

# **HAMMER**



## **WaterEffect 3D**

---

Effektive Trainingsmethoden

Perfekte Trainingspläne

Insider-Tipps



# INHALT

---

		Seite
<b>1</b>	Welcher Typ bist Du?	4
<b>2</b>	Was macht das HAMMER WaterEffect 3D so besonders?	4
<b>3</b>	Alles was Du brauchst in einem Gerät	7
<b>4</b>	Wähle aus 4 Ruderstilen	7
<b>4.1</b>	Klassisches Rudern	8
<b>4.2</b>	Sportrudern mit Auslegerarmen	9
<b>4.3</b>	Intensives Rückentraining	10
<b>4.4</b>	Kajaking	11
<b>4.5</b>	Vermeide diese Fehler	12
<b>5</b>	Rudern ist Herzessache	13
<b>5.1</b>	Messung über einen Brustgurt	13
<b>6</b>	Die optimale Trainingsintensität	14
<b>6.1</b>	Die maximale Herzfrequenz	14
<b>6.2</b>	5 Herzfrequenzzonen für perfekte Trainingssteuerung	14
<b>6.2.1</b>	Gesundheitszone	15
<b>6.2.2</b>	Fettverbrennungszone	15
<b>6.2.3</b>	Aerobe Zone	16
<b>6.2.4</b>	Anaerobe Zone	16
<b>6.2.5</b>	Maximalzone	16
<b>7</b>	Was möchtest Du erreichen?	17
<b>7.1</b>	Bewegung für Deine Gesundheit	17
<b>7.2</b>	Cardio-Training	18
<b>7.3</b>	Fettabbaustraining	18
<b>7.4</b>	Krafttraining	19
<b>7.5</b>	Koordination, Beweglichkeit und FUN	19
<b>8</b>	So viel solltest Du trainieren	20

---

		Seite
<b>9</b>	Besondere Hinweise für Einsteiger und Senioren	20
<b>10</b>	Der perfekte Trainingsaufbau	21
<b>10.1</b>	Warm-up	21
<b>10.2</b>	Cool-down	22
<b>11</b>	Trainingspläne	22
<b>11.1</b>	Trainingspläne für Ausdauer	22
<b>11.1.1</b>	Ausdauer Trainingsplan für Einsteiger	23
<b>11.1.2</b>	Ausdauer Trainingsplan für Fortgeschrittene	23
<b>11.1.3</b>	Ausdauer Trainingsplan für Profis	24
<b>11.2</b>	Trainingspläne für Kraftausdauer	25
<b>11.2.1</b>	Kraftausdauer Trainingsplan für Einsteiger	25
<b>11.2.2</b>	Kraftausdauer Trainingsplan für Fortgeschrittene	26
<b>11.2.3</b>	Kraftausdauer Trainingsplan für Profis	27
<b>11.3</b>	Trainingspläne für Fettabbau	28
<b>11.3.1</b>	Fettabbau Trainingsplan für Einsteiger	28
<b>11.3.2</b>	Fettabbau Trainingsplan für Fortgeschrittene	29
<b>11.3.3</b>	Fettabbau Trainingsplan für Profis	30
<b>11.4</b>	Rowing-Bootcamp	31
<b>11.4.1</b>	Rowing-Bootcamp für Einsteiger	31
<b>11.4.2</b>	Rowing-Bootcamp für Fortgeschrittene	32
<b>11.4.3</b>	Rowing-Bootcamp für Profis	33
<b>12</b>	Das Training beginnt	34
<b>13</b>	Volle Kraft voraus – Mit der richtigen Ernährung	35
<b>13.1</b>	Ernährungspyramide	36
<b>14</b>	Zusammenfassung	37

# WELCHER TYP BIST DU?

---

1

Du möchtest nicht nur eine einzige Trainingsform betreiben? Zu einem vollständigen Workout gehören für Dich Ausdauer, Kraft, Koordination und Dynamik - und das alles gemeinsam mit einem komfortablen Bewegungsgefühl? Du gibst Dich nicht mit dem Zweitbesten zufrieden? Dann ist das HAMMER WaterEffect 3D Rudergerät wie für DICH gemacht.

# WAS MACHT HAMMER WATEREFFECT 3D SO BESONDERS?

---

2

Rudern ist das ideale Ganzkörpertraining. Über 80 % Deiner gesamten Muskulatur werden angesprochen und trainiert, was zu einem hohen Kalorienverbrauch und definierten Muskeln am ganzen Körper führt. Anders als herkömmliche Rudergeräte beschränkt sich HAMMER WaterEffect 3D jedoch nicht auf einen einzigen Ruderstil, sondern kombiniert gleich vier abwechslungsreiche Varianten. Hierzu gehören:



Sportrudern mit Auslegerarmen



Klassisches Rudern



Intensives Rückentraining



Kajaking

Für die optimale Ausführung der einzelnen Ruderbewegungen stehen Dir insgesamt drei Griffvarianten zur Verfügung, die ein realistisches Rudergefühl perfektionieren.



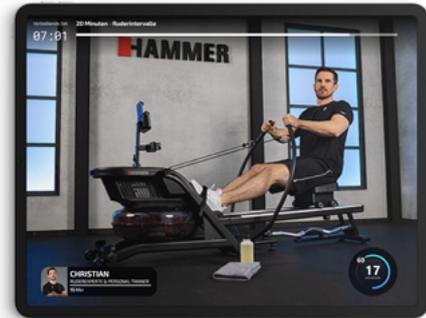
Durch die Kombination verschiedener Trainingsformen entstehen ständig neue Belastungsreize, die Langeweile beim Training und einseitigen Belastungen vorbeugen. Damit verhinderst Du, dass sich Dein Körper schnell an den Trainingsreiz gewöhnt und kannst eine Anpassungsresistenz effektiv vermeiden. Durch die variable Trainingsgestaltung baut Dein Körper auch langfristig Muskulatur auf und verbessert Deine sportliche Leistung mit Deinen Workouts! Weiterhin ist durch die Modifikationen der Stile sowie den flexiblen Einsatz der patentierten Cardio Weights auch ein gezieltes Kraft-Ausdauertraining oder kraftbetontes Rudern problemlos möglich.



Aufgrund des erhöhten Muskeleinsatzes steigt gleichzeitig auch der Kalorienverbrauch beim Training und kann Dich so bei der Abnahme von übermäßigem Körpergewicht unterstützen. Viele nützliche Features und zahlreiche Übungsmöglichkeiten heben das WaterEffect 3D Rudergerät von der Masse ab und machen Rudern an den richtigen Stellen noch effektiver - für Deinen sportlichen Erfolg!

An folgenden weiteren Merkmalen erkennst Du die Qualität des Geräts:

- **Sehr geringer Trittplattenabstand**
- **Widerstand über Wasserkrafttechnik**
- **Extra lange Aluschiene und Zugband**
- **Kugelgelagerter Sportsitz und Sitzhöhe von 50 cm**
- **Pulsmessung und weitere Trainingsvariablen auf LCD-Display**
- **Nutzbar in Kombination mit HAMMER Workouts, Kinomap und BitGym**
- **Reibungsloser Bewegungsablauf**
- **Klappbar und mit Transportrollen ausgestattet**



**INKLUSIVE GRATIS ON-DEMAND  
WORKOUTS BEI DIR ZU HAUSE**

## ALLES WAS DU BRAUCHST IN EINEM GERÄT

---

3

Für ein vollumfängliches Training zum Erhalt Deiner Gesundheit und zum Erreichen Deiner individuellen Trainingsziele ist in der Regel eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining optimal geeignet. Da Rudern einen Großteil Deiner Muskulatur beansprucht und die Intensität Deiner Züge sehr einfach zu dosieren ist, fällt beim Rudertraining eine Kombination beider Trainingsformen besonders leicht. Daher ist das Training mit dem Rudergerät generell sehr effizient und erfüllt gleich mehrere positive Effekte.

Mit dem Premiumgerät WaterEffect 3D von HAMMER erhältst Du ein Rudergerät, das in seinem Funktionsumfang und damit in der individuellen Trainingsgestaltung seinesgleichen sucht. Ob klassisches Rudern, kraftbetontes Rückentraining, Sportrudern mit Auslegerarmen oder einzigartiges Kajak-Training für den ultimativen Spaßfaktor: Die variablen Nutzungsmöglichkeiten bieten jedem begeisterten Wassersportfan genau das Richtige und vereinen abwechslungsreiches Training mit höchster Effizienz in einem Gerät.

Durch den Fokus auf die Streckmuskeln des Körpers und die variable Zugtechnik ist das Rudertraining besonders gut für die Kräftigung Deiner Rückenmuskulatur geeignet und fördert eine aufrechte Haltung sowie den Erhalt der Schulter- und Wirbelsäulenbeweglichkeit. Gleichzeitig ist die Ruderbewegung arm an Scherkräften und damit sehr gelenkschonend. Dementsprechend ist das Gerät bei allen gängigen Herausforderungen des Bewegungsapparates wie schlechter Haltung, Gelenksbeschwerden, erhöhtem Körpergewicht und schwacher Muskulatur das Mittel der Wahl. Damit benötigst Du ab sofort auch nur noch ein einziges Gerät, um Deinen gesamten Körper in allen konditionellen Fähigkeiten zu trainieren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.

## WÄHLE AUS 4 RUDERSTILEN

---

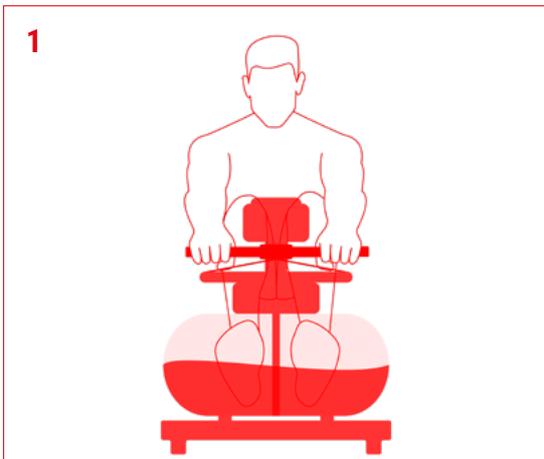
4

Mit dem WaterEffect 3D Rudergerät hast Du die Wahl. Dir stehen vier verschiedene Ruderstile zur Verfügung, die sowohl einzeln trainiert als auch in einem Workout kombiniert werden können. Jede Variante hat dabei seine ganz individuellen Vorteile, weswegen sich das Ausprobieren auf jeden Fall lohnt. Damit Du stets in einen sicheren Hafen ruderst, geben wir Dir zu jeder Technik die wichtigsten Hinweise.

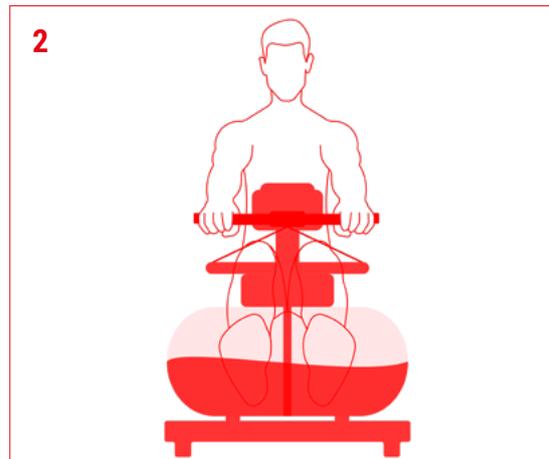
# KLASSISCHES RUDERN

## 4.1

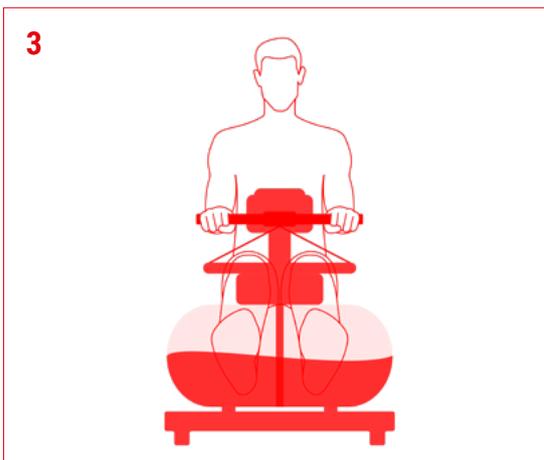
Klassisches Rudern ist eine hervorragende Sportart, um den gesamten Körper fit zu halten. Während das Training auf dem Rudergerät ursprünglich nur Ersatz für den Einsatz im Boot war, hat sich daraus eine eigenständige Sportart entwickelt. Mit dem WaterEffect führst Du diesen weltbekannten Ruderstil besonders ergonomisch und leichtgängig durch. Achte auf folgende Tipps:



In der vordersten Position sind die Arme gestreckt und die Knie angewinkelt. Lehne Deinen Oberkörper leicht nach vorne und berühre damit Deine Oberschenkel.



Drücke Dich mit Deinen Beinen nach hinten ab und halte dabei die Arme gestreckt.



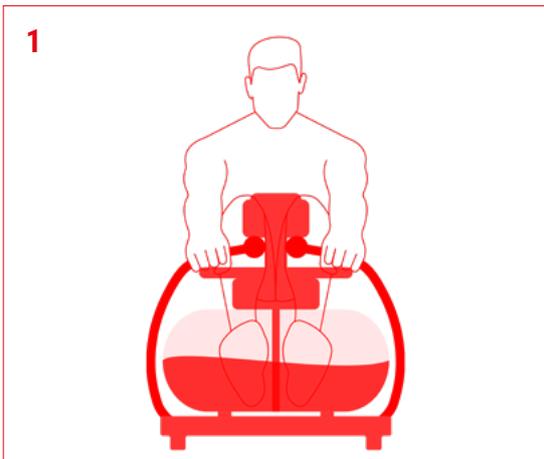
Sobald die Knie nahezu komplett durchgestreckt sind und die Hände sich über den Knien befinden, ziehst Du Deine Arme gerade an den Oberkörper zu den oberen Rippenbogen heran. Deine Handgelenke sind dabei gerade und Deine Ellenbogen ziehen nahe am Körper vorbei. In der Endposition ist Dein Oberkörper leicht nach hinten geneigt, der Rücken ist gerade und angespannt.

Nimm die Ausgangsposition jetzt in umgekehrter Reihenfolge ein: Arme strecken, Oberkörper nach vorne beugen. Knie beugen, bis Deine Unterschenkel nahezu senkrecht zum Boden stehen. Dabei sollte die Zugphase in etwa 1/3 der Bewegungszeit einnehmen, die Vorrollphase 2/3. Atme bei Belastung bzw. beim Ziehen ein, bei Entlastung aus.

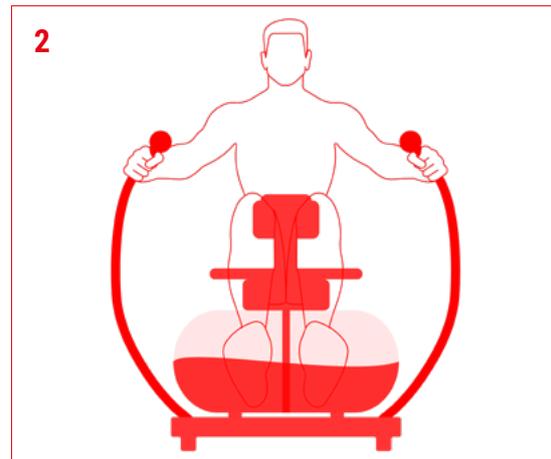
## SPORTRUDERN MIT AUSLEGERARMEN

4.2

Diese Technik ist im Bereich der Rudergeräte für den Heimgebrauch absolut einzigartig. Durch die realistischen Auslegerarme trainierst Du wie im Ruderboot mit höchstmöglicher Bewegungsfreiheit und großartigen Effekten für Deine Kraft, Koordination und Dynamik. So wirst Du zum Profiruderer:



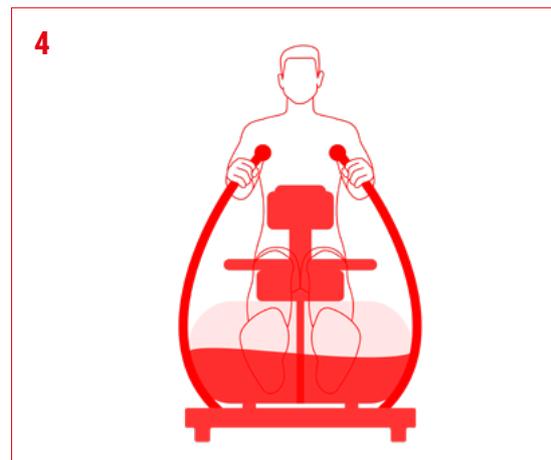
Nimm dieselbe Ausgangsposition wie beim klassischen Rudern ein.



Deine Arme sind locker lang gestreckt und bilden dabei ein geöffnetes V. Greife die Auslegerarme am oberen Ende und führe den Ruderzug mit den Beinen wie beim klassischen Rudern durch.



Führe Deine Arme dabei mit einer geschwungenen Bewegung zum Körper heran und hebe die Arme leicht an.

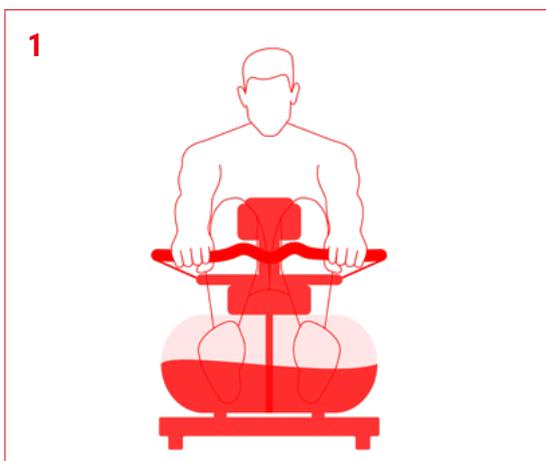


Schiebe anschließend die Auslegerarme aktiv mit den Händen wieder nach vorne in die Ausgangsposition.

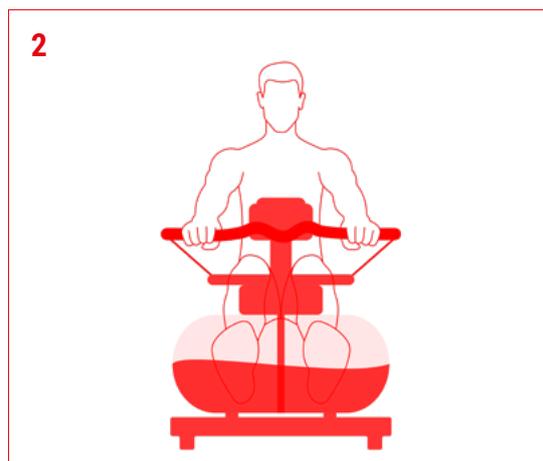
## INTENSIVES RÜCKENTRAINING

### 4.3

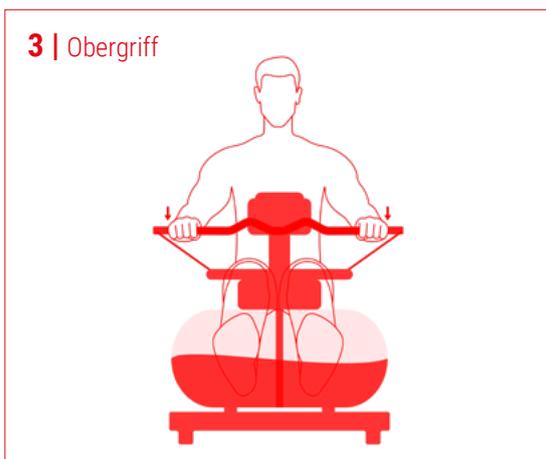
Bei diesem Ruderstil trainierst Du Deinen Rücken besonders effektiv. Dadurch bringst Du Abwechslung in Dein Training und beugst klassischen Haltungsschwächen der Wirbelsäule wie zum Beispiel einem Rundrücken vor. So profitiert Dein Rücken optimal vom Training:



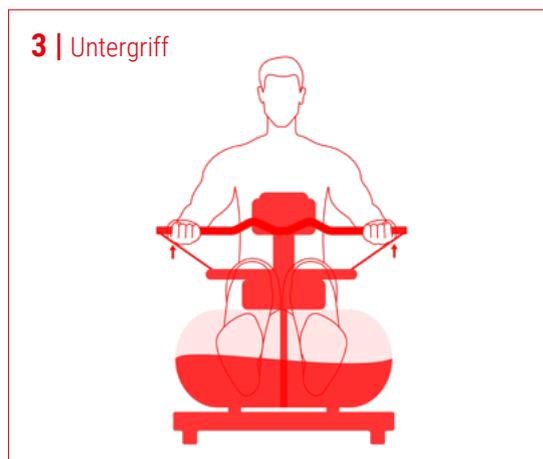
Greife die längere Kajakstange waagrecht und etwas weiter als schulterbreit. Führe einen Ruderzug wie beim klassischen Ruder aus.



Wenn die Hände die Kniehöhe überschritten haben, ziehst Du die Stange zu Dir heran. Die Bewegungsachse ist etwas höher, in etwa auf Brusthöhe.



Stelle die Ellenbogen nach außen aus und ziehe Deine Schulterblätter fest zusammen. Führe die Bewegung in umgekehrter Reihenfolge durch, um die Ausgangsposition einzunehmen und wiederhole den Vorgang.



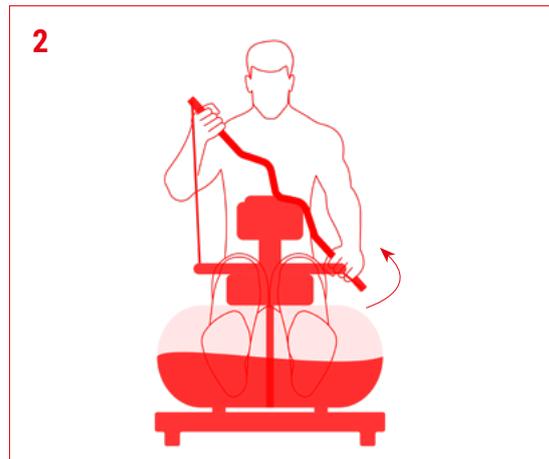
**Optional:** Führe den Ruderzug im Untergriff mit Handflächen nach oben durch und aktiviere dadurch Deine Armmuskeln stärker.

# KAJAKING

Die Fortbewegung in einem Kajak erfordert viel Körperspannung und eine starke Muskulatur in den Armen und Schultern. Somit ist Kajaking nicht nur ein Sport mit hohem Spaßfaktor, sondern auch ein hocheffektives Training. Das Rudergerät ermöglicht Dir auch diese Technik zu Hause nachzuempfinden. Zusätzlich zu Deinem stabilisierten Rumpf hältst Du so Deine Wirbelsäule durch Rotation gesund. Darauf kommt es an:



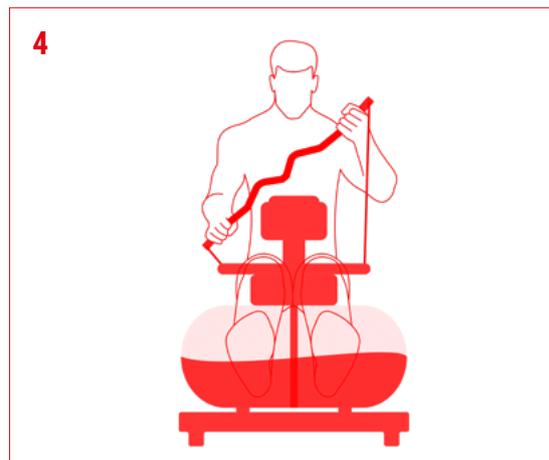
Halte Deine Beine statisch mit leicht gebeugten Knien und nimm eine aufrechte Sitzposition auf dem Rollsitze ein, der sich aber nicht bewegt.



Greife die Griffstange im Obergriff und tauche sie speerartig auf einer Seite ein, indem Du den jeweiligen Arm beugst und die Stange einseitig zu Dir heranziehst.



Der gegenüberliegende Arm stabilisiert die Bewegung statisch.



Anschließend wiederholst Du den Vorgang auf der Gegenseite.

## VERMEIDE DIESE FEHLER

### 4.5

Unabhängig vom gewählten Ruderstil existieren klassische Fehlerbilder, die in allen Varianten auftreten können. Wenn Du diese kennst, kannst Du sie jedoch effektiv vermeiden. Beachte daher folgende Hinweise für ein sicheres und effektives Training:



Abknicken der Handgelenke



Knie nicht auf einer Linie mit den Fußspitzen



Zu locker gebundene Fußschlaufen und wenig Halt



Zu starke Vorneigung der Schultern



Zu starke Rücklage des Oberkörpers am Ende der Zugbewegung



Hochziehen der Schultern und zu starke Spannung im Nacken



Eine zu starke Rundung des Rückens zu Beginn der Zugbewegung



Zu starker und zu früher Armeinsatz – ziehe erst aus den Armen, sobald die Hände Deine Knie passiert haben und nutze die Kraft Deines Rückens

Wenn Du diese Tipps berücksichtigst, steht Deinem perfekten Ruderworkout nichts mehr im Wege.

## RUDERN IST HERZENSSACHE

---

5

Damit Du immer mit der optimalen Intensität trainierst, ist eine präzise Trainingssteuerung wichtig. Über die Messung Deiner Herzfrequenz kannst Du Deine Trainingsbelastung objektiv und in Echtzeit abbilden sowie entsprechend Deiner Zielsetzung das Training anpassen.

## MESSUNG ÜBER EINEN BRUSTGURT

---

5.1

Die genaueste Methode für die Messung der Herzfrequenz ist die Verwendung eines Brustgurts. Dieser liegt kaum spürbar knapp unterhalb der Brust und übermittelt die gemessene Herzfrequenz über den 5kHz-Empfänger an den Trainingscomputer Deines neuen Rudergeräts. Dadurch überprüfst Du zu jeder Zeit kabellos Deine aktuelle Trainingsbeanspruchung und steuerst Das Training nach Deinen Wünschen. Gängige Brustgurte sind in der Regel batteriebetrieben und funktionieren störungsfrei am besten auf leicht angefeuchteter Haut. Die Herzfrequenzmessung mit einem Brustgurt ist damit von Gesundheitssport bis zum Profiruderer die einfachste und zugleich zuverlässigste Lösung für individuelles Training und beste Ergebnisse



## DIE OPTIMALE TRAININGSINTENSITÄT

---

6

Je nach Zielsetzung und Deiner persönlichen Trainingserfahrung, ist auch die optimale Herzfrequenz beim Training höchst individuell. Zur besseren Einordnung der Herzfrequenz werden in Abhängigkeit von der maximalen Herzfrequenz prozentuale Bereiche festgelegt, von denen jeder andere gesundheitliche Effekte erzielt.

## DIE MAXIMALE HERZFREQUENZ

---

6.1

Die maximale Herzfrequenz beschreibt die höchstmögliche Anzahl an Herzschlägen pro Minute. Für die Trainingssteuerung nach der Herzfrequenz ist dieser Maximalwert wichtig, um individuelle Optimalbereiche zu definieren. Die maximale Herzfrequenz ist stark abhängig vom Alter und nimmt im Durchschnitt pro Lebensjahr um 1 Schlag pro Minute ab. Obwohl es natürlich individuelle Abweichungen gibt, haben sich folgende Faustformeln der Weltgesundheitsorganisation WHO zur Ermittlung der maximalen Herzfrequenz (Hfmax) bewährt:



**220 – LEBENSALTER = MAX. HERZFREQUENZ**

BEISPIEL EINER 50-JÄHRIGEN PERSON: 170 SCHLÄGE PRO MINUTE



**226 – LEBENSALTER = MAX. HERZFREQUENZ**

BEISPIEL EINER 50-JÄHRIGEN PERSON: 176 SCHLÄGE PRO MINUTE

## 5 HERZFREQUENZZONEN FÜR DIE PERFEKTE TRAININGSSTEUERUNG

---

6.2

Bezogen auf die Entwicklung Deiner Ausdauer solltest Du je nach genauem Trainingsziel andere Intensitäten verwenden, um mit höchster Effizienz zu trainieren. Dabei werden sogenannte Herzfrequenzzonen definiert, die unterschiedliche Anforderungen an Deinen Körper stellen und damit differenzierte Resultate erzielen.



## GESUNDHEITSSZONE

6.2.1

Im Bereich von 50 bis 60 % Deiner maximalen Herzfrequenz trainierst Du in der Gesundheitszone oder auch Rekompensationszone. Das Rudertraining in dieser Intensität hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile wie schonendes und sanftes Herztraining, Regenerationstraining nach intensiven Einheiten, Anregung des Stoffwechsels und Reduktion von Stresshormonen. Nutze diese Zone daher hauptsächlich in Deinem Training, wenn Du gerade mit dem Training beginnst oder eine längere Pause hinter Dir hast. Doch auch Fortgeschrittene sollten die Gesundheitszone zum Auf- und Abwärmen sowie für regenerative Einheiten nutzen, um von den gesundheitlichen Effekten zu profitieren. Workouts in diesem Bereich dürfen aufgrund der geringen Intensität auch gerne mehrere Stunden dauern.

## FETTVERBRENNUNGSZONE

6.2.2

Die umgangssprachliche Fettverbrennungszone hat ihren Namen daher, dass dort Dein Körper noch vorrangig Fette zur Energiebereitstellung heranzieht und ordentlich Kalorien verbrennt. Den genauen Unterschied zwischen Fettabbau und Fettverbrennung erklären wir Dir weiter unten. Diese Zone sollte von den allermeisten Sportlern hauptsächlich trainiert werden. Nicht umsonst wird der Bereich von 60 bis 70 % der Hfmax auch Grundlagenausdauer genannt. Hier machst Du Deinen Stoffwechsel effizienter und legst das Fundament für Höchstleistungen. Auch Profis trainieren hauptsächlich in dieser Zone. Einheiten in dieser Intensität dauern kürzer als in der Gesundheitszone, sind jedoch noch nicht sehr anstrengend.

## AEROBE ZONE

---

### 6.2.3

Der Begriff aerob bedeutet, dass Dein Körper noch ausreichend Sauerstoff zur Verfügung hat, um die Belastung durchzuführen. Die Schwelle, bis zu welcher dies möglich ist, ist individuell verschieden und trainierbar, liegt aber häufig zwischen 70 und 80 % der Hfmax. Wer also in den unteren Zonen fleißig trainiert hat, kommt später in den anaeroben Bereich (ohne Sauerstoff) und hat somit ein effizient arbeitendes Herz. In dieser Zone verbesserst Du Deine Leistungsfähigkeit noch weiter und baust auf die bisherigen Erfolge auf. Die Anstrengung ist hier schon deutlich spürbar, weswegen das Training hier auch für Fortgeschrittene 60 Minuten in der Regel nicht übersteigt. Anfänger sollten hier nur sehr sparsam trainieren.

## ANAEROBE ZONE

---

### 6.2.4

Spätestens hier wird es wirklich anstrengend. Dein Körper hat aufgrund der Belastung weniger Sauerstoff zur Verfügung als er für das Training bräuchte. Je höher diese Sauerstoffschuld wird, desto eher ist der Körper ausbelastet und das Training muss beendet werden. Daher ist das Rudern in der anaeroben Zone (meist 80 bis 90%) sehr intensiv und sollte nur phasenweise oder für kurze Workouts eingesetzt werden. Fortgeschrittene, die hin und wieder hier trainieren, werden mit einer verbesserten Toleranz gegenüber intensiven Belastungen belohnt und können Ihre Leistungsgrenze weiter nach oben verschieben.

## MAXIMALZONE

---

### 6.2.5

Mehr geht nicht! Zwischen 90 und 100 % der maximalen Herzfrequenz ist Dein Körper am Limit. Dieser Bereich eignet sich nur für gelegentliches Training bei hohem Trainingszustand und für kurze Dauer. Profis schätzen die Maximalzone für Wettkampfsimulation und für die Entwicklung ihrer Wettkampfhärte. Für den Gesundheits- und Fitnessbereich ist das Training hier kaum relevant. Einheiten in diesem Bereich sind sehr kurz und maximal anstrengend.

## WAS MÖCHTEST DU ERREICHEN?

---

7

Das vielseitige Training mit dem HAMMER WaterEffect 3D bietet Dir unzählige Möglichkeiten. Je nach Deiner individuellen Zielsetzung kannst Du das Rudertraining daher differenziert gestalten, um verschiedene Effekte des Trainings zu betonen. Die folgenden Hinweise sollen Dir bei der Trainingsgestaltung helfen. Ausführliche Trainingspläne erhältst Du am Ende dieses Booklets.

## BEWEGUNG FÜR DEINE GESUNDHEIT

---

7.1

Du ruderst, um gesund zu bleiben, einen starken Rücken zu bekommen und für die Herausforderungen des Alltags gewappnet zu sein? Sportliche Höchstleistungen sind Dir weniger wichtig? Dann sind folgende Tipps für ein gesundheitlich orientiertes Training ideal für Dich.

Für den Erhalt Deiner Gesundheit ist vor allem ein abwechslungsreiches Training von geringer bis moderater Intensität empfehlenswert. Alle sogenannten konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit sollten regelmäßig in das Training integriert werden, um Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten zu minimieren. Kombiniere daher verschiedene Trainingsstile, die das Rudergerät bietet und trainiere vor allem in den unteren beiden Herzfrequenzzonen. Durch regelmäßiges 3D-Rudertraining erreichst Du.

- **Ein gesundes und leistungsfähiges Herz**
- **Weniger Stress**
- **Ein starkes Immunsystem**
- **Muskelaufbau am ganzen Körper**
- **Effektives Rückentraining und verbesserte Haltung**
- **Starke Schultern**
- **Erhöhte Beweglichkeit im ganzen Körper**
- **Bessere Nährstoffaufnahme und Durchblutung**
- **Geschulte Koordination**
- **Mehr Leichtigkeit im Alltag und spielerisches Training**



## CARDIO-TRAINING

---

### 7.2

Cardio-Training ist das Training Deines Herzens und der Gefäße für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Deine Herz-Kreislauf-Ausdauer kannst Du mit jeder Trainingsart des Rudergeräts verbessern. Verwende daher Deine Lieblingsvariante oder kombiniere nach Herzenslust verschiedene Stile und überwache dabei Deine Herzfrequenz. Als Faustregel gilt: Je mehr Muskelgruppen beteiligt sind, desto schneller steigt die Herzfrequenz an. Einsteiger beginnen am besten in den unteren beiden Trainingszonen und arbeiten sich langsam nach oben.

## FETTABBAUTRAINING

---

### 7.3

Für den Abbau von Körperfett ist eine negative Kalorienbilanz nötig. Das bedeutet, man verbraucht langfristig mehr Kalorien als man zu sich nimmt. Daher ist hierfür auch die richtige Ernährung entscheidend (siehe Kapitel 13). Da allerdings jede Form von körperlicher Bewegung Kalorien verbraucht, eignet sich auch jede Trainingsform, um eine negative Energiebilanz zu erreichen und den Verlust von Körperfett zu unterstützen. Der Vorteil des Ruderns mit dem WaterEffect 3D ist der hohe Muskeleinsatz und damit sehr hoher Kalorienverbrauch. Je höher die Intensität des Trainings, desto mehr Kalorien benötigst Du. Damit verbrauchst Du auch mehr Fett. Im Gegensatz dazu wird das meiste Fett jedoch eher bei geringen Intensitäten verbrannt, da der Körper hierfür während des Trainings noch ausreichend Sauerstoff erhalten muss. Der Unterschied von Fettverbrauch und Fettverbrennung ist daher hauptsächlich der Zeitpunkt.

Ob während des Trainings Fett verbrannt wird, ist für den Fettverbrauch zweitrangig, da das Fett ebenso nachträglich aus den Speichern mobilisiert werden kann. Das Training mit geringen bis moderaten Intensitäten hat jedoch den Vorteil, dass dort anteilig am meisten Fett verbrannt wird und daher der Stoffwechsel darauf trainiert wird, mehr Fette zu Energie zu machen. Die Fettverbrennungszone ist der ideale Kompromiss aus höchster prozentualer Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch (=Fettverbrauch). Eine Kombination aus moderatem und intensiven Training ist daher optimal.

## KRAFTTRAINING

---

7.4

Krafttraining mit einem Rudergerät? Ja, richtig gehört. Mit dem HAMMER WaterEffect 3D Rudergerät führst Du neben dem klassischen Rudertraining ein intensives Rückentraining durch und kannst durch den Einsatz der patentierten Rudergewichte sogar einen noch stärkeren Muskelreiz erreichen. Dadurch förderst Du vor allem den Muskelaufbau und die Kraftausdauer in der Körperrückseite, Deinen Schultern und Armbeugern. Neben optisch sichtbarer Muskulatur erreichst Du so einen starken und gesunden Rücken sowie erhöhte Muskelmasse, die auch in Ruhe mehr Kalorien verbraucht und Dich beim Gewichtsabbau zusätzlich unterstützen kann. Hierfür eignen sich höhere Intensitäten und kurze Einheiten oder Intervalle.

## KOORDINATION, BEWEGLICHKEIT UND FUN

---

7.5

Durch den komplexe Bewegungsablauf beim Rudern, verbesserst Du automatisch Deine muskuläre Koordination. Noch interessanter wird es beim Kajaking! Diese hocheffektive Spielart des Ruderns erfordert eine Menge Bewegungskontrolle und Stabilität im Oberkörper. Dadurch verbesserst Du Deine Koordination nochmals und trainierst gleichzeitig Deine Rumpfstabilität sowie die Beweglichkeit Deines Schultergürtels – und das bei größtmöglichem FUN-Faktor! Auch hierbei profitierst Du am stärksten von der Kombination verschiedener Stile im unteren und mittleren Intensitätsbereich.



## SO VIEL SOLLTEST DU TRAINIEREN

---

8

Für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit existieren Empfehlungen aus wissenschaftlichen Studien, die Dir dabei helfen sollen, das richtige Maß zu finden. Die Belastungsintensität wird dabei in sogenannten METs angegeben. Diese Abkürzung bedeutet metabolisches Äquivalent und beschreibt wie fordernd eine Tätigkeit ist.

In vollständiger Ruhe arbeitet Dein Körper mit ungefähr 1 MET und bildet den Vergleichswert Deines Energieverbrauchs. Leichte körperliche Tätigkeiten wie z. B. zügiges Gehen können bereits 5 METs benötigen, was bedeutet, dass diese Tätigkeit 5-mal so viel Energie verbraucht, wie der Körper in Ruhe benötigt. Je intensiver eine Tätigkeit ist, desto kürzer kann und sollte sie ausgeübt werden. Daher wird bei der Empfehlung auch die Dauer berücksichtigt und ein Wert in sogenannten MET-Minuten angegeben. 30 Minuten Gehen mit 5 METs entsprechen somit 150 Met-Minuten.

Das Minimum an Bewegung sollte dabei 600 Met-Minuten pro Woche betragen. Wissenschaftliche Studien hierzu fanden jedoch bei 3000 bis 4000 MET-Minuten pro Woche die größten Effekte auf ausgewählte Gesundheitsparameter wie Diabetesrisiko, Krebsrisiko und Herzkrankheiten.

Da Rudertraining besonders viele Muskeln beansprucht beträgt der durchschnittliche MET-Wert je nach Intensität 7 bis 12 MET! Dementsprechend hast Du mit zwei intensiven Einheiten pro Woche (10 METs) von je 60 Minuten bereits 1200 MET-Minuten absolviert. In der Kombination mit alltäglicher Bewegung erreichst Du diese Empfehlung daher spielend.

Hier zeichnet sich ein klarer Vorteil gegenüber anderen Bewegungsformen ab: Je geringer die Intensität, desto länger muss trainiert werden, um dieselbe Menge an MET-Minuten zu erreichen. Somit ist das Training mit verschiedenen Ruderstilen besonders effizient und bringt zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich.

## BESONDERE HINWEISE FÜR EINSTEIGER UND SENIOREN

---

9

Wenn Du noch wenige Erfahrungen mit dem Rudern oder körperlichem Training im Allgemeinen gesammelt hast, ist das kein Problem. Dieses Booklet hilft Dir, die ersten Schritte zu gehen und auch langfristig Erfolg zu haben. Aufgrund der gelenkschonenden Bewegung und dem ergonomischen Rudern kann jeder unabhängig von Alter oder Trainingszustand vom Training profitieren.

Vor allem für Einsteiger, aber auch nach einer längeren Pause oder für Sporttreibende im besten Alter ist es empfehlenswert, gemächlich zu starten. Hier geht es nicht um Bestzeiten, sondern um den besten Start. Der große Vorteil am Anfang ist, dass bereits sehr wenig Aufwand ausreicht, um großartige Ergebnisse zu erzielen. Damit Du also sowohl sicher als auch mit Freude das Rudern beginnen kannst, solltest Du Dich hauptsächlich in den unteren Herzfrequenzzonen aufhalten und mit geringer Intensität und moderater Dauer trainieren. Beachte, dass durch den großen Muskeleinsatz beim Rudern, die Herzfrequenz schnell ansteigen kann. Daher kann es anfangs nötig sein, besonders gemächlich zu rudern, um im gewünschten Bereich zu bleiben.

Verwende von Anfang an die richtige Technik und versuche Dich nicht zu schnell zu steigern. Damit trainierst Du sowohl sicher als auch effektiv. Die Erfolge werden nicht lange auf sich warten lassen!

## DER PERFEKTE TRAININGSAUFBAU

---

10

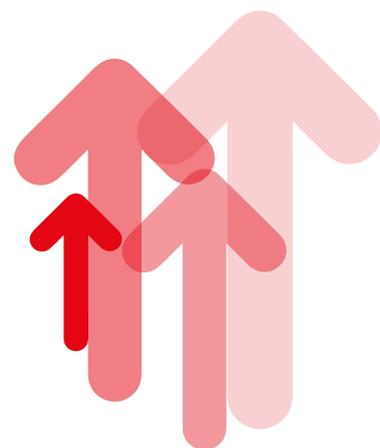
Das optimale Training besteht nicht nur aus dem Hauptteil in der gewählten Herzfrequenzzone, sondern bezieht auch eine Aufwärmphase (Warm-up) und das Abwärmen (Cool-down) mit ein. Diese sind für ein verletzungsfreies Training besonders wichtig und sollten nicht ausgelassen werden. Für die Gestaltung dieser Phasen eignen sich die verschiedenen Funktionen des HAMMER WaterEffect 3D optimal.

## WARM-UP

---

10.1

Starte beispielsweise mit lockerem Kajaking und wärme damit Deine Schultergelenke sowie Dein Herzkreislaufsystem auf, bevor Du zu anderen Ruderstilen übergehst. Damit hebt sich das Aufwärmen nicht nur in der Anstrengung, sondern auch in der Bewegung vom Hauptteil ab und sorgt für ein abwechslungsreiches Trainingskonzept. Nutze für das Warm-up eine Intensität von 50 bis 60% Deiner maximalen Herzfrequenz und fokussiere Dich auf die anstehende Belastung. Hierdurch werden Deine Gelenke optimal mobilisiert, deine Körperkerntemperatur angehoben und dein Stoffwechsel in Gang gebracht. Verwende ungefähr 5 bis 10 % der Gesamttrainingsdauer, um Dich aufzuwärmen.



## COOL-DOWN

### 10.2

---

Nach dem Training gilt es, nicht sofort aufzuhören, sondern noch ein lockeres Cool-down durchzuführen. Hierbei hilft Dir leichte Bewegung, Dich wieder schonend von der Belastung zu erholen und schon während des Trainings die Regenerationsphase zu beginnen. Achte während dieser Zeit auf eine Senkung der Puls- und Atemfrequenz sowie einen mentalen Ausklang des Trainings. Ergänzend kannst Du leichte Dehnübungen durchführen, heiß duschen oder eine protein- und kohlenhydratreiche Mahlzeit zu Dir nehmen, um die Regeneration zu beschleunigen. Hier genügen fünf Minuten bei 50 bis 60 % maximaler Herzfrequenz.



## TRAININGSPLÄNE

### 11

---

Ein Trainingsplan hilft Dir dabei, Dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und systematisch besser zu werden. Für verschiedene Zielsetzungen und Trainingsniveaus sind jeweils andere Trainingspläne optimal.

## TRAININGSPLÄNE FÜR AUSDAUER

### 11.1

---

Nutze Dein Rudergerät, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Deines Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern. Wähle aus den Kategorien Einsteiger, Fortgeschrittener oder Profi Deine Leistungsstufe und starte mit dem Training.

## AUSDAUER-TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

11.1.1

Trainingsdauer: 30-35 Minuten

Häufigkeit: 2 x pro Woche

Einheit	Dauer in Min	Inhalt und Intensität in % der HFmax					
		Warm-Up	Stil	Hauptteil	Stil	Cool-down	Stil
1	30	5 min. 50-60%	Kajaking	20 Min 60-70% Dauermethode	Klassisches Rudern	5 Min 50-60%	Kajaking
2	35	5 min. 50-60%	Klassisches Rudern	25 Min Pulskontrolle 10 Min 60% 15 Min 75%	Rudern Classic	5 Min 50-60%	Kajaking

## AUSDAUER-TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

11.1.2

Trainingsdauer: 45-50 Minuten

Häufigkeit: 3 x pro Woche

Einheit	Dauer in Min	Inhalt und Intensität in % der HFmax					
		Warm-Up	Stil	Hauptteil	Stil	Cool-down	Stil
1	Variabel	5 min. 50-60%	Klassisches Rudern	Regatta 10.000 m Dauermethode Maximal 80%	Sportrudern mit Auslegerarmen	5 Min 50-60%	Klassisches Rudern
2	50	5 min. 50-60%	Kajaking	Intervallmethode 10 Intervalle je 3 Min 60-70% 1 Min 70-80%	Klassisches Rudern	5 Min 50-60%	Kajaking
3	45	5 min. 50-60%	Sportrudern mit Auslegerarmen	Wechselmethode 15 Min Sportrudern mit Auslegerarmen 70% 20 Min klassisches Rudern 75%	Sportrudern mit Auslegerarmen + klassisches Rudern	5 Min 50-60%	Klassisches Rudern

# AUSDAUER-TRAININGSPLAN FÜR PROFIS

## 11.1.3

Trainingsdauer: 50-75 Minuten

Häufigkeit: 4 x pro Woche

Einheit	Dauer in Min	Inhalt und Intensität in % der HFmax					
		Warm-Up	Stil	Hauptteil	Stil	Cool-down	Stil
1	Variabel	10 Min 60%	Sportrudern mit Auslegerarmen	Regatta 15.000 m Dauermethode Maximal 85%	Sportrudern mit Auslegerarmen	5 Min 50-60%	Kajaking
2	75	10 Min 60%	Kajaking	Intervallmethode 10 Intervalle zu je: 2 Min 60-70% 1 Min 80-90%	Klassisches Rudern	10 Min 50-60%	Klassisches Rudern
3	45	10 Min 60%	Sportrudern mit Auslegerarmen	Pulstraining 10x 2 Min genau 60% 2 Min genau 70% 2 Min genau 80%	Sportrudern mit Auslegerarmen	5 Min 50-60%	Sportrudern mit Auslegerarmen
4		10 Min 60%	Klassisches Rudern	Tabata 8x 20 Sekunden 90% 10 Sekunden so gering wie möglich 20 Minuten Dauermethode 8 x Tabata	Rudern Classic	5 Min 50-60%	Kajaking

# TRAININGSPLÄNE FÜR KRAFTAUSDAUER

11.2

Anders als mit herkömmlichen Rudergeräten lässt sich das Training mit dem HAMMER WaterEffect 3D Rudergerät besonders kraftbetont gestalten. Hierfür eignen sich alle vier Ruderstile unter der Verwendung der patentierten Rudergewichte. Diese flexiblen, positionierbaren Gewichte von jeweils 1 kg werden an die Hebelarme oder Zugstange angebracht und vermitteln so eine noch höhere Intensität für effektives Kraftausdauertraining.

## KRAFTAUSDAUER-TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

11.2.1

Trainingsdauer: 25-30 Min

Häufigkeit: 2 x pro Woche

Einheit	Dauer in Min	Inhalt und Intensität in % der HFmax					
		Warm-Up	Stil	Hauptteil	Stil	Cool-down	Stil
1	25	5 Min 50-60%	Kajaking	Dauermethode 10 Min 60-70% Untergriff 5 Min 70-80% Obergriff mit Rudergewichten körperfern	Rücken intensiv	5 Min 50-60%	Rücken intensiv Obergriff
2	30	5 Min 50-60%	Sportrudern mit Auslegerarmen	Wechselmethode 2 x 5 Min 60-70% <b>Ohne</b> Rudergewichte + 5 Min 70-80% <b>Mit</b> Rudergewichten körperfern	Sportrudern mit Auslegerarmen	5 Min 50-60%	Kajaking

# KRAFTAUSDAUER-TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

## 11.2.2

Trainingsdauer: 40-60 Minuten

Häufigkeit: 3 x pro Woche

Einheit	Dauer in Min	Inhalt und Intensität in % der HFmax					
		Warm-Up	Stil	Hauptteil	Stil	Cool-down	Stil
1	Variabel	5 Min 50-60%	Kajaking	Dauermethode Regatta 10.000 m Maximal 80% Mit Rudergewichten körpernah	Klassisches Rudern	5 Min 50-60%	Klassisches Rudern
2	40	5 Min 50-60%	Klassisches Rudern	Intervallmethode 10 x 2 Min 60-70% Untergriff 1 Min 70-80% Obergriff Jeweils mit Rudergewichten körpernah	Rücken intensiv	5 Min 50-60%	Rücken intensiv Obergriff
3	Variabel	5 Min 50-60%	Sportrudern mit Auslegerarmen	Streckenmethode 6000 m Sportrudern 70-80% 2000 m Kajaking 70-80% Jeweils mit Rudergewichten körpernah	Sportrudern mit Auslegerarmen / Kajaking	5 Min 50-60%	Kajaking

# KRAFTAUSDAUER-TRAININGSPLAN FÜR PROFIS

11.2.3

Trainingsdauer: 45-85 Minuten

Häufigkeit: 4 x pro Woche

Einheit	Dauer in Min	Inhalt und Intensität in % der HFmax					
		Warm-Up	Stil	Hauptteil	Stil	Cool-down	Stil
1	45	10 Min 60%	Klassisches Rudern	Schulter-Rückentraining Dauermethode 30 Min 75-85% mit Rudergewichten körpernah	Kajaking	5 Min 50-60%	Klassisches Rudern
2	60	10 Min 60%	Kajaking	Intervallmethode 15 x 1 Min 60-70% 2 Min 70-80% Jeweils mit Rudergewichten körpernah	Klassisches Rudern	5 Min 50-60%	Klassisches Rudern
3	Variabel	10 Min 60%	Sportrudern mit Auslegerarmen	Streckenmethode 6 x 1000 m 75% 1000 m 85% Jeweils mit Rudergewichten körpernah	Sportrudern mit Auslegerarmen / Kajaking	5 Min 50-60%	Kajaking
4	85	10 Min 60%	Klassisches Rudern	Dauermethode 10 Min 70% Untergriff 4 Min Tabata im Obergriff = 8x 20 Sekunden 90% 10 Sekunden so gering wie möglich 5 Durchgänge mit Rudergewichten körpernah	Rücken intensiv	5 Min 50-60%	Rücken intensiv Obergriff

# TRAININGSPÄNE FÜR FETTABBAU

## 11.3

Mit dem richtigen Training kannst Du den Abbau von Körperfett effektiv unterstützen. Da Rudern durch seinen hohen Muskeleinsatz besonders viele Kalorien verbraucht, kommst Du damit schnell an Dein Ziel. Kombiniere verschiedene Intensitäten für maximalen Erfolg.

## FETTABBAU-TRAININGSPAN FÜR EINSTEIGER

### 11.3.1

Trainingsdauer: 25-35 Minuten

Häufigkeit: 2 x pro Woche

Einheit	Dauer in Min	Inhalt und Intensität in % der HFmax					
		Warm-Up	Stil	Hauptteil	Stil	Cool-down	Stil
1	Max. 35	5 Min 50-60%	Klassisches Rudern	Calorie-Burn Verbrenne 250 kcal innerhalb 25 Min	Klassisches Rudern	5 Min 50-60%	Kajaking
2	35	5 Min 50-60%	Kajaking	25 Min Pulskontrolle 15 Min 60 % 10 Min 70%	Sportrudern mit Aus- legerarmen	5 Min 50-60%	Sportrudern mit Aus- legerarmen

# FETTABBAU-TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

11.3.2

Trainingsdauer: 40-50 Minuten

Häufigkeit: 3 x pro Woche

Einheit	Dauer in Min	Inhalt und Intensität in % der HFmax					
		Warm-Up	Stil	Hauptteil	Stil	Cool-down	Stil
1	40	5 Min 50-60%	Sportrudern mit Auslegerarmen	Kraftausdauertraining Intervallmethode 10 x 2 Min 60-70% 1 Min 70-80% Jeweils mit Rudergewichten körpernah	Sportrudern mit Auslegerarmen	5 Min 50-60%	Kajaking
2	Variabel	5 Min 50-60%	Klassisches Rudern	Streckenmethode Dauermethode 5000 m klassisches Rudern 2000m Kajaking Je 70-80%	Klassisches Rudern / Kajaking	5 Min 50-60%	Kajaking
3	50	5 Min 50-60%	Kajaking	Wechselmethode 2 x 10 Min 60-70% <b>Ohne</b> Rudergewichte + 10 Min 70-80 <b>Mit</b> Rudergewichten körpernah	Sportrudern mit Auslegerarmen	5 Min 50-60%	Sportrudern mit Auslegerarmen

# FETTABBAU-TRAININGSPLAN FÜR PROFIS

## 11.3.3

Trainingsdauer: 55-75 Minuten

Häufigkeit: 4 x pro Woche

Einheit	Dauer in Min	Inhalt und Intensität in % der HFmax					
		Warm-Up	Stil	Hauptteil	Stil	Cool-down	Stil
1	Variabel	10 Min 60%	Kajaking	All in Rudern-Regatta 7000 m Sportrudern 75% 3000 m Rücken intensiv im Obergriff 85%	Rücken intensiv / Sportrudern mit Aus- legerarmen	5 Min 50-60%	Sportrudern mit Aus- legerarmen
2	55	10 Min 60%	Klassisches Rudern	Intervallmethode 10 x 1 Min 70-80% 3 Min 80-90% Jeweils mit Rudergewichten körpernah	Klassisches Rudern	5 Min 50-60%	Kajaking
3	55	10 Min 60%	Sportrudern mit Aus- legerarmen	Dauermethode 10 Min 70% 4 Min Tabata = 8x 20 Sekunden 90% 10 Sekunden so gering wie möglich 5 Durchgänge 10 Min 70%	Klassisches Rudern	5 Min 50-60%	Klassisches Rudern
4	Max. 75	10 Min 60%	Sportrudern mit Aus- legerarmen	Calorie-Burn Verbrauche 600 kcal in 60 Min	Sportrudern mit Aus- legerarmen	5 Min 50-60%	Kajaking

# ROWING-BOOTCAMP

11.4

Du magst es, die vielfältigen Ruderstile mit effektiven Körpergewichtsübungen zu kombinieren? Dann ist Rowing-Bootcamp genau das Richtige für Dich! In kurzweiligen Intervallen absolvierst Du sowohl Dein Rudertraining als auch ergänzende Übungen auf der Matte neben dem Gerät. Trainiere hiermit Deinen gesamten Körper in Kraft, Ausdauer und Koordination in einem abwechslungsreichen Bootcamp-Stil. Dein vollumfängliches Ganzkörpertraining beginnt hier!

## ROWING-BOOTCAMP FÜR EINSTEIGER

11.4.1

Trainingsdauer: ca. 20-25 Minuten

Häufigkeit: 2 x pro Woche

	Dauer	Inhalt
<b>Warm-up</b>	2x 30 Sek.	Beine durchschwingen, eine Hand festhalten
	5-10 Wdh	Leichte Kniebeugen
	2 Min	Klassisches Rudern 50-60 %
<b>Hauptteil</b>	2 Min	Klassisches Rudern 60-70%
	20 Wdh	Bodyweight-Kniebeugen
	10 Wdh	Liegestütze auf den Knien
	4 Min	Rudern Rücken intensiv mit ausgestellten Ellenbogen 60-70 %
	30 Sekunden	Schattenboxen
	15 Wdh	Jumping Jacks
	4 Min	Klassisches Rudern genau auf 70%
	30 Sekunden	High Knees ohne Absprung
	2 Min	Kajaking 60-70 %
<b>Cool-down</b>	2 Min	Kajaking 50-60 %
	2x 30 Sekunden	Oberschenkelvorderseite dehnen
	2x 30 Sekunden	Latissimus-Dehnung stehend Seitneigen

# ROWING-BOOTCAMP FÜR FORTGESCHRITTENE

## 11.4.2

Trainingsdauer: ca. 35-40 Minuten

Häufigkeit: 3 x pro Woche

	Dauer	Inhalt
<b>Warm-up</b>	3 Min	Klassisches Rudern 50-60 %
	2 Min	Vorbeuge Federn und Strecken nach oben
	30 Sekunden	Langsame Mountain-Climbers im Stütz
<b>Hauptteil</b>	Je 15 Wdh	Ausfallschritte R / L auf der Stelle
	4 Min	Sportrudern mit Auslegerarmen 60-70 %
	10 Wdh	Liegestützen
	20 Wdh	Dead-Bug Crunches
	4 Min	Sportrudern mit Auslegerarmen 2 Min 70 % 2 Min 80 %
	20 Wdh	Jumping Jacks
	Max. Sekunden	Plank halten
	8 Min	Sportrudern mit Auslegerarmen 4x 1 Min 65% 1 Min 85 %
	Je 30 Sekunden	Seitstütz halten
	2 Min	Klassisches Rudern 70%
	15 Wdh	Aufrechtes Rudern mit dem Rudergriff stehend
	15 Wdh	Bizeps Curls mit dem Rudergriff stehend
2 Min	Klassisches Rudern 80%	
<b>Cool-down</b>	3 Min	Klassisches Rudern 60%
	30 Sekunden	Yoga-Kobra
	Je 10 Wdh	Dynamische Dehnung Oberschenkelrückseite

# ROWING-BOOTCAMP FÜR PROFIS

11.4.3

Trainingsdauer: ca. 35-40 Minuten

Häufigkeit: 3 x pro Woche

	Dauer	Inhalt
<b>Warm-up</b>	5 Min	Sportrudern mit Auslegerarmen 60%
	20 Wdh	Bodyweight-Kniebeugen
	20 Wdh	Jumping Jacks
<b>Hauptteil</b>	1 Min	Mountain-Climbers im Stütz schnell
	6 Min	Sportrudern mit Auslegerarmen 3 x 1 Min 70 % 1 Min 90%
	1 Min	Sportrudern mit Auslegerarmen 60%
	20 Wdh	Burpees
	20 Wdh	Dead-Bug Crunches
	1 Min	Klassisches Rudern 70%
	4 Min	Klassisches Rudern Tabata 8x 20 Sekunden 90% 10 Sekunden so gering wie möglich
	1 Min	Klassisches Rudern 70%
	1 Min	High Knees mit Sprung
	1 Min	Jumping Lunges
	1 Min	Plank halten
	5 Min	Rücken intensiv im Untergriff, Ellenbogen eng, 70-80%
	Je 15 Wdh	Kick-Throughs R / L
	25 Wdh	Bizepscurls mit dem Rudergriff stehend
	5 Min	Kajaking 60-70 %
<b>Cool-down</b>	2 Min	Kajaking 60%
	Je 1 Min	Oberschenkelvorderseite dehnen
	1 Min	Yoga Cat-Cow



## DAS TRAINING BEGINNT

12

---

Großartig, dass Du dieses Booklet bis hierher gelesen hast. Damit hast Du das nötige Handwerkszeug, um mit Deinem Rudergerät richtig durchzustarten und Dich in Bestform zu bringen. Damit Du auch garantiert alle Deine Trainingsziele erreichst, haben wir hier noch die wichtigsten Ernährungstipps für Dich bereitgestellt. Wir wünschen Dir viel Erfolg und Freude bei Der Umsetzung dieser Hinweise und mit Deinem neuen Rudergerät.

Für den Erhalt Deiner Gesundheit sowie die Entwicklung von sportlicher Leistung spielt neben dem regelmäßigen Training die Ernährung eine besonders große Rolle. Mit der richtigen Ernährungsweise tust Du daher nicht nur Deiner Gesundheit etwas Gutes, sondern erreichst auch Deine sportlichen Ziele deutlich schneller. Wenn Du folgende Tipps beherzigst, steht einem gesunden und attraktiven Körper sowie Bestzeiten auf dem Rudergerät nichts mehr im Wege:

- **Achte auf die Kalorienbilanz.** Wenn Du abnehmen möchtest, solltest Du weniger essen, als Du verbrauchst. Ist der Aufbau von Muskelmasse Dein Ziel, empfiehlt sich ein kleiner Kalorienüberschuss.
- **Nimm 5:** Optimaler Weise solltest Du täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst konsumieren, um Deinen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Wenn Du das noch nicht erreichst, erhöhe nach und nach um eine kleine Portion.
- **Lass Dir Zeit:** Iss mit Genuss und vermeide Stress und Ablenkung beim Essen. So isst Du nicht zu viel und verdaust besser.
- **Ausreichend trinken:** Trinke mindestens 1,5 L kalorienfreie Getränke pro Tag. Bei Sport und hohen Temperaturen gerne mehr.
- **Iss Proteine:** Eiweiße machen satt, optimieren den Muskelaufbau und sorgen für einen geringen Blutzuckeranstieg. Nimm sie daher zu jeder Mahlzeit zu dir.
- **Bunte Mischung:** Kombiniere verschiedene Farben natürlicher Lebensmittel, um mit allen Nährstoffen versorgt zu sein.
- **Wähle Vollkorn:** Kohlenhydrate sind gerade für Sportler wichtig für die Leistungsentwicklung. Je mehr Du trainierst, desto mehr Kohlenhydrate dürfen es sein. Bevorzuge dabei die Vollkornvariante.
- **Iss hauptsächlich Pflanzen:** Tierische Lebensmittel sind wertvolle Lieferanten wichtiger Nährstoffe, sie sollten jedoch eine pflanzliche Basisernährung nur ergänzen.
- **Gutes Fett:** Achte auf die Verwendung hochwertiger Fettsäuren aus z.B. Raps-, Oliven-, oder Leinöl sowie fettem Seefisch. Andere tierische Fette solltest Du reduzieren.
- **Sparsam mit Genussmitteln:** Zucker und Salz essen wir meist mehr als genug. Sei hier besonders sparsam.

# ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

## 13.1

Bei der Umsetzung der Ernährungstipps hilft dir auch die Ernährungspyramide. Sie zeigt nochmals besonders anschaulich, welche Empfehlungen in einer gesunden Ernährung gelten. Wähle dazu Lebensmittel aus allen Kategorien aus und berücksichtige die Mengenverhältnisse, um eine möglichst ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.





## ZUSAMMENFASSUNG

---

Rudern ist das perfekte Ganzkörperworkout! Das HAMMER WaterEffect 3D Rudergerät ist dabei die optimale Wahl für anspruchsvolle Ruderneulinge wie auch für langjährige Profis. Durch die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten findet jeder seinen bevorzugten Stil und bringt sich spielerisch in TOP-Form. Das Training nach Herzfrequenzzonen ist dabei besonders individuell und holt Dich optimal auf Deiner Leistungsstufe ab. Nutze die Trainingshinweise für ein individuelles Training nach Deiner Zielsetzung oder trainiere nach den beispielhaften Trainingsplänen. Achte dabei auf ausreichend Zeit für Warm-up und Cool-down für optimale Ergebnisse und Regeneration. Mit der richtigen Ernährung unterstützt Du Dein Rudertraining, erreichst Deine Ziele schneller und hast langfristigen Erfolg.



## Herausgeber

---

### **Hammer Sport AG**

Von-Liebig-Str. 21  
89231 Neu-Ulm  
Deutschland

**Telefon** +49 (0) 731 974 88 0

**Fax** +49 (0) 731 974 88 40

**Web** [www.hammer.de](http://www.hammer.de)

**E-Mail** [info@hammer.de](mailto:info@hammer.de)

### **Co-Autor**

Alexander Seifried

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Bilder, Grafiken und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei der HAMMER Sport AG.