

Trainingsplanung „Der Einstieg ins Indoor Rowing“

Bevor Sie starten, erhalten Sie im Folgenden den Ablauf für Ihr Training auf dem Indoor Rower, den Sie bei jedem Training anwenden sollten:

1. Einstellen des Rudergerätes:

Luftklappeneinstellung 3.

Griff in die kleine schwarze Halterung einlegen.

Die Stembretter so einstellen, dass das Band quer über dem Fußballen zum kleinen Zeh hin (mittlerer Vorderfuß) entlang läuft. Ziehen Sie das Band nun fest.

2. Starten Sie mit dem Schlagaufbau

1. Aufrecht sitzen, lange Beine und nur mit den Armen den Griff zum Oberkörper etwas oberhalb des Bauchnabels heranziehen.
Bewegungsidee: ziehen Sie den Griff schnell zu sich heran und bringen Sie ihn etwas langsamer nach vorne zurück. Arbeiten Sie ohne Pause, der Griff ist immer in Bewegung.
2. Bewegen Sie nun den Oberkörper leicht nach vorne und hinten mit. Die Neigung sollte jeweils etwa 10-15% betragen.
Bewegungsidee: Wie ein Schaukelstuhl, Bewegungsrhythmus ist schnell nach hinten langsamer nach vorne ohne Pause.
3. Rollen Sie nun mit dem Sitz ein Viertel Ihres Weges auf der Rollschiene nach vorne. Die Beine werden minimal gebeugt.
Bewegungsidee: Schnelle Bewegung nach hinten, dann die Arme wieder lang nach Vorne bringen, der Oberkörper folgt, die Hände sind vor den Knien: erst jetzt die Beine beugen.
4. Vergrößern Sie die Bewegung nach vorne auf etwa die Hälfte der Rollschiene indem Sie die Beine etwas mehr beugen.
Bewegungsidee: Schneller Durchzug, langsames nach vorne anrollen. Der Bewegungsrhythmus ist 1 : 2-3.
5. Vergrößern Sie die Bewegung nach vorne auf etwas $\frac{3}{4}$ Ihres Rollweges.
6. Kommen Sie nun in die komplette Ruderbewegung bis zur Auslage.
Bewegungsidee: schneller Durchzug mit viel Körperspannung im Rumpf, lockeres nach Vorne Anrollen, d.h. erst die Arme, Oberkörper folgt und wenn die Hände über die Knie hinweg sind die Beine beugen.

3. Üben Sie nun die Ruderbewegung...

am besten schräg zu einem Spiegel, damit Sie Ihre Rudertechnik überprüfen können. Gehen Sie nach dem folgenden Trainingsplan, den Sie sich downloaden können vor.

4. Der Schlagabbau steht am Ende des Trainings

Bevor Sie mit dem Training enden kommt der Schlagabbau. Die Ruderbewegung wird umgekehrt zum Schlagaufbau verkleinert: Ganze Rollbahn, $\frac{3}{4}$ Rollbahn, $\frac{1}{2}$ Rollbahn, $\frac{1}{4}$ Rollbahn, nur der Oberkörper und nur die Arme.

5. Das Stretching...

rundet Ihre Trainingseinheit ab. Dehnen Sie kurz alle großen Muskelgruppen.

6. Reinigen Sie jetzt die Schiene, den Sitz und den Griff Ihres Rudergerätes.

1/3

Der Erfolg ist sicher, wenn Sie sich ein klares Ziel stecken und darauf hin trainieren. Trainingsziele sind zeitlich begrenzt, konkret und messbar.

Beispiel: „Der Einstieg ins Indoor Rowing“, 6 Wochen:

Ich möchte Indoor Rowing als Sportart für mich kennenlernen und dies gleich mit einer guten Technik. Das bedeutet ich muss ggf. nach Rücksprache mit meinem Facharzt regelmäßig trainieren und meine Rudertechnik kontrollieren.

Mein Ziel ist es, in 6 Wochen die Grundlagen der Rudertechnik zu beherrschen.

Trainingsstart:

1. Aufnahme des Trainingsplans „Der Einstieg ins Indoor Rowing“ Woche 1-6
2. Fitness-Status nach 6 Wochen festlegen: 30 Minuten im Wohlfühltempo (65-75% der HFmax.) bei SZ 22 und LK3 rudern. Die erruderten Meter und die durchschnittliche Herzfrequenz dokumentieren.
3. Nach 6 Wochen suchen Sie sich Ihr weiteres Trainingsprogramm aus und starten diesen mit Woche 1-6.

Unsere Tipps für ein gesundes und effektives Training für Sie:

- Die Trainingswochen sind aufeinander aufbauend geplant. Dies bedeutet, dass Sie immer mit der Woche 1 starten sollten.
- Sie sind zum Zeitpunkt des Trainings sportgesund.
- Trainieren Sie mit einem Herzfrequenzmesser oder der Herzfrequenzschnittstelle.
- Nehmen Sie sich ein Getränk und ein Handtuch zum Training mit.
- Drucken Sie sich am besten Ihren Trainingsplan aus und dokumentieren Sie Ihre Trainingsergebnisse mit der LogCard.
- Starten Sie Ihr Training immer mit dem Schlagaufbau und enden Sie mit dem Schlagabbau und einem kurzen Stretching.
- Die Windradeinstellung stellt Ihr persönliches Verhältnis zwischen Kraft und Ausdauer dar. Die Windradeinstellung 1-3 ist für den Einstieg und das Aufwärmtraining am effektivsten. Die Intensität steuern Sie über einen kraftvollen Beinschub und über die höhere Beschleunigung der Durchzugsgeschwindigkeit.
- Die Schlagzahl sollte im Warm up und bei Einstieg ins Indoor Rowing zwischen 20 und 26 liegen. Höhere Schlagzahlen beim Einstieg beeinträchtigen die Rudertechnik. Die Schlagzahl reduzieren Sie über noch langsames nach Vorne Anrollen.
- In jedem Trainingssystem ist Achtsamkeit auf die persönliche Befindlichkeit angebracht. Alle Trainingsvorschläge sind ein Leitfaden und nicht immer für jeden geeignet. Bevor Sie mit dem Training starten ist eine sportärztliche Untersuchung zu empfehlen, damit Sie sicher und gesundheitsorientiert Ihr Trainingsprogramm beginnen können.
- Weitere Informationen erhalten Sie auch bei den Experten Interviews.

Indoor Rowing „Der Einstieg ins Indoor Rowing““ Woche 1-6 à 3 Einheiten

Datum	Dauer (Min.)	%HFmax.	Trainingshinweise
WOCHE1	15	60-70	LK 3, SZ 21 Locker rudern, gleichmäßiger Durchzug, Haltung und Rudertechnik beachten.
1.	20	60-70	LK 3, SZ 23 Rudertechnik kontrollieren, langsam nach vorne Anrollen, schnell im Durchzug.
2.	15	60-70	LK 3, SZ 21 Locker mit wenig Kraft rudern. Zeit/500M beobachten und konstant halten. Rudertechnik beobachten.
3.	20	60-70	LK 3, SZ 21 Rhythmus 1 : 2-3 beachten. Schnell im Durchzug, ruhig beim nach vorne Anrollen.
WOCHE2	20	60-70	LK 3, SZ 24 Kraftvoller Beinschub. Zeit/500 Meter beobachten. Bewusst langsam anrollen.
1.	15	65-75	LK 3, SZ 24 Kraftvoller Beinschub. Zeit/500 Meter beobachten. Bewusst langsam anrollen.
2.	20	60-70	LK3 SZ 23 Die persönliche Lieblingszeit/500M finden und konstant halten. Rudertechnik im Spiegel beobachten.
3.	20	60-75	LK 1-3, SZ 20-24 Druck über die Beine einsetzen, Zeit/500 Meter leicht reduzieren.
WOCHE3	20	60-70	SZ 19-23 Wohlfühlzeit/500M. Die persönliche Lieblingsschlagzahl rudern (max.23).
1.	25	60-70	SZ 19-23 Wohlfühlzeit/500M. Die persönliche Lieblingsschlagzahl rudern (max.23).
2.	20	60-75	LK 1-3, SZ 20-24 Durchzugsgeschwindigkeit erhöhen, Zeit/500 Meter geht nach unten.
3.	20	60-70	LK 3, SZ 18-22 Wohlfühlzeit/500M. Rudertechnik kontrollieren. Rudertechnik im Spiegel beobachten.
WOCHE4	25	60-70	LK 1-3, SZ 20-26 Schlagzahlen und Schlaglänge variieren, Zeit/500m beobachten.
1.	20	65-75	LK 1-3, SZ 20-26 Schlagzahlen und Schlaglänge variieren, Zeit/500m beobachten.
2.	25	60-70	LK 1-3, SZ 18-26 Wohlfühlzeit/500M. Die persönliche Lieblingsschlagzahl rudern (max.26).
3.	25	60-75	LK 1-3, SZ 20-26 Schlagzahlen variieren, Rudertechnik kontrollieren, Rollbahnverkürzung zur Erholung nutzen.
WOCHE5	25	60-70	LK 1-3, SZ 18-26 Wohlfühlzeit/500M, Druck und Durchzugsgeschwindigkeit bleiben konstant.
1.	30	60-70	LK 1-3, SZ 18-26 Wohlfühlzeit/500M, Druck und Durchzugsgeschwindigkeit bleiben konstant.
2.	25	60-75	LK 1-3, SZ 20-26 Durchzugsgeschwindigkeit bei konstantem Druck halten. Rudertechnik im Spiegel kontrollieren.
3.	25	60-75	LK 1-3, SZ 18-26 Intensitäten über den Druck/Durchzugsgeschwindigkeit variieren.
WOCHE6	30	60-70	LK 1-3, SZ 20-26 Lieblingsschlagzahl konstant halten, Rollbahnverkürzung zur Erholung nutzen.
1.	25	60-75	LK 1-3, SZ 20-26 Lieblingsschlagzahl konstant halten, Rollbahnverkürzung zur Erholung nutzen.
2.	30	60-70	LK 1-3, SZ 18-26 Intensitäten über den Druck/Durchzugsgeschwindigkeit variieren.
3.	30	60-70	LK 1-3, SZ 18-26 Intensitäten über den Druck/Durchzugsgeschwindigkeit variieren.

Unser Tipp für Sie:

Starten Sie Ihr Training immer mit dem Schlagaufbau und enden Sie mit dem Schlagabbau und einem kurzen Stretching. Integrieren Sie jeweils weitere 5 Minuten für das Warm Up und Cool Down.