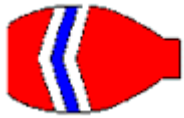


Rudern – gesünder geht nicht

(BS) Der Rudersport gilt als besonders gesund – zu Recht. Aber es geht nicht nur um ein äusserst gelenkschonendes Ganzkörpertraining, Rudern kann auch bei verschiedensten Krankheiten helfen, diese zu lindern. Dies erkennen immer mehr Menschen und interessieren sich für das Rudern.

Rudern ist für jedermann erlernbar und Kinder können damit bereits im Alter von ca. 10 Jahren beginnen – entscheidend ist die Körpergrösse. Der Sport kann bis ins hohe Alter aktiv betrieben werden und wird auch bei Senioren immer beliebter. Als eine von wenigen Sportarten wirkt sich Rudern auf alle Hauptmuskelgruppen positiv aus und ist dazu äusserst kreislauffördernd. Es werden in drei Bewegungsphasen nicht nur Beine und Arme effizient und effektiv trainiert, auch Bauch, Hüfte, Rücken, Schulter, und Brust werden gleichmässig gestärkt. Verletzungen sind selten, nach Untersuchungen von Krankenkassen zählt Rudern zu den gesündesten und ungefährlichsten Sportarten überhaupt.

Dies zu den Tatsachen, die vielen bereits bekannt sind. Weniger bekannt ist aber die sehr positive Wirkung auf diverse Krankheiten. Rudern trainiert gemäss Untersuchungen ebenso die inneren Organe, die Atmung, den Stoffwechsel, die Skelettmuskulatur sowie das Anpassungsvermögen und die Ökonomie der gesamten hormonellen und nervalen Steuerung des Körpers. Die Lungenliga etwa empfiehlt mit Rudern das Asthma oder andere Atemwegserkrankungen in den Griff bekommen. Diverse Experten schlagen Rudern als ideale Sportart bei gewissen Diabeteserkrankungen vor und nicht zuletzt kann Rudern bei Herz-Kreislaufproblemen in bestimmten Fällen die Situation entscheidend verbessern. Wer jedoch unter einer Krankheit leidet, sollte vor dem ersten Rudertraining den Arzt konsultieren um sicher zu sein,



Ruderclub Aegeri

dass die positive Wirkung auch im individuellen Fall erwartet werden kann. Aber auch wer ganz einfach durch mehr Bewegung Gewicht verlieren und so gesünder leben möchte, kann dies dank Rudern mit viel Spass und mitten in der Natur erreichen.

Es gibt viele gute Gründe mit Rudern zu beginnen. Die eigene Gesundheit nachhaltig positiv zu beeinflussen ist ein ganz gewichtiges Argument dafür. Im Ruderclub Aegeri kommt zudem noch die tolle Kameradschaft, die Begeisterung für den Sport und die Leidenschaft für unseren See und die Natur dazu. Wo sonst als im Ägerital lässt sich das Gute so einfach mit dem Schönen verbinden.

Auf dem Wasser ...



Doppelvierer im Hafen Oberägeri

... und an Land



Nachwuchs am Ergometer