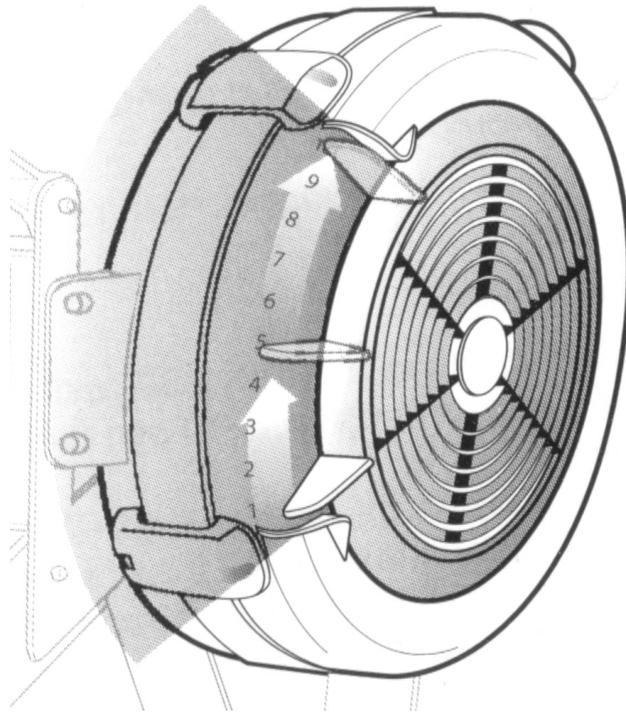


Das Prinzip des Luftwiderstandes

Bis Sie sich mit dem Concept2 Indoor Rower und der damit verbundenen Ruderbewegung ein wenig vertraut gemacht haben, empfehlen wir die Luftklappe auf 3 einzustellen. Erst wenn Sie eine gute Rudertechnik erworben haben, sollten Sie mit der Luftklappe experimentieren und so heraus finden, welche Einstellung für Sie und Ihr Training die geeignetste ist.



Der Widerstand wird mit Hilfe des seitlich am Schwungrad angebrachten Luftklappenhebels zwischen den Stellungen 1 (niedrig) und 10 (hoch) eingestellt. Damit wird die Luftzufuhr zum Schwungrad verändert. Die Flügel am Schwungrad erzeugen Windwiderstand und reduzieren so die Umdrehungen des Schwungrades im Freilauf. Beim Durchzug erzeugen sie so den Durchzugswiderstand. Je weiter die Luftklappe geöffnet wird, um so mehr Luft strömt ein und bremst das Schwungrad im Freilauf ab. Dadurch erhöht sich der Widerstand im Durchzug entsprechend. Je kleiner die Einstellung der Luftklappe, desto weniger Luft kann auf das Schwungrad einströmen. Das Schwungrad wird nicht so schnell abgebremst, der Widerstand im Durchzug fällt geringer aus.

Die Einstellung der Luftklappe und damit des Widerstandes ist jedoch KEIN Maßstab für die Qualität Ihrer Fitness oder Ihres Trainings. Sie beeinflusst lediglich die Geschwindigkeit des Schwungrades, ähnlich einer Gangschaltung am Fahrrad. Sie erhalten damit eine Aussage über Ihr persönliches Kraft-Ausdauer Verhältnis.

Die Intensität Ihres Trainings hängt ausschließlich davon ab, wie schnell und kraftvoll Sie im Durchzug sind. Je kräftiger Sie sich vom Stemmbrett abstoßen, desto schneller dreht sich das Schwungrad und erhöht damit den Widerstand, den Sie spüren. Dies funktioniert auch bei der niedrigsten Einstellung der Luftklappe. Beim Training mit einer größeren Luftklappenöffnung wird Ihre Schlagfrequenz niedriger ausfallen, als beim Training mit einer kleineren Luftklappenöffnung und Sie werden mehr Kraft benötigen.

Mit zunehmender Fitness und Verbesserung Ihrer Rudertechnik werden Sie auch bessere Ergebnisse erzielen können, d.h. einen schnelleren Rhythmus, einen gleichmäßig schnellen Durchzug auch bei niedrigen Schlagzahlen, eine höhere Wattleistung und Kalorienverbrauch - unabhängig von dem von Ihnen gewählten Luftklappenwiderstand.