



HAMMER WORKOUTS



FITNESS-RUDERN

Kraft - Ausdauer trainieren - Rücken stärken

Effektive Trainingsmethoden

Perfekte Trainingspläne

Insider-Tipps



Inhalt

	Seite	
1	Was für ein Typ bist du?	1
2	Was ist ein Rudergerät?	1
3	Wozu ein Rudergerät?	3
4	Die richtige Technik	3
4.1	Häufige Fehler	5
5	Messung der Herzfrequenz	6
5.1	Messung über einen Brustgurt	6
6	Herzfrequenzzonen und maximale Herzfrequenz	6
6.1	Ermittlung der maximalen Herzfrequenz	7
6.2	Herzfrequenzzonen	7
7	Trainingsziele	8
7.1	Cardiotraining = GOAL100	8
7.1.1	Easy going = HERZGESUND!	8
7.1.2	Getting serious – „Let it burn, burn, burn“	8
7.1.3	Hurry up – Forever Fit	9
7.1.4	Push your limits	9
7.1.5	Max out	9
7.2	Gesundheitsorientiertes Training	10
7.2.1	Wie viel ist genug?	10
7.2.2	Fettabbau-Training	11
8	Besondere Hinweise	12
9	Warm-up und Cool-down	13
9.1	Warm-up	13
9.2	Cool-down	13
10	Trainingspläne	14
10.1	Trainingspläne für Fettabbau	14



	Seite
10.1.1 Fettabbau Trainingsplan für Einsteiger	15
10.1.2 Fettabbau Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene	15
10.1.3 Fettabbau Trainingsplan für weit Fortgeschrittene	16
10.2 Trainingspläne für kardiovaskuläre Fitness	16
10.2.1 Cardio-Trainingsplan für Einsteiger	17
10.2.2 Cardio-Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene	17
10.2.3 Cardio-Trainingsplan für weit Fortgeschrittene	18
11 Glückwunsch!	19
12 Allgemeine Ernährungshinweise	20
12.1 Ernährungspyramide	21
13 Das Wichtigste auf einen Blick	22

1

WAS FÜR EIN TYP BIST DU?

Abenteurer, Spaß und volle Action. Du hast Spaß daran, dich herauszufordern und magst das Gefühl von Freiheit? Du liebst modernes Design und anspruchsvolles Training? Dann ist das Rudergerät das optimale Trainingsgerät für dich.

Du bist ein Ruderer.

2

WAS IST EIN RUDERGERÄT?

Wer ein Wassersporterlebnis für zu Hause sucht, der liegt bei einem Rudergerät goldrichtig. Es ist für den Indoor-Gebrauch optimiert und ermöglicht daher ein realistisches Rudertraining an Land. Das Training besteht aus einer Bewegung für den ganzen Körper und setzt sich aus einer Zugbewegung der Arme und einer Drückbewegung der Beine zusammen. Der Griff ist über ein Zugseil mit einem Schwungsystem verbunden, das den Widerstand erzeugt. Durch Wasser oder Luftwiderstandssysteme lässt sich die Intensität flexibel einstellen. Geräte mit Wasserwiderstand sind beim Training besonders leise und vermitteln durch das sichtbare Wasser das Rudergefühl noch besser. Der Sitz der meisten Rudergeräte ist über Rollen beweglich auf einer Schiene angebracht. Während der Abstoßphase bewegt sich der Körper somit nach hinten und das Zugseil wird nachgezogen.

Ein Trainingscomputer zeigt dir über ein Display deine verschiedenen Trainingsparameter, damit du dein Training perfekt an dich anpassen

Was für dein Training wichtig ist:

- **Herzfrequenz**
- **Trainingsdauer**
- **Durchschnittliche Zeit für 500 m Strecke**
- **Widerstand**
- **Wattzahl**
- **Gesamte Wegstrecke**
- **Verbrannte Kalorien**

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

Da es bei Rudergeräten viele verschiedene Modelle und Ausführungen gibt, kannst du dir mit folgender Checkliste einen Überblick über die wichtigsten Qualitätsmerkmale verschaffen:

- **Hochwertige Verarbeitung**
- **Reibungsloser Bewegungsablauf**
- **Variable Widerstände**
- **Display mit Trainingsinformationen**
- **Pulsmessung möglich**
- **Einfache und intuitive Handhabung**
- **Kugelgelagerter Rollstuhl**
- **Langes Zugband für große Anwender**
- **Geringer Trittplattenabstand**

Geräte mit diesen Eigenschaften erleichtern dir dein Training und bereiten dir lange Freude.



3

WOZU EIN RUDERGERÄT?

Das Training ermöglicht dir komplexe Bewegungen des Rudersports leicht zu Hause durchzuführen und sorgt für ein ideales Training der Ausdauer und Muskelkraft. Während des Trainings beanspruchst du über 90% der gesamten Muskulatur deines Körpers und vor allem die größten Muskelgruppen in den Beinen und am Rücken. Dadurch liegt der durchschnittliche Kalorienverbrauch noch höher als beim Training mit anderen Ausdauergeräten und eignet sich damit hervorragend, um den Gewichtsverlust zu unterstützen. Weiterhin ermöglicht das Rudertraining ein effektives Rückentraining und ist somit sehr gesundheitsfördernd. Das wiederum sorgt für eine gesunde Wirbelsäule, sowie eine aufrechte Haltung. Darüber hinaus trainierst du auch deine Arme, deinen Bauch, dein Gesäß und deine Schultern.

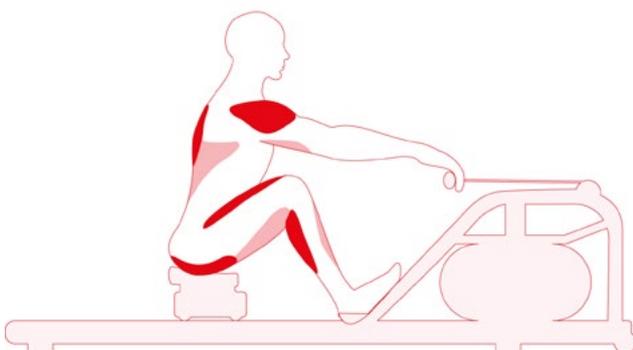
Mittlerweile ist das Rudern an Land so beliebt geworden, dass sich daraus eine eigene Sportart, das Ergorudern, entwickelt hat. Kein Wunder, denn mit keinem anderen Gerät lässt sich so einfach ein effektives Ganzkörpertraining durchführen, das gleichermaßen Ausdauer, Kraft und Koordination schult und dabei die Gelenke schont. Das Training ist somit im Reha-Bereich ebenso zu Hause, wie im Fitness- und Leistungssport. Durch die Möglichkeit, den gesamten Körper mit nur einem Gerät zu trainieren und aufgrund des edlen Designs, eignen sich die Geräte auch ideal für den Heimgebrauch.

Allerdings ist die richtige Technik entscheidend.

4

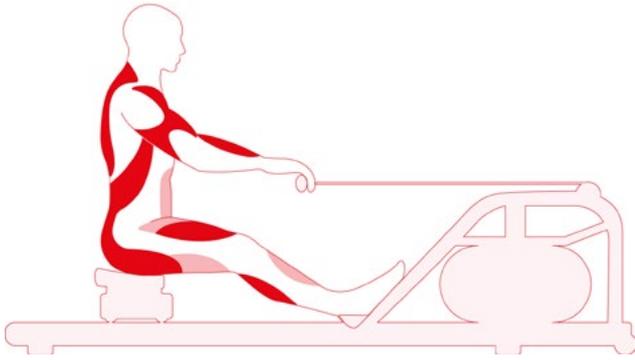
DIE RICHTIGE TECHNIK

Die Bewegung an Land entspricht der Bewegung in einem Ruderboot und ist daher eine komplexe Ganzkörperübung. Dadurch ist das Training anspruchsvoll und zugleich sehr effektiv. Aber keine Angst: Es ist leichter durchzuführen, als zu beschreiben.



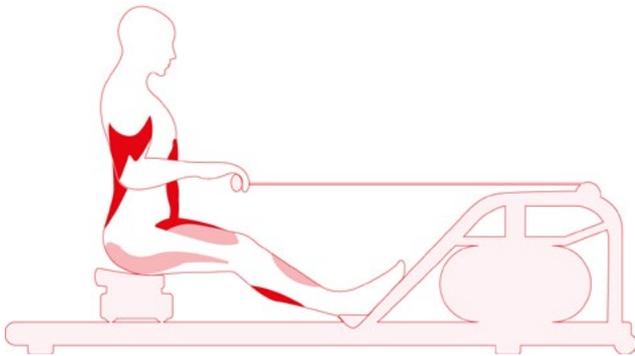
Schritt 1

Setze dich auf den Rollsitze und greife das Zugseil



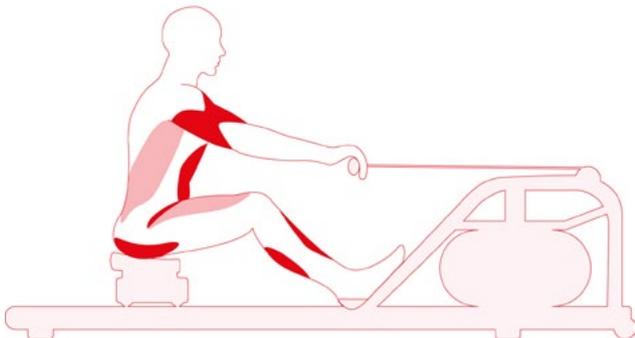
Schritt 2

Drücke dich kräftig mit den Füßen ab und strecke deine Knie. Im Verlauf der Kniestreckung streckst du auch die Hüfte. Schultern und Oberkörper bewegen sich nach hinten. Sobald der Griff die Knie passiert hat, ziehst du auch aus den Armen.



Schritt 3

Wenn du eine leichte Rücklage erreicht hast, beende die Kniestreckung. Behalte einen kleinen Beugungswinkel der Knie immer bei. Absolviere den Rest der Wegstrecke mit den Armen und ziehe den Griff knapp unter deine Brust.



Schritt 4

Arme sind in der Endposition ausgestreckt und der Oberkörper beugt sich leicht nach vorne. Knie sind angewinkelt. Damit ist die Durchzugphase beendet. Anschließend führst du die Schritte rückwärts durch, um wieder in die Ausgangsposition zu kommen.

4.1

HÄUFIGE FEHLER

Komplexe Bewegungen sind ideal geeignet, um deine Koordination, deine Ausdauer und deine Kraft zu verbessern. Um dein Training noch effektiver und sicherer zu machen, solltest du folgende Fehler vermeiden:

- **Den Rücken stark runden**
- **Zu starke Rücklage des Oberkörpers**
- **Zu viel aus den Armen ziehen**
- **Schultern hochgezogen**
- **Abgeknickte Handgelenke**
- **Lockere Fußschlaufen**
- **Knie nicht auf einer Linie mit den Fußspitzen**

Der frei wählbare Widerstand ermöglicht dabei ein variables Training ganz nach deinen Bedürfnissen. Je nachdem welche Trainingsziele du verfolgst, kannst du das Training individuell anpassen.

Das eingebaute Display 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 die ideale Kennzahl für dein Training.



5

MESSUNG DER HERZFREQUENZ

Für ein optimales und individualisiertes Trainingserlebnis solltest du dein Training steuern. Eine einfach durchzuführende und dennoch präzise Methode ist das herzfrequenzgesteuerte Training. Je nach Trainingsziel kannst du deine aktuelle Intensität überprüfen und bei Bedarf anpassen.

5.1

MESSUNG ÜBER EINEN BRUSTGURT

Der Brustgurt kann die Herzfrequenz direkt am Herzen messen und ist daher die genaueste Methode der Herzfrequenzmessung. 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. Moderne Rudergeräte verfügen über einen Empfänger, der kabellose Übertragung ermöglicht.



HERZFREQUENZZONEN UND MAXIMALE HERZFREQUENZ

6

Um mittels 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.

ERMITTLUNG DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ

6.1

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

$$\text{♂} \quad 220 - \text{Lebensalter} = \text{Max. Herzfrequenz}$$

$$\text{♀} \quad 226 - \text{Lebensalter} = \text{Max. Herzfrequenz}$$

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

HERZFREQUENZZONEN

6.2

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



7

TRAININGSZIELE

Die Trainingsempfehlungen hängen stark davon ab, was deine persönlichen Ziele sind!

Anhand des Trainingsziels und der Trainingserfahrung, kannst du die bestmögliche Trainingsmethode auswählen. Nutze dafür die oben genannten Herzfrequenzzonen, um dein Training zu individualisieren und anhand dessen deine persönlichen Erfolge zu feiern.

7.1

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 Herz-Kreislaufsystem und kräftigst deine Muskulatur.

7.1.1

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.

7.1.2

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.

HURRY UP – FOREVER FIT

7.1.3

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. 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.

PUSH YOUR LIMITS

7.1.4

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.

MAX OUT

7.1.5

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.



7.2

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 gesundheitsorientierte Rudertraining erreichst, betreffen den gesamten Körper. Diese sind unter anderem:

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



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

WIE VIEL IST GENUG?

7.2.1

Für gesundheitliche Effekte solltest du dich mehrmals pro Woche bewegen. Je seltener du trainierst, desto intensiver darf dein Training sein. Fortgeschrittene können häufiger und länger trainieren als Einsteiger.

Für eine optimale Gesunderhaltung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Krafttraining 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.**

FETTABBAU-TRAINING

7.2.2

Fettabbau und Gewichtsverlust gehört 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

8

Verschiedene Trainingsoptionen und herzfrequenzgesteuertes Training helfen dir, dein Workout leicht zu individualisieren. Somit ist es generell für jedes Alter und Fitnesslevel 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 errechnete Belastung auch automatisch geringer. Für eine noch einfachere Pulskontrolle bieten manche Modelle weiterhin die Einstellung einer Pulsobergrenze an.

Auch Einsteiger ohne körperliche Einschränkungen können nach den Herzfrequenzzonen trainieren und sich anfangs vermehrt in den unteren Zonen aufhalten. Die Gesamttrainingszeit und Intensität sollte in diesem Fall nicht zu hoch liegen.

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

Hierfür eignet sich ein Rudergerät perfekt: Das Training 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.



9

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!

WARM-UP

9.1

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. Vor allem bei komplexen Bewegungen wie dem Rudern, hilft dir das Warm-up dabei, den Bewegungsablauf besser zu koordinieren. Das Aufwärmen 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.



COOL-DOWN

9.2

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.



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, ergänzen folgende Ideen deinen Trainingsplan und sorgen für Abwechslung:

- **Ändere die Reihenfolge der wöchentlichen Einheiten**
- **Trainiere eine Einheit aus einem anderen Trainingsplan**
- **Trainiere im Takt der Musik deiner Lieblingsplaylist**
- **Fahre eine Einheit mit hoher Zugfrequenz und geringem Widerstand**
- **Setze dir ein Kilometerziel und trainiere, bis du es erreicht hast**
- **Setze dir ein Kalorienziel und trainiere 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!**

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.

FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

10.1.1

Gesamttrainingsdauer: 30-45 Minuten

Häufigkeit: 2-3x / Woche

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	30	Dauermethode	5 min. 50-60%	20 Minuten 60% - 70%	5 Min. 50-60%
2	40	Calorie-burn / Variabel	5 min. 50-60%	Verbrenne 250 Kcal innerhalb 30 Min.	5 Min. 50-60%
3	35	Freies Training	5 min. 50-60%	Trainiere eine freie Einheit mit maximal 75 % für 25 Min.	5 Min. 50-60%

FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

10.1.2

Gesamttrainingsdauer: 38-60 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	50	Calorie-burn	5 min. 50-60%	Verbrenne 400 Kcal innerhalb 40 Min.	5 Min. 50-60%
4	Variabel	Regatta: Rudere 5.000m	5 min. 50-60%	5.000m Rudern mit maximal 80%	5 Min. 50-60%

FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE

10.1.3

Gesamttrainingsumfang: 50-70 Minuten

Häufigkeit: 4-5x / Woche

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	Variabel	Regatta	5 min. 50-60%	Rudere 7.000m mit maximal 85%	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, Tabata	5 min. 50-60%	10. Intervalle zu je: 1.1 Min. 60-70% 2.2 Min. 70-80% 4 Min. Tabata	6 Min. 50-60%
4	50	Regatta: Rudere 5.000m	5 min. 50-60%	Trainiere eine Einheit aus dem Fettabbau-Plan für leicht Fortgeschrittene für 40 Min.	5 Min. 50-60%
5	70	Calorie-burn / Dauermethode	5 min. 50-60%	Verbrauche 600 kcal Innerhalb einer Stunde	5 Min. 50-60%

TRAININGSPLÄNE FÜR KARDIOVASKULÄRE FITNESS

10.2

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 Rudertraining haben.

10.2.1

CARDIO-TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Gesamtdauer: 30-45 Minuten

Häufigkeit: 2-3x / Woch

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	40	Pulstraining	5 min. 50-60%	Halte deinen Puls 15 Min. genau auf 60% und 15 Min. genau auf 70%	5 Min. 50-60%
3	50	Dauermethode	5 min. 50-60%	35 Min. 70-80%	5 Min. 50-60%

10.2.2

CARDIO-TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Gesamtdauer: 40-65 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	60	Intervallmethode, Tabata	10 min. 50-60%	6 Min. 60-70% 10 Intervalle je 1. 3 Min. 60-70% 2. 1 Min. 80-90% 4 Min. Tabata	5 Min. 50-60%
3	Variabel	Regatta: 10.000m	5 min. 50-60%	Rudere 10.000m mit einer Schlagzahl (SPM) von 22-25	5 Min. 50-60%
4	40	Pulssprünge	5 min. 50-60%	Wechsle alle 2 Min. zwischen genau 70% und genau 80% für insgesamt 30 Minuten	5 Min. 50-60%

10.2.3

CARDIO-TRAININGSPLAN FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE

Gesamtdauer: 45-75 Minuten

Häufigkeit: 4-5x / Woche

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	Variabel	Regatta 15.000m	10 min. 50-60%	Rudere 15.000m mit Höchstpuls 80%	5 Min. 50-60%
2	75	Dauermethode	5 min. 50-60%	10 Min. 60-70% 45 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	50	Freies Training	5 min. 50-60%	Trainiere eine Cardio -Einheit für leicht Fortgeschrittene für 40 Min.	5 Min. 50-60%
5	Variabel	Regatta 10.000m, Tabata	10 min. 60-70%	10.000m Rudern 3 Tabata-Blöcke einbauen	5 Min. 50-60%





GLÜCKWUNSCH

11

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 Rudergerät.

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**

12.1

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 Rudergerät kannst du effektiv und angenehm von zu Hause aus trainieren**
- **Rudergerät ist nicht gleich Rudergerät**
- **Die richtige Technik ist dein Schlüssel zum Erfolg**
- **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 machen dein Training komplett**
- **Trainingspläne sollten abwechslungsreich sein und Spaß machen**
- **Mit der richtigen Ernährung unterstützt du dein Training optimal**

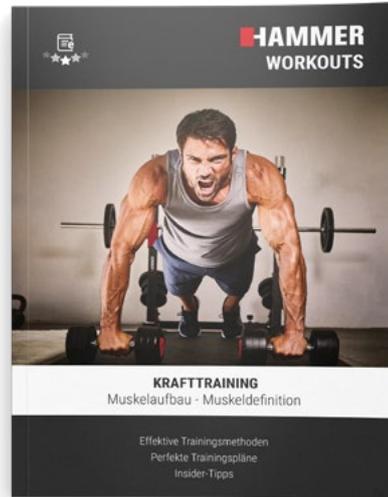


Interessierst Du Dich für Krafttraining?

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 Rudergerät 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.