

Trainingsplan Air Bike

6-Wochen-Aufbau · kurze, harte Einheiten mit Ganzkörpereinsatz · für das AsVIVA F1

Das Air Bike bremst mit Luft: Je schneller du trittst und ziehst, desto stärker der Widerstand – nach oben ohne Grenze. Es ist kein Gerät für lange ruhige Fahrten, sondern für kurze, sehr intensive Einheiten. Deshalb ist dieser Plan auf sechs Wochen angelegt und arbeitet mit deutlich kürzeren Belastungen als die anderen.

DEINE TRAININGSWOCHE

TAG	FOKUS	EINHEIT	DAUER
Mo	Intervalle	Einheit 1 – 30/30	20 Min
Di	Erholung	Dehnen & Mobilität	15 Min
Mi	Grundlage	Einheit 2 – ruhige Fahrt	25 Min
Do	Erholung	Spaziergang, locker	–
Fr	Spitzen	Einheit 3 – kurze Sprints	20 Min
Sa	Aktiv	frei – Rad, Schwimmen, Gehen	–
So	Ruhetag	Erholen & auftanken	–

VOR UND NACH JEDER EINHEIT

AUFWÄRMEN · 5 MIN

- 5 Min sehr locker, Arme bewusst mitführen
- Schultern kreisen
- zwei kurze Antritte von 10 Sekunden

COOL-DOWN · 5 MIN

- 3 Min ganz locker weiterritten
- Schultern, Brust und Oberschenkel dehnen
- warten, bis die Atmung ruhig ist

Kein Limit

LUFTWIDERSTAND

Der Widerstand wächst **überproportional** mit deinem Tempo. Es gibt keine höchste Stufe – die Grenze setzt allein deine Kraft. Genau deshalb sind die Belastungen hier kurz und die Pausen lang.

EINHEIT 1 · 30/30

KLASSISCHES INTERVALL · EINSTIEG

5 Min	Aufwärmen
10 x 30 Sek	zügig, Arme und Beine gleichmäßig
dazwischen	30 Sek ganz locker weiterriten
5 Min	Cool-down

EINHEIT 2 · RUHIGE FAHRT

ERHOLUNG & TECHNIK

5 Min	Aufwärmen
15 Min	gleichmäßig, Sprechtempo – bewusst zurückhalten nicht die Einheit, in der du dich beweist
5 Min	Cool-down

EINHEIT 3 · KURZE SPRINTS

SPITZENLEISTUNG · AB WOCHE 3

8 Min	Aufwärmen, ansteigend
6 x 15 Sek	maximal, alles geben
dazwischen	2 Min sehr locker – vollständige Erholung
5 Min	Cool-down

WAS DEIN GERÄT KANN

MERKMAL	AIR BIKE F1
Widerstand	Luft-Turbine, drehzahlabhängig, ohne Obergrenze
Oberkörper	beweglicher Griff – Arme, Schultern, Brust und Rücken arbeiten mit
Trainingsprogramme	7
Antrieb	Riemen, leise im Leerlauf
Aufstellmaß	145 x 61 x 120 cm
Artikelgewicht	59 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg
Pulsmessung	Bluetooth-Pulsmesser

FÜNF REGELN, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

- **Arme sind die halbe Miete.** Wer nur tritt, verschenkt den Vorteil.
- **Kurz und hart schlägt lang und zäh.** 20 Minuten reichen.
- **Pausen wirklich einhalten** – sonst wird jede Runde langsamer.

- **Laut.** Für hellhörige Wohnungen ist das Gerät nichts.
- **Nicht mehr als drei harte Einheiten** pro Woche.

Viel Erfolg – dein AsVIVA-Team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · www.asviva.de

Dieser Trainingsplan dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte hole vor Trainingsbeginn im Zweifel ärztlichen Rat ein – besonders bei Vorerkrankungen, Verletzungen oder längerer Trainingspause. Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung.