

**Ruderergometer:**

Ruderergometer erfuhren besonders im Zuge des Crossfit®-Trends wieder Einzug in das heutige Fitnessequipment. für den Kampf gegen Bluthochdruck und andere kardiovaskuläre Erkrankungen oder für die Steigerung der allgemeinen Fitness liegt man mit diesem Gerät goldrichtig. Das Ruderergometer bietet ein Training aller großen Muskelgruppen, wobei die Hauptbeanspruchung auf der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur liegt. Neben den vorprogrammierten Inhalten stellen wir im Folgenden einen 16-wöchigen Trainingsplan bereit, der individuell einsetzbar ist. Die Herzfrequenzreserve (HFR) setzt sich dabei aus Ihrem Ruhepuls (RP) und der maximalen Herzfrequenz (MH) zusammen. Sollte diese für Sie unbekannt sein, liegt sie meist im Bereich Ihres Lebensalters subtrahiert von 220. Die benötigte Formel für die Herzfrequenzreserve lautet wie folgt:  $HFR = MH - RP$ . Für das Training sollten Sie die angegebene Prozentzahl zu Ihrem Ruhepuls addieren.

**Phase 1: Grundlagenausdauer 1, Dauermethode**

60% HFR	30 min, 3x Woche
---------	------------------

**Phase 2: Grundlagenausdauer 2, Dauermethode**

70% HFR	45 min, 4x Woche
---------	------------------

**Phase 3: Intervalltraining**

Intervalle 80% HFR, Pausen 50% HFR	3x15 min, 2x5 min Pause, 4 x Woche,
------------------------------------	-------------------------------------

**Phase 4: Hoch intensives Intervalltraining**

Intervalle 85-90% HFR, Pausen 60% HFR	6x5 min, 5x5min Pause, 4x Woche
---------------------------------------	---------------------------------