

Jeder kann auf dem Rudergerät trainieren!

- **Für wen ist Rudertraining gut?**

Obwohl der Name des Gerätes schon seine Anwendung signalisiert, ist das Rudergerät schon lange nicht ein Gerät nur für Ruderer. Es ist zwar immer noch bei den Ruderern sehr populär und beliebt, aber das vor allem wegen der Möglichkeit des Trainings in Wintermonaten und bei schlechtem Wetter. Dadurch können sie problemlos weiter trainieren, ohne eine Winterpause machen zu müssen. Immer häufiger wird das Rudergerät heutzutage von Sportlern anderer Sportarten und auch von Freizeitsportlern genutzt.

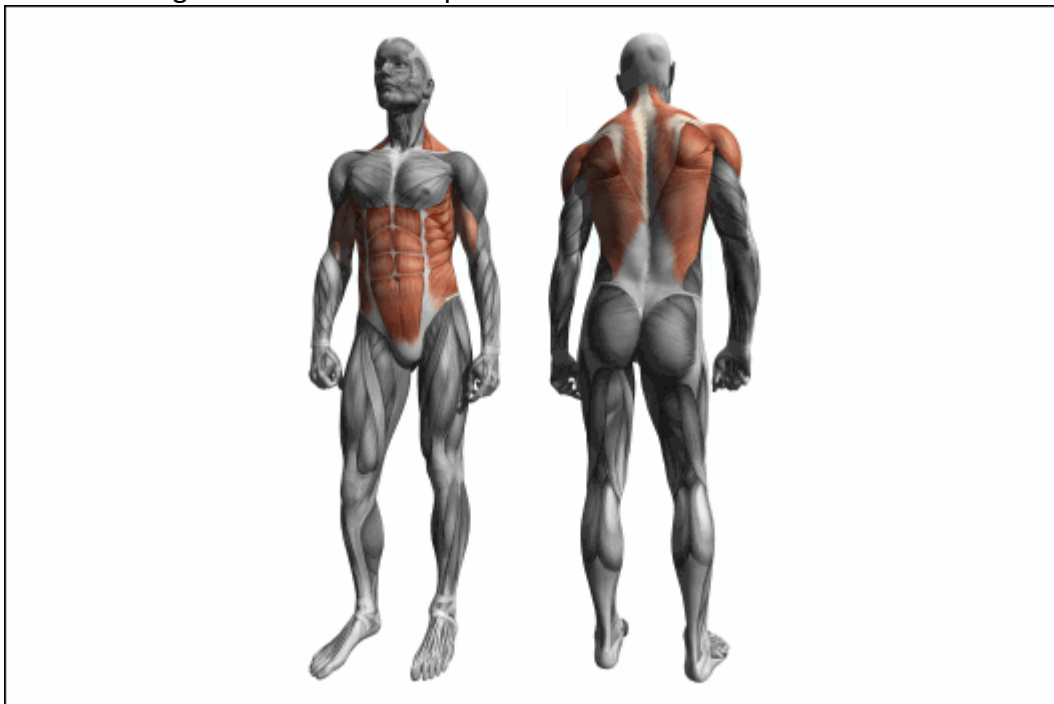
- **Was lässt sich auf dem Gerät trainieren?**

Es eignet sich sehr gut zum Ausdauertraining, als Ergänzung zum Training auf anderen Geräten wie zum Beispiel: Laufband oder Crosstrainer. Mit dem Training auf dem Rudergerät lässt sich ergänzendes Training machen und dadurch wird für die komplexe Fitness des ganzen Körpers gesorgt.

Das Training auf dem Rudergerät stärkt vor allem die Muskulatur des Rückens, was sehr wichtig ist. Denn das ist die Problemzone, die von vielen Menschen und auch oft beim Training auf anderen Geräten vernachlässigt wird. Wie wichtig das ist, wissen jedoch nur diejenigen, die schon unter Rückenschmerzen leiden oder sogar Haltungfehler haben. Deshalb darf man das nicht unterschätzen und es ist auf jeden Fall besser rechtzeitig vorzubeugen.

Vorteile des Ruderns:

- Der gesamte Körper wird trainiert. Rudergeräte bieten ein effektives Ganzkörpertraining. Ca. 60 Prozent der Energie stammt dabei aus den Beinen und ca. 40% der Energie aus dem Oberkörper.



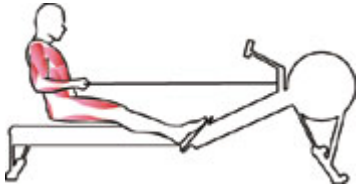
- Die Rückenmuskulatur wird sehr effektiv trainiert.

- Hoher Kalorienverbrauch! Der Kalorienverbrauch liegt je nach Geschwindigkeit und Widerstand bei ca. 600 kcal/Stunde.

Indoor Rudern oder Rowing ist das perfekte Training für Herz / Kreislauf und die körperliche Fitness. Rudern trainiert sämtliche Hauptmuskelgruppen , gleichmäßig und Gelenkschonend.

Durchführung

Rücklage



trainierte Muskelgruppen

- * Vorder- und Rückseite Oberschenkel
- * Gesäß
- * Unterer und oberer Bauch
- * Brust
- * Trizeps und Bizeps
- * Unterarm

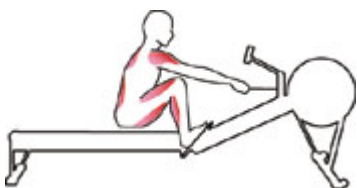
Vorrollen



trainierte Muskelgruppen

- * Schienbein
- * Rückseite Oberschenkel
- * Unterer und oberer Rücken

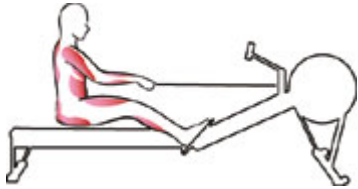
Auslage



trainierte Muskelgruppen

- Vorder- und Rückseite Oberschenkel Waden
- Unterer und oberer Rücken
- Schulter

Durchzug



trainierte Muskelgruppen

- * Waden
- * Vorderseite Oberschenkel
- * Gesäß
- * Unterer Bauch
- * Unterer und oberer Rücken
- * Schultern
- * Trizeps
- * Unterarm