



FOTO: © ISTOCK - SIMONER

Man ist an der frischen Luft, beansprucht fast alle Muskeln des Körpers, trainiert gleichzeitig Ausdauer und Kraft, hat ein minimales Verletzungsrisiko und kann – ganz nach Belieben – den Sport allein oder im Team ausüben. Was wie die „eierlegende Wollmilchsau“ klingt, ist eine der ältesten Sportarten überhaupt und neuerdings der Liebling aller Sportmediziner.

GLEICHMÄSSIGER BEWEGUNGSABLAUF

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Techniken beim Rudern: das Skullen und das Riemenrudern. Beim Skullen hat man rechts und links in jeder Hand einen Skull – oder wie Laien sagen „Paddel“, während beim Riemenrudern beide Hände nur einen Riemen auf einer Seite bewegen (siehe Kasten „Spezielle Technik“). Das Ziel ist auf jeden Fall ein gleichförmiger Bewegungsablauf, entscheidend sind Rhythmus und Schlagart. Dabei rollt der Ruderer auf dem Rollsitz langsam weit nach vorne, setzt die Ruder ein, stößt sich dann mit den Beinen ab, bringt den Oberkörper nach hinten

Rudern

Der sportliche Alle

■ TEXT: MAG. HEIKE KOSSDORFF

Schon in der Antike wurde gerudert, und doch hat es gedauert, bis Rudern international zum Trendsport gekrönt wurde. Heute gibt es einen regelrechten Hype ums Rudern – zu Recht, gilt es doch unter Medizinern als eine rundum ideale Sportart.



RUDERSPORT IM FOKUS

In Österreich wird der Rudersport durch den Österreichischen Ruderverband (www.rudern.at) vertreten, es gibt etwa 50 verschiedene Rudervereine. Eine Jahresmitgliedschaft, welche die Benutzung der Boote inkludiert, gibt es um rund 350 Euro. Der österreichische Ruderverband koordiniert auch Leistungssport und Hobbysport. Ein Kalender mit allen wichtigen Regatten findet sich ebenfalls auf der Homepage.

Ein Fix-Termin für alle Ruder-Begeisterten war zuletzt (21.-24. Juni) der Ruder Weltcup 2018 in Linz-Ottensheim, wo 1.000 Athleten aus 40 Nationen vertreten waren. International gibt es zwei Klassiker:

- Weltcup in Luzern in der Schweiz, der als das Wimbledon des Rudersports gilt und jedes Jahr im Juli stattfindet
- „The Boat Race“ zwischen den zwei Elite Universitäten Oxford und Cambridge – gilt als die berühmteste Ruderregatta und wird seit 1829 jedes Jahr im Frühjahr im Achter auf der Themse in London ausgetragen

Auch beim Indoor-Rudern gibt es Meisterschaften: Auf internationaler Ebene sind die Indoor-Weltmeisterschaften in Boston der Höhepunkt. Auf nationaler Ebene finden jedes Jahr im ersten Quartal die internationalen Österreichischen Ruder-Indoormeisterschaften statt.

skönner

und zieht dabei die Hände an die Brust. Gelingt das, sollten die Ruder und damit das Boot gleichmäßig durch das Wasser gleiten. Diese Bewegung wiederholt sich regelmäßig, die Schlagzahl kann man dabei beliebig beschleunigen und die Kraft erhöhen. Rudert man in der Gruppe (Boote gibt es bis zu Achtern), kommt es auch darauf an, diese Bewegung synchron auszuführen.

Fans des Rudersports betonen, wie schön es ist, ihn fast das ganze Jahr in der Natur betreiben zu können. „Die Saison dauert

vom zeitigen Frühling bis spät in den Herbst. Und man muss keine urlaubsbedingte Pause machen, sondern kann seinen Sport auch in den Ferien ausüben“, erklärt Dr. Robert Fritz, Sportmediziner und Leiter der Sportmedizinischen Leistungsdiagnostik und Präventivmedizin in der Sportordination in Wien einige der Vorteile vom neuen Trendsport. Sein Tipp: „Wer Rudern regelmäßig betreiben will, sollte sich einen Ruderclub suchen, schließlich kann und will sich nicht jeder selbst ein Boot kaufen“.

MUSKEL-WUNDER UND KOORDINATIONS-TRAINER

Freilich hat Rudern – gerade aus sportmedizinischer Sicht – noch weit mehr Vorzüge zu bieten: „Rudern verbindet Kraft- und Ausdauertraining auf optimale Weise“, so Fritz, „und beansprucht extrem viele Muskeln, rund 60 bis 80 Prozent aller bestehenden – mehr werden nur noch beim Schwimmen gefordert“. Beine,

Arme, Rücken und Oberkörper werden so trainiert, die Körperhaltung verbessert und das Herz-Kreislauf-System nachhaltig gestärkt.

„Rudern gilt aber als echter Alleskönner, bei dem auch Koordination, Beweglichkeit und Balance geschult werden“, erklärt der Experte. Schließlich sei die Technik, bei der mehrere Muskelbewegungen gleichzeitig zum Einsatz kommen, eine komplexe. Nicht umsonst gilt das Rudern als eine der koordinativ anspruchsvollsten Sportarten überhaupt. Dazu kommt die Herausforderung, auf dem Wasser bei voller Bewegung die Balance zu halten.

SCHONENDER „GELENKEFREUND“

Beim Rudern stürzen? Oder umknicken? Geht nicht! Damit ist ein weiterer Vorteil des Ruderns klar: „Es gibt kaum ein akutes Verletzungsrisiko“, bestätigt Dr. Fritz. „Auch chronische Verletzungsmuster, wie etwa eine blockierte Brustwirbelsäule oder Sehnenüberlastungen, entstehen in →

erster Linie durch Technikfehler. Hier macht es also Sinn, die richtige Bewegungsform mit einem Trainer zu üben, um das zu verhindern“.

Da beim Rudern auch die Stoßbelastung vom Joggen fehlt – schließlich bietet das Wasser nur nachgiebigen Widerstand – ist es gelenkschonender als das ebenfalls beliebte Laufen. In Summe gehört Rudern somit zu den gesündesten und ungefährlichsten Sportarten.

ENTSPANNUNG & INTENSITÄT

Als wäre das alles nicht schon genug, kann man sogar noch mehr „Werbung“ für den Rudersport machen. Anhänger schwärmen etwa von der meditativen Wirkung, die entsteht, wenn man sich im stets gleichen Rhythmus durch die beschauliche Naturlandschaft bewegt. Entspannung garantiert! Ebenso wie die Stimmungsaufhellung durch die Bewegung im Freien. Wissenschaftler wollen auch entdeckt haben, dass beim koordinativ anspruchsvollen Wassersport neue Nervenzellen entstehen, um diese komplexe Herausforderung zu meistern. Dennoch sollte man eines bedenken: Rudern ist sehr intensiv und sehr fordernd für das Kreislaufsystem. Selbst wenn man locker rudert, ist die Herzfrequenz immer

SPEZIELLE TECHNIK

Man unterscheidet Skullboote und Riemenboote. In letzteren bewegt jeder Ruderer ein Ruder (Riemen) mit beiden Händen, in Skullbooten zwei Ruder (Skulls). Die Skulls werden – damit die Innenhebel nicht aneinander stoßen – vom Ruderer hintereinander geführt, wobei das Backbordskull vor dem Steuerbordskull geführt wird. Beim in Österreich häufigeren Skullrudern, sitzt der Sportler mit dem Rücken in Fahrtrichtung auf einem Rollstuhl und zieht zwei Ruder zu sich. Dabei wird das Ruderblatt bei jedem Schlag um 90 Grad gedreht.

Neben den technischen Unterschieden gibt es auch noch jene nach Bootsklassen: So gibt es Einer (Skiff), Zweier und Vierer mit und ohne Steuermann sowie Achter mit Steuermann. Diese Boote sind auch bei den olympischen Sommerspielen vertreten.

noch recht hoch, weil eben alle Muskeln beansprucht werden. Dr. Fritz: „Das heißt – vor allem für Anfänger oder weniger Trainierte – man sollte unbedingt vorab eine sportmedizinische Untersuchung

machen, speziell bei Risikofaktoren wie zu hohem Cholesterin, Bluthochdruck oder familiärer Vorbelastung“. Ein weiterer Tipp des Sportmediziners: „Außerdem sollte man sich eine zweite, weniger intensive Ausdauersportart dazu suchen, und diese alternierend ausüben“. Möglichkeiten sind Radfahren, Walken oder Training am Crosstrainer. Weniger intensiv kann man übrigens auch am Ruderergometer trainieren.

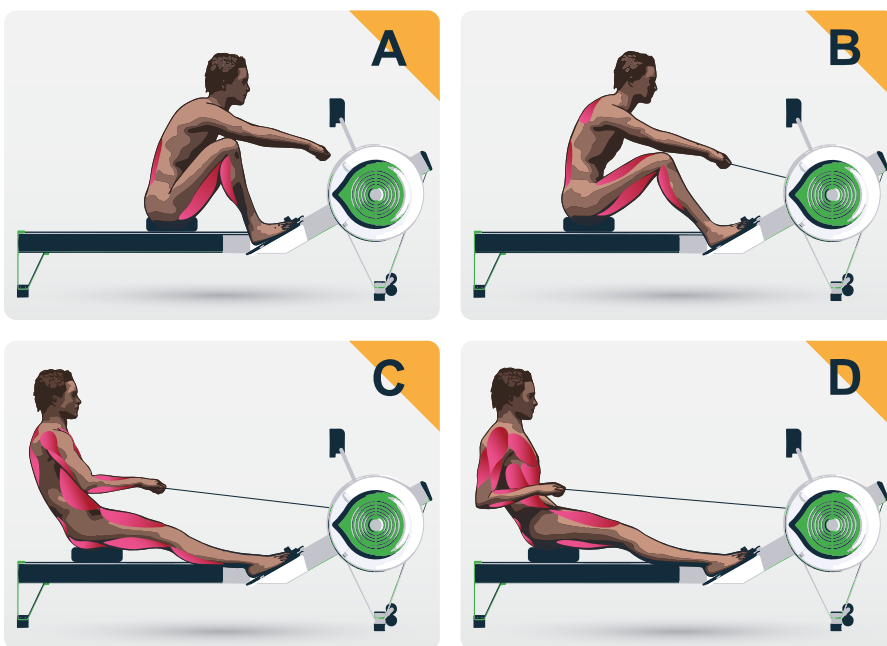
RUDERN INDOOR

Wer das Rudern in der schlechteren Jahreszeit nicht missen will, oder ohnehin lieber daheim trainiert, kann das auf einem Ruderergometer machen. Etwa einem WaterRower, ein formschönes Gerät aus Holz mit einem vorn montierten Wassertank, so dass man den natürlichen Wasserwiderstand fühlt. Kombiniert mit dem Plätschergeräusch ergibt das ein ziemlich naturgetreues Rudererlebnis. Ein weiterer Bonus: „Die Geräte sehen gut und stylisch aus, man kann sie deshalb durchaus im Wohnzimmer stehen lassen und muss sie nicht in den Keller verbannen – sprich, man wird sie auch eher nutzen“, weiß der Sportmediziner aus Erfahrung.

Kostengünstiger sind klassische Ruderergometer, bei denen der Widerstand durch Luft erzeugt wird. Diese sind zwar relativ laut und auch das Rudern fühlt sich anders an, aber der sportliche Effekt wird auch hier garantiert. Je nach Gerät muss man rund 500 bis 1.500 Euro investieren. Davon abgesehen gibt es in den meisten großen Fitnesscentern Rudermaschinen zum Training.

Auch in der Rudermaschine muss man nicht zum einsamen Sportler werden – so gilt Rudern schon als das neue Spinning. In New York etwa boomen spezielle „Rowing Classes“, in denen ein Instructor eine Gruppe auf den Ruderergometern betreut, für Motivation sorgt und die Ruderer zu immer höherer Leistung antreibt.

Wie auch immer man den Sport ausführt – outdoor oder indoor – schnell und zügig oder gemächlich, eines kann man laut Mediziner Dr. Robert Fritz zusammenfassend sagen: „Rudern ist eine sehr gesunde Sportart, die man bis ins hohe Alter ausüben kann. Und das sollten wir ja auch – Sport bis ans Ende in unser Leben integrieren.“ ♦



Rudern (auch Indoor) verbindet Kraft- und Ausdauertraining, wobei 60 bis 80 Prozent aller bestehenden Muskeln beansprucht werden – mehr werden nur noch beim Schwimmen gefordert. Beine, Arme, Rücken und Oberkörper werden trainiert, die Körperhaltung verbessert und das Herz-Kreislauf-System nachhaltig gestärkt.