

Ergometer für den Verein oder für zu Hause

Winterzeit ist Ergo-Zeit

Viele Ruderer wechseln im Winter vom Boot auf das Ruderergometer, ergänzen ihr Wassertraining durch Einheiten auf dem Trockenen oder bestreiten Wettkämpfe. Auch Fitnesssportler nutzen die Geräte gerne.

Ob in der Gemeinschaft im Ruderverein oder zu Hause, wie es viele unfreiwillig während der Coronaeinschränkungen geübt haben: Im Keller, auf dem Balkon, auf der Terrasse oder auf dem Dachboden. Platz für ein Ruder-Ergometer findet sich selbst in der kleinsten Wohnung, zumal nahezu alle Geräte nach dem Training platz-

sparend aufgeräumt werden können. Im Folgenden stellen wir einige Modelle in unterschiedlichen Preissegmenten mit ebenso unterschiedlichen Vorzügen vor. Eines haben alle gemeinsam: Wer sich draufsetzt und mit dem Training beginnt, verzeichnet relativ kurzfristig Erfolge in der Verbesserung seiner Fitness.

BIOROWER

RUDERN STATT NUR ZIEHEN

DIE RÜCKENSCHONENDE UND ORIGINALGETREUE RUDERBEWEGUNG

Wer tatsächlich Indoor-Rudern betreiben möchte und nicht Ergometer-Ziehen, der kommt an Biorower nicht vorbei. Die Wiener Manufaktur bietet zwei verschiedene Modelle an: den S1club (**Preis: ab 6.000 €**), der das originalgetreue Skullen an Land ermöglicht, und andererseits den S1pro (**Preis: ab 10.780 €**), der neben dem Skullen auch das Riemenrudern ermöglicht und zusätzlich eine Kippfunktion aufweist. Beide Modelle bieten über die Biorower App Live-Daten zu Kraftkurven, Schlaglängen und vielen weiteren biomechanischen Daten an. Biorower ist auch mit Kinomaps kompatibel, womit virtuelles Rudern mit anderen Ruderbegeisterten weltweit möglich ist.

„Unsere Kunden schätzen auf unseren Geräten die rücken-schonende, originalgetreue Ruderbewegung, den großen

Spaßfaktor und das verbesserte Bewegungsgefühl, welches sich sehr gut ins Boot übertragen lässt. Im Boot zieht man eigentlich nie gerade, geschweige denn an einer Kette. Die Bewegung um die Dollen macht den Unterschied“, sagt Aram Lemmerer, Biorower Gründer.

Weitere Infos: www.biorower.com



AUGLETICS EIGHT

REALISTISCHER RUDERSCHLAG MIT VARIABLEM KRAFTMODUS

Das AUGLETICS Eight ist das ideale Gerät für das Training zu Hause mit Funktionen, die das langweilige Ergometertraining zu einem spannenden Erlebnis machen.

Ins Auge sticht direkt das große, integrierte Display. Hierüber können die Nutzer gemeinsam mit anderen Sportlern durch abwechslungsreiche Ruderstrecken fahren oder aber den digitalen Trainer nutzen, um ihre Technik zu perfektionieren. Langweiliges Ergotraining gehört nun der Vergangenheit an. Durch die geregelte Wirbelstrombremse fühlt sich der Rudererschlag äußerst realistisch an und mit den Kraft-Stufen lässt sich echtes Krafttraining durchführen. Vor allem aber ist das Gerät leise, sodass auch ein Training in hellhörigen Wohnungen problemlos möglich ist.

Das AUGLETICS passt problemlos in jede Wohnung. Es ist eines der kompaktesten Geräte auf dem Markt und nach dem Training klappt man es in wenigen Sekunden hoch. Dann benötigt es gerade einmal die Fläche von zwei Bierkästen.

Preis: 2.799 Euro

In der Ausführung „Eight Style“ (Foto) bietet das Ergometer identische Funktionen. Hochgeklappt sieht es eher wie ein Designerstück in der Wohnung aus. Bereits der Vorgänger wurde mit dem RedDot Design Award ausgezeichnet. Durch das edle Eichenholz passt es sich perfekt an die Wohnum-

gebung an. Der Kraftmodus des AUGLETICS Eight Style hat selbst Muskelprotz und Doppel-Olympiasieger Karl Schulze an seine Grenzen gebracht.

Preis: 2.999 €

Hergestellt werden beide Geräte in Königs Wusterhausen vor den Toren Berlins. Ausprobieren kann man sie unter anderem in 17 Ladengeschäften in Deutschland.

Weitere Infos: www.augletics.de



CONCEPT2

PERSONALISIERT UND MIT ZAHREICHEN OPTIONEN IN DER WELTWEITEN COMMUNITY TRAINIEREN

Mit dem Computer PM5 von Concept2 kann eine Vielzahl von Apps verwendet werden, die zahlreiche zusätzliche Features und Funktionen, wie Live- und On-Demand-Kurse, virtuelle Rennen, Trainingsprogramme etc., bieten – sowohl für das Indoor-Rowing als auch für das Training auf dem BikeErg und dem SkiErg.

ErgData ist die kostenlose App von Concept2 für iOS- und Android-Geräte, die sich über Bluetooth mit dem Concept2 Performance Monitor verbindet. Trainierende können über ErgData direkt Workouts einrichten und diese als Favoriten speichern, am Concept2 „Workout of the Day“ teilnehmen und zusätzliche Statistiken und Informationen während des Trainings einsehen.

ErgData wird mit dem Concept2 Online Logbook synchronisiert, so dass Trainierende nicht nur an den Concept2 Online-Challenges teilnehmen, sondern ihre Workouts auch an andere Plattformen wie Strava und Garmin Connect senden können.

ErgRace Online von Concept2 ermöglicht es Trainierenden überall auf der Welt, an einem Online-Rennen teilzunehmen. Der Ausrichter eines solchen Online-Rennens benötigt lediglich einen Computer oder ein Tablet, um das Rennen von sich aus zu starten.

Kompatible Apps: Über 40 Apps, die mit dem Performance Monitor 5 (PM5) kompatibel sind, ermöglichen für jedes Trainingsziel und jedes Trainingslevel eine enorme Vielfalt an Workout-Optionen.

Weitere Infos: www.concept2.de



RP3 ROWING

OPTIMALE ABSTIMMUNG ZWISCHEN KRAFT UND TECHNIK

Ruderer sind am liebsten draußen im Boot auf dem Wasser. Doch Indoor-Training macht bei optimaler Abstimmung zwischen Kraft und Technik den Unterschied im Detail. Im Verlauf eines Jahres verbringen Ruderer daher auch eine beachtliche Zeit auf dem Ergometer an Land.

Das Training auf einem statischen Rudergerät beansprucht Rücken und Knie stärker als im Boot. Verletzungen und reduzierte Trainingsfreude sind die Folge.

Bereits 1988 stellte RP3 daher das weltweit erste dynamische Rudergerät vor. Dieses wurde zum realistischsten und fortschrittlichsten Rudersimulator weiterentwickelt, mit dem Ergebnis, dass RP3 heute Innovationsführer in der Welt des internationalen Spitzensportruderns ist und im Vergleich zu herkömmlichen Ruderergometern diverse Vorteile bietet:

- Niedrigere Belastung für Knie und unteren Rücken
- Umfangreiche aber einfache Datenauswertung mit detaillierten Leistungsdaten
- Kraftkurve jedes Schlages kann ausgewertet werden
- Gruppentrainings- und Racingsoftware

Preis: 3.528,35 €

Weitere Infos: www.woodway.de
www.rp3rowing.com



SPORT TIEDJE CARDIOSTRONG FÜR INTENSIVE RUDEREINHEITEN

Der cardiostrong Natural Rower (Foto) aus Holz mit Wasser als Widerstand sieht edel aus, ist hochwertig und auf Wesentliche reduziert. Der Sportler kann dank des integrierten Wassertanks natürlich rudern mit einem realistischen Rudergefühl. Zwei Schienen und eine engere Fußstellung ermöglichen eine bessere natürliche Haltung und eine ergonomische Sitzposition. Eine gute Übersetzung dank präzise ausgerichteter Ruderblätter und kugelgelagerter Umlenkrollen ermöglicht ein angenehmes Zugverhalten.

Mit seinem minimalistischen Design passt der Natural Rower in jede Wohnumgebung. Sein leises, angenehmes Trainingsgeräusch rührt nur vom Wassergeräusch. Der Trainierende hat auf der klar strukturierten Konsole, die einen schnellen Start ins Training ermöglicht, alles im Blick. Das Gerät ist für ein maximales Nutzergewicht von 120 Kilogramm ausgelegt.

Aufstellmaße: (L) 210 cm, (B) 56 cm, (H) 53 cm;
geklappt: (L) 53 cm, (B) 56 cm, (H) 210 cm

Preis: 1.199 €

Das cardiostrong RX50 mit Luft-Magnetwiderstand ermöglicht leistungsorientiertes Training mit 16 Widerstandsstufen für intensive Rudereinheiten auf allen Leistungsniveaus. Der Sportler kommt aufgrund der Kombination aus Luft- und Magnetwiderstand in eine flüssige Ruderbewegung.

Die stabile und langlebige Rahmenkonstruktion ist ebenfalls bis maximal 120 Kilogramm ausgelegt. Möglich ist auch die Analyse der Trainingsdaten mittels eines übersichtlichen

LCD-Displays. Der Sportler rudert dabei komfortabel auf einem gut gepolsterten Sitz.

Das elegante, schlichte Design fügt sich optisch in jeden Fitnessraum ein. 28 Trainingsprogramme stehen für abwechslungsreiche Einheiten zur Verfügung.

Aufstellmaße: (L) 214 cm, (B) 60 cm, (H) 74 cm;
geklappt: (L) 74 cm, (B) 60 cm, (H) 214 cm;

Preis: 799 €

Weitere Infos: www.sport-tiedje.de



WATERROWER

PERFORMANCE- ERGOMETER MIT SMARTROW RUDERSOFTWARE

Der **original WaterRower** ist aus massivem, geöltem Eichenholz. Dieses Sondermodell ist durch die SmartRow-Rolle gekennzeichnet und besitzt einen 43 Zentimeter breiten Zuggriff, XL-Schienen und eine Tablethalterung. SmartRow liefert 100-prozentig vergleichbare Daten zum Rudertraining - vollkommen unabhängig vom Monitor, direkt drahtlos auf das Smartphone oder Tablet. Die Elektronik im Inneren misst die absolute Kraft und die Hublänge, um die Leistungsabgabe zu berechnen. Durch die Verwendung der Kraftkurve kann jeder Ruderschlag überwacht und somit Schlaglänge, Spitzenkraft oder Gesamtenergie optimiert werden! Leistungsdaten können online mit anderen WaterRower-Besitzern verglichen werden und andere Nutzer zum Beispiel zu einem Zwei-Kilometer-Rennen herausgefordert werden.

Preis: 1.699 €

Der **WaterRower M1 HiRise (Fotos)** bietet einen hohen Aufstieg. Dieses Modell besteht aus hochwertigem und belastbarem Aluminium. Das perfekte Rudergerät mit Wasserwi-

derstand für das Fitness-Studio oder den Ruderverein. Das Herzstück des WaterRower ist der Wassertank aus stabilem Polycarbonat mit dem ergonomisch geformten Wasserpadel. Es wird eine maximale Wassermithnahme ermöglicht und der gleichmäßige, ruckelfreie Widerstand wird erzeugt. Das Training mit Wasserwiderstand ist absolut gelenkschonend und gleichzeitig extrem effektiv.

Der WaterRower lässt sich nach dem Training platzsparend verstauen: Mit einem einfachen Handgriff kann das Rudergerät hochkant an der Wand platziert werden, das Wasser bleibt dabei sicher im Tank.

Preis: 1.899 €

Weitere Infos: www.waterrower.de

