

## Rudern am Gerät

Date : 8. Oktober 2014

### Rudern am Gerät – Übungsausführung, Varianten, häufige Fehler

Dies ist die Grundform des Ruderns und daher hervorragend für Anfänger und (Wieder)Einsteiger geeignet. Dank der Führung des Geräts können Ihnen weniger Fehler bei der Übung unterlaufen. Daher bereitet dieses Training das Rudern am Kabelzug und das Rudern mit der Langhantel sehr gut vor.

#### Rudern am Gerät – Die Übungsausführung

Setzen Sie sich in gerader Haltung auf das Sitzpolster der Rudermaschine und legen Sie die Brust fest gegen das Brustpolster. Der Blick geht geradeaus, sodass die Halswirbelsäule gerade bleibt. Die Füße stehen fest mit der ganzen Fläche auf dem Boden. Strecken Sie beide Arme aus und holen Sie sich die Griffe so weit ran, dass die Ellenbogen leicht gebeugt sein. Die Arme sind waagrecht zum Boden und die Ellenbogen zeigen nach hinten. Aus dieser Ausgangsposition heraus folgen Sie diesem Bewegungsablauf:

1. Atmen Sie aus und ziehen Sie dabei die Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten und die Schulterblätter zusammen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Schultern nicht nach oben ziehen und die Ellenbogen nicht absacken.
2. Mit dem Einatmen senken Sie das Gewicht wieder ab, indem sie mit den Armen nach vorn bis zur Ausgangsposition gehen. Am Endpunkt der Bewegung sind die Ellenbogen immer noch leicht eingebeugt.

Achten Sie während des gesamten Satzes darauf, dass die Brust fest auf dem dafür vorgesehenen Polster ruht.

**Schwierigkeitsgrad:** niedrig

**Übungsform:** Multigelenkübung

**Level:** Anfänger

**Benötigte Ausrüstung:** Rudermaschine

## Die trainierte Muskulatur

Das Rudern am Gerät spricht vor allem die Muskulatur des oberen Rückens bis hinauf ins Genick an. Besonders der Kapuzenmuskel und der Latissimus werden dabei trainiert. Im Armbereich trägt der Bizeps den größten Teil der Kraftarbeit.

## Rudern am Gerät – Varianten

Das Rudern am Gerät ist wenig variabel. Ein gewisses Feintuning erreichen Sie aber durch die verschiedenen **Griffvarianten**, die die meisten Geräte dank unterschiedlicher Griffstücke bieten. So können Sie sowohl **mit dem Handrücken nach oben**, als auch **nach unten** oder **nach außen** greifen.

Im Griff mit dem Handrücken nach unten verschiebt sich allerdings die Stellung der Ellenbogen entsprechend. Sie weisen bei dieser Griffvariante zum Boden.

## Rudern am Gerät – Häufige Fehler

Da die Bewegung vom Gerät geführt wird, sind nur wenige Fehler möglich. Typisch ist **Weglehnen**. Dabei löst sich die Brust vom Polster und Sie lehnen sich nach hinten, um den Widerstand des Gewichts besser überwinden zu können. Dadurch fälschen Sie die Übung jedoch ab und ein guter Teil der Wirkung des gewählten Gewichts verpufft. Wenn Sie die Übung nur mit diesem abfälschen schaffen, ist das Gewicht zu hoch.

Ein weiterer häufiger Fehler im Rückenbereich ist der **Rundrücken**. Er entsteht durch mangelnde Spannung. Da die Übung in dieser Haltung zu Schmerzen und sogar zu Verletzungen führen kann, sollten Sie sich immer im Spiegel kontrollieren, ob Sie gerade sitzen. Spüren Sie außerdem im Körper nach, ob die Grundspannung noch erhalten ist.

Ein klassischer Fehler im Armbereich ist das **Absacken der Ellenbogen**. Bei oberem und seitlichem Griff sacken die Ellenbogen häufig ab. Kontrollieren Sie sich also regelmäßig, ob die Arme parallel zum Boden liegen und die Ellenbogen nach hinten zeigen. Da gilt natürlich nicht für den unteren Griff, bei dem die Ellenbogen grundsätzlich nach unten zeigen.