



VHS – Kurs Teamrowing

Was ist Teamrowing?

- Rudern auf Concept2-Ruderergometern in der Gruppe mit Musik unter Anleitung eines Teamrowing-Instructors.

Was bringt mir Teamrowing?

- Hervorragendes Ausdauertraining
- Kräftigung sämtlicher Muskelgruppen (Ganzkörpertraining)
- wetterunabhängig
- gelenkschonend
- kurzweilig durch Bewegung mit Musik und wechselnden Schlagfrequenzen und Intensitäten
- Gruppendynamik trotz unterschiedlichem Leistungsniveau der einzelnen Teilnehmer

Für wen ist Teamrowing geeignet?

- Für jeden Sportgesunden (im Zweifelsfall vor Aufnahme eines Trainings vom Arzt untersuchen lassen!)
- Auch für Übergewichtige geeignet
- für jeden der seine körperliche Leistungsfähigkeit verbessern will

Wann sollte ich nicht trainieren?

- Unwohlsein, Übelkeit und Kreislaufschwäche
- starke Erkältung, Infekte, Zahnentzündungen
- andere Infektionskrankheiten
- akuten Gelenksverletzungen
- akuten Wirbelsäulenverletzungen



VHS – Kurs Teamrowing

Was benötige ich zum Teamrowing?

- Möglichst eng anliegende bequeme Sportkleidung
- Kleidung nicht am Rollstuhl herunterhängen lassen
- Schweißtüch und evtl. Stirnband
- flexible Sportschuhe (möglichst keine dicken Sohlen)
- möglichst ein Herzfrequenzmessgerät

Faustformel zur Berechnung der optimalen Trainingsherzfrequenz:

Damen: max. Herzfrequenz = 226 – Lebensalter

Herren: max. Herzfrequenz = 220 – Lebensalter

Die optimale THF liegt zwischen 65 und 85% dieses Wertes.

Beispiel: $220 - 40 = 180$ opt. THF zwischen 117 und 153

- Genügend Flüssigkeit. Empfehlung: Wasser ohne Kohlensäure. (Gemeinsame Trinkpausen)

Nach dem Training

- Griff am Windrad ablegen
- Kurzes Stretchingprogramm aller Hauptmuskelgruppen
- Rollbahn, Rollstuhl und Griff reinigen
- Trockene Kleidung für den Nachhauseweg

VHS – Kurs Teamrowing

Der Concept2 Ruderergometer



Professionelles Trainingsgerät zum Rudern auf dem Trockenen, wie es auch von Spitzenathleten zum Training und zur Leistungsermittlung oder bei Ergometerwettkämpfen und Meisterschaften verwendet wird.

- Höhenverstellbare Fußschlaufen am Stemmbrett
- leichtgängiger Rollstuhl
- Regulierung der Intensität durch Ändern des Luftwiderstandes mittels der Luftklappenstellung am Windrad, durch ändern der Durchzugskraft, durch Variation der Schlagzahl oder/und Schlaglänge.
- Rückholung des Griffes durch eingebautes Gummiband.
- Permanente Kontrolle der Ruderleistung durch Monitor

Der Monitor



Programmierbare Zeit- oder Streckenvorgaben.

VHS – Kurs Teamrowing

Bewegungsablauf – Rudertechnik



Schritt 1: **Rücklage**

- Oberkörper nach hinten gelehnt
- Die Beine sind (fast) durchgestreckt
- Beginnen Sie die Arme zu strecken.
- **Tipp:** Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur bewusst an, damit Sie eine gute Körperspannung aufbauen.



Schritt 2: **Vorrollen**

- Strecken Sie zuerst die Arme
- Oberkörper nach vorne beugen
- Hände über die Knie hinweg führen
- Beine beugen und mit dem Rollstuhl langsam nach vorne rollen
- **Tipp:** Rollen Sie langsam und entspannt nach vorne



Schritt 3: **Auslage**

- Oberkörper aufrecht
- Arme gestreckt
- Handgelenke gerade
- Unterschenkel senkrecht zum Fußboden
- Fersen leicht vom Stemmbrett abheben
- **Tipp:** Bauch und Rückenmuskeln anspannen.



Schritt 4: **Mittelzug**

- Oberkörper noch aufrecht
- Arme noch gestreckt
- Beine zu strecken beginnen
- **Tipp:** Jetzt kommen die Beine zum Einsatz. Versuchen Sie, möglichst kraftvoll Ihre Beine einzusetzen.



Schritt 5: **Endzug**

- Oberkörper nach hinten gelehnt
- Erst die Beine (fast) durchstrecken
- Dann die Arme zum oberen Rippenbogen führen
- **Tipp:** Ziehen Sie die Arme aktiv an sich heran und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.