

# Zusammenfassung des Anweisungsdokuments:

## *Training mit RP3 für Dummies*

### 1. Einführung

Das RP3 -Ergometer gewinnt bei Ruderclubs an Popularität und bietet eine dynamische Alternative zum Concept2 -Ergometer. Die niederländischen Indoor -Rudermeisterschaften haben kürzlich RP3s aufgenommen, was zu einem zunehmenden Interesse und Fragen zu ihrer Verwendung führte.

### 2. Ähnlichkeiten und Unterschiede

Ergometer -Training sind für Ausdauer und Stärke unerlässlich. RP3 unterscheidet sich aufgrund seiner dynamischen Natur von Concept2 und ahmt das Rassen des Wassers genau nach, indem es sowohl den Rahmen als auch den Sitz zu bewegen kann. Dies verbessert die Ruderleistung, ersetzt jedoch nicht das Training für Wasserklingen.

### 3. Physik und Biomechanik

Die statischen Ergometer erfordern die Ruderer, ihr Körpergewicht hin und her zu bewegen und Energie für das Bremsen und die Umkehrung der Bewegung zu verbrauchen. RP3 hält den Schwerpunkt des Fahrträgers an Ort und Stelle und macht die Bewegung effizienter und natürlicher, wie das Rudern am Wasser.

### 4. Optische Illusion beim Rudern

In einem Boot scheint sich auf und ab zu bewegen, aber das Boot bewegt sich tatsächlich unter ihnen. RP3 repliziert dieses Gleichgewicht, minimiert den Energieverlust bei Turnaround -Punkten und die Aufrechterhaltung der Fußplattenverbindung während des gesamten Hubs.

### 5. Hydrodynamische Effekte

Die Peak-Kraft-Anwendung sollte idealerweise bei 43-45% des Schlaganfalls auftreten, um die hydrodynamische Effizienz zu maximieren. Die Kraftkurve sollte glatt und voll sein, wodurch der Energieverlust und der Schlupf der Klinge im Wasser minimiert werden.

### 6. Quantitative und qualitative Daten

Neben Metriken wie Split-Zeit- und Schlaganfallrate, Qualitätsindikatoren wie Schlaganfalllänge, Energie pro Schlaganfall und „R-Square“ (Kraftkurvenqualitätsindikator) bieten Einblicke in die Rudereffizienz. RP3 misst diese Faktoren, um die Schlaganfallkonsistenz und -technik zu analysieren.

### 7. RP3-Einstellungen und K-Faktor

RP3s K-Faktor ist einstellbar, um verschiedene Bootstypen zu simulieren. Im Gegensatz zu Concept2 können RP3 -Benutzer die Einstellungen für realistischere Spaltungen ändern, ohne die Leistung zu verändern.

### 8. Training & Coaching mit RP3

Echtzeit-Feedback zu Kraftkurven und Leistungsdaten hilft den Rudern, die Technik zu verfeinern. Der RP3-Coach-Ansatz ermöglicht datengesteuerte Schulungen, Coach-Akzente und verbessert die

Effizienz und Konsistenz von Schlaganfällen. Eine ausgewogene Kraftkurve sorgt für einen optimalen Energieübertragung. Das Training sollte sich auf die Verbesserung der Effizienz durch Schlaganfallqualität und strukturierte Workouts konzentrieren.

### **9. RP3 Coach-Ansatz**

Strukturiertes Training umfasst Ausdauersitzungen mit geringer Intensität und Intervalle mit hoher Intensität. Die Analysetools von RP3 verfolgen den Fortschritt, die Konsistenz und die technischen Verbesserungen.

Durch die Integration von RP3 in das Training können Ruderer die Effizienz, Konsistenz und die Gesamtleistung verbessern, was es zu einem wertvollen Instrument für die Ruderentwicklung macht.

Das vollständige Dokument finden Sie unter <https://rp3rowing.com/rp3-academy-whitepapers>

*Version: 1.0*

*Date: Februar 2025*