HAMMER
WORKOUTS

ERGOMETER-TRAINING

Kondition steigern - Gesundheit unterstützen

Effektive Trainingsmethoden

Perfekte Trainingspläne

Insider-Tipps

Inhalt

		Seite
1	**Was ist ein Fahrradergometer?**	1
2	**Wozu ein Ergometer?**	2
2.1	Arten der Pulsmessung	2
2.1.1	Messung über einen Handsensor	3
2.1.2	Messung über einen Brustgurt	3
3	**Herzfrequenzzonen und maximale Herzfrequenz**	4
3.1	Ermittlung der maximalen Herzfrequenz	4
3.2	Herzfrequenzzonen	4
4	**Trainingsziele**	5
4.1	Cardiotraining – „Goal100“	5
4.1.1	Easy going = HERZGESUND!	5
4.1.2	Getting serious - “let it burn, burn, burn”	6
4.1.3	Hurry up - Forever Fit	6
4.1.4	Push your limits	6
4.1.5	Max out	6
4.2	Gesundheitliche Vorteile des Trainings	7
4.2.1	Wie viel ist genug?	7
4.2.2	Fettabbau-Training	8
5	**Besondere Hinweise für Einsteiger**	9
6	**Warm-up und Cool-down**	10
6.1	Warm-up	10
6.2	Cool-down	10
7	**Trainingspläne**	11
7.1	Trainingspläne für Fettabbau	12
7.1.1	Fettabbau Trainingsplan für Einsteiger	12
7.1.2	Fettabbau Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene	12

		Seite
7.1.3	Fettabbau Trainingsplan für weit Fortgeschrittene	13
7.2	Trainingspläne für kardiovaskuläre Fitness	13
7.2.1	Cardio Trainingsplan für Einsteiger	14
7.2.2	**Cardio Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene**	14
7.2.3	Cardio Trainingsplan für weit Fortgeschrittene	15
8	Glückwunsch!	16
9	Allgemeine Ernährungshinweise	17
9.1	Ernährungspyramide	18
10	Das Wichtigste auf einen Blick	19

1

WAS IST EIN FAHRRADERGOMETER?

Das Wort Ergometer setzt sich aus den beiden griechischen Wörtern ergon (=Arbeit) und metron (= Maß) zusammen.
Durch eine eingebaute Bremse kannst du den Widerstand selbst anpassen. Der integrierte Trainingscomputer ist dabei wie die Gangschaltung deines Straßenfahrrades. Um das Training anstrengender oder leichter zu machen, kannst du entweder einen Gang hoch oder runter schalten oder deine Trittfrequenz variieren.
Das Training ist somit zwar wie Fahrradfahren, bietet aber viel mehr Möglichkeiten.
Moderne Fahrradergometer verfügen über Anzeigen der verschiedenen Trainingsparameter, damit du deine Trainingsprogramme perfekt an dich anpassen und kontrollieren kannst.

WAS FÜR DEIN TRAINING WICHTIG IST:

- **Herzfrequenz**
- **Drehzahl**
- **Trainingsdauer**
- **Intensität**
- **Wattzahl**
- **Wegstrecke**
- **verbrannte Kalorien**

Mache aus dem Training zu Hause **DEIN** personalisiertes Training.

2 WOZU EIN ERGOMETER?

Durch technische Eigenschaften moderner Geräte kannst du dein Fahrradergometer bequem und effektiv für das Ausdauertraining einsetzen. Je nachdem welche Trainingsziele du verfolgst, kannst du das Training individuell anpassen.

Ergometer finden sich zwar auch als Trainingsgerät in Fitnessstudios, eignen sich jedoch wegen der intuitiven Bedienbarkeit und des Trainingskomforts ideal für den Heimgebrauch.

Daher werden Ergometer häufig auch Heimtrainer genannt und erfreuen sich aufgrund der unkomplizierten und effektiven Trainingsmethode größter Beliebtheit.

Der eingebaute Trainingscomputer stellt während des Trainings alle Trainingsvariablen übersichtlich dar. Besonders wichtig ist dabei deine Herzfrequenz. Diese reagiert zuverlässig auf Belastung und misst somit die Anstrengung in deinem Training mit einer Verzögerung von nur wenigen Sekunden. Die Herzfrequenz ist dabei die ideale Kennzahl für dein Training.

2.1 ARTEN DER PULSMESSUNG

Für eine optimale und individualisierte Anwendung eines Fahrradergometers solltest du dein Training steuern. Eine einfach durchzuführende und dennoch präzise Methode ist das herzfrequenzgesteuerte Training. Hierfür bieten dir Fahrradergometer verschiedene Möglichkeiten.

2.1.1 MESSUNG ÜBER EINEN HANDSENSOR

Moderne Fahrradergometer verfügen über Sensoren am Lenker, die bei Berührung den Puls wahrnehmen. Somit kannst du je nach Trainingsziel deine aktuelle Intensität überprüfen und bei Bedarf anpassen. Die Herzfrequenz kann je nach Tagesform etwas höher oder tiefer liegen. Über die Messung der Herzfrequenz steuerst du dein Training also jeden Tag individuell!

2.1.2 MESSUNG ÜBER EINEN BRUSTGURT

Noch unkomplizierter wird die Herzfrequenzmessung über einen Brustgurt. Dieser kann die Herzfrequenz direkt am Herzen messen und ist daher die genauste Methode. Damit eignet sich das Training mit einem Brustgurt neben dem Gesundheits- und Fitnessbereich ebenso für den Leistungssport und bietet dabei maximalen Komfort und schlaggenaue Steuerung der Beanspruchung.

Die Elektrode sollte dabei direkt auf der Haut aufliegen und bestenfalls leicht angefeuchtet werden, um eine optimale Signalweiterleitung zu gewährleisten. Davon abgesehen arbeitet ein Brustgurt weitestgehend frei von Störungen, muss allerdings mit einer separaten Batterie betrieben werden.

3 HERZFREQUENZZONEN UND MAXIMALE HERZFREQUENZ

Um mittels verschiedener Methoden der Herzfrequenzmessung individualisiert und zielorientiert arbeiten zu können, solltest du dein Training nach Herzfrequenzzonen planen. Diese sind definierte prozentuale Anteile deiner maximalen Herzfrequenz. Um die für dich beste Trainingsintensität herauszufinden, solltest du zuerst die maximale Herzfrequenz bestimmen.

3.1 ERMITTLUNG DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ

Für die Ermittlung der maximalen Herzfrequenz existiert in der Praxis eine sehr gute Faustformel der Weltgesundheitsorganisation WHO.

♂ **220 - Lebensalter = Max. Herzfrequenz**

♀ **226 - Lebensalter = Max. Herzfrequenz**

Ein 40-jähriger Mann hätte nach dieser Formel also eine maximale Herzfrequenz von 180 Schlägen pro Minute, eine 35-jährige Frau 191.

3.2 HERZFREQUENZZONEN

Ausgehend von diesem Wert, werden nun die Herzfrequenzzonen definiert. Jede Zone ist durch verschiedene Trainingsintensitäten definiert und trainiert andere Trainingsschwerpunkte.

4 TRAININGSZIELE

Die Trainingsempfehlungen hängen stark davon ab, welches deine persönlichen Ziele sind!
Anhand des Trainingsziels und der Trainingserfahrung, kannst du die bestmögliche Trainingsmethode auswählen. Nutze dafür die oben genannten Herzfrequenzzonen, um das Ergometertraining zu individualisieren und anhand dessen deine persönlichen Erfolge zu feiern.

4.1 CARDIOTRAINING = GOAL100

Cardiotraining bedeutet das Training des Herzens und der Gefäße.

Für ein optimales Cardiotraining solltest du verschiedene Herzfrequenzbereiche trainieren. Besonders schonend ist das Training im Bereich von 50-70% der maximalen Herzfrequenz. Dort verbesserst du deine Atmung, dein Herzkreislaufsystem und kräftigst deine Muskulatur. Je intensiver die Einheit ist, desto kürzer sollte sie dauern. Verändere beim Training auch häufiger deine Sitz- und Handposition, um einseitigen Belastungen vorzubeugen.

4.1.1 EASY GOING = HERZGESUND!

Im Bereich von 50-60% der maximalen Herzfrequenz absolvierst du ein entspanntes Training. Dieses dient der allgemeinen Gesundheitsförderung, sowie der Regeneration nach anstrengenden Tätigkeiten und zum Stressabbau. Herzgesund bedeutet dabei, dass du deinen Herzmuskel schonend trainierst, sodass deine Herzfunktionen verbessert werden. Dein Herz wird durch das Training leistungsfähiger und vergrößert seine Schlagkraft. Zusätzlich bleiben deine Blutgefäße jung und elastisch. So können die Gefäße deinen Körper besser mit Blut und Sauerstoff versorgen. Das Training ist zwar nicht besonders anstrengend, zeigt aber dennoch tolle Effekte auf deine Herzgesundheit und dein Kreislaufsystem. Zudem senkst du so effektiv dein Stresslevel und kannst beim Training deine Anspannung gezielt herunterfahren.

4.1.2 GETTING SERIOUS – „LET IT BURN, BURN, BURN“

Zwischen 60-70% der HFmax befindest du dich im Bereich der Grundlagenausdauer. Dort lernt der Körper seinen Stoffwechsel zu ökonomisieren und hauptsächlich Fette zur Energiegewinnung heranzuziehen. Daher wird dieser Bereich häufig auch Fettverbrennungszone genannt. Du solltest dich während des Trainings noch problemlos unterhalten können. Diese Zone bildet das Fundament deiner weiteren Ausdauerfähigkeiten.

4.1.3 HURRY UP – FOREVER FIT

Bei 70 bis 80% der HFmax spricht man von der aeroben Zone.
Ein gut trainiertes Herz schlägt seltener und dafür kräftiger. Somit benötigt es für dieselbe Leistung weniger Schläge und funktioniert ökonomischer und schonender. Das Training in diesem Bereich ist spürbar anstrengend. Aerob bedeutet, deine Muskeln nehmen Sauerstoff aus dem Blut auf und können damit Energie erzeugen. Das Training in diesem Bereich trainiert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Das bedeutet, in dieser Zone baust du auf die Erfolge des Grundlagenausdauertrainings auf und kannst deine Ausdauer weiter verbessern. Trotzdem bleiben dir auch Effekte der unteren Zonen, wie verbesserte Regenerationsfähigkeit und Stressabbau erhalten.

4.1.4 PUSH YOUR LIMITS

Zwischen 80% und 90% der maximalen Herzfrequenz findet dein Training in der anaeroben Zone statt. Das bedeutet, dass deine Muskeln mehr Sauerstoff brauchen, als sie über das Blut bekommen können. Das Training in diesem Bereich ist sehr intensiv und sollte deutlich kürzer ausfallen als in den unteren Zonen. Hier entwickelst du die Fähigkeit, auch mit wenig Sauerstoff eine intensive Belastung möglichst lange durchhalten zu können. Für das Training in der anaeroben Zone solltest du bereits einige Monate regelmäßig in den darunterliegenden Zonen trainiert haben. Häufig wird das anaerobe Training im Wechsel mit den anderen Zonen als Intervalltraining durchgeführt.

4.1.5 MAX OUT

Oberhalb der 90% Grenze findet das Training im Maximalbereich statt. Dieser entwickelt die Schnelligkeitsausdauer z.B. bei Sprints. Diese hohe Belastung kann nicht lange aufrechterhalten werden und ist maximal anstrengend. Bitte beachte: je höher die Intensität der Belastung, desto kürzer MUSS die Trainingseinheit gehen.
Anhand dieser Einteilung und einem Training mit Herzfrequenzmesser kannst du eine individuelle Trainingsgestaltung vornehmen.

4.2 GESUNDHEITSORIENTIERTES TRAINING

Im gesundheitlich orientierten Training stehen der Erhalt und die Förderung der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens im Vordergrund.
Positive Effekte, die du durch gesundheitsorientiertes Ergometertraining erreichst, betreffen den gesamten Körper. Diese sind unter anderem:

- **Reduktion vieler Gesundheitsrisiken**
- **Verbesserung der Herzgesundheit**
- **Stressreduktion**
- **Effizienteres Immunsystem**
- **Stärkung und Straffung der Muskulatur**
- **Verbesserte Sauerstoffaufnahme**
- **Höhere Nährstoffaufnahme**
- **Mehr Leichtigkeit im Alltag**

Gesundheitsorientiertes Training ist damit die beste und einfachste Methode, deinen Körper zu stärken und zu schützen.

4.2.1 WIE VIEL IST GENUG?

Für den Gesundheitssport ist die Dosis der Belastung entscheidend. Eine zu geringe Belastung kann keinen trainingswirksamen Reiz auslösen und erzielt somit nicht die gewünschten Wirkungen. Dagegen führt ein zu starker Reiz zu Überlastungen der Muskeln, Gelenke, des Herzens oder des zentralen Nervensystems.

Trainiere für gesundheitlich orientiertes Training mit einer Intensität von 50-70% der maximalen Herzfrequenz.

Für eine optimale Gesunderhaltung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation für Erwachsene:

- **150 Minuten (2,5 h) leichte bis moderate Belastung pro Woche.**
- **Oder auch 75 Minuten (1,25 h) pro Woche intensives Training.**

Diese Empfehlungen gelten für den Erhalt einer guten Gesundheit. Für die Verbesserung der Gesundheit empfiehlt die WHO:

- **300 Minuten (5 h) leichtes bis moderates Training pro Woche.**
- **oder 150 Minuten (2,5 h) anstrengendes Training pro Woche.**

4.2.2 FETTABBAU-TRAINING

Körperformung und Gewichtsverlust gehören für viele zu den häufigsten Trainingszielen. Hierfür ist jedoch wichtig zwischen den Begrifflichkeiten Fettabbau und Fettverbrennung zu unterscheiden.

Beim Fettabbau mobilisierst du Fettspeicher, wenn du eine negative Kalorienbilanz erreichst, also weniger Kalorien zuführst, als du verbrauchst. Der Fettabbau ist unabhängig von der Art der Bewegung. Er ist allerdings umso höher, je höher das Energiedefizit ist. Das bedeutet, dass intensive Bewegung mehr Kalorien verbrennt und damit mehr zum Energieumsatz beiträgt.

Jedoch werden während der Fettverbrennung anteilig mehr Fette verbrannt. Der Fettstoffwechsel ist im Bereich von 60-70% der HFmax am aktivsten und bedeutet, dass in dieser Trainingszone die meiste Energie aus Fetten bereitgestellt wird. Der Gesamtenergieverbrauch ist dagegen moderat. In diesem Bereich lernt der Körper jedoch vermehrt die Fettverbrennung, sodass geübte Ausdauerathleten auch bei höheren Intensitäten noch Fette als Energieträger heranziehen können.

Daher findet Fettverbrennung während des Trainings am ehesten in mittleren Intensitäten statt, wobei die meisten Kalorien bei größerer Anstrengung verbrannt werden.

Eine Faustregel lautet somit: Je höher die Herzfrequenz, desto höher der Energieverbrauch, aber desto geringer der Anteil der verbrannten Fette.

Um nun effektiv Körperfett zu verlieren, ist also optimaler Weise beides vorhanden. Ein hoher Gesamtenergieverbrauch und ein gut trainierter Fettstoffwechsel. Daher empfiehlt sich für das Trainingsziel Fettabbau / Fettverbrennung ein kombiniertes Training aus Grundlagenausdauer und aerob-anaerobem Training. Je nach Trainingszustand solltest du den Fokus eher auf geringen oder höheren Herzfrequenzen legen.

BESONDERE HINWEISE FÜR EINSTEIGER, SENIOREN UND PERSONEN MIT ERHÖHTEM KÖRPERGEWICHT

5

Da das Training mit einem Radergometer durch verschiedene Trainingsoptionen und herzfrequenzgesteuertes Training leicht zu individualisieren ist, ist es generell für jeden geeignet. Dennoch gelten für bestimmte Personengruppen zusätzliche Hinweise für ein sicheres und erfolgreiches Training.

So sollten Einsteiger, sowie ältere und schwere Personen darauf achten, die Belastung vor allem anfangs nicht zu hoch zu wählen und sich langsam zu steigern. Auch kurze und moderate Einheiten zeigen zu Beginn gute Effekte und bieten nachhaltiges Steigerungspotenzial.

Für gesunde Senioren gelten keine weiteren Einschränkungen, sofern sie die Herzfrequenz kontrollieren. Da sich die Formel zur Berechnung der maximalen Herzfrequenz und damit der Trainingszonen am Lebensalter orientiert, ist die kalkulierte Belastung auch automatisch geringer.

Einsteiger ohne körperliche Einschränkungen können ebenfalls nach den Herzfrequenzzonen trainieren und sich anfangs vermehrt in den unteren Zonen aufhalten. Die Gesamttrainingszeit und -intensität solltest du in diesem Fall nicht zu hoch wählen.

Falls dein Körpergewicht hoch ist, verspürst du möglicherweise eine höhere Anstrengung in der Bewegung. Daher solltest du zu Beginn eine moderate Intensität und Dauer wählen.

Hierfür ist ein Ergometer-Training perfekt: Das Training auf einem Radergometer ist äußerst gelenkschonend, gut zu dosieren und leicht anzuwenden, was das Training uneingeschränkt für alle Personengruppen ermöglicht. Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du im Zweifel dennoch mit einem Arzt sprechen.

6 WARM-UP UND COOL-DOWN

Ein vollständiges Training enthält immer die Abschnitte Aufwärmen (Warm-up), Hauptteil und Abwärmen (Cool-down). Nachdem die Ausgestaltung des Hauptteils anhand des Trainingsziels individuell ausgewählt worden ist, machen Warm-up und Cool-down dein Training komplett!

6.1 WARM-UP

Beim Warm-up bereitest du deinen Körper auf die anstehende Belastung vor. Durch geringe bis mittlere Intensitäten erhöhst du langsam die Körperkerntemperatur, die Durchblutung, die Atmung und die Herzfrequenz.

Zudem mobilisierst du Gelenke und erhöhst den psychischen Fokus auf die Trainingseinheit. Das Warm-up ist essenziell, um das Risiko von Überbelastung und Verletzungen zu verringern und sollte daher auf keinen Fall ausgelassen werden.

Eine geeignete Intensität stellt die erste Herzfrequenzzone von 50-60% der maximalen Herzfrequenz dar. In der Regel genügen 5-10% der Gesamttrainingsdauer, um den Körper zu erwärmen.

6.2 COOL-DOWN

Nach der Trainingseinheit gilt es, die Trainingsintensität langsam zu reduzieren, um Herzfrequenz, Atmung, Körpertemperatur und Durchblutung langsam wieder herunterzufahren.

Durch leichte Bewegung statt abrupter Beendigung der Belastung schließt du deine Trainingseinheit schonend ab.

Somit kannst du durch den Cool-down die Regeneration bereits direkt nach dem Training einläuten und beschleunigen. Vor allem im Gesundheitssport solltest du darauf achten, den Körper nicht zu überlasten und die Trainingsintensität langsam und schonend zu reduzieren.

Für das Abwärmen eignen sich bereits wenige Minuten bei 50-60% der maximalen Herzfrequenz. Weitere regenerative Maßnahmen nach dem Training sind unter anderem leichtes Dehnen, eine warme Dusche, eine eiweißreiche Mahlzeit, sowie eine ausreichende trainingsfreie Zeit bis zur nächsten Einheit.

7 TRAININGSPLÄNE

Da nur das richtige Verhältnis aus Belastung und Erholung zum gewünschten Trainingserfolg führen kann und die verschiedenen Trainingsziele hochindividuell sind, solltest du einen festen Trainingsplan haben. Darin steht, wie lange du in welchem Bereich trainieren solltest, um deinem Trainingsziel näher zu kommen.

Daher stellen wir dir hier beispielhafte Trainingspläne vor, die du auch gerne nach deinen Wünschen ändern kannst. Um dir ein möglichst kurzweiliges Trainingserlebnis zu bieten, finden sich in den Trainingsplänen verschiedene Trainingsmethoden und -zeiten. Da Spaß beim Sport das Allerwichtigste ist, stehen dort auch Trainingseinheiten ohne feste Vorgaben. Wie wäre es mit folgenden Ideen für dein freies Training?

- **Ändere die Reihenfolge der wöchentlichen Einheiten**
- **Trainiere eine Einheit aus einem anderen Trainingsplan**
- **Wähle ein zufälliges Trainingsprogramm am Trainingscomputer, wie z.B. Fahrtspiel aus**
- **Trainiere im Takt der Musik deiner Lieblingsplaylist**
- **Fahre eine Einheit mit hoher Drehzahl und geringem Widerstand**
- **Setze dir ein Kilometerziel und fahre es in beliebiger Geschwindigkeit**
- **Setze dir ein Kalorienziel und fahre so lange, bis du es erreicht hast**
- **Spiele mit dem Puls: Versuche deinen Zielpuls exakt zu halten**

FÜR FORTGESCHRITTENE

- **Fahre eine Bergtour mit hohem Widerstand und geringer Drehzahl**
- **Pulssprünge: Versuche den Puls möglichst schnell von beispielsweise 60% auf genau 70% zu bekommen und anschließend wieder zurück**
- **Baue Tabata-Intervalle ein: 20 Sekunden maximale Belastung, gefolgt von 10 Sekunden geringer Intensität für bis zu 8 Durchgänge**

Wir wünschen dir viel Freude beim Nachtrainieren. **Keep going!**

7.1 TRAININGSPLÄNE FÜR FETTABBAU

Für den Fettabbau empfiehlt sich ein kombiniertes Training aus verschiedenen Herzfrequenzbereichen, die jeweils unterschiedliche Ausdauerfähigkeiten trainieren und Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben. Einsteiger profitieren dabei vor allem von einem moderaten Fettstoffwechseltraining, wogegen Fortgeschrittene auch intensiver trainieren können.

7.1.1 FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Gesamttrainingsdauer: 30 Minuten

Häufigkeit: 2-3x / Woche

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1-2	30	Dauermethode	5 min. 50-60%	20 Minuten 60% - 70%	5 Min. 50-60%
3	25-45	Freies Training	5 min. 50-60%	Variabel	5 Min. 50-60%

7.1.2 FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Gesamttrainingsdauer: 45 – 60 Minuten

Häufigkeit: 3-4x / Woche

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	38	Intervallmethode	5 min. 50-60%	28 Min. 7 Intervalle je 2 Min. 1. 60-70% 2. 70-80%	5 Min. 50-60%
2	60	Dauermethode	5 min. 50-60%	40 Min. 60-70% 10 Min. 70-80%	5 Min. 50-60%
3	30-50	Freies Training	5 min. 50-60%	Variabel	5 Min. 50-60%
4	60	Fahrtspiel (optional)	5 min. 50-60%	Zufallstraining	5 Min. 50-60%

7.1.3 FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE

Gesamttrainingsumfang: 45-90 Minuten

Häufigkeit: 4-5x / Woche

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	90	Dauermethode	10 min. 50-60%	75 Min. 60-70%	5 Min. 50-60%
2	60	Dauermethode	5 min. 50-60%	10 Min. 60-70% 30 Min. 70-80% 10 Min. 60-70%	5 Min. 50-60%
3	50	Intervallmethode	10 min. 50-60%	10 Intervalle zu je: 1. 1 Min. 60-70% 2. 2 Min. 70-80%	5 Min. 50-60%
4	45-90	Freies Training	5 min. 50-60%	Variabel	5 Min. 50-60%
5	65	Fahrtspiel (optional)	5 min. 50-60%	10 Min. 60-70% 45 Min. Zufallstraining	5 Min. 50-60%

7.2 TRAININGSPLÄNE FÜR KARDIOVASKULÄRE FITNESS

Für das Cardiotraining empfehlen wir dir sowohl Grundlagenausdauertraining, als auch höhere Belastungsspitzen, um das Herzkreislaufsystem in verschiedenen Ausdauerfähigkeiten zu trainieren. Da diese Trainingsform bereits intensiver ist als Fettstoffwechseltraining, sollten sich Einsteiger vorsichtig herantasten. Für das Training mit den folgenden Trainingsvorschlägen, solltest du also schon etwas Erfahrung mit dem Ergometertraining haben.

7.2.1 CARDIO TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Gesamttrainingsdauer: 30 Minuten

Häufigkeit: 2-3x / Woche

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	30	Intervallmethode	5 min. 50-60%	10 Intervalle je 1. 1 Min. 60-70% 2. 1 Min. 70-80%	5 Min. 50-60%
2	30-45	Freies Training	5 min. 50-60%	Variabel	5 Min. 50-60%
1	45	Dauermethode	5 min. 50-60%	35 Minuten 70% - 80%	5 Min. 50-60%

7.2.2 CARDIO TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Gesamttrainingsdauer: 45 – 60 Minuten

Häufigkeit: 3-4x / Woche

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	45	Intervallmethode	5 min. 50-60%	5 Min. 60-70% 15 Intervalle je 1 Min. 60-70% 1 Min. 70-80%	5 Min. 50-60%
2	55	Intervallmethode	10 min. 50-60%	10 Min. 60-70 % 10 Intervalle je 1. 3 Min. 60-70% 2. 1 Min. 80-90 %	5 Min. 50-60%
3	60	Dauermethode	5 min. 50-60%	50 Min. 60-70 %	5 Min. 50-60%
4	45-60	Freies Training	5 min. 50-60%	Variabel	5 Min. 50-60%

7.2.3 CARDIO TRAININGSPLAN FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE

Gesamttrainingsumfang: 45-90 Minuten

Häufigkeit: 4-5x / Woche

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	90	Dauermethode	10 min. 50-60%	75 Min. 60-70%	5 Min. 50-60%
2	60	Dauermethode	5 min. 50-60%	10 Min. 60-70% 30 Min. 70-80% 10 Min. 60-70%	5 Min. 50-60%
3	45	Intervallmethode	10 min. 50-60%	10 Intervalle zu je: 1. 2 Min. 60-70% 2. 1 Min. 80-90%	5 Min. 50-60%
4	45-70	Freies Training	5 min. 50-60%	Variabel	5 Min. 50-60%
5	90	Fahrtspiel (optional)	10 min. 50-60%	10 Min. 60-70% 60 Min. freies Zufallstraining	5 Min. 50-60%

GLÜCKWUNSCH!

Wir hoffen, du hattest viel Freude beim Lesen dieses E-Books. Als Dankeschön für dein Interesse erhältst du noch unsere Top 10 Tipps für eine gesunde Ernährung. Viel Spaß beim Training und viel Freude mit deinem Ergometer.

9 ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSHINWEISE

Ein gutes Training ist die halbe Miete für deinen Erfolg. Die andere Hälfte liegt bei Ernährung und der Erholung. Wir möchten, dass du Erfolg hast und geben dir daher unsere besten Ernährungstipps mit auf den Weg.

- **Bunt essen: Iss vielseitig und möglichst alle Farben. Gummibärchen sind damit nicht gemeint.**
- **Nimm 5 am Tag: Am besten 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse täglich. Eine Portion ist eine hohle Hand.**
- **Volles Korn für volle Power! Greife bei Kohlenhydraten zur Vollkornvariante.**
- **Tierische Produkte ergänzen deinen Speiseplan und sind nicht die Basis.**
- **Pflanzliche Öle statt tierischer Fette benutzen. Besonders empfehlenswert ist ein gutes Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl. Ausnahme: Fetter Fisch.**
- **Zucker und Salz sind Luxus. Sei bitte sparsam.**
- **Trinke mindestens 1,5 Liter pro Tag – an Trainingstagen mehr. Am besten sind Wasser und Tee, während des Trainings auch dünne Fruchtsaftschorlen.**
- **Proteinreich essen: Eine Eiweißhaltige Ernährung fördert den Muskelaufbau und hält lange satt.**
- **Achtsam essen und trinken. Tausche Fernseher gegen Kerzenlicht.**
- **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

9.1 ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

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.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Damit dein Training ein voller Erfolg wird, haben wir für dich das Wichtigste nochmal zusammengefasst:

- **Mit einem Ergometer kannst du effektiv und angenehm von zu Hause aus trainieren**
- **Finde heraus welcher Ergometer-Typ du bist**
- **Über Pulsmessung lässt sich dein Training optimal steuern**
- **Definiere dein Trainingsziel: Gesundheit, Cardio oder Fettabbau?**
- **Nutze Herzfrequenzzonen, um zielorientiert zu trainieren**
- **Warm-up und Cool-down gehören zu deinem Training**
- **Trainingspläne geben deinem Ergometertraining eine klare Richtung**
- **Mit der richtigen Ernährung unterstützt du dein Training optimal**

Interessierst Du Dich für Krafttraining?

Mit unseren E-Books hast Du das perfekte Fitness 1x1 für zu Hause.

hammer.de

Folgt uns auf Social Media.

ABSCHLIESSENDE WORTE

Genug gelesen, jetzt beginnt das Training! Wir hoffen, du konntest einige Tipps für dein Training mitnehmen und hattest viel Freude beim Lesen. Bei Fragen zu deinem Ergometer kontaktiere uns gerne unter 0731 / 974 88 518, unter info@hammer.de oder besuche uns in einem unserer Hammer-Stores.

Wie zufrieden bist du mit deinem Produkt? Lass es uns wissen und bewerte uns auf Google. Weiterhin freuen wir uns auch über Anregungen, Lob und Kritik zu diesem Buch und unserem Service. Vielen Dank dafür.

Wir wünschen dir nun viel Spaß und Erfolg beim Training.

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
E-Mail 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.