• Laurent

RUDERN GILT ALS EINE DER GESÜNDESTEN SPORTARTEN

Eintauchen, durchziehen ...

Gäbe es diesen Sport nicht, müsste er erfunden werden: Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Ein Sport (fast) für jedermann.

Eintauchen, durchziehen, eintauchen, durchziehen ... In einem Zweier-Ruderboot sitzen ein Mann und ein junger Bursch. Sie gleiten mit ihrem Boot durchs Wasser, die Skulls (landläufig als Ruder oder Paddel bezeichnet) durchdringen im Gleichklang die Wasseroberfläche, die Bewegungen sind fließend, die Anstrengung ist ihnen nicht anzusehen. Der Mann ist niemand Geringerer als DDr. Christoph Schmölzer mit seinem 14-jährigen Sohn. Obwohl er seine aktive Karriere bereits 1996 beendet hat, steigt er immer wieder gerne in ein Ruderboot. Und der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. „Rudern ist eine der gesündesten Sportarten", schwärmt Schmölzer. Das sagt nicht nur der vierfache Weltmeister, zweifache Vizeweltmeister und 23fache österreichische Staatsmeister Schmölzer. Das sagt vor allem auch der Doppeldoktor Schmölzer. „Der ganze Körper wird belastet – von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen. Beim Rudern werden die meisten Muskeln gleichzeitig beansprucht. Da der Sport sitzend ausgeübt wird, werden auch die Gelenke maximal geschont. Es handelt sich immer um eine runde, von Stößen und Belastungen befreite Bewegung." Zwei Grundvoraussetzungen nennt der Mediziner und Ex-Ruder-Profi: Man sollte einigermaßen gesund sein und schwimmen können. Schmölzer: „Bei verschiedenen körperlichen Problemen oder Vorschäden am Stütz- und Bewegungsapparat können bestimmte Sportarten nicht ausgeübt werden, Rudern aber schon." Beispielsweise können Menschen mit Wirbelsäulenproblemen oder künstlichen Hüft- oder Kniegelenken Sportarten wie Laufen oder Skifahren unter Umständen nicht mehr ausführen – Rudern ist aber möglich. Bei einer Zerrung des Seitenbandes wird der Arzt vielleicht Skifahren verbieten – Rudern ist aber möglich. Auch bei Herzrhythmusstörungen oder anderen Herzerkrankungen, bei Bluthochdruck oder Diabetes empfehlen Ärzte ein moderates Kreislauftraining und auch hier bietet sich Rudern als ideale Sportart an. Allerdings, so Schmölzer: „Wie bei jeder anderen Sportart auch muss es vom Arzt eine Freigabe geben."

KOMMENTAR

„Rudern ist eine der gesündesten Sportarten und für die meisten Menschen empfehlenswert, sogar für solche, die bereits Vorschäden am Stütz- und Bewegungsapparat haben."

DDr. Christoph Schmölzer
Arzt und vierfacher Ruder-Weltmeister, Wien

• Ronald Gollatz, MPW-Group

Rudern versus Paddeln

Galt Rudern früher als elitärer Sport – vergleichbar mit Golfen – ist es heute ein beliebter Breitensport. Nicht zu verwechseln jedoch mit dem Paddeln. Die einzige Gemeinsamkeit der beiden Bootssportarten ist, dass sich eine oder mehrere Personen in einem Boot auf dem Wasser fortbewegen. Der Ruderer benützt – im Gegensatz zum Kanuten – ein oder zwei sogenannte Skulls, die an einer Dolle befestigt werden. Dadurch wird die Kraft indirekt übertragen. Weiters hat der Ruderer einen beweglichen Rollsitz und bewegt sich quasi rückwärts. Ruderboote gibt es als Einer, Zweier, Vierer und Achter. Der Kanute hingegen hat ein Paddel frei in der Hand, sitzt nicht auf Rollen und bewegt sich in Blickrichtung fort. Und auch bei dieser Bootsart gibt es zwei Untergruppen: den Kanadier und das Kajak. Der Kanadier, der auch manchmal der Einfachheit halber Kanu genannt wird, wird mit einem sogenannten Stechpaddel gefahren, das nur an einem Ende ein Paddelblatt hat. Meist sitzen beziehungsweise knien zwei Personen in einem Kanu und jeder paddelt auf einer Seite. Da das Boot oben offen ist, kann man auch Gepäck verstauen, und es ist ein beliebtes Touren-Boot. Beim Kajak paddelt man mit einem Doppelpaddel einmal links und einmal rechts. Meist wird es nur von einer Person gefahren, der Paddler sitzt mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden, die Einstiegsluke wird mit einer Spritzdecke geschlossen, damit kein Wasser ins Boot dringt. Da es leichter und schneller als ein Kanu ist, eignet es sich hervorragend zum Wildwasserpaddeln.

„Bei dieser Bootsart werden vor allem der Oberkörper und der Rumpf stark belastet, nicht aber die Beine. Ohne gute Rumpf-Muskulatur geht gar nichts", erklärt Mag. Hans Holdhaus vom Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung. „Beim Paddeln, das ja meist im fließenden Gewässer oder gar im Wildwasser ausgeübt wird, ist es also ganz wichtig, dass man das Gleichgewicht gut halten kann. Auch die Rhythmus- und Kopplungsfähigkeit werden geschult. Schwimmen ist ohnehin eine Grundvoraussetzung und jeder muss die Rolle können." Denn nicht selten kippt das Boot im reißenden Fluss, und wer sich dann nicht aus seiner misslichen Lage befreien kann, droht zu ertrinken. Daher rät der Sportwissenschafter Holdhaus, unbedingt einen Kurs zu belegen. „Das macht mehr Spaß und gibt auch Sicherheit."

Auch die Ruder-Technik soll gelernt werden, meint Ruder-Profi Schmölzer. Dazu bieten sich in den Rudervereinen Trainer oder Übungsleiter an, aber auch in einem Vierer mit erfahrenen Ruderern können Anfänger schnell dazulernen. Wer das Rudern nur einmal ausprobieren möchte, findet in jedem Fitnesscenter Ruder-Ergometer. Schmölzer: „Die Bewegung kommt dem Ruderschlag sehr nahe. Was wegfällt, ist das Natur- und das Teamerlebnis." Positiv sei noch vermerkt: Beim Rudern und Paddeln verbrennt man pro Stunde fast so viele Kalorien wie beim Skilanglauf oder Schwimmen, nämlich zwischen 500 und 700 – natürlich je nachdem, wie intensiv das Training betrieben wird.

Mag. Lisa Ahammer ■

Rudern ist die Sportart, bei der die meisten Muskeln gleichzeitig beansprucht werden.

• Maurritz

• Waldhäusl

ABO KUPON

❒ **Schicken Sie mir bitte FORUM Gesundheit ab der nächsten Ausgabe gratis zu!** Bitte in Blockbuchstaben ausfüllen!

3/2009

Name:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

An Redaktion „FORUM Gesundheit"
c/o OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz

ABO-Bestellung und Adressänderung auch über www.forumgesundheit.at
Die Daten werden EDV-mäßig erfasst und verarbeitet.