RCU-Ergometer-Einsatz von Peter Honegger

Das Training mit dem Ruderergometer ist eine ideale Ergänzung zum Rudertraining auf dem Wasser und kann sehr vielfältig gestaltet werden. Damit können auch verschiedene Ziele verfolgt werden! So z.B. für

- das Konditionstraining
- das Krafttraining
- den optimalen Bewegungsablauf
- Video-Aufnahmen zum Abgleichen der Eigenwahrnehmung mit der effektiven Bewegung

Mit verschiedenen Übungen und Einstellungen werden verschiedene Ziele verfolgt, so dass auch eine gewisse Abwechslung im Training entsteht. Zudem kann auch bei schlechten Wasserverhältnissen ein effektives Training durchgeführt werden.
Zu jedem Training gehört eine Aufwärmphase, am Ende ein «Ausrudern» und ein Stretching!

Konditionstraining

- Schlagabnehmen, d.h. eine Person ist die Schlagfrau/-mann und die andern nehmen möglichst präzise den Schlag inkl. den Umkehrpunkten ab. Schlagzahl kann je nach Leistungsgruppe variiert werden (z.B. 18-28) und wechselt z.B. alle 1 Minute zum nächsten in der Gruppe
- Einstellung mit Pace-Boot und verfolgen der angestrebten Geschwindigkeit
- Intervall-Training

Krafttraining

- Mit mittlerem bis grösserem Widerstand und tiefer Schlagzahl (z.B. 20) eine tiefe 500-Meter Zeit erreichen und halten.

Optimaler Bewegungsablauf

Der optimale Bewegungsablauf soll alle Kraft/Energie ins Boot zur Vorwärtsbewegung bringen und dem Boot Stabilität bringen. Auf dem Ergometer kann darauf geachtet werden, dass die Längsbewegung vom Ruder-Setzen bis zum -Ausheben möglichst ausgenutzt wird, man kann die Umkehrpunkte markieren und den idealen Kraftverlauf auf dem Display verfolgen.
Für den optimalen Bewegungsablauf gibt es verschiedene Übungen:

- Die Halt-Übung, mit der die Längsbewegung in einzelne hintereinander folgende Teilbewegungen eingeprägt wird.
- Mit wenig Widerstand eine vollständige und schnelle Ruderbewegung ausführen und halten.
- Auf den Slids den optimalen Kraftverlauf lernen, keine Energie an den Umkehrpunkten verpuffen lassen.

Kraftraum

Neben dem Ergometerraum im Zeughaus kann in einem Kraftraum individuell trainiert werden!

Peter Honegger

Uster, 17.11.26