

Trainingsplan Liegeergometer

8-Wochen-Aufbau · rückschonend, wattgesteuert · für das AsVIVA R7

Beim Liegeergometer sitzt du mit Rückenlehne halb liegend, die Tretbewegung geht schräg nach vorn. Die Wirbelsäule wird entlastet, der Einstieg ist tief. Das macht es zur ersten Wahl nach einer Pause, bei Rückenbeschwerden oder für den Wiedereinstieg – und es ist wattgesteuert, also planbar.

DEINE TRAININGSWOCHE

TAG	FOKUS	EINHEIT	DAUER
Mo	Grundlage	Einheit 1 – ruhiges Dauertempo	30 Min
Di	Erholung	Dehnen & Mobilität	15 Min
Mi	Stufen	Einheit 2 – sanfte Wattstufen	25 Min
Do	Erholung	Spaziergang, locker	–
Fr	Grundlage	Einheit 3 – lange ruhige Fahrt	35 Min
Sa	Aktiv	frei – Spazieren, Schwimmen	–
So	Ruhetag	Erholen & auftanken	–

VOR UND NACH JEDER EINHEIT

AUFWÄRMEN · 5 MIN • 5 Min bei 40–50 Watt • Sitzposition prüfen: Knie nie ganz durchgestreckt • ruhig und gleichmäßig atmen	COOL-DOWN · 5 MIN • Watt schrittweise zurücknehmen • 3 Min locker weitertreten • Oberschenkel und Hüftbeuger dehnen
---	--

Rücken

BLEIBT AN DER LEHNE

Der ganze Vorteil dieser Bauart liegt in der **Rückenlehne**. Wer sich beim Treten nach vorn schiebt, gibt ihn auf. Sitz so einstellen, dass das Knie im weitesten Punkt leicht gebeugt bleibt – nie ganz gestreckt.

EINHEIT 1 · RUHIGES DAUERTEMPO

GRUNDLAGE · DU KANNST DABEI SPRECHEN

5 Min	Aufwärmen
20 Min	gleichmäßig, Trittfrequenz 65–75
	Woche 5 bis 8: auf 30 Min verlängern
5 Min	Cool-down

EINHEIT 2 · SANFTE WATTSTUFEN

BELASTBARKEIT · OHNE SPITZEN

5 Min	Aufwärmen
4 × 3 Min	Grundwert plus 20–30 Watt
dazwischen	3 Min zurück auf Grundwert
5 Min	Cool-down

EINHEIT 3 · LANGE RUHIGE FAHRT

AUSDAUER · DIE WICHTIGSTE EINHEIT

5 Min	Aufwärmen
25 Min	Grundwert halten, Atmung gleichmäßig
	lieber länger und leichter als kurz und hart
5 Min	Cool-down

WAS DEIN GERÄT KANN

MERKMAL	2IN1 LIEGEERGOMETER & CROSSFIT R7
Belastungsbereich	10 – 350 Watt
Widerstandssystem	elektromagnetisch (EMS)
Schwungmasse	18 kg
Trainingsprogramme	10
Zweite Funktion	Rudergerät im selben Rahmen
Aufstellmaß	147 x 115 x 75 cm
Max. Benutzergewicht	130 kg
Satteltyp	Komfort, mit Rückenlehne

FÜNF REGELN, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

- **Rücken an der Lehne.** Nicht nach vorn schieben.
- **Knie nie ganz strecken** – Sitz entsprechend einstellen.
- **Länger statt härter.** Diese Bauart lebt von der Dauer.

- **Nach Verletzung oder OP** die Belastung vorher ärztlich abklären.
- **Das R7 kann auch rudern** – ein Gerät, zwei Trainingsformen.

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.