

FIT VON KOPF BIS FUSS!



Verwenden Sie Ihre persönliche Logcard zur Trainingskontrolle!



Vorrollen



Auslage/Einsatzpos.



Durchzug



Endzug

KLEINER ZEITAUFWAND, GROSSER EFFEKT!



Gehen Sie nur von einer Phase zur nächsten, wenn Sie sich dazu bereit fühlen – es gibt keinerlei Zeitbeschränkung.

Es empfiehlt sich dieses Einsteigerprogramm bis zum Erreichen der Stufe 6 täglich zu absolvieren. Danach kann auf das «20 Minuten Fitnessprogramm» mit Trainingseinheiten von 3 – 5x pro Woche gewechselt werden.



Herzfrequenzangabe auf dem Monitor

- bei PM3 mit Übertragungskabel
- bei PM4 direkt

Tipps für vor dem Training:

- eng anliegende Trainingskleider tragen
- Turnschuhe mit kleinem Absatz verwenden
- Trinkflasche bereitstellen

Tipps für nach dem Training:

- Rollschiene, Rollsitz und Handgriff mit einem feuchten Lappen reinigen
- Handgriff retour auf Handgriffhalter zur Entspannung der Kette führen
- Kette bei Bedarf oelen (alle 2 Monate bei regelmässigem Gebrauch)



Beginnen wir es richtig...

Rudern ist

- 70% Bein kraft, 20% Oberkörper, 10% Arme
- ein Ganzkörpertraining: stärkt alle Hauptmuskelgruppen – Beine, Rumpf, Schultern, Gesäss und Bauch- kommen nacheinander resp. ineinander übergehend in Aktion
- ein Training für Kreislauf und für körperliche Fitness
- eine Gelenkschonende Bewegung
- ein optimales Fettverbrennungstraining

Der Widerstand

- erhöht sich NUR durch grösseren persönlichen Kräfteinsatz: je stärker, bzw. je schneller am Griff «gezogen» wird, je grösser die Leistung.
- erhöht sich NICHT, oder nur für einige Ruderschläge und das nur sehr unbedeutend mit der Veränderung des Luftklappenhebels
- zu hoher Widerstand (Stufe 6 – 10) führt zur schnellen Übersäuerung, demzufolge KEIN Ausdauer-Effekt!

1. Einrichten auf dem Gerät

Vor jedem Training Ihre persönliche Geräteeinstellung wählen!

- Einstellen des Luftklappe Stufe 2 – 4
- Monitor auf Augenhöhe richten
- Stemmbreithöhe der individuellen Beinlänge anpassen Oberkant Zehenkappe – Oberkant Laschenbefestigungsteil

Ziel: Bequemes Erreichen der senkrechten Position des Schienbeins (42° Beinwinkel)

Überprüfen Sie Ihre Körperstellung:

- Beine völlig gestreckt. Oberkörper angespannt. Schultern hinter Hüfte (ca. 110°)
- Griff nur mit Finger fassen
- Ellbogen zeigen horizontal hinter den Rücken
- Unterarme parallel zur Rollschiene

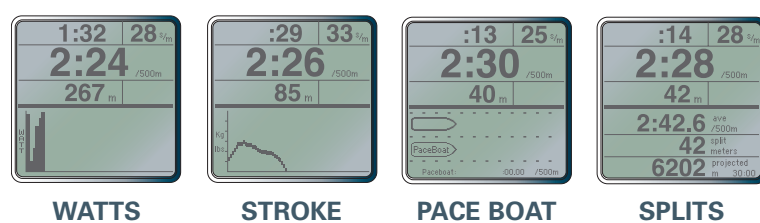
2. Monitor PM3 oder PM4

Bevor Sie Training absolvieren, drücken Sie im Hauptmenü die Taste **Informationen** und lesen die Details zu den folgenden Punkten:

Übersicht > PM3 Details > Rudertechnik > Drag Faktor > Batterie

Der PM4 beinhaltet sämtliche Funktionen des PM3, zusätzlich bietet er weitere Features:

- Integrierte und kabellose Herzfrequenz
- Interaktive und kabellose Rennfunktion (bis 6 Geräte in Rennen integrierbar)
- Grössere Speicherkapazität
- Aufladbare Akkubatterien



3. Die RICHTIGE Rudertechnik

Die Ausgangslage: Immer so beginnen!

Gestreckte Beine (Knie nicht vollständig durchgedrückt), Oberkörper angespannt, Schultern hinter Hüften (110°), **Arme gestreckt**, Bauchspannung spüren. Natürliche aufrechte Sitzposition. Augen in oder über Monitor gerichtet. Griff nur mit den Finger fassen. Handgelenke flach.

Vorrollen

Schritt 1 > Den aufrechten Oberkörper, mit gestreckten Armen, aus den Hüften soweit in die Vorlage bringen, bis die Hände auf Höhe der Fussknöchel sind. **Erst dann Knie lösen** und sich von der Kette nach vorne ziehen lassen. Kette wird horizontal, parallel zur Rollbahn geführt.

Reihenfolge: Arme vor – Oberkörper vor – Rollsitze vor

Schritt 2 > Langsames, kontinuierliches Vorrollen bis sich der Unterschenkel/das Schienbein fast senkrecht zu Rollbahn steht (Beinwinkel ca. 42°). Fersen sind angehoben. Kopfposition aufrecht mit Sicht in oder über Monitor. Unterarm, Handgelenk und Mittelhand bilden eine Linie. Oberschenkel sind an die Brust gezogen.

Auslage / Einsatzposition / Durchzug

Schritt 3 > Schnelles, kräftiges Wegstossen der Beine. Mit aufrechtem Oberkörper Kraft halten. Schultern gegen drücken. Arme bleiben gestreckt. Sobald die Beine durchgestreckt sind, und der Griff sich über den Knien befindet, schwingt der Oberkörper leicht zurück. Endzug der Bewegung mit den Armen ausführen. Ellenbogen am Körper vorbeiziehen. Grundstellung einnehmen.

Reihenfolge: Beine – Oberkörper – Arme

Schritt 4 > Endzug der Bewegung mit den Armen ausführen. Ellenbogen am Körper vorbeiziehen. Bauchmuskulatur bewusst anspannen. Neuer Schlag mit guter Körperspannung beginnen. Grundstellung (wie oben beschrieben) einnehmen.

WWW.CONCEPT2.CH

Concept2 (Schweiz) GmbH · Soodring 13 · 8134 Adliswil · Fon: 044 711 10 10 · Fax: 044 711 10 12 · E-Mail: info@concept2.ch

Trainingsprogramme für Einsteiger und Fortgeschrittene

Grundlagen-Aufbauprogramm für Beginner und Wiedereinsteiger

Stufe	Intensität SZ	Ruderzeit	Pausenzeit	Trainingsinhalt	Trainingsdauer
1	Max. HF Minus 60 SZ > 24	1 Min.	30 Sek.	5 Wiederholungen, bei jedem Training um 1 Wiederholung steigern, bis 8 erreicht sind. Dann zur nächsten Stufe wechseln.	5-8 Min. + Pause Zeit
2	Max. HF Minus 60 SZ > 24	2 Min.	30 Sek.	Wie Stufe 1	10-16 Min. + Pause Zeit
3	Max. HF Minus 60 SZ > 24	3 Min.	30 Sek.	Wie Stufe 1	15-24 Min. + Pause Zeit
4	Max. HF Minus 60 SZ > 24	4 Min.	30-60 Sek.	4 Wiederholungen, bei jedem Training um 1 Wiederholung steigern, bis 7 erreicht sind. Dann zur nächsten Stufe wechseln.	16-28 Min. + Pause Zeit
5	Max. HF Minus 60 SZ > 24	5 Min.	30-60 Sek.	Wie Stufe 4	20-35 Min. + Pause Zeit
6	Max. HF Minus 60 SZ > 24	Durchgehend rudern		Beginnen Sie mit 20 Min., steigern Sie jedes Training um 2 Min., bis Sie 30 Min. erreichen	20-30 Min.

20 Minuten Fitness-Programm für:

Fortgeschrittene, die das Einsteigerprogramm absolviert haben und ihre Ausdauer weiter verbessern möchten. Oder, für fortgeschrittene Personen, die nur über eine beschränkte Trainingszeit verfügen.

ACHTUNG: Die Länge der Trainingseinheiten dieses Programmes beträgt nur bis zu 20 Minuten pro Einheit. Darin sind jedoch das 8-10 Min. «Aufwärmen» und das 8-10 Min. «Cooling down» sowie das 5 Minuten Stretching noch nicht eingepreist.

Trainingseinheit	Leichte Woche	Mittelschwere Woche	Harte Woche
Woche 1 bis 3: Vorbereitungsperiode			
1	1 x 20' Max. HF minus 45 20 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 22 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 24 SZ
2	2 x 8' Max. HF minus 45 22 SZ	2 x 8' Max. HF minus 45 23 SZ	2 x 8' Max. HF minus 45 24 SZ
3	1 x 20' Max. HF minus 45 20 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 22 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 24 SZ
4	2 x 8' Max. HF minus 45 22 SZ	2 x 8' Max. HF minus 45 23 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 24 SZ
5	1 x 20' Max. HF minus 60 18-20 SZ	1 x 20' Max. HF minus 60 18-20 SZ	1 x 20' Max. HF minus 60 18-20 SZ
Woche 4 bis 6: Entwicklungsperiode			
1	2 x 8' Max. HF minus 30 24 SZ	2 x 8' Max. HF minus 30 25 SZ	2 x 8' Max. HF minus 30 26 SZ
2	1 x 20' Max. HF minus 45 20 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 22 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 24 SZ
3	3 x 5' Max. HF minus 30 26 SZ	3 x 5' Max. HF minus 45 27 SZ	3 x 5' Max. HF minus 30 28 SZ
4	1 x 20' Max. HF minus 45 22 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 20 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 24 SZ
5	1 x 20' Max. HF minus 60 18-20 SZ	1 x 20' Max. HF minus 60 18-20 SZ	1 x 20' Max. HF minus 60 18-20 SZ
Woche 5 - 8: Konsolidierungsperiode			
1	3 x 4' Max. HF minus 20 28 SZ	3 x 4' Max. HF minus 20 28 SZ	3 x 4' Max. HF minus 20 30 SZ
2	6x1' Max. HF 32 SZ	6 x 1' Max. HF 34 SZ	8 x 1' Max. HF 36 SZ
3	4 x 2' Max. HF minus 20 30 SZ	5 x 2' Max. HF minus 20 32 SZ	6 x 2' Max. HF minus 20 32 SZ
4	2 x 8' Max. HF minus 20 24 SZ	2 x 8' Max. HF minus 20 26 SZ	2 x 8' Max. HF minus 20 28 SZ
5	1 x 20' Max. HF minus 45 20 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 22 SZ	1 x 20' Max. HF minus 45 24 SZ

SZ = Schlagfrequenz, Anzahl Schläge pro Minute / Max. HF = Maximale Herzfrequenz

Ihre maximale Herzfrequenz können Sie wie folgt ermitteln:

- sie absolvieren einen Fitnessstest (z.B. Conconi-Test)
- sie wenden die «Faustregel» zur Ermittlung der Maximalherzfrequenz an:

220 - J. Alter = Ihr persönlicher Maximalpuls > Beispiel: 220 - J. Alter 45 = Maximalpuls 175

Vergleichen Sie Ihr persönliches Maximum mit der Pulsuhr:

Max. HF minus 60 = 55 – 65 % der max. HF

Max. HF minus 45 = 65 – 75 % der max. HF

Max. HF minus 30 = 75 – 85 % der max. HF

Max. HF minus 20 = 85 – 90 % der max. HF > Beispiel: Max. HF 175 minus 60 = Puls 115