

Rudern Allroundtraining in freier Natur

Rudern ist ein vielseitiges Erlebnis, besonders im Sommer auf Seen und Flüssen. Etwa 70.000 Mitglieder haben die deutschen Rudervereine. Während der Freiluft-Saison sollte man eigentlich nur auf dem Wasser rudern. Unter freiem Himmel in der Natur ist es viel lohnenswerter als an Geräten im Fitnessclub.

*Beitrag: Walter Kittel
Stand: 10.06.2011*



Acht Männer und Frauen vom Tutzinger Ruderverein haben sich zum Wanderrudern mit ihrem Achter verabredet, einem Boot von etwa zwölf Meter Länge. Wanderrudern, das ist die eher gemächliche Ruder-Variante zum Entspannen und Genießen für Jedermann - Jung und Alt, Männer und Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene. "Ich liebe das Wasser", schwärmt eine Teilnehmerin, "Es tut dem Rücken gut und macht einfach Spaß."

Perfektes Allroundtraining

Bildergalerie



 **Alle im Takt:** Der Tutzinger Achter sticht in See [Das Fitnessmagazin]

Die richtige Haltung und Technik vorausgesetzt ist Rudern ein perfektes Allroundtraining, das neben Armen und Rücken auch spezielle Muskelgruppen in den Beinen stärkt. Ein anderer Mitrunderer berichtet von spürbar kräftigeren Waden. "Ich wohne ein bisschen am Berg, und wenn die Rudersaison losgegangen ist, merke ich, dass ich da mit dem Fahrrad schon mal schneller hoch komme."

Gut für die Ausdauer, gut zu lernen

Etwa 20 Schläge pro Minute legt das Team zurück. Die gleichförmige Bewegung stärkt vor allem auch die Ausdauer. Zwischendurch wird das Tempo manchmal gesteigert. "Dicken Zwölfer" nennen sie die zwölf schnell aufeinanderfolgenden Schläge

Anfänger müssen zunächst ein Wassergefühl entwickeln und lernen, ihre Arm- und Beinbewegungen zu koordinieren. Außerdem sollten die Ruderblätter in einem Winkel von 90 Grad ins Wasser gesetzt werden, um gut voranzukommen. "Eigentlich habe ich das innerhalb einer Saison gelernt", meint eine weitere Teilnehmerin.

Alle im Takt

Kosten und Vereine

Einen Ruderverein in Ihrer Nähe finden Sie über die Website des Deutschen Ruderverbands (rudern.de/sportart). Eine Jahresmitgliedschaft kostet aktuell zwischen 200 und 400 Euro, für Kinder die Hälfte.

Im Achter ist Rudern Teamsport, denn alle müssen im gleichen Takt und Rhythmus bleiben. Auch die Pausen werden zusammen genommen oder gar nicht. Doch Touren alleine sind jederzeit möglich: "Ist auch wunderschön", sagt einer aus dem Achter-Team, "Wenn ich den See ganz alleine habe, das ist traumhaft."

Versenden