

ERGOMETER & HEIMTRAINER WISSEN

TOP 6 VORTEILE DES ERGOMETER TRAININGS



DAS INNERE DES ERGOMETERS

SCHWUNGRAD

Je größer die Schwunghasse, desto besser ist der Rundlauf.

ELEKTROMAGNET-BREMSSYSTEM

Belastungssteuerung über Tastendruck am Computer

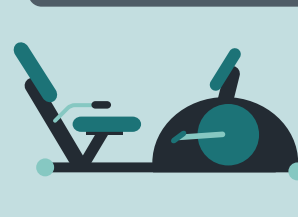
HEIMTRAINER-FAHRRAD

- Anzeige und Einstellung der Leistung in Form von Belastungsstufen. Es handelt sich nicht um die genaue Leistung in Watt.
- Nur für den Freizeitsport, nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

ERGOMETER

- Erfüllt die DIN 957-1/5 HA Norm: Sehr genaue Watt- / Leistungsanzeige (Abweichung von höchstens +/- 10 % vom angezeigten Wert), die Wattzahl ist stufenlos einstellbar.
- Leistung ist reproduzierbar und ärztliche Vorgaben können umgesetzt werden.

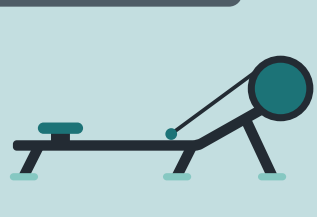
KALORIENVERBRAUCH



LIEGEERGOMETER

750 kcal/h

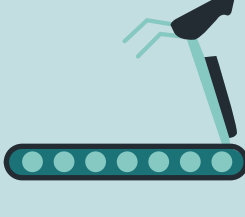
49-53 gramm/h



RUDERGERÄT

800 kcal/h

53-60 gramm/h



LAUFBAND

810 kcal/h

60-63 gramm/h



CROSSTRAINER

800 kcal/h

56-60 gramm/h

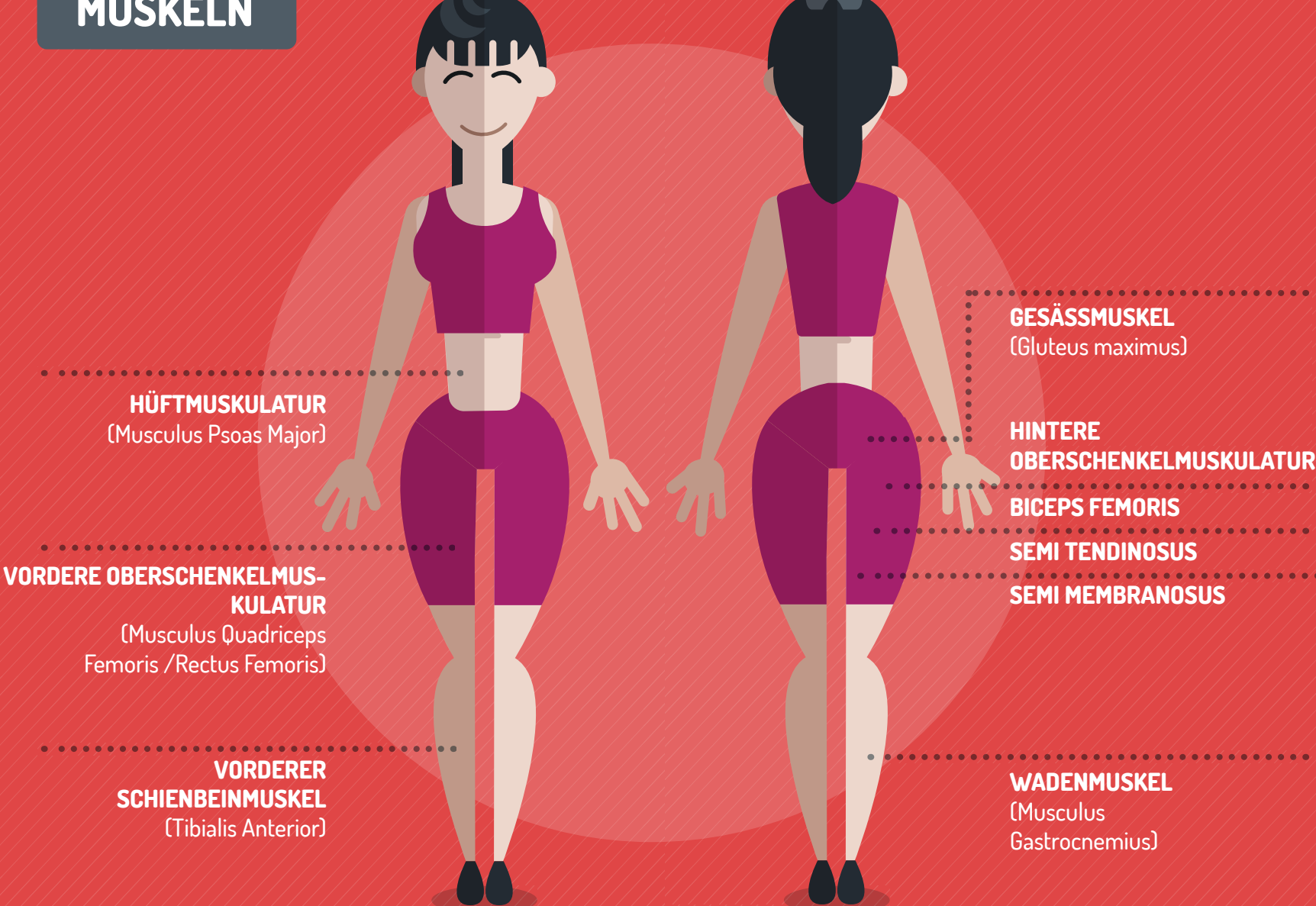


FAHRRADERGOMETER

780 kcal/h

51-55 gramm/h

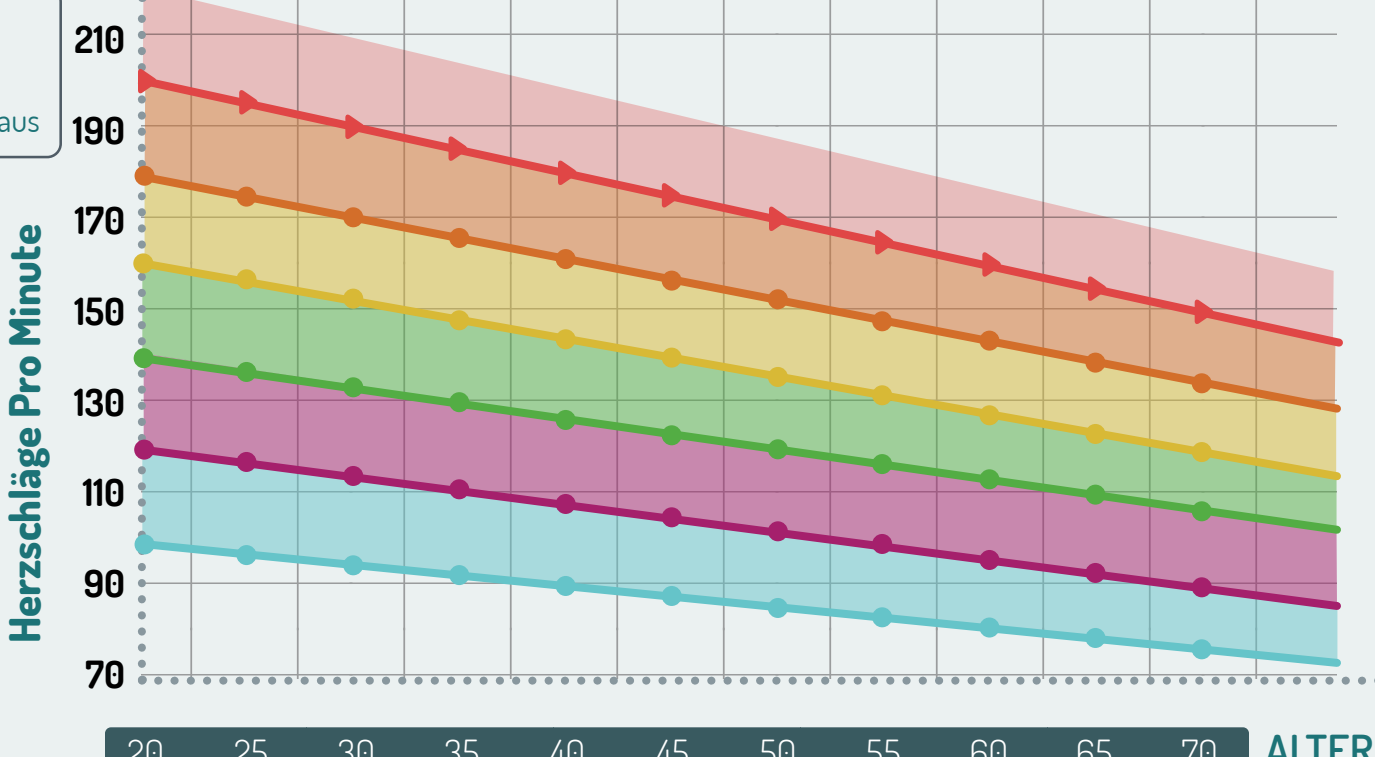
AKTIVIERTE MUSKELN



ERMITTE DEINE OPTIMALE TRAININGS-PULSZONE

Schritt 1:

Wähle eine für Dich geeignete Trainingszone aus



GESUNDHEITSSZONE

- Bei 50-60% der maximalen Herzfrequenz
- Subjektive Belastung: sehr leicht bis leicht
- Stärkung und Stabilisation des Herz-Kreislauf-Systems
- Für Anfänger
- Regenerationstraining / Reha

AEROBE ZONE

- Bei 70-80% der maximalen Herzfrequenz
- Subjektive Belastung: mittel bis anstrengend. Ein Gespräch ist noch möglich ohne außer Atem zu kommen
- Steigerung der Ausdauer und Herz-Kreislauf-Training
- Stoffwechsel und Lunge werden gefordert
- Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten zur Energiegewinnung in den Muskelzellen
- Erhöhung der Fettverbrennungsrate

FETTVERBRENNUNGSZONE

- Bei 60-70% der maximalen Herzfrequenz
- Subjektive Belastung: leicht bis mittel. Sie können sich locker unterhalten
- Hier werden prozentual gesehen die meisten Kalorien aus Fett verbrannt
- Herz-Kreislauf-Training

ANAEROBE ZONE

- Bei 80-90% der maximalen Herzfrequenz
- Subjektive Belastung: anstrengend bis sehr anstrengend
- Körper kann den Sauerstoffbedarf nicht mehr decken
- Kraft- und Muskelaufbau

WARNZONE

- Bei 90-100% der maximalen Herzfrequenz
- Subjektive Belastung: Extrem anstrengend
- Nur für professionelle Hochleistungssportler

Schritt 2:

Berechne Deinen Maximalpuls

Puls Max = 220 - Alter

Schritt 3:

Berechne Deine Ziel-Pulszone

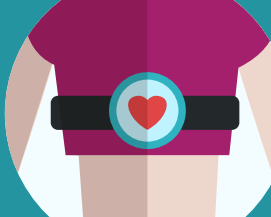
Wenn Deine gewünschte Trainingszone z.B. die Aerobe Zone ist:

Untere Grenze des Pulsbereichs = Puls_{Max} × 0,7

Obere Grenze des Pulsbereichs = Puls_{Max} × 0,8

Schritt 4:

Trainiere in Deiner Pulszone



Durch das Tragen eines Brustgurtes wird Deine genaue Herzfrequenz ermittelt und auf dem Display des Ergometers angezeigt. So kannst Du während des Trainings selbst kontrollieren, ob Du in der gewünschten Trainingszone bist.



Alternativ kannst Du ein pulsgesteuertes Programm nutzen, welches die Pulskontrolle übernimmt und die Trainingsintensität automatisch anpasst.

TIPP: WIE MEHR FETT VERBRENNEN?

Trainiere nicht ausschließlich in der Fettverbrennungszone. Hier werden nur prozentual, im Vergleich zu intensivem Training, mehr Kalorien aus Fett verbrannt. Beim intensiven Ausdauertraining ist der absolute Anteil der Fettverbrennung höher, da ein höherer Kalorienverbrauch pro Minute vorliegt. Intervall Workouts sind für ein schnelleres Abnehmen am besten geeignet (mindestens 2-3 Mal pro Woche für 20 Minuten).

