

Trainingsplan Rudergerät

8-Wochen-Aufbau · Technik, Grundlage und Intervalle · für jedes AsVIVA Rudergerät

Rudern trainiert Beine, Rumpf, Rücken und Arme in einer Bewegung – der Beinstoß liefert dabei rund 60 % der Kraft. Genau deshalb steht am Anfang die Technik und nicht das Tempo. Drei Einheiten pro Woche reichen. Die Widerstandsangaben beziehen sich auf die Werte, die dein Gerät wirklich hat; die Übersicht steht auf Seite 2.

DEINE TRAININGSWOCHE

TAG	FOKUS	EINHEIT	DAUER
Mo	Technik	Einheit 1 – sauberer Zug	25 Min
Di	Erholung	Dehnen & Mobilität	15 Min
Mi	Grundlage	Einheit 2 – ruhiges Dauertempo	30 Min
Do	Erholung	Spaziergang, locker	–
Fr	Intervalle	Einheit 3 – Tempowechsel	25 Min
Sa	Aktiv	frei – Rad, Schwimmen, Gehen	–
So	Ruhetag	Erholen & auftanken	–

VOR UND NACH JEDER EINHEIT

AUFWÄRMEN · 5 MIN • 5 Min sehr locker rudern, niedriger Widerstand • Schultern und Hüfte lockern • letzte Minute auf Zugtempo steigern	COOL-DOWN · 5 MIN • Widerstand herunter, 3 Min ausrudern • Waden, Oberschenkelrückseite und Rücken dehnen • ruhig atmen, bis der Puls sinkt
---	--

60 %
AUS DEN
BEINEN

Die Reihenfolge ist **Beine – Rumpf – Arme**, zurück genau umgekehrt. Wer mit den Armen anfängt, ermüdet früh und belastet den unteren Rücken. Lieber langsam und sauber als schnell und krumm.

EINHEIT 1 · SAUBERER ZUG

TECHNIK · NIEDRIGER WIDERSTAND

5 Min	Aufwärmen
6 × 2 Min	20 Züge pro Minute, bewusst langsam zurückgleiten
dazwischen	1 Min Pause, Arme ausschütteln
5 Min	Cool-down

EINHEIT 2 · RUHIGES DAUERTEMPO

GRUNDLAGE · DU KANNST DABEI SPRECHEN

5 Min	Aufwärmen
20 Min	gleichmäßig 22–24 Züge pro Minute Woche 5 bis 8: auf 30 Min verlängern
5 Min	Cool-down

EINHEIT 3 · TEMPOWECHSEL

AUSDAUER & KALORIENUMSATZ

5 Min	Aufwärmen
8 × 40 Sek	zügig, 28–30 Züge pro Minute
dazwischen	80 Sek ruhig weiterrudern
5 Min	Cool-down

WAS DEIN GERÄT KANN

MODELL	WIDERSTAND	SCHWUNGMASSE	MAX. GEWICHT
Wasser-Rudergerät RA18 Pro	Wasserantrieb	–	130 kg
Wasser-Rudergerät RA18 Lightning	Wasserantrieb	–	–
Rudergerät Magnetic Rower RA14	Permanentmagnet	13 kg	150 kg
Rudergerät RA11 Magnetic	elektromagnetisch	6 kg	135 kg
Rudergerät PowerGen RA20	Permanentmagnet	6 kg	150 kg
Rudergerät & Ergometer RA10 Pro	Permanentmagnet	–	150 kg
3D-Rudergerät RA12 Rower	–	–	110 kg

FÜNF REGELN, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

- **Beine zuerst.** Erst strecken, dann Rumpf, dann ziehen.
- **Zurück doppelt so langsam** wie der Zug.
- **Rücken gerade** – nicht rund werden, auch nicht am Ende.

- **Zugfrequenz vor Kraft.** 22–24 Züge sind Grundlage, nicht Faulheit.
- **Fußschlaufen fest.** Rutscht der Fuß, geht Kraft verloren.

Viel Erfolg – dein AsVIVA-Team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 868812 · 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.