



© Robby Corona / iStock / Getty Images

# Rudern

Die **Ausdauer- und Kraftsportart** ist abwechslungsreich, vielseitig, gut für die Gesundheit und beansprucht zahlreiche Muskelgruppen. Man kann entweder alleine im Einer die Natur genießen oder mit anderen zusammen im Mannschaftsboot fahren.

**R**udern ist bereits seit der Antike bekannt und eine der ältesten Wassersportarten überhaupt. Die Fortbewegung über das Wasser mit purer Muskelkraft diente als Alternative zum Segeln bei Windstille. Im Jahre 1715 riefen die Engländer zum ersten Ruderwettbewerb der Neuzeit auf, seit 1900 ist die Sportart olympisch.

**Auspowern, Entspannen und Frischluft** Derzeit erfreut sich Rudern immer größerer Beliebtheit: Die Sportart eignet sich für jede Altersstufe und für jeden Fitnesszustand, weil man die Belastung sehr gut steuern kann. Vorteilhaft ist, dass

Koordination, das Herz-Kreislauf-System, Kraft und Ausdauer gleichzeitig trainiert werden. Rudern ist für Menschen, die sich gerne in der freien Natur aufhalten, ideal. Es ist das ganze Jahr über möglich, die Gewässer mit dem Boot zu erkunden, es sei denn, Eisbildung, Gewitter oder hohe Wellen verhindern das Training.

Der Wassersport stärkt die Rumpf-, Bein-, Schulter- und Armmuskulatur, wobei der Rücken gelenkschonend gekräftigt wird. Die Haltung verbessert sich auch im Alltag, sodass sich vorhandene Rückenbeschwerden möglicherweise verbessern. Die körperliche Ertüchtigung wirkt sich positiv auf die Stimmung aus, baut Stress ab und fördert die mentale Stärke,

folglich sind Aktive entspannter und ausgeglichener. Auch die Reduzierung des Körpergewichts ist durch Rudern möglich, da die Sportart ein ideales Konditionstraining darstellt – durch eine Stunde Training auf dem Rudergerät werden etwa 700 Kalorien verbrannt.

**Schlag um Schlag** Rudern ist generell ein gut verträglicher, gesunder und ungefährlicher Sport: Nahezu alle Muskeln (das sind etwa 650) bewegen sich, wobei es (ähnlich wie beim Schwimmen) keine einseitigen Belastungen gibt. Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, mit Kniearthrose oder mit einem eingeschränkten Hüftwinkel sollten vor

Beginn der körperlichen Aktivität mit dem Arzt überprüfen, ob Rudern der richtige Sport für sie ist. Da Rudern aber im Allgemeinen gelenkschonend ist, ist die Bewegung nicht nur ein gutes Training, sondern kann auch etwa nach Bandscheibenvorfällen eine ideale Ergänzung zur Therapie sein.

**Ergorudern** In den Wintermonaten nutzen Ruderer häufig ein sogenanntes Ergometer zum Trockentraining, auf dem die Bewegungsabläufe simuliert werden. Die Geräte arbeiten mit Magnet-, Luft-, Wasser- oder Hydraulik-Widerständen, die man individuell anpassen kann. Beim Training sind die Füße durch Schlaufen auf Stembrettern fixiert, während man sich mit den Beinen abdrückt, den Oberkörper leicht nach hinten lehnt und die Arme an den Körper zieht. Um zurück in die Ausgangsposition zu gelangen, strecken sich die Arme, der Oberkörper legt sich nach vorne und die Beine beugen sich. Die Bewegungen sollten ruhig und gleichmäßig durchgeführt werden – Einsteiger beginnen am besten mit drei Einheiten á 15 Minuten wöchentlich bei etwa 20 Schlägen pro Minute.

**Übung macht den Meister** Steigt ein Sportler zum ersten Mal auf das Rudergerät oder ins Boot, gelingt es ihm kaum, die Technik korrekt auszuführen. Um die Muskelbewegungen sauber durchzuführen, verlangt es viel Training. Beim Skullen halten die Sportler in jeder Hand ein Ruder, während beim Riemenrudern beide Hände nur ein Ruder umfassen. Die Kombination der einzelnen Muskelbewegungen macht Rudern zu einer der koordinativ anspruchsvollsten Sportarten überhaupt. Wer auf dem Wasser anstatt auf dem Ergometer trainiert, stellt sich zusätzlich der Herausforderung, die Balance zu halten. Ein häufiger Anfängerfehler besteht darin, zu sehr aus den Armen statt aus den Beinen, aus denen etwa 70 Prozent der Kraft kommen sollte, zu rudern.

Wichtig ist auch der Rhythmus, den die Sportler aufnehmen: Am besten rudert man nach der Grundregel, dass der Durchzug rasch erfolgt, während das Nach-Vorne-Rollen (Freilaufphase) langsam geschieht. Grob heißt es, dass der Durchzug etwa eine Sekunde und das Vorrollen zwei Sekunden andauern soll. Zu beachten ist auch, dass man die Blätter nicht zu tief ins Wasser taucht, da der Widerstand dann größer wird. Sie sollten nur knapp unter die Oberfläche gelangen, senkrecht eingetaucht werden und flach vorgeholt werden.

**Extrem-Rudern** Ozeanrudern ist die Überquerung eines Meeres mit Ruderbooten und zählt zu den Extremsportarten. Hierzu werden spezielle Boote eingesetzt, im Heck oder Bug befinden sich beispielsweise Kabinen, in denen die Sportler schlafen oder sich bei Sturm aufhalten. Die Vorbereitung auf eine Ozeanüberquerung ist langwierig, denn die Teilnehmer müssen Zertifikate über die Kenntnis des ordnungsgemäßen Gebrauchs seemännischer Geräte (Funk und Navigation) nachweisen. Auch Kurse zu erster Hilfe oder ein Überlebenstraining sollten vorab absolviert werden. Darüber hinaus gibt es das sogenannte Küstenrudern in küstennahen Abschnitten der Meere, das dem klassischen Rudersport ähnelt, allerdings nicht in Binnengewässern geschieht.

**Im Gleichschlag** Rudern als Mannschaftssport verfügt über eine soziale und pädagogische Komponente: Ob Jung oder Alt, Mann oder Frau – alle sitzen gemeinsam in einem Boot und arbeiten zusammen auf ein Ziel hin. Vor dem Training hilft das gesamte Team dabei, das Boot ins Wasser zu lassen, im Anschluss legen sich alle im Takt in die Riemen. Am Bug des Bootes sitzt der Bugmann und achtet auf andere Boote, um Unfälle zu verhindern. Der Schlagmann am Heck des Bootes gibt die Schlagfrequenz vor, während der Steuermann die einzige Person ist, die nicht rudert, sondern das Boot über eine Steuerleine

lenkt und seine Mannschaft während des gesamten Rennens anfeuert.

**Wenige Verletzungsmöglichkeiten** Der Freizeitsport ist so verletzungsarm wie kaum eine andere körperliche Aktivität, da es in der Sportart keinen Gegnerkontakt gibt. Die typischen Blessuren aus anderen Sportarten (wie beim Fußball, Tennis oder in der Leichtathletik) bleiben aus, Ruderer neigen einzig zu Druckstellen und Blasen an den Händen oder am Gesäß sowie gelegentlich (vor allem bei schlechter Technik) zu Sehnenscheidenproblemen an den Unterarmen. Selbst bei Leistungsrudern sind Verschleißerscheinungen selten, allerdings (wie bei jeder Extrembelastung) nicht ganz auszuschließen. Nur selten kommt es zu schweren Bootskollisionen, die mit Prellungen oder Frakturen einhergehen. Da die Sportart auf Seen, Flüssen oder Meeren stattfindet, ist die Fähigkeit zu schwimmen eine notwendige Voraussetzung.

In einer Studie wurde festgestellt, dass Leistungsruderer gelegentlich unter chronischen Verletzungen der Wirbelsäule leiden, wobei die hohe Trainingsstundenzahl pro Tag im Leistungssport berücksichtigt werden muss. Auch im Bereich der Schulter, der Handgelenke, der Knie, der Wade oder im Fuß können leichte Verletzungen auftreten. Beim Leichtgewichtrudern, bei dem ein Maximalgewicht der Mannschaft vorgeschrieben ist, wird das krampfartige Erreichen eines Zielgewichts als kritisch bewertet. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie und  
Fachjournalistin*