

Rudergeräte

Date : 1. Januar 2014

Rudergeräte



Mit einem Rudergerät rudern Sie im Training quasi auf dem Trockenen. Dabei folgen alle Rudergeräte dem gleichen Prinzip: Das Gewicht des Körpers wird stets von einem Rollstuhl getragen, während der Körper in horizontaler Richtung bewegt wird.

Beim Training auf dem Rudergerät leiten die Beine kräftige Zugphasen ein, die über den Rumpf fortgeleitet und schließlich von den Armen vervollständigt werden. Die Intensität des Trainings kann dabei durch den Widerstand des Zugkabels, an dessen Ende der Griff befestigt ist, reguliert werden. Durch die rhythmische Abstimmung der Arm-, Oberkörper- und Beinbewegungen wird die für das Rudern typische Bewegung erreicht.

Wenn Sie mit dem Training auf dem Rudergerät beginnen wollen, sollten Sie zunächst die notwendige Koordination erlernen. Dazu sollte die Belastung sehr gering eingestellt werden und das Bewegungstempo sollte langsam sein.

Insgesamt besteht ein Bewegungsablauf auf dem Rudergerät aus vier Phasen: In der Startphase ist der Rücken gerade, die Arme werden locker gehalten und die Beine angewinkelt. Darauf folgt die Druckphase, in der die Beine durch gleichmäßigen Krafteinsatz gestreckt werden. Dabei wird der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und die Arme werden ausgestreckt. Anschließend wird in der Zugphase der Bügel herausgezogen (Höhe Brustbein) und gleichzeitig der Oberkörper aufgerichtet. Zum Abschluss wird in der Entspannungsphase wieder die Ausgangshaltung eingenommen, indem Sitz und Griff wieder in die Ausgangsposition gebracht werden.

Beim Training mit dem Rudergerät liegt die Schwierigkeit in der kontrollierten Abstimmung des Krafteinsatzes in den unterschiedlichen Phasen der Bewegung. Letzten Endes sollte eine „runde Bewegung“ erreicht werden.

Tipps für das Training auf dem Rudergerät

Beim Training auf dem Rudergerät werden viele Muskelgruppen – teilweise sogar extrem - beansprucht. Fehlerhaftes Training kann zu einer Belastung für Kniegelenke und Rücken führen. Aus diesem Grund ist das Training auf dem Rudergerät nur für fortgeschrittene Fitness-Sportler zu empfehlen. Wer als Einsteiger ein Rudergerät in sein Training miteinbeziehen will, sollte sich zunächst von einem geschulten Trainerin die Technik einweisen und dahingehend kontrollieren lassen, dass er die Technik korrekt beherrscht.

Trainingstipps - Rudergerät:

- Achten Sie darauf, dass Sie den Rücken immer gerade halten.
- Ihre Füße müssen während des Trainings stets vollen Kontakt auf den Plattformen halten. Aus diesem Grund sollten Sie den Rollstuhl so weit nach vorne bewegen, wie es Ihnen möglich ist, ohne den Kontakt zu verlieren. Wenn sich Ihre Fersen abheben, haben Sie die Kniegelenke zu weit angewinkelt.
- Keinesfalls sollten Sie die Kniegelenke beim Durchzug der Beine durchstrecken.
- Vermeiden Sie ein „Einrollen“ der Hände beim Heranziehen des Bügels zum Oberkörper. Die Handgelenke sollen beim Training auf dem Rudergerät eine Verlängerung der Unterarme bilden.