



Product Service

Gut ausgerüstet für die Regatta im Wohnzimmer

TÜV SÜD-Tipps zu Rudergeräten
Januar 2011

**Mehr Sicherheit.
Mehr Wert.**

Gute Vorsätze haben zum Jahreswechsel immer Hochkonjunktur. Sie lauten: Mehr für die



Foto: shutterstock.com/ wavebreakmedia

Ausdauer tun, überflüssige Pfunde abbauen und Muskeln aufbauen. Wer die Visionen zur Realität machen will, denkt vielleicht über die Anschaffung eines Rudergerätes nach. Was bei der Auswahl und beim Einsatz der Fitnessmaschinen zu beachten ist, dazu gibt es wichtige Tipps von den Sportprodukte-Profis von TÜV SÜD.

Tipps von TÜV SÜD für die Auswahl

- Werde ich es tatsächlich durchziehen und daheim auf dem Rudergerät regelmäßig Trainingseinheiten absolvieren? Wer diese Frage lediglich mit einem „Jain“ beantwortet, sollte **vor der Investition noch einmal Gewissenserforschung** betreiben. Wenn es im Keller oder im Speicher verstaubt, ist selbst das günstigste Gerät zu teuer. Eine andere Möglichkeit: Erst einmal im Fitnessstudio oder im Fachhandel ein Rudergerät ausprobieren.
- Nach dem deutlichen Ja zum Rudergerät ist die nächste Grundsatzfrage zu klären: Ist **in der Wohnung oder im Haus überhaupt Platz** dafür? Kann ich die Rudermaschine dauerhaft stehen lassen – oder muss es ein Modell mit guter Klapptechnik und robusten Rollen sein?



Product Service

- Was den Bewegungsablauf angeht, gibt es zwei Typen von Rudergeräten: Typ Nummer eins imitiert das „Freiluftrudern“, indem er **zwei Ausleger mit Rudergriffen** einsetzt. Typ Nummer zwei verwendet einen **Seilzug, der mit beiden Händen bedient wird**. Leichter zu erlernen ist das Training mit Typ Nummer zwei.
- Eine weitere Grundsatzentscheidung ist unter der Überschrift „Bremsystem“ zu fällen: Preislich eher günstig sind Systeme mit **Hydraulikzylinder**, die vor allem bei Modellen mit Auslegern zum Einsatz kommen. Der Zylinder erzeugt bei jeder Vorwärts- und Rückwärtsbewegung einen Gegendruck. Das kann aber Sehnen und Gelenke belasten. Einen flüssigen Bewegungsablauf gewährleisten **Magnet- oder Wirbelstrombremsen**, die den Antrieb eines Schwungrades abbremsen. Diese Variante ist vor allem bei Seilzug- oder Bandzug-Varianten geläufig. Zudem gibt es auch Modelle, bei denen der **Widerstand über ein Wasserrad** erzeugt wird.
- Die **Stabilität** des Rudergerätes ist das A und O für ein erfolgreiches Training. Die **Profilschiene** muss stabil und der **Rollensitz** darauf lauffähig gelagert sein. Die Füße sollte man mit Schlaufen fixieren können. Die Fitnessmaschine sollte sich auf unterschiedliche Beinlängen **individuell einstellen** lassen. Für die Stabilität weiter wichtig: rutschfeste Füße am Gerät oder ein passender **Bodenschoner** als Unterlage.
- Das **Display** eines Rudergeräts sollte mindestens folgende Anzeigen bieten: **Schläge (pro Minute)**, **Kalorienverbrauch**, **Trainingszeit** und **Puls**. Gängig ist auch die Kombination mit einem Brustgurt zur **Herzfrequenzmessung**.
- Bei einer so großen Anschaffung wichtig: Eine lange **Vollgarantie** für das Rudergerät – und **Vor-Ort-Service** inklusive. Schließlich will man das Gerät bei einem Defekt nicht selbst in den Laden schleppen.
- Ein wichtiges Indiz für die Qualität des Rudergerätes ist die **Gebrauchsanleitung**: Werden die technischen Einzelheiten genau und verständlich erklärt? Gibt es Hinweise zur Abhilfe bei Defekten? Wird über die richtige Trainingsmethode und den idealen Bewegungsablauf aufgeklärt?



Product Service

- Ein gutes Auswahlkriterium: Trägt das Rudergerät das **GS-Zeichen** oder **das Oktagon von TÜV SÜD Product Service**, dann haben die Sportprodukte-Fachleute das Trainingsgerät im Labor auf Herz und Nieren getestet.

Tipps von TÜV SÜD für die Anwendung

- Bevor die Wohnzimmer-Regatta startet: Die **Bedienungsanleitung durchlesen**, um gut auf den Umgang mit dem neuen Fitnessgerät vorbereitet zu sein.
- Das Training mit dem Rudergerät beansprucht sämtliche Muskelgruppen – Beine, Rumpf, Rücken und Oberkörper werden trainiert. Zudem ermöglicht eine Rudermaschine ein schonendes Herz-Kreislauf-Training.
- Rudergeräte sind Ganzkörpertrainer, die sich auch für Übergewichtige eignen. Wer sich über seinen Gesundheitszustand allerdings nicht im Klaren ist, sollte **vor dem Start lieber einen Arzt aufsuchen**.
- **Den richtigen Bewegungsablauf sollte man sich vorab von einem Profi zeigen lassen** – zum Beispiel von einem ausgebildeten Trainer in einem Fitnessstudio oder von einem geschulten Fachverkäufer. Denn: Die falsche Technik kann Rückenschmerzen oder andere Überlastungssymptome nach sich ziehen.
- Wie **pflege** ich das Rudergerät? Zu dieser Frage auf jeden Fall die Angaben des Herstellers in der Bedienungsanleitung beachten.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.tuev-sued.de/industrie-konsumprodukte/branchenloesungen/sportgeraete-schutzausruistung

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstraße 65, 80339 München

Telefon: +49 89 5008-4747

E-Mail: productservice@tuev-sued.de

Quelle: www.tuev-sued.de/ps/tuev-sued-tipps