa alla modalità pausa e viene mostrata la media del tempo per 500m, del numero di bracciate al minuto e dell'attività di allenamento. I dati dell'allenamento relativi al consumo energetico, alla distanza percorsa, al livello di resistenza e al tempo restano invariati. La spia del polso mostra costantemente l'attuale battito di allenamento. Per proseguire l'allenamento eseguire nuovamente una bracciata.



### 4 Standby

Tenendo premuto il tasto reset, il computer di training si spegne. Il computer si spegne altresì dopo 4 minuti di inattività della schermata di allenamento. Riaccendere il display premendo nuovamente il tasto reset.



**Nota:** dopo una pausa di più di 4 minuti i valori di allenamento partono da zero. Se la pausa è inferiore, i dati partono dall'allenamento precedente.

## SPIEGAZIONE DEI PARAMETRI DI ALLENAMENTO

Nella schermata di allenamento è possibile leggere i valori di allenamento durante l'esercizio. Di seguito vengono fornite alcune spiegazioni:

### 1 500m

Nel campo del display selezionato viene indicato il tempo necessario per 500m. Esso serve come dato di riferimento per la vostra velocità.



### 2 BPM e SPM

Il valore BPM fornisce il numero di battiti cardiaci al minuto e con SPM è indicato il numero di bracciate al minuto.



**Avvertenza:** i sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può provocare gravi lesioni o portare alla morte. Se compare una sensazione di svenimento l'allenamento deve essere interrotto immediatamente.



### 3 Activity

Questo campo segnala l'attività media a bracciate. Essa dipende tra l'altro dalla frequenza delle bracciate del vogatore e dalla resistenza di frenatura e serve come confronto tra le bracciate.



### 4 Kj/ Kcal

Il valore "kj" o "kcal" fornisce le informazioni relative al dispendio energetico accumulato durante l'allenamento in corso.



## IMPOSTAZIONE DELLE UNITÀ

Sul retro del display si trovano due interruttori a scorrimento con cui è possibile impostare le unità di lunghezza e di energia preferite. Spostando l'interruttore verso destra, il display visualizza l'unità di lunghezza in chilometri e quella di energia in chilocalorie. Posizionando l'interruttore a sinistra, l'energia verrà indicata in kilojoule e la lunghezza in miglia.



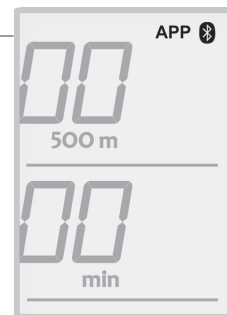
## FUNZIONI BLUETOOTH

Per monitorare la frequenza cardiaca è possibile collegare il vogatore KETTLER con una fascia toracica che supporti la tecnologia Bluetooth® low energy. È possibile inoltre collegare il vogatore KETTLER con uno smartphone, un tablet o un pc con almeno Bluetooth v4.0, il che consente un allenamento con diverse app di fitness o con software per pc. È possibile scegliere sempre soltanto una delle due modalità.

### 1 Utilizzo della modalità APP

Prima dell'allenamento il simbolo Bluetooth lampeggia. Se si desidera collegare il proprio computer di training con uno smartphone e la relativa app, cercare il vogatore nello smartphone/tablet prima dell'inizio dell'allenamento. Non appena è stato stabilito un collegamento si illumina anche il simbolo Bluetooth e il simbolo APP. L'allenamento può iniziare nella modalità APP.

Qualora sia attiva la modalità APP, non è possibile collegare sul computer di training anche il sensore Bluetooth per la frequenza cardiaca. **CONSIGLIO:** se tuttavia non si vuole rinunciare alla visualizzazione della frequenza cardiaca, basta collegare il sensore direttamente con lo smartphone o il tablet.



### Utilizzo della modalità polso (sensore HR)

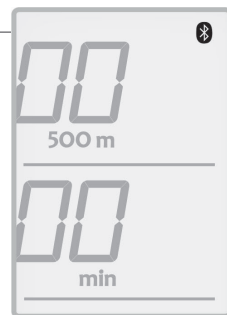
Se si desidera collegare un sensore per la frequenza cardiaca con il computer di training, iniziare l'allenamento come descritto nei primi passaggi e aspettare fino a quando il relativo segnale a forma di cuore sia visibile nella schermata di allenamento. Questa procedura può durare qualche secondo.

Assicurarsi che il sensore del polso sia attivo e di tenerlo indossato sul proprio corpo come indicato.

Il computer di training cerca il sensore nelle immediate vicinanze e si collega con esso automaticamente. Se si dovesse perdere il segnale, a distanza di pochi minuti vengono ricercati nuovi dispositivi e viene eseguito un nuovo collegamento.

Ripetere questa procedura ad ogni nuovo allenamento.

**CONSIGLIO:** il sensore per la frequenza cardiaca viene trovato e collegato automaticamente soltanto durante l'allenamento.



## ALLENAMENTO INTEGRATO

**Per chi cerca una particolare motivazione per l'allenamento.**

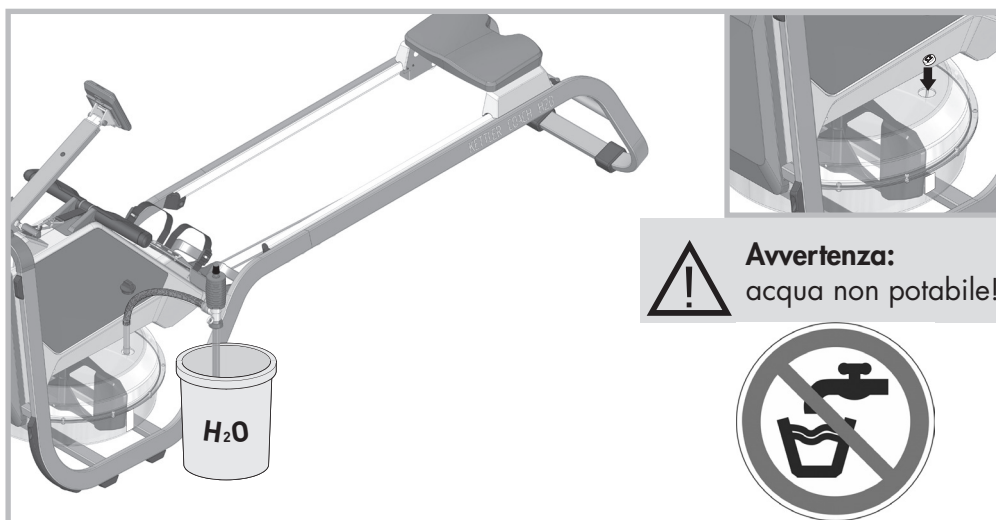
### Utilizzo dell'APP KINOMAPS

Con KINOMAPS potete caricare sui vostri tablet o smartphone tanti percorsi realistici in video, che vi motiveranno durante l'allenamento. Sono disponibili diversi percorsi fin dalla versione base gratuita. Con una spesa mensile minima avrete pieno accesso al database con migliaia di percorsi. Possono essere caricati e inseriti nel database anche video di percorsi personali. Il collegamento avviene tramite il Bluetooth o la camera frontale del vostro smartphone o tablet in grado di rilevare la vostra velocità. L'app è disponibile presso KINOMAPS nell'Apple Store o nel Google Play Store.

Quando ci saranno ulteriori app compatibili con il vostro vogatore KETTLER verrete informati su [software.kettler.net](http://software.kettler.net).

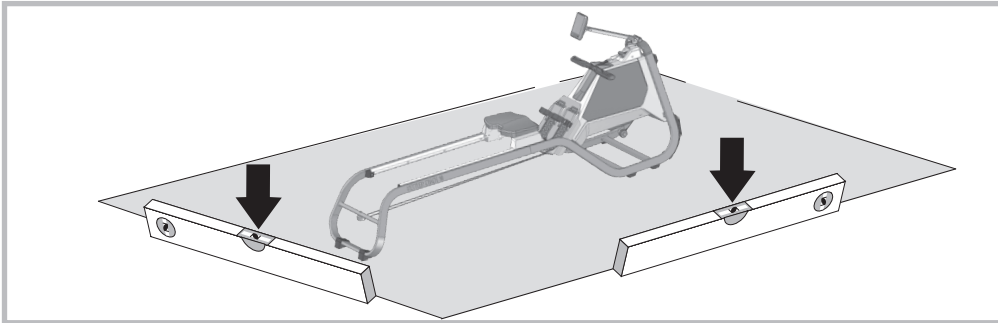
## RIEMPIMENTO SERBATOIO D'ACQUA (SOLO COACH H<sub>2</sub>O)

Per riempire e svuotare il serbatoio d'acqua utilizzare la pompa compresa nella fornitura. È preferibile riempire il serbatoio soltanto con acqua distillata (in alternativa: acqua del rubinetto) e il livello dell'acqua deve essere sempre compreso all'interno della scala segnata. Per eseguire tale operazione rimuovere il tappo dalla superficie del serbatoio, inserire la pompa nell'apertura e pompare l'acqua da un altro contenitore nel vostro vogatore. Per proteggere l'attrezzo da batteri, alghe o simili quando viene utilizzata l'acqua del rubinetto, sciogliere una pastiglia di cloro nell'acqua. Si consiglia di sostituire l'acqua clorata con acqua fresca ogni 3-6 mesi. Se nonostante ciò l'acqua dovesse comunque colorarsi, sostituirla immediatamente.



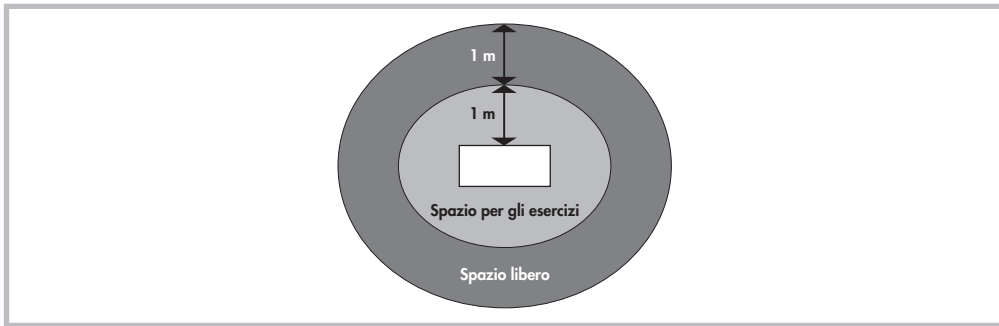
## POSIZIONE DELL'ATTREZZO

Il vogatore deve essere disposto sopra una superficie piana e orizzontale.



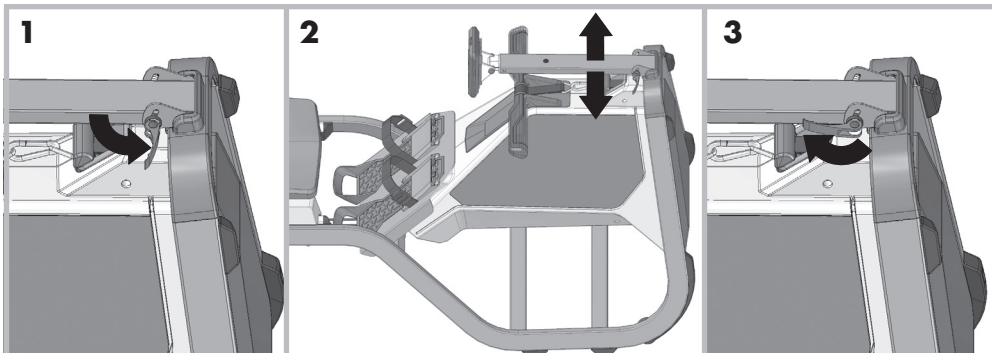
La posizione dell'attrezzo deve essere scelta in modo tale che siano garantite sufficienti distanze di sicurezza dagli oggetti d'intralcio. Evitare di posizionarlo nelle immediate vicinanze dei percorsi di passaggio principali. Lo spazio da tenere libero deve essere superiore di almeno 1 metro rispetto allo spazio di allenamento in tutte le direzioni.

Verificare che nessuno al di fuori di chi si allena si trovi all'interno dello spazio da tenere libero, fino a quando l'attrezzo è in movimento.



## REGOLAZIONE DEL COCKPIT

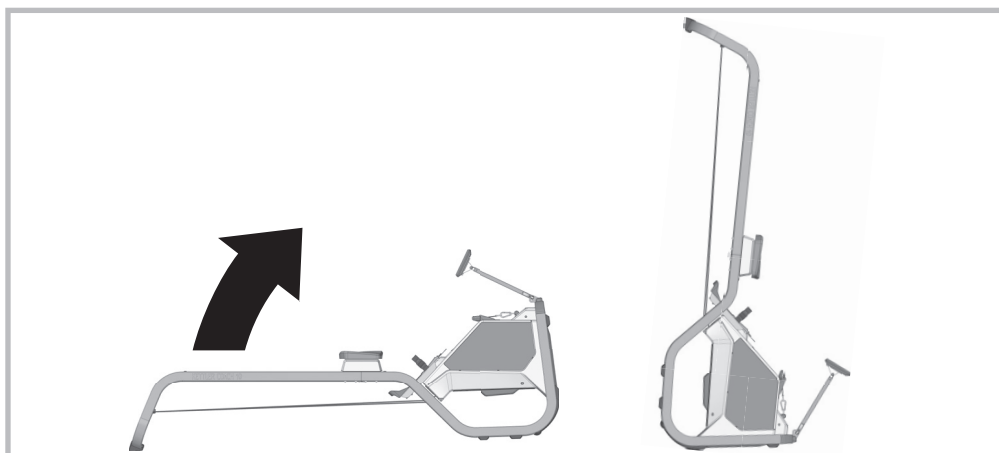
Sciogliere il tensionatore rapido (1) per posizionare il cockpit all'altezza desiderata (2). Dopo, bloccare nuovamente il tensionatore rapido (3).



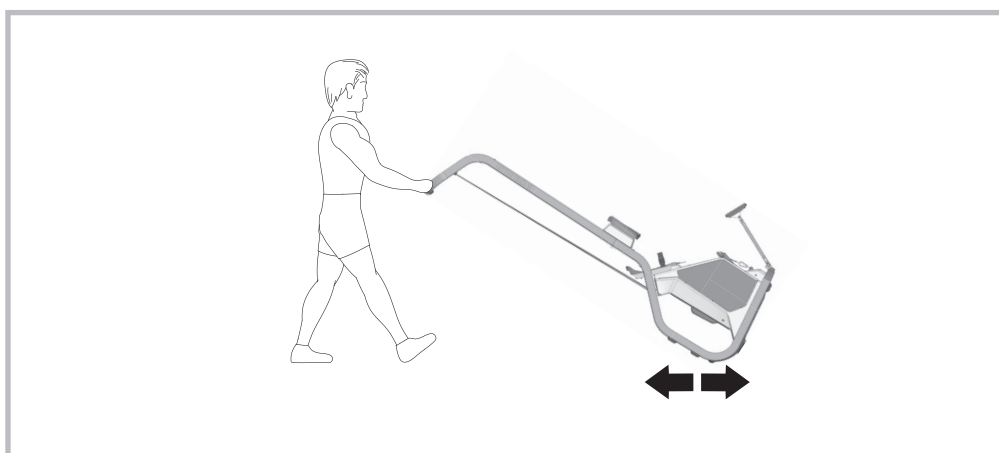


## MONTAGGIO E MOVIMENTO DELL'ATTREZZO

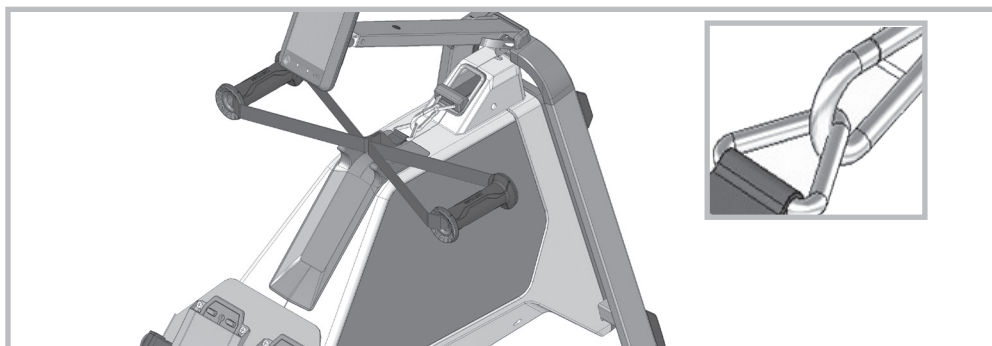
### 1 Montaggio



### 2 Movimento



### IMPUGNATURA MULTI MOVE (SOLO COACH H<sub>2</sub>O)



## ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

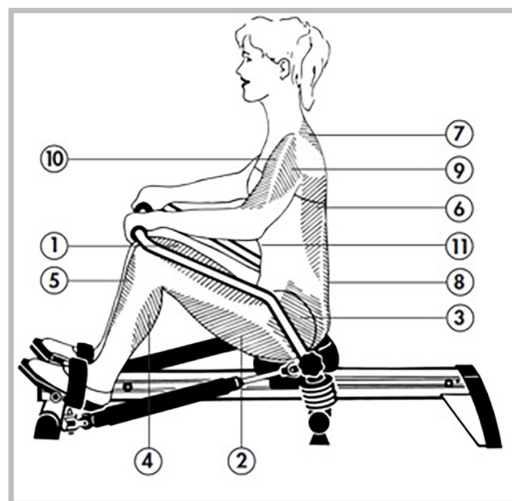
### Vantaggi dell'allenamento con il vogatore

Remare aumenta la potenza del sistema cardiaco/circolatorio e migliora inoltre la capacità di assimilazione dell'ossigeno da parte del corpo. È inoltre possibile ottenere una riduzione della massa grassa dal momento che con l'allenamento di resistenza si utilizza una quantità maggiore di acidi grassi per fornire energia. Un ulteriore vantaggio dell'allenamento con il vogatore sta nel fatto che vengono rafforzati tutti i principali gruppi di muscoli del corpo. Dal punto di vista ortopedico è da considerare particolarmente vantaggioso il rafforzamento della muscolatura della schiena e delle spalle ottenuto con l'allenamento con il vogatore. Proprio il rafforzamento della muscolatura della schiena contrasta i problemi ortopedici che ai nostri giorni tendono a formarsi in quest'area. L'allenamento con il vogatore risulta dunque un'attività fisica completa. Aumenta la resistenza e la forza e protegge le articolazioni.

### Quali muscoli vengono sollecitati?

Il movimento della vogata sollecita l'intera muscolatura del corpo. Alcuni gruppi muscolari vengono tuttavia allenati in modo particolare. Essi sono indicati in figura.

Come si può riconoscere dalla figura, nella vogata viene attivata la parte superiore e inferiore del corpo. Nella muscolatura delle gambe la vogata impegna in particolare il quadricipite (1), il bicipite (2), così come la muscolatura delle ginocchia e dei polpacci (5, 4). Con il movimento di estensione dell'anca, la vogata sollecita anche la muscolatura dei glutei (3). Nell'area dei muscoli del bacino, la vogata interessa in modo particolare il muscolo grande dorsale (6) e il muscolo sacrospinale (8). Vengono inoltre allenati il trapezio (7), il deltoide (9), il bicipite (10) e gli addominali (11). Con degli allenamenti specifici è possibile allenare anche altri gruppi di muscoli illustrati in un paragrafo seguente.



### Pianificazione e impostazione dell'allenamento con il vogatore

La base per la pianificazione dell'allenamento è la vostra attuale prestazione fisica. Con un test di resistenza il vostro medico di base può diagnosticare la vostra personale prestazione fisica che rappresenta la base per la pianificazione del vostro allenamento. Nel caso in cui non abbiate fatto eseguire un test di resistenza è comunque necessario evitare carichi di allenamento troppo alti. Ricordatevi il seguente principio basilare per la pianificazione: l'allenamento di resistenza viene regolato sia mediante il volume di allenamento, sia mediante il carico/l'intensità di allenamento.

### Intensità di allenamento

Nell'allenamento con il vogatore è possibile controllare l'intensità del carico mediante la frequenza cardiaca del vostro cuore. La massima frequenza cardiaca al minuto corrisponde ad un battito cardiaco ottenuto sottraendo a 220 la propria età. Durante l'allenamento questa frequenza non deve essere superata per alcun motivo.

### Consiglio per l'allenamento

Per impostare in modo ottimale l'allenamento si consiglia un allenamento nelle seguenti zone di polso:

#### 60–70% della massima frequenza cardiaca

- Aumento della resistenza di base e per la rigenerazione
- Con questo carico, la maggior parte dell'energia necessaria viene fornita al corpo con il metabolismo dei lipidi
- Una respirazione rilassata, calma, una minima sollecitazione muscolare, una sudorazione leggera
- Consigliata a tutti

#### 80–90 % della massima frequenza cardiaca

- Aumento della massima prestazione fisica
- Affaticamento muscolare e alta frequenza respiratoria
- Il corpo non copre più il fabbisogno di ossigeno, adatto per persone ben allenate e brevi sessioni d'allenamento.

Nell'allenamento con il vogatore, l'intensità viene regolata da un lato tramite le bracciate e dall'altro con la resistenza del cavo. Aumentando le bracciate aumenta l'intensità d'allenamento. Questa aumenta altresì incrementando la resistenza. I principianti devono sempre scegliere un'intensità bassa, ossia la frequenza delle bracciate dovrebbe essere al di sotto delle 20 bracciate al minuto e la resistenza deve essere impostata ad un livello basso. I principianti devono evitare un numero troppo elevato di bracciate o un allenamento con una resistenza troppo alta. Regolare il numero di bracciate individuale e la resistenza ottimale del cavo del vogatore con l'aiuto della frequenza cardiaca consigliata.

### Indicazioni per la rilevazione manuale della pulsazione

Qualora l'allenamento venga eseguito senza rilevazione elettronica della pulsazione, controllare la frequenza cardiaca durante l'allenamento in tre momenti. Prima dell'allenamento viene individuato il polso a riposo. Durante l'allenamento (circa 10 minuti dopo l'inizio dell'allenamento) deve essere rilevato il polso sotto sforzo fisico che in caso di corretta intensità di carico si trova in prossimità del valore consigliato per l'allenamento. Un minuto dopo il termine dell'allenamento viene misurato il cosiddetto polso di rigenerazione. I tre valori devono essere inseriti nella tabella predisposta. Con un allenamento regolare si ottiene la diminuzione del polso a riposo e del polso sotto sforzo fisico. Si tratta di uno dei numerosi effetti positivi dell'allenamento di resistenza. Dal momento che il cuore batte più lentamente, resta più tempo a disposizione per il riempimento dei ventricoli cardiaci e per la vascolarizzazione del muscolo cardiaco (per mezzo delle arterie coronarie). Rilevare il battito sull'arteria carotidea o sul polso all'altezza del prolungamento del pollice. Contare il battito cardiaco per 10 secondi e moltiplicare il valore per il fattore 6, così si ottiene la frequenza cardiaca al minuto.

Misurare la propria frequenza cardiaca in tre momenti:

1. Prima dell'allenamento = polso a riposo
2. 10 minuti dopo l'inizio dell'allenamento = polso sotto allenamento o sotto sforzo
3. Un minuto dopo l'allenamento = polso di rigenerazione

Quando l'allenamento viene eseguito regolarmente si potrà constatare che il polso di rigenerazione si trova a un valore decisamente inferiore rispetto al polso sotto sforzo. Ciò è indice di un buon fitness cardiaco/cardiovascolare.

### Volume di allenamento

Con il termine volume di allenamento si indica la durata di una sessione d'allenamento e il numero di sessioni a settimana. I medici sportivi considerano come efficace ai fini dell'allenamento la seguente frequenza:

Frequenza allenamento	Durata allenamento
tutti i giorni	10 minuti
2 – 3 x settimana	30 minuti
1 – 2 x settimana	60 minuti

Le sessioni di allenamento di 20 – 30 min. non sono adatte per i principianti. Il principiante deve aumentare solo gradualmente la frequenza del suo allenamento. La durata delle prime sessioni d'allenamento deve essere relativamente breve. Un'ottima variante per l'allenamento dei principianti è considerato l'allenamento a intervalli. Per le prime 4 settimane l'allenamento per principianti può essere concepito nel modo seguente:

<b>1° – 2° settimana</b>	<b>Volume di una sessione di allenamento</b>
Frequenza allenamento 3 x settimana	3 minuti di vogata 1 minuto di pausa 3 minuti di vogata 1 minuto di pausa 3 minuti di vogata
<b>3° – 4° settimana</b>	<b>Volume di una sessione di allenamento</b>
Frequenza allenamento 4 x settimana	5 minuti di vogata 1 minuto di pausa 5 minuti di vogata

Dopo questo allenamento iniziale di 4 settimane è possibile fare un allenamento quotidiano di 10 minuti senza pausa con il vogatore. Se successivamente si preferisce l'allenamento di 3 volte a settimana dalla durata di 20 - 30 minuti, inserire un giorno di pausa tra due giorni d'allenamento.

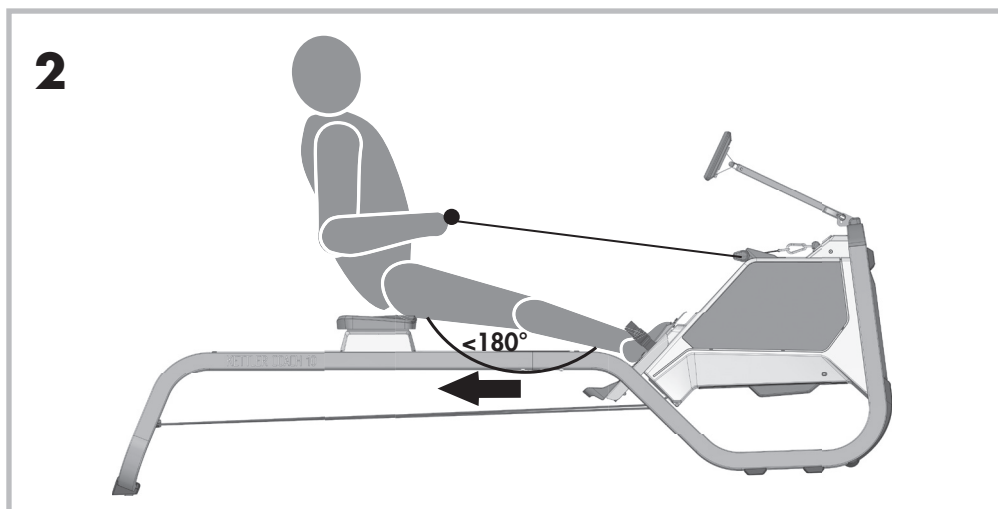
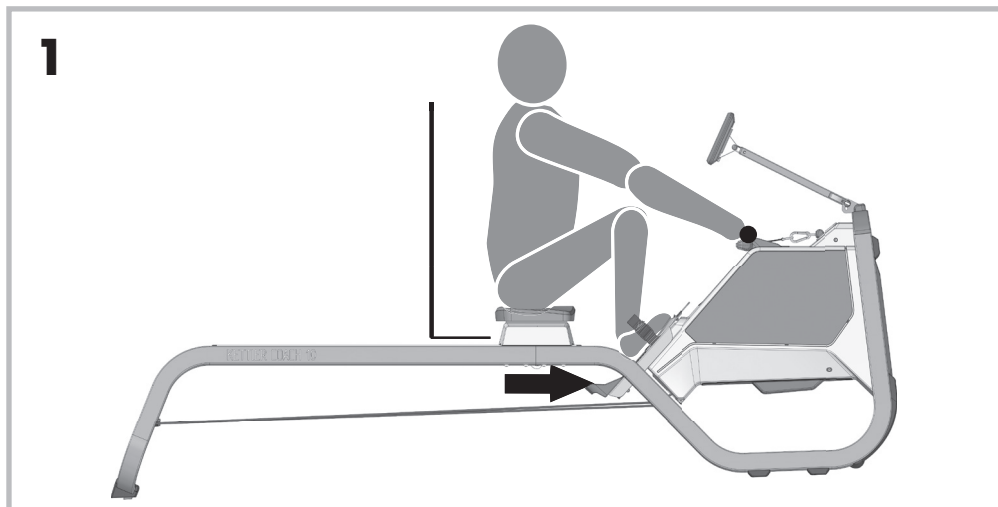
### Ginnastica di accompagnamento all'allenamento

La ginnastica è da considerarsi un'ottima integrazione all'allenamento con il vogatore. Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.

Attivare la circolazione per alcuni minuti con leggeri esercizi con il vogatore (10-15 bracciate al minuto). Iniziare poi gli esercizi di stretching. Successivamente si inizia con l'allenamento con il vogatore. L'allenamento viene terminato facendo nuovamente dei leggeri esercizi con il vogatore. Gli esercizi di stretching completano la fase di defaticamento.

## BIOMECCANICA

Per garantire un allenamento efficace e al contempo sano è imprescindibile mantenere una corretta posizione sull'attrezzo. Verificare pertanto che l'allenamento venga eseguito come mostrato nell'immagine seguente.



Per evitare dolori alla schiena fare attenzione a non incurvare e inarcare mai la propria schiena. Inoltre, le ginocchia non devono mai essere posizionate davanti al metatarso e le gambe non devono mai essere eccessivamente allungate.

# KETTLER

TRISPORT AG  
BOESCH 67  
CH-6331 HUENENBERG  
SWITZERLAND  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial