

FIT UND XUND #74

DAMIT DU BEIM RUDERN NICHT INS RUDERN KOMMST

In der hintersten Ecke eines bekannten Gyms stehen zwei Rudergeräte. Meine Kollegin meint: «Da sitzt nie jemand drauf. Ich weiss auch gar nicht, wie ich das korrekt machen müsste.» Deshalb gehen wir zusammen hin, ich erkläre ihr den Bewegungsablauf und worauf sie achten muss. Zuletzt machen wir das Fischlispiel, das sie zwar etwas aus ihrem Bewegungsablauf bringt, dafür aber zum Lachen. Weitere Kundschaft kommt dazu, und ich weise nochmals mehrere Frauen und Männer ein, obwohl ich nicht zum Personal dieses Fitnessstudios gehöre. Kurze Zeit später bildet sich eine Schlange, weil alle auf die Rudergeräte möchten. Die einen treten gegeneinander an, die anderen juchzen beim Fischlispiel. Der Betreiber des Gyms erzählte mir ein paar Wochen später, dass seither am Donnerstagabend stets ein Run auf die Rudergeräte sei.

Wie beim oben erwähnten Fitnesscenter fristen Rudergeräte häufig ein tristes Dasein. Meiner Meinung nach zu Unrecht, denn das Rudern ist eine Sportart, die viele Mus-



Beim Rudern werden gleichzeitig viele Muskeln und Gelenke beansprucht.

kelgruppen beansprucht und dabei Ausdauer, Kraft, Koordination und Kreislauf trainiert. Deshalb ist es nicht nur für ein Ausdauertraining geeignet, sondern auch zum Aufwärmen vor einem Krafttraining. Ein paar Punkte sollten dabei beachtet werden:

- Auf der Widerstandsskala, die meist von 1 bis 10 reicht, empfehle ich 3 bis 5, was dem Widerstand von Wasser am nächsten kommt.
- Die Schlaufen sollten an der breitesten Stelle des Fusses angezogen werden.

- Richtige Reihenfolge:
 - In der Ausgangsposition sind die Arme komplett ausgestreckt, der Rücken gerade – leicht nach vorne gebeugt.
 - Zuerst wird mit beiden Füssen abgedrückt, bis die Beine fast durchgestreckt sind.
 - Dann leicht nach hinten lehnen.
 - Zuletzt werden die Arme, mit den Ellbogen nahe am Körper, nach hinten gezogen. Auf vielen Videos sieht man Athleten, die die Arme

auf Brusthöhe zurückziehen. Ich empfehle Bauchnbelhöhe, damit die Schultern tief bleiben.
– Zurück in die Ausgangsposition geht es genau umgekehrt: zuerst die Arme strecken, dann den Oberkörper nach vorn legen und zuletzt mit den Beinen nachgeben.

Es dauert eine Weile, bis der Ablauf verinnerlicht ist, doch mit etwas Übung werden die Bewegungen immer flüssiger.

- Haltung/Dauer: Aufgrund des Vor- und Zurückbewegens des Oberkörpers ist es wichtig, dass der Rumpf angespannt bleibt. Wer diese Spannung noch nicht lange halten kann, dem empfehle ich, bei Ermüdung den Oberkörper aufrecht zu halten – Arme und Beine kommen so immer noch gleich intensiv zum Einsatz. Ungeübten empfehle ich, mit 5 Minuten zu beginnen und dann langsam die Dauer auszuweiten.
- Tempo: +/- 20 Ruderschläge reichen. Entscheidend

für das Tempo ist nicht die Anzahl Schläge pro Minute, sondern ein kraftvoller Durchzug und ein gleichmässiger Bewegungsablauf.

Rudern hat viele Vorteile gegenüber anderen Ausdauersportarten: Anders als beim Joggen wird der Körper nicht mit Stössen belastet. Eine Studie, in der Rudern und Radfahren bei ähnlichen Intensitäten verglichen wurden, kam zu dem Ergebnis, dass Rudern eine höhere Gesamtherzfrequenz und Herzleistung mit sich bringt. Und wie eingangs schon erwähnt: Es werden gleichzeitig viel mehr Muskeln und Gelenke als auf einem Ergometer oder Crosstrainer beansprucht.

Gaby Bächtold,
Trainerin
Gesundheit &
Bewegung,
ABC Fitness,
Rheinau

