

Expertentipp Ingo Noll:

Ist Rudern schlecht für Ihren Rücken?



Immer häufiger höre ich, dass einige unserer Kund*innen das neue Rudergerät nicht benutzen möchten, da es „schlecht“ sei für den Rücken.

Woher kommt diese allgemeine Meinung?

Könnte nicht gerade eine regelmäßige, progressive, hochvolumige Wirbelsäulenbeugung das sein, was viele Wirbelsäulen brauchen, um gesund zu bleiben? Ist der ständige Ratschlag: Wirbelsäulenbeugungen, Bücken und schweres Heben zu vermeiden, denn wirklich der Ansatz dafür, dass diese Bewegungen uns mehr schaden als nützen?

Sind Wirbelsäulenbeugungen wirklich gefährlich und schädlich für die Bandscheiben?

Wir wissen heutzutage, dass mit wiederholter Wirbelsäulenbeugung, von der angenommen wird, dass sie für die Lendenwirbelscheiben schädlich ist und

Schmerzen verursacht, Botenstoffe frei gesetzt werden, die Entzündungen und Gelenkschmerzen reduzieren und die Kollagenproduktion im Körper steigern und dabei helfen können, den Abbau von Knorpel zu verlangsamen und Arthritis-Schmerzen reduzieren.

Hinzu kommen alle positiven Eigenschaften aus meiner Stellungnahme bzgl. Ausdauertraining und chronische Schmerzen. Um nur einiges zu nennen, was Sie nicht vom Rudern abhalten sollte.

Dabei trainiert Rudern nicht nur Ihren Oberkörper. Rudern beansprucht alle großen Muskelgruppen des Körpers. Die Beine sind der Hauptantrieb bei jedem Zug, gefolgt vom Rumpf und den Armen. Der Rollsitze ermöglicht es Ihnen, bei jedem Schlag horizontal zu "springen", wobei er die großen Muskeln der Beine nutzt.

Rudern verbrennt sehr viele Kalorien, weil so viele Muskelgruppen beteiligt sind. Und dabei ist Rudern so einfach oder so anstrengend, wie Sie es wollen! Die Intensität wird Ihnen selbst bestimmt. Je härter Sie rudern, desto mehr Windwiderstand wird erzeugt und desto mehr Widerstand fühlen Sie.

Vertrauen Sie mir, dass ich Ihnen kein neues Gerät präsentiere, das Ihrem Rücken schadet. Es schadet Ihnen nur dann, wenn Sie sich nicht von unserem Personal einweisen lassen und selbst probieren oder noch schlimmer, Sie sich die Geräte von Mittrainierenden erklären lassen. Das ist und bleibt unsere Aufgabe.

Also keine Angst vor dem neuen Rudergerät. Lassen Sie sich beraten, wir tun das gerne für Sie. Rudern ist ein tolles Training für alle!

Bleiben Sie mobil!

Ihr
Ingo Noll

