KEIN FETT AN BORD

Reißen Sie am Riemen! Das Rudergerät ist das effektivste Abnehm-Tool. Mit unserem Programm kommen Sie jetzt Zug um Zug in Form – und verlieren 4 Kilo in 4 Wochen

FOTOS: **OLAF TAMM** TEXT: **GERRIT STASSEN**

Kalter Regen, klebriger Matsch und eisiger Wind – der Herbst macht Ausdauersport draußen immer schwerer. Da droht eine Winterwampe! Doch dieser Albtraum hat jetzt ein Ende. Wir haben die Lösung, wie Sie den hart erarbeiteten Strand-Body über die dunkle Jahreszeit retten und wetterunabhängig Ihre Ausdauer und Kraft steigern: durch Training auf dem Ruder-Ergometer! Unser Experte hat für Sie Tipps zu Training und Technik. Von uns gibt es den Fatburning-Masterplan, mit dem Sie sich im Studio auf das Rudergerät statt aufs Laufband »

begeben. Oder Sie trainieren gleich mit dem *Evolution Pro*. Dieses brandneue Men's-Health-POWERTOOL ist das optimale Fitness-Gerät für zu Hause. Also, dann ziehen Sie mal los!

INTENSIVES GANZKÖRPER-TUNING

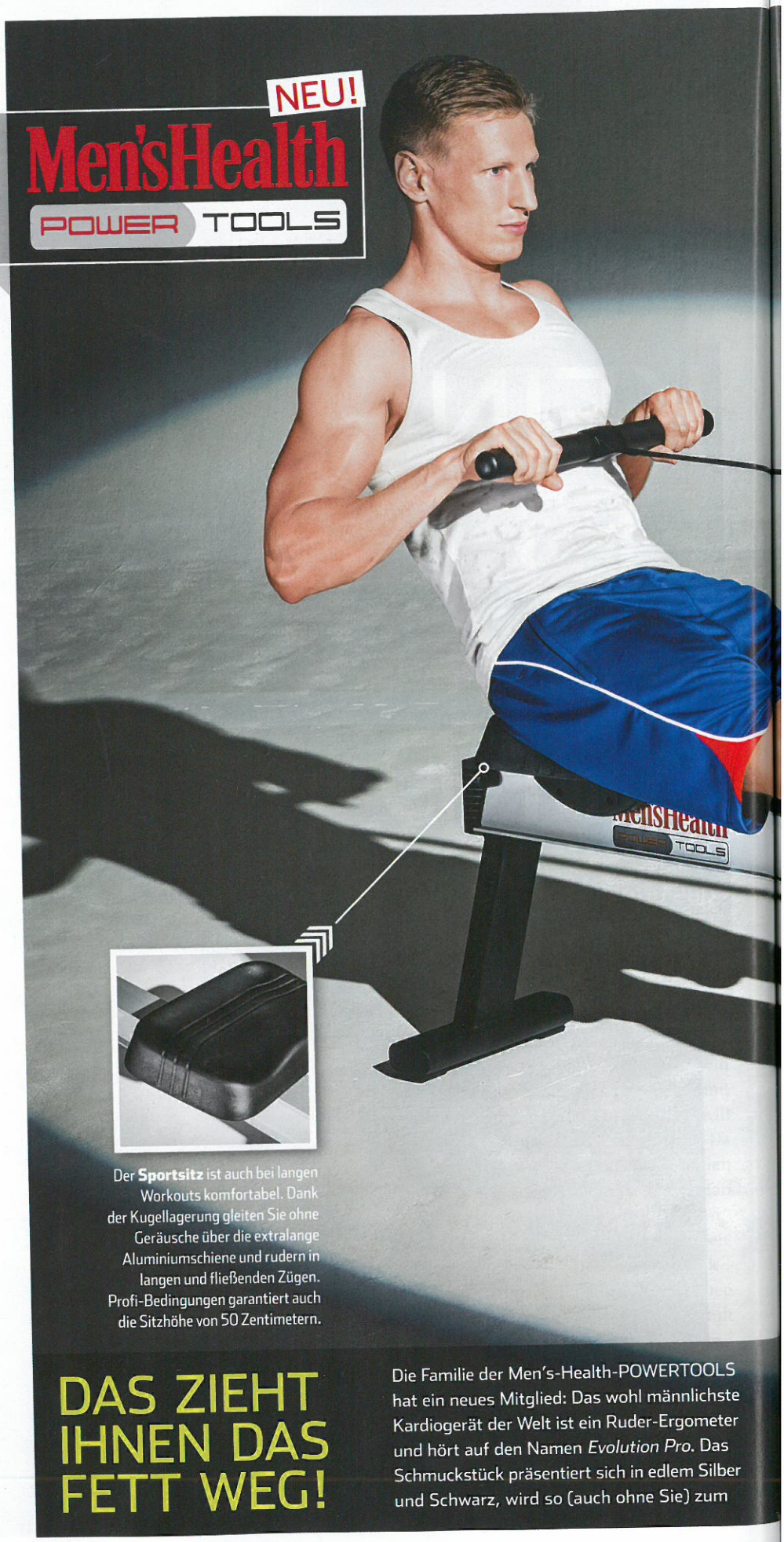
Die Sportwissenschaft kennt die Stärken des Trainings an der Rudermaschine: „Es ist eines der effektivsten Trainingsgeräte überhaupt", so Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Fritsch von der Uni Konstanz, Autor zahlreicher Fachpublikationen im Bereich Rudern. Wer seinen Fettdepots zu Leibe rücken will, sollte also auf dem Rudergerät Gas geben. Sich wie ein Hochleistungssportler quälen muss dabei niemand, denn auch Hobbysportler schaffen es, 700 bis 1000 Kalorien pro Stunde zu verbrennen. Nur wenige Geräte können es hier mit der Ruder-Variante aufnehmen, da kaum ein Ergometer derart viele große Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. „Fast die gesamte Muskulatur wird dabei beansprucht", sagt der Experte. Beine, Rumpf, Rücken und Arme – bei einer einzigen Übung sind bis zu 90 Prozent Ihrer Muskelmasse in Bewegung. Die Folgen: erhöhte Kraftwerte, mehr Ausdauer und viel Druck für den Stoffwechsel. Hinzu kommt ein intensiver Belastungsreiz für das Herz-Kreislauf-System. „So vielseitig sind andere Ergometer nicht", sagt Fritsch. Kurz: Kaum ein Gerät macht Sie fitter und verbraucht so viele Kalorien – aber nur, wenn Sie sich darauf adäquat bewegen.

RICHTIGE TECHNIK, RIESIGE ERFOLGE

Wichtig bei einer so komplexen Ganzkörperübung ist die korrekte Bewegungsausführung, nur dann ist sie effektiv und gesund. Bis die Bewegung so elegant wie bei den Profis aussieht, brauchen Sie eine Menge Training. Wer grundlegende Details der Technik beachtet, der kann früh die gröbsten Patzer vermeiden.

Einen typischen Anfängerfehler beobachten Experten wie Fritsch oft gleich zu Beginn des ersten Zuges: „Viele arbeiten zu wenig mit den Beinen und ziehen direkt aus den Armen. Kurzfristig erreicht man eine höhere Wattzahl, langfristig aber bringt das nichts." Die initiale Aktivität geht beim Ruderzug von den Beinen aus, weil dort die stärksten Muskeln arbeiten. Ein großer Vorteil für Abnehmwillige, denn Muskelpakete wie etwa das Gesäß oder der Quadrizeps verbrennen Energie en masse.

Damit diese Kraftwerke arbeiten können, sollten Sie den Rumpf stets aktiv angespannt halten. Das verbessert die Kraftübertragung, und Sie vermeiden es, in einen Rundrücken zu fallen – das schont die Wirbelsäule. Für die Endphase des Zuges gilt dann Fritsch zufolge: „Brust raus, Schulterblätter zusammen. Die »



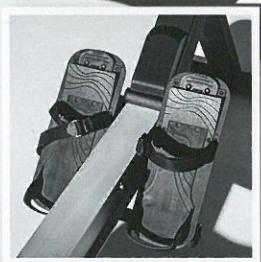
Der **Sportsitz** ist auch bei langen Workouts komfortabel. Dank der Kugellagerung gleiten Sie ohne Geräusche über die extralange Aluminiumschiene und rudern in langen und fließenden Zügen. Profi-Bedingungen garantiert auch die Sitzhöhe von 50 Zentimetern.

DAS ZIEHT IHNEN DAS FETT WEG!

Die Familie der Men's-Health-POWERTOOLS hat ein neues Mitglied: Das wohl männlichste Kardiogerät der Welt ist ein Ruder-Ergometer und hört auf den Namen *Evolution Pro*. Das Schmuckstück präsentiert sich in edlem Silber und Schwarz, wird so (auch ohne Sie) zum

Möglichkeiten wie auf dem freien Wasser: Der **Trainingscomputer** bietet 2 Fitness-, 1 Race- und 4 Puls-Programme. Zudem zeichnet er wichtige Daten auf: Zeit, Watt, Level, Schläge pro Minute, Schläge insgesamt, Entfernung, 500-Meter-Zeit, Puls und Kalorienverbrauch. Angezeigt wird alles auf einem übersichtlichen LCD-Display. Für pulsgesteuertes Training ist ein Brustgurtempfänger integriert, der mit herkömmlichen Pulsgeräten kompatibel ist.

Einen besonders ruhigen Bewegungsfluss ermöglicht die fortschrittliche, computergesteuerte **Kombinationstechnik** aus Magnet- und Luftwiderstand. Verschiedene Intensitäten von 30 bis 300 Watt sind problemlos einstellbar – je nach Wunsch für moderate Ausdauer- oder knackige Power-Einheiten. Die Belastungsregelung wird dabei drehzahlunabhängig vorgenommen.



Das **Fußbrett** mit den integrierten Schlaufen ist verstellbar und neigungsfähig. So finden Sie die perfekte, individuelle Einstellung für Ihre Körpergröße. Der Fußstützenabstand beträgt lediglich 9 Zentimeter – und kommt damit einem Profi-Ruderboot äußerst nah.

Hingucker. Dank der extralangen Aluminiumschiene können Athleten mit einer Körpergröße von 1,50 bis über 2 Meter auf diesem Gerät trainieren. Maximal zulässiges Körpergewicht: 130 Kilo. Das Ergometer hat ein Aufstellmaß von 243 x 43 x 105 Zentimetern, das sich durch einen Klappmechanismus ganz leicht auf 133 x 43 x 166 Zentimeter reduzieren lässt. Auf den integrierten Transportrollen ist das Gerät im Handumdrehen platzsparend verstaut. Interessant auch für Ihre Liebste(n): Der Computer speichert bis zu 4 Personen.

JETZT BESTELLEN! Holen Sie sich das Men's-Health-POWERTOOL *Evolution Pro* am besten gleich ins Haus. Das hochwertige Ruder-Ergometer kostet 999 Euro und ist ab sofort erhältlich unter MensHealth.de/powertools

Schultern gehen nach hinten unten. Die Ellenbogen eng am Körper vorbeiführen, so dass die Unterarme waagerecht sind." Lehnen Sie den Oberkörper leicht nach hinten, um so den Zugweg zu verlängern. „Es gibt ein einfaches Muster für die Zugphase, das Sie sich leicht einprägen können: Beine, Oberkörper, Arme", sagt Fritsch. Ausformuliert heißt das: aus den Beinen heraus starten, den Oberkörper stabilisieren, erst zum Schluss die Arme beugen.

Leider schludern viele auch beim Wieder-Vorrollen in die Ausgangsposition. Der Sportwissenschaftler: „Oft werden die Beine zu früh gebeugt. Im Boot würde das wegen der Ruder gar nicht funktionieren." So machen Sie's besser: Erst wenn die Arme wieder gestreckt sind, winkeln Sie die Knie an und rollen vor. Noch ein Sicherheitshinweis des Experten: „Führen Sie ganz vorn die Unterschenkel nicht über die Senkrechte hinaus – so schonen Sie Ihre Knie." Eine saubere Technik ist die Basis dafür, dass Sie langfristig intensiv trainieren können. Ein Tipp: Lassen Sie sich zur Bewegungskontrolle filmen oder stellen Sie einen großen Spiegel neben das Ergometer, denn so lassen sich auch kleine Fehler rasch aufdecken. Die Illu unten zeigt den kompletten Bewegungsverlauf noch mal zusammengefasst in korrekter Abfolge.

GEPLANTER TRAUMKÖRPER

Mit der richtigen Technik geht es nun an das Eingemachte: das Speck-weg-Training. Starten Sie mit einer niedrigen Schlagzahl (weniger als 20 Schläge pro Minute), denn die Wampe schmilzt ohnehin nicht nach einem einzigen Training. Fritsch empfiehlt zur Gewöhnung ein paar lockere Einheiten, etwa: 4 x 5 Minuten mit kleineren Pausen von je 1 bis 2 Minuten. „Lassen Sie sich von Werten auf dem Monitor nicht unter Druck setzen. Hören Sie lieber auf Ihr subjektives Belastungsempfinden und versuchen Sie, die ersten Einheiten auf einem konstanten Niveau durchzurudern." Sinnvolle Ergänzung zu dem reinen Rudertraining sind Kräftigungsübungen zur Rumpfstabilisation. Das hilft dem Körper zusätzlich, sich peu à peu an immer längere Belastungen zu gewöhnen.

VIELE PAUSEN, VOLLE WIRKUNG

Fürs Abnehmtraining bietet sich ein Mix aus langen, moderaten Einheiten und kürzeren, härteren Intervallbelastungen an. Ergebnis: eine optimale Mischung aus Fettverbrennung und Leistungssteigerung. Damit das Training seine volle Wirkung entfalten kann, gönnen Sie dem Körper Zeit zur Regeneration. Deshalb folgt auf jede Trainingseinheit ein Pausentag. So verhindern Sie auch leistungsminderndes Übertraining. Der Plan rechts unten zeigt, wie und wann Sie in den nächsten 4 Wochen Gas geben. Wenn Sie sich zugleich vernünftig und gesund ernähren (also auf Kalorienbomben wie etwa Cola und Pizza verzichten), können Sie in einem Monat locker 4 Kilo verbrennen.

Die längste Einheit (hier: Montag) ist eine klassische Dauerbelastung bei einer mittleren Schlagfrequenz. Rudern Sie sich langsam steigernd mehrere Minuten warm, bis Sie Ihren Trainingspuls erreicht haben. Die Belastung dann über den angegebenen Zeitraum halten. Krönender Abschluss ist ein mehrminütiges Cool-down bei verringerter Schlagfrequenz.

Das Intervalltraining (hier: Mittwoch und Freitag) beginnt ebenfalls mit einem Warm-up. Es folgen mehrere schnellere Belastungsstufen bei einer größeren Schlagzahl. Das treibt den Puls in die Höhe und kurbelt für den Rest des Tages die Fettverbrennung an. Zwischen den Intervallen regenerativ-aktive Pausen bei stark verringerter Schlagzahl einlegen. Immer ans Cool-down denken, erst danach duschen!

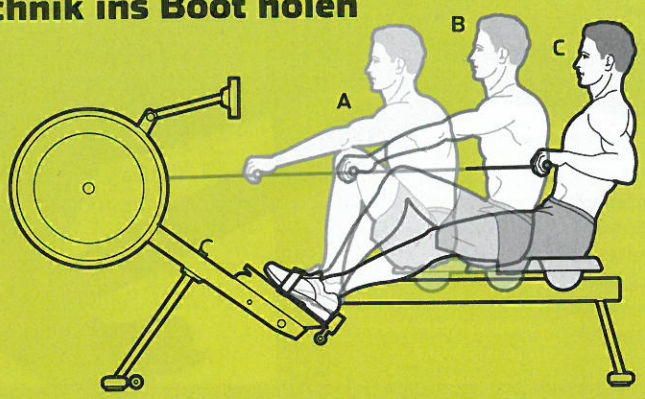
Passen Sie die Belastung in den Workouts immer wieder an Ihre gestiegene Leistungsfähigkeit an. Erhöhen Sie den Widerstand am Gerät, die Zahl der Ruderschläge – oder beides. Die Daten auf dem Display bieten Ihnen eine objektive Leistungskontrolle. Lassen Sie sich davon jedoch nicht hetzen. Fritsch: „Es geht nicht immer nur aufwärts. Allerdings sollte langfristig eine positive Entwicklung erkennbar sein. Dokumentieren Sie in jedem Fall Ihre Fortschritte." Ein Trainingstagebuch ist ideal.

MOTIVIERT BEI DER STANGE

Was können Sie gegen Motivationstiefs tun, wenn der innere Schweinehund doch wieder bissig wird? In den Trainingshallen der Profis wird die Musikanlage aufgedreht. Harte Bässe treiben die Athleten bei intensiven Einheiten an. Probieren Sie einfach aus, welcher Sound bei Ihnen am besten wirkt. Fritsch rät zudem regelmäßige Leistungstests durchzuführen, „und zwar immer wieder nach 20 bis 25 Einheiten, also jeweils nach etwa 6 bis 8 Wochen." Beeindruckend: Spitzenathleten rudern die klassische 2000-Meter-Distanz in weniger als 5:50 Minuten. Für Ihr Abnehmziel ist so ein Höllentempo nicht erforderlich. Der Experte bremst vielmehr: „Übertreiben Sie es nicht – drei, höchstens vier Einheiten pro Woche mit wechselnden Belastungen reichen völlig aus. Denken Sie stets daran: Wer der Winterwampe davonrudern will, der braucht viel Durchhaltevermögen, aber keine kurzfristigen Erfolge.

Perfekte Technik ins Boot holen

Der Weg ist das Ziel: Die beiden Phasen des Ruderns, der Zug und das Vorrollen, sollten im Verhältnis 1:2 stehen. Bedeutet: Der Zug nach hinten sollte etwa doppelt so schnell ausgeführt werden wie der Weg zurück nach vorne



A. Die Knie beugen, die Unterschenkel senkrecht halten. Den Oberkörper aufrichten oder leicht nach vorn beugen, die Arme dabei gestreckt lassen.

B. Die Beine kraftvoll strecken, auf diese Weise leiten Sie den Zug ein. Oberkörper aufrecht lassen, die Arme bleiben auch weiterhin gestreckt.

C. Die Beine sind fast gestreckt, der Oberkörper wird nur leicht nach hinten gelehnt. Zuletzt Arme beugen und den Griff ganz bis unter die Brust ziehen.

Mit dem Strecken der Arme wird dann das Vorrollen eingeleitet. Erst wenn der Griff sich wieder über den Knien befindet, die Beine erneut beugen.

Mit Plan am Ruder sein

3 Einheiten die Woche, und Ihr Fett säuft ab

Tag	Montag	Mittwoch	Freitag
Dauer	50–70 Minuten	zirka 35 Minuten	zirka 30 Minuten
Beispiel (jew. plus Warm-up und Cool-down)	60 Minuten gleichbleibende Schlagfrequenz	3 x 6 Minuten, jeweils 3 Minuten Pause dazwischen	6 x 2 Minuten jeweils 2 Minuten Pause dazwischen
max. Herzfrequenz (Prozent)	70	80–85	90
Züge pro Minute	20	24–28	28–32