



5 GRÜNDE

Warum der **dynamische Ergometer** besser ist,
als der **stationäre Ergometer**

- 1 Der dynamische Ergometer simuliert das richtige Rudern viel authentischer**
Die kinetische Energie auf den unteren Lendenwirbelbereich ist durch das Ausbleiben des Hin- und Herverschiebens des Oberkörpers um ein vielfaches geringer und vergleichbar mit dem Rudern auf dem Wasser.
- 2 Die dynamische Bewegung reduziert die Gefahr von Verletzungen**
Die Knie, die Rippen aber vor allem die Wirbelsäule werden durch die verringerte Beschleunigungs- und Abbremsbewegung des Oberkörpers geschont.
- 3 Der Unterschied zwischen Zugphase und Erholungsphase ist beim dynamischen Ergometer deutlich größer**
Kraftvolle Zugphasen und belastungsarme Erholungsphasen unterstützen die Beibehaltung des Rhythmus - der Schlüssel zum Erfolg.
- 4 Der dynamische Ergometer erlaubt Rudern mit hohen Schlagzahlen**
Die Zuglänge wird dabei nicht eingebüßt. Die Bewegungsumkehr ist deutlich schneller als beim stationären Ergometer. Für ein 2000 m Rennttraining können 37 Schläge / Minute mit voller Zuglänge geprobt werden.
- 5 Der dynamische Ergometer hilft bei der Entwicklung der richtigen Rudertechnik**
Koordination und Technik sind Schlüssel zu höheren Geschwindigkeiten ohne zusätzlichen Energieaufwand.

RP3 ROWING



RP3 App-Eigenschaften

Der RP3 Ergometer wird ohne fest montierten Monitor ausgeliefert. Die Messelektronik ist im Gerät angebracht und kann per Bluetooth mit einem Android Tablet verbunden werden. Wir empfehlen das Samsung Galaxy Tab E.

Zusätzlich ist ein USB-Verbindungskabel im Lieferumfang enthalten. Die dazugehörige App kann kostenlos im Play Store heruntergeladen werden. Sobald das Gerät verbunden ist, kann die App im vollen Umfang verwendet werden.

Zu den Features gehören z. B. Real Time Power-Kurven, Maximale Power pro Schlag, Schlagzahl, Geschwindigkeit, Datenspeicherung, Workout-Programmierung uvm.



Funktionen

- Stroke (nr. of strokes)
- Power (Watt)
- Avg. Stroke
- Stroke Rate
- Avg. Stroke Rate
- Time
- Stroke Length (cm)
- Avg. Split (/500m)
- Distance (m)
- Distance per Stroke (m)
- Energy per Stroke (Joules)
- Energy Sum (kJ)
- Calories Sum
- Avg. Energy per Stroke
- Heart Rate
- Work per Pulse
- Peak force (N)
- Peak force position (cm)
- Relative peak force position (%)
- Drive time (s)
- Recover time (s)
- Stroke time (s)
- DR Ratio
- Speed (m/s)

2.880 CHF
(inkl. MwSt.)

Auch zum Mieten für **21.00 CHF / Woche**
Fragen Sie Volker: Volker@rowperfect.co.uk

