

A U S D A U E R - T E S T (3 x 8') am RC Witten: CII Ergometer (DRAG 130)

Wichtige Informationen und Erklärungen (Volker Grabow)

DRAG 130	elektronische Bestimmung des Bremswiderstandes (ca. Klappenstellung 4 - 6)
BMI	Body-Mass-Index = $\text{Gewicht} / \text{Größe}^2$ Normwerte Männer 20 - 25. Starkes Übergewicht ab 30,0 Normwerte Frauen 19 - 24. Starkes Übergewicht ab 29,0
P4 (Watt)	die <u>absolute Leistungsfähigkeit</u> (in Watt) bei 4 mmol Laktat P4 entspricht hinreichend genau der "Dauerleistungsgrenze", der Leistung, die man über ca. 60 Minuten gerade noch durchhalten kann.
Veränderung	zeigt die Veränderung der absoluten Leistungsfähigkeit zu den Vorjahren
P4_{Boot}	bestimmt die <u>Vortriebsleistung</u> für das Ruderboot. die absolute P4 beschleunigt das Boot, die Körpermasse bremst es
Anteil am WR (Weltrekord)	Die ruderspezifische Ausdauer-Leistungsfähigkeit des Menschen nimmt bis zum Alter von 25 Jahren kontinuierlich zu bleibt bis zum Alter von 35 Jahren nahezu konstant und fällt dann kontinuierlich von Jahr zu Jahr ab (leider !!!) Der Wert berücksichtigt: Geschlecht, Alter und Gewicht und erlaubt vielfältige Vergleiche untereinander
Empfehlungen	<div><p>im allgemeinen ist die Herzfrequenz ein guter Parameter zur Intensitätssteuerung. Beim Ergorudern verfälscht die Thermoregulation (hier Wärmeabgabe) die Werte allerdings enorm. Herzfrequenzerhöhungen um bis zu 30 Schläge/Min. können hier völlig normal sein.</p><p>Deshalb sollte man sich beim Ergorudern unbedingt an die Leistungsvorgaben (Watt oder Zeit) halten. Für das Rudern im Boot gilt die Wasser-HF. (HF = Herzfrequenz)</p><p>Beim Laufen liegt die HF 5-10 über der Wasser-HF.</p></div>
F A T - B U R N I N G	Viele wissen es, aber kaum einer macht es. Eine optimale (maximierte) Fettverbrennung gibt es nur in einem sehr engen Intensitätsbereich. Hier gilt: Die Dauer bringt's. Ihr müsst wissen: In 1 Stunde in diesem Bereich "verbrennt" ihr ca. 70 Gramm Fett, genauer: die Hälfte an Gramm Fett, die ihr als Wattzahl fahrt.
extensives Ausdauertraining	die beste Ausdauerentwicklung liegt in diesem Bereich Aber gerade auch hier gilt: Die Dauer bringt's, nicht die Intensität.
intensives Ausdauertraining	Wenn man/frau sich gut fühlt (keine Infekte, etc.) kann 10 % des Trainings an der Dauerleistungsgrenze stattfinden (also ca. 1 x im Monat) Beispiel: 6 km mit der dort angegebenen Vorgabe, oder 2 x 3 km mit Pause dazwischen (leichter !!!)
Schlussbemerkung	<div>Mehr Intensität bedeutet fast immer weniger Leistungsentwicklung und: die Dauer bringt's (zumindest in diesem Bereich)</div>