

Fitness für Ruderer

Gutes Rudern ist auch immer eine Frage der Fitness. Alle wichtigen Muskelpartien sind in einem Ruderschlag involviert. Etwa 60 % der eingesetzten Energie kommt aus den Beinen, 30 % aus dem Oberkörper und 10 % aus den Armen. Bizeps, Rücken, Schultern, Bauch, Beine- alle Körperteile sind hohen Belastungen ausgesetzt. Hinzu kommt der konditionelle Aspekt. Die beste Rudertechnik hat keinen Wert, wenn die Lungen und die Muskeln nach kurzer Zeit schlapp machen. Denn bei Ermüdung schleichen sich technische Fehler ein, die Fehlhaltungen begünstigen. Deshalb ist das Training außerhalb des Bootes auch für Freizeit- und Gelegenheitsrunderer von großer Bedeutung. Und ein gut ausgestatteter Fitnessraum im Verein ebenso....

Womit ich wieder beim Thema bin, denn es wird im Winter von uns Ruderern viel zu wenig trainiert. Die mit Müh und Not im Sommerhalbjahr bei den Ausfahrten erzielten Fortschritte werden durch mangelnden Einsatz im Winter wieder verspielt.

Dazu kommt: Etwa vom 30. Lebensjahr an beginnt der Körper mit dem Altern und unter anderem damit, Muskeln in Fettgewebe umzubauen. Einfach so, still und leise. Hat der Körper einmal mit dem Abbau begonnen, verliert er etwa ein Prozent der Muskulatur pro Lebensjahr. Ganz grob überschlagen, heißt das: Der Mensch verliert zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr fast fünfzig Prozent seiner Muskulatur. Außer man tut etwas dagegen.

Und dagegen tun, das bedeutet eben, schon ab dem vierten Lebensjahrzehnt bewusst moderate Bewegung in den Alltag einzubauen und dreimal die Woche rund eine Stunde Sport zu treiben. Treppen laufen, statt den Aufzug zu nehmen, mit dem Fahrrad fahren statt mit dem Auto, rudern, walken, schwimmen, mit ein paar Hanteln und einer Fitnessmatte regelmäßig Kraft und Koordination trainieren. Und das Motivierende an diesen Aufforderungen: Auch wer 45, 65 oder gar 70 Jahre ist, kann damit noch anfangen. Denkt man jetzt: Ach, das habe ich doch alles schon oft gehört, das weiß ich doch, dann lautet die Gegenfrage: Beherzigt man es auch?

Die meisten wohl eher nicht...

In diesem Zusammenhang möchte ich auch mal auf das Problem Rückenschmerzen hinweisen. Von einigen Bandscheibenvorfällen selber geplagt, weiß ich ein Training, das zur Stabilisierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur beiträgt sehr zu schätzen. Gerade Rudern ist auf Grund der Krafteinwirkung des Ruderschlages auf die Lendenwirbelsäule vom drei bis vierfachen Körpergewicht prädestiniert für Beschwerden in der unteren Lendenwirbelsäule. Dies gilt für Hobbysportler wie auch für Spitzensportler. Zudem ist Rudern ein Sitzsport, der zu einer einseitigen Belastung der gesamten Rumpf- und Beckenmuskulatur führen kann. Durch gezieltes Kraft- und Ausgleichstraining lassen sich insbesondere die Fehlhaltungen und Schwachstellen positiv beeinflussen, da im Rudersport vor allem eine mangelnde Rumpfkraft und Beweglichkeit der Wirbelsäule bei Athleten vorherrscht.

Dank seiner guten Ausstattung ist in unserem Fitnessraum ein vielseitiges Kraft- und Konditionstraining möglich. Es lohnt sich immer, man muss es nur wollen und die Zeit investieren.

Dieser Bericht basiert auf Artikeln aus dem Rudersport 9/2017 und aus dem FAZ.net.

Ich hoffe, zur Motivierung zu mehr und sinnvollem Training beigetragen zu haben.

HG (Ruderwart)