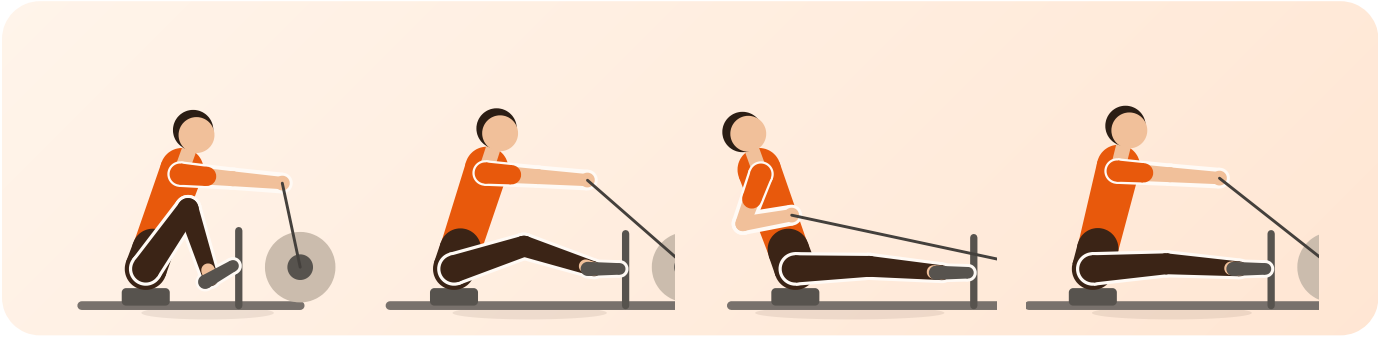
# Rudern Trainingsplan für das Rudergerät

Rudern trainiert über 80 Prozent der Muskulatur und schont die Gelenke. Hier findest du die richtige Technik in drei Phasen, drei Trainingspläne für Einstieg, Intervalle und Ausdauer, einen 4-Wochen-Plan und ein Protokoll.



## Warum Rudern?

Rudern verbindet Ausdauer- und Krafttraining: Beine, Po, Rücken, Arme und Rumpf arbeiten in jedem Schlag zusammen. Weil kein Aufprall entsteht, ist es gelenkschonend.

Ein gutes Rudertraining verbessert die Ausdauer, stärkt den Rücken und verbrennt viel Energie.

## Wichtige Begriffe

| Begriff | Bedeutung |
|---|---|
| Schlagzahl | Ruderschläge pro Minute (z. B. 20) |
| 500-m-Zeit | Wie lange du für 500 m brauchst |
| Widerstand | Einstellung am Gerät, meist 3–5 ideal |
| Locker / zügig / hart | Belastung: kurze Sätze möglich / kaum Sprechen / sehr anstrengend |

## Inhalt

1 Die richtige Technik S. 2

2 Drei Trainingspläne S. 3

3 4-Wochen-Plan und Protokoll S. 4

**Kurz zur Sicherheit:** Lerne zuerst die Technik bei niedrigem Widerstand. Bei Rückenproblemen, Knie- oder Hüftbeschwerden, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorher ärztlich abklären. Bei Schwindel oder Brustschmerz sofort aufhören.

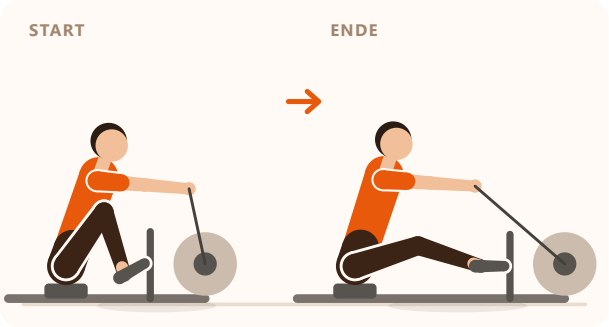
# Die richtige Technik

ein Schlag in drei Phasen

## 1 Auslage und Beinstoß

Phase 1

**Kraft aus:** Beine – etwa 60 % der Kraft



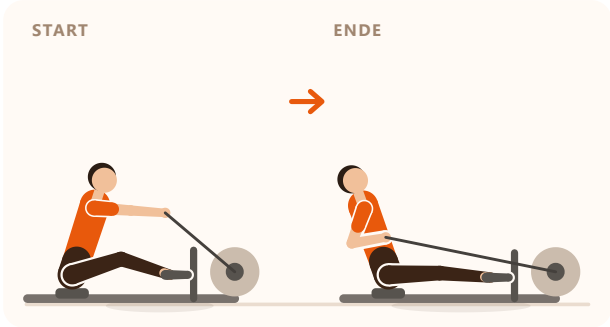

1. Vorn am Rollsitz: Schienbeine fast senkrecht, Arme gestreckt, Oberkörper leicht vorgeneigt.
2. Mit den Beinen kraftvoll wegdrücken.
3. Arme und Rücken bleiben dabei noch ruhig.

**Achte darauf:** Die Beine starten die Bewegung – nicht die Arme.

## 2 Oberkörper und Armzug

Phase 2

**Kraft aus:** Rücken, Arme



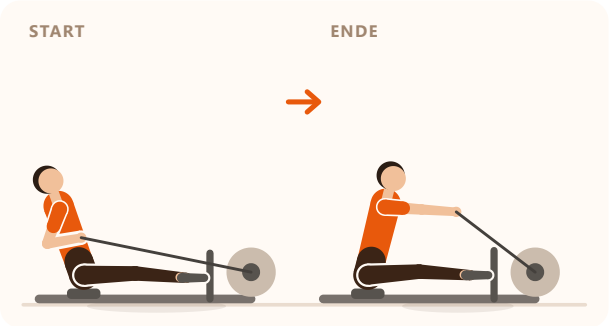

1. Sind die Beine fast gestreckt, schwingt der Oberkörper leicht nach hinten.
2. Zum Schluss ziehen die Arme den Griff zum unteren Rippenbogen.
3. Ellbogen eng am Körper, Schultern unten.

**Achte darauf:** Reihenfolge merken: Beine – Rücken – Arme.

## 3 Freilauf zurück

Phase 3

**Ziel:** Erholung im Schlag



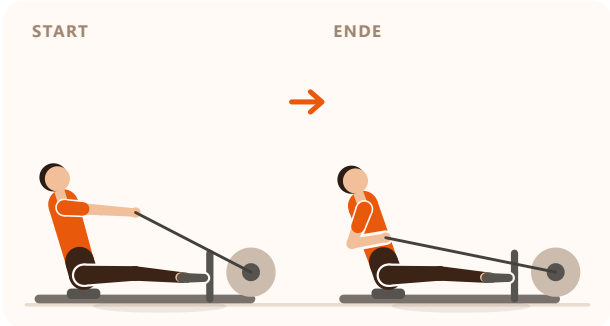

1. Erst die Arme nach vorn strecken.
2. Dann den Oberkörper nach vorn kippen.
3. Zum Schluss die Knie beugen und langsam nach vorn rollen.

**Achte darauf:** Zurück doppelt so langsam wie der Zug: 1 Teil ziehen, 2 Teile zurück.

## 4 Technik-Übung: Nur Arme

1 Minute

**Trainiert:** Bewegungsablauf, Koordination




1. Beine gestreckt, Oberkörper leicht nach hinten geneigt.
2. Nur mit den Armen ziehen und strecken.
3. Danach: Arme und Oberkörper, zum Schluss die ganze Bewegung.

**Achte darauf:** Diese Aufbau-Übung vor jedem Training verbessert die Technik schnell.

# Drei Trainingspläne

für Einstieg, Intervalle und Ausdauer

### Plan A · Einstieg (20 Min.)

| Abschnitt | Dauer | Belastung |
|---|---|---|
| Aufwärmen | 5 Min. | locker, Schlagzahl 18–20 |
| Technikblock | 3 Min. | Nur Arme → Arme + Rücken → alles |
| Hauptteil | 2 × 5 Min. | zügig, Schlagzahl 20–22 |
| Pause dazwischen | 1 Min. | locker |
| Ausrudern | 3 Min. | locker |

### Plan B · Intervalle (25 Min.)

| Abschnitt | Dauer | Belastung |
|---|---|---|
| Aufwärmen | 6 Min. | locker |
| 8 Intervalle | je 1 Min. | hart, Schlagzahl 26–28 |
| Pause | je 1 Min. | sehr locker |
| Ausrudern | 3 Min. | locker |

### Plan C · Ausdauer (30–45 Min.)

| Abschnitt | Dauer | Belastur |
|---|---|---|
| Aufwärmen | 5 Min. | locker |
| Dauerrudern | 20–35 Min. | zügig, gleichmä Schlagza 20–22 |
| Ausrudern | 5 Min. | locker |

### Die richtige Belastung

- Locker: du kannst dich unterhalten
- Zügig: nur noch kurze Sätze möglich
- Hart: Sprechen kaum möglich
- Die meiste Zeit locker bis zügig, harte Intervalle maximal 1–2-mal pro Woche

### Gerät richtig einstellen

- Fußgurt über dem breitesten Teil des Fußes
- Widerstand (Klappe) eher niedrig: 3–5
- Griff locker halten, Handgelenke gerade
- Bildschirm auf 500-m-Zeit stellen

# 4-Wochen-Plan und Protokoll

3 Einheiten pro Woche

| Woche | Einheit 1 | Einheit 2 | Einheit 3 |
|---|---|---|---|
| 1 | Plan A | Plan A | Plan C (20 Min.) |
| 2 | Plan A | Plan B (6 Intervalle) | Plan C (25 Min.) |
| 3 | Plan C (30 Min.) | Plan B (8 Intervalle) | Plan A |
| 4 | Plan C (35 Min.) | Plan B (8 Intervalle) | Test: 2000 m auf Zeit |

## Mein Ruderprotokoll

| Datum | Plan | Dauer | Meter | 500-m-Zeit | Gefühl (1–5) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |