

Rudern ohne Rückenschmerzen

Mit starker Wirbelsäule auf's Wasser

Sobald das Wetter es zulässt, lassen sich viele Rudersportler auf dem Wasser finden. Zum Abschalten, aus Freude an Bewegung oder mit ambitionierten Zielen trainieren Menschen jeder Altersklasse allein sowie im Team.



42 Unter Belastung stehen dabei vor allem Bandscheiben und Wirbelgelenke, die jede Bewegung begleiten und zu einem erfolgreichen Ablauf beitragen. „Mit der richtigen Technik vermeiden Athleten Verletzungen“, weiß Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik Berlin mit Repräsentanz in Hamburg. „Um die Wirbelsäule zu unterstützen gilt es außerdem, die Muskulatur zu stärken und den gesamten Körper richtig auf eine Trainingseinheit vorzubereiten.“ Wer also bestimmte Regeln einhält, rudert langfristig ohne Rückenbeschwerden.

Vorbereitung zählt

Vor jeder sportlichen Aktivität sollte ein entsprechendes Aufwärmprogramm die Muskulatur vorbereiten. Damit steigern Sportler nicht nur ihre

Text und Fotos von Borgmeier PR, S. Traxler

Leistungsfähigkeit, sondern verstärken auch den gesamten Trainingseffekt. Aber aufgepasst: Der gesamte Körper sollte durch Lockerungsübungen und leichtes Anschwitzen in Bewegung gesetzt werden. Je nach Alter und Statur greifen Rudersportler auf unterschiedlich lange und intensive Einheiten zurück. Zu Beginn eignet sich ein Joggingprogramm von 5 bis 15 Minuten. „Dabei beginnt das Herz-Kreislaufsystem auf höherer Frequenz zu arbeiten, was den Puls leicht in die Höhe treibt“, erklärt Dr. Sabarini. „So kommt der Körper quasi auf Betriebstemperatur.“ Um die Muskulatur daraufhin gezielt zu aktivieren, eignen sich leichte Kraftübungen wie beispielsweise Liegestütz perfekt. Ein Dehnprogramm schließt das Aufwärmen ab. Dabei sollten Sportler darauf achten, ihre Muskulatur nur gezielt zu dehnen. Zumeist reicht ein kurzes Andehnen aus, intensivere Einheiten finden dann nach dem Training statt.

Lieber trocken als nass

Auch die Ausrüstung spielt auf dem Wasser eine wichtige Rolle. Da das Zusammenspiel zwischen Wasser, Wind und sportlicher Betätigung eine besondere Herausforderung darstellt, sollten Sportler ihren Körper entsprechend schützen. „Atmungsaktive Kleidung, die sich für jedes Wetter eignet, gegen Wind und Regen schützt und eng anliegt, stellt die beste Variante dar“, betont der Experte. „Denn Nässe führt im Lendenwirbelbereich schnell zu Zugschmerzen, die nicht nur während des Trainings Bewegungseinschränkungen her-

vorrufen.“ Derselbe Effekt ergibt sich, wenn Athleten nach dem Sport nicht zeitnah ihre Kleidung wechseln. Um hier eine Verköhlung zu vermeiden, also lieber schnell unter die Dusche und danach mit frischen und trockenen Klamotten am Wasser sitzen als das Risiko einer Erkältung einzugehen.

Komplizierte Technik richtig lernen

Durch die ungewohnte Sitzhaltung wirkt beim Rudern ein hoher Druck, der muskuläre Verspannungen hervorruft und gleichzeitig den Verschleiß von Wirbelgelenken fördert, auf die Wirbelsäule. Doch mit der richtigen Technik, die durch Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur ausgeübt wird, lässt sich das Risiko für Beschwerden vermeiden. Ein perfekter Ruderschwing gestaltet sich daher wie folgt:

Den Oberkörper nach hinten gelehnt, strecken Sportler ihre Beine nach vorn, die Knie bleiben jedoch etwas angewinkelt. Beide Ellenbogen eng anliegend führen Athleten die Ruder am oberen Rippenbogen vorbei und strecken die Arme daraufhin nach vorn. Gleichzeitig kommt der Oberkörper aus der Hüfte heraus mit und zieht den Rollsit in dieselbe Richtung bis die Unterschenkel fast senkrecht stehen. Nun bilden die Arme eine gerade Linie und beide Oberschenkel sind an die Brust gezogen. Um wieder zum Ausgangspunkt zu gelangen werden die Beine wieder gestreckt und der Oberkörper schwingt zurück. Kommt der Rudergriff über die Knie hinweg, beugen sich beide Arme bis an den Körper heran. Nun ist der Bewegungsablauf beendet. „Vor allem bei Anfängern schleichen sich hier immer wieder Fehler bei der Durchführung ein“, weiß Dr. Sabarini. „Wenn diese nicht von Beginn an verbessert werden, entwickeln sich oft Beschwerden.“ Aber auch für Profis gilt: Wer jede Übungseinheit mit einem bewussten Be-

wegungsablauf absolviert und sich regelmäßig selbst oder von anderen auf kleine Fehler kontrollieren lässt, rudert langfristig nicht nur schmerzfrei, sondern auch schneller.

Häufige Fehler:

1. Schiefer Rücken: Wer seine Wirbelsäule nicht ganz durchdrückt, übt zusätzliche Belastung auf die Lendenwirbelsäule aus. Bei zusätzlichen Trockenübungen vor der Trainingseinheit verinnerlichen Ruderer den Bewegungsablauf und das Risiko für eine Verletzung sinkt.

2. Runder Rücken: Beim Rudern baut sich sehr viel Rückenmuskulatur auf, die in manchen Fällen zu einem nach vorn gebeugten Gangbild und Schmerzen an der Halswirbelsäule führen. Athleten können dieser Entwicklung mit einem Zusatztraining entgegen wirken. Vor allem die Bauchmuskulatur steht dabei im Fokus.

3. Einseitige Belastung: Wer seinen Körper ausschließlich beim Rudern sportlich fordert, beansprucht den Muskelapparat zu einseitig. Einige Partien bleiben beim Training dann vollkommen inaktiv und ein Ungleichgewicht entsteht. Ein ganzheitliches Work-Out schützt daher vor Beschwerden.

Schon minimale Veränderungen im Bewegungsablauf tragen also zur Veränderung von Wirbelsäule und umliegender Muskulatur bei. Meist treten Probleme dann während des Trainings auf, verschwinden danach jedoch wieder relativ schnell. „Daher gehen viele Sportler erst zum Arzt, wenn Schmerzen verstärkt zwischen den Einheiten auftreten“, sagt der Experte. „Doch nur, wer Ursachen sofort auf den Grund geht, vermeidet langfristige Beschwerden und unerklärlichen Leistungsabfall.“

Starker Rücken, starke Leistung

Für jede sportliche Aktivität benötigt unser Körper Muskelmasse. Wer regelmäßig beim Rudertraining seinen Körper in Bewegung bringt, sollte immer auch ein zusätzliches Work-Out für den gesamten Muskelapparat durchführen. „Denn ein gut trainierter Sportler

leidet nicht nur weniger unter Ermüdungserscheinungen, sondern entlastet vor allem Wirbel und Bandscheiben enorm“, betont Dr. Sabarini. Um die koordinativen Fähigkeiten zu fördern, die zur Ausübung komplizierter

Abläufe nötig sind, dienen dann spezielle Gleichgewichtsübungen. Tipp: In einer Gruppe von mehreren Ruderern lassen sich viele Koordinationseinheiten mit mehr Spaß ausüben. Dabei überprüfen sich alle Teilnehmer gegenseitig und der nächste Einsatz auf dem Wasser kann auch gleich geplant werden. Wer dann mit Spaß ins Boot steigt und die richtige Technik im Gepäck hat, erfreut sich langfristig an dem Sport und genießt noch viele schöne Stunden bei sportlicher Aktivität mit einem gesunden Rücken.

Wer also ohne Rückenschmerzen rudern möchte, beachtet folgende Tipps:

1. **Aufwärmen:** Nicht sofort ins Boot springen, sondern Muskulatur und Knochen vorerst auf Temperatur bringen.

2. **Techniktraining:** Alle Details

eines Ruderschwings verinnerlichen und sich ständig wieder selbst auf Fehler kontrollieren.

3. **Krafttraining:** Überbeanspruchung, aber auch einseitige Bewegung bringen den Körper aus dem Gleichgewicht. Zusätzliche Einheiten im Fitnessstudio stärken Wirbelsäule und Bandscheiben.

Weitere Informationen unter www.avicenna-klinik.de oder www.facebook.de/avicenna-berlin.

