Flavio Holstein

Wie finde ich das passende Rudergerät?

EDITION 2021

Der umfassende Ratgeber. Worauf sollte ich bei der Auswahl achten? Welches Rudergerät passt am besten zu mir?

Über den Autor

Schön, dass wir uns kennenlernen!

Ich bin Flavio und ich möchte dir mit diesem Ratgeber ein wenig Unterstützung dabei bieten, das richtige Rudergerät genau für dich aus dem Dschungel an Geräten zu finden. Dazu möchte ich mich aber zunächst kurz vorstellen, damit du verstehst, warum ich mich so gut mit dem Thema auskenne und warum ich dich hier optimal beraten kann.

Ich habe mit 11 Jahren mit dem Rudern angefangen in einem Ruderverein in Berlin und habe dann seit meinem 14. Lebensjahr für 8 Jahre Leistungssport im Rudern betrieben. Ich saß also etliche Stunden selbst auf einem Rudergerät. Meine größten Erfolge waren dabei unter anderem zweimal der Vizemeister-Titel. Einmal im Vierer und einmal im Achter. Außerdem war ich drei Jahre lang im Bundeskader des deutschen Ruderverbandes.

Während meines Informatikstudiums habe ich die Firma AUGLETICS gegründet, die heute erfolgreich Rudergeräte verkauft. Ich bin überzeugt, dass für viele Leser die Geräte von AUGLETICS die ideale Wahl sind, jedoch nicht für alle. Jeder hat nun einmal persönliche Bedürfnissse. Ich möchte dir dabei helfen, das genau richtige Gerät für deine Bedürfnisse zu finden.

Flavio Holstein

19 Jahre
Rudererfahrung

Medaillen bei deutschen Meisterschaften

> *Rudern ist der perfekte Sport für den ganzen Körper. Man braucht nur ein Boot oder ein Rudergerät. Und man muss es auch wirklich tun.*

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dich mit dem Download dieses Ratgebers bereits dafür entschieden, mit dem Rudern zu starten oder dir ein neues, besseres Gerät zu kaufen. Damit hast du bereits verstanden, wie gut Rudern für deinen Körper sein wird und was für eine Lebensqualität du mit dem regelmäßigen Training gewinnen wirst.
Mit dem Rudertraining wirst du deinen gesamten Körper in Schwung bringen, denn Rudern trainiert rund 85% deiner Muskeln. Auf den meisten Geräten kannst du sowohl ein Cardiotraining, als auch ein Kraftausdauertraining absolvieren. Dazu ist es noch Gelenkschonend und mit einem Training verbrennst du ordentlich Kalorien.
Es kann also nur gut werden, wenn du mit dem Training beginnst!

85%

Deiner Muskeln werden trainiert inkl. Bauch, Rücken und Rumpf

3 in 1

Kraft-, Ausdauer und Koordinationstraining

gesund

Rücken- und gelenkschonend, ideal für jedes Alter

Dein Ziel

Bevor wir voll mit den verschiedenen Geräten einsteigen, müssen wir eine essentielle Frage beantworten: Warum kaufe ich überhaupt ein Gerät und was muss es können, damit ich dieses Ziel erreiche?

Auch wenn die Frage recht trivial erscheint, ist es wichtig, hier etwas in die Tiefe zu gehen. Vermutlich hast du eines der folgenden Ziele:

1. Allgemeine Fitness verbessern
2. Rücken trainieren
3. Muskeln aufbauen
4. Fett verbrennen
5. Beweglichkeit verbessern

Eventuell steigst du neu in das Training ein oder aber du hattest zuvor schon einmal ein Rudergerät. Eventuell wird auch gerade das Wetter wieder ungemütlicher und du kannst deinen Outdoorsport nicht mehr betreiben und suchst nach einer guten Alternative für das Training Zuhause.

Für die Wahl deines Geräts ist der Grund übrigens fast egal. Klar: Auf manchen Geräten kann man ein besseres Krafttraining machen aber ansonsten kannst du (theoretisch) all diese Ziele auf allen Geräten erreichen.

Aber es gibt eine essentielle Sache, die du dir bewusst machen musst. Sie ist so wichtig, dass ich sie so groß wie möglich schreibe:

Das beste Trainingsgerät bringt dir nichts, wenn du es nicht regelmäßig benutzt!

Der Zweck deines Rudergeräts muss also der sein, dass du es auch nach der Anfangseuphorie noch weiter und regelmäßig benutzt. Das ist der entscheidende Punkt.

Dieser Ratgeber geht intensiv darauf ein, welche Unterschiede es bei Rudergeräten gibt. Gerade wenn es um die technischen Unterschiede geht, solltest du dir dieses Ziel immer vor Augen führen.

Denn nehmen wir einmal an, du kaufst dir das teuerste Profi-Rudergerät, das man kriegen kann (ich glaube, das ist aktuell der Biorower für rund 7000 Euro), so würde dir das Training vermutlich keinen Spaß, da die Bewegung darauf für den Start einfach viel zu komplex ist. Du würdest vermutlich ein halbes Jahr mit professioneller Anleitung brauchen, bis du dich halbwegs wohl fühlst. Das wäre also in dem Fall definitiv das falsche Gerät für dich. Auch wenn manche Ruderer darauf schwören.

Nun beleibt noch die Frage: Welche Faktoren spielen eine Rolle, dass du dein Trainingsgerät am Ende auch wirklich benutzt. Hierfür habe ich sechs Faktoren für dich herausgearbeitet:

Erfolgsfaktoren

Spaß anstelle von Qual

Das Rudergerät hilft dir dabei, dass das Training auch langfrisitig Spaß macht und es nicht nach kurzer Zeit zur Qual wird. Wenn du auch nach Wochen noch Lust auf das Training hast, dann wirst du es auch durchziehen.

Einfach zu lernen

Rudern ist nicht ganz einfach zu lernen. Wichtig ist, dass du so schnell wie möglich in die Bewegung hinein kommst und das anfängliche Gefühl der Unsicherheit so schnell wie möglich ablegst.

Flexibel und abwechslungsreich

Das Training sollte nicht monoton werden. Wenn du zum Beispiel Ausdauer- und Krafttraining abwechseln kannst, wirst du bessere Trainings-erfolge und mehr Spaß haben.

Gute Integration in dein Zuhause

Es ist ein gigantischer, psychologischer Unterschied, ob dein Gerät im Wohnbereich steht oder irgendwo im Keller. Wenn du täglich daran vorbeiläufst, dann wirst du es auch benutzen. Wenn du design-bewusst lebst, sollte es natürlich auch optisch passen.

Eine helfende Community

Alleine trainieren ist möglich, mit einer helfenen Community im Hintergrund ist es aber in der Regel leichter. Gemeinsame, vernetzte Trainings mit anderen Sportlern machen meist richtig Spaß und motivieren dich zusätzlich.

Motivation direkt über das Display

Auch das Display kann dazu beitragen, dass du das Gerät am Ende auch wirklich benutzt. Schau dir hier unbedingt die Unterschiede der verschiedenen Hersteller an.

Wie unterscheiden sich denn nun die Geräte?

Wichtig ist zunächst, dass du weißt, worauf du achten musst und worin sich die Geräte auf dem Markt unterscheiden. Das sind im Grunde sechs Punkte. Auf jeden dieser Punkte gehe ich auf den folgenden Seiten intensiv ein und zeige dir, welche Optionen du hast. Teilweise gebe ich dir klar meine Empfehlung mit, teilweise musst du aber auch selbst prüfen, wie wichtig dir welcher Punkt ist.

1 Die Bauweise

Es gibt verschiedenste Formen von Rudergeräten. Wir gehen auf die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Bauweisen ein.

2 Das Bremssystem

Wind, Wasser, Magnet oder einfach ein Hydraulikkolben. Für wen eignet sich welcher Bremstyp am besten?

3 Der Bildschirm

Nicht zu unterschätzen: Beim Bildschirm gibt es große Unterschiede zwischen den Geräten. Was braucht man und was ist Spielerei?

4 Die Schnittstellen und die Community

Kann ich meine Daten nach dem Training teilen? Was für Möglichkeiten gibt es hier und worauf solltest du achten?

5 Passt es auch zu meinem Körper?

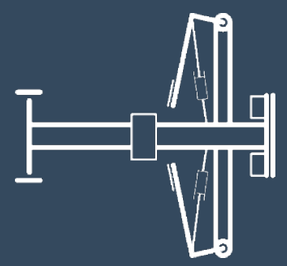
Ich gebe dir hier ein paar wertvolle Tipps, damit du herausfindest, ob das Gerät wirklich zu deinem Körper passt.

6 Die Qualität und der Preis

Als letztes schauen wir auf den Preis und prüfen, wie viel du ausgeben solltest und welche Qualität du bekommst.

1. Die Bauweise

Im Grunde gibt es drei verschiedene Bauweisen bei den Rudergeräten auf dem Markt. Vielleicht hast du diese Typen schon einmal gesehen.



Rudergeräte mit rotierenden Griffen

Dies sind in der Regel die einfachsten Rudergeräte. Man zieht an zwei separaten Griffen in kreisförmiger Bewegung. Oft wird beworben, dass dies der Bewegung auf dem Wasser sehr nahe kommt.

Rudergeräte mit Griff an einem Zugband

Dies sind die gängigsten Geräte auf dem Markt. Hierbei sitzt der Ruderer auf einem Rollsitz und zieht an einem Griff, der an einer Kette, einem Band oder einem Riemen befestigt ist.

Dynamische Rudergeräte

Dynamische Rudergeräte haben in den letzten Jahren im Profibereich einzug genommen. Hier bewegt sich nicht nur der Sportler auf dem Rollsitz hin und her sondern das gesamte Gerät ist auf einer rollenden Schiene befestigt.

Also gibt es schon bei der ersten Kategorie direkt drei Möglichkeiten! Aber halt: Ich kann dir hier einen wirklich ehrlichen und einfachen Leitfaden an die Hand geben. Es gibt aus meiner Sicht nur zwei Gründe, warum du dich nicht für ein Rudergerät mit einem Griff an einem Zugband entscheiden solltest. Für die große Mehrheit kann ich klar ein solches Gerät empfehlen:

Fall 1

Du bist Profiruderer und hast viel Platz

In diesem Fall kann eventuell ein dynamisches Rudergerät für dich Sinn machen. Durch die dynamische Bewegung des gesamten Rudergeräts wird die ganze Bewegung dynamischer und gleicht so gerade beim Fassen und bei der hinteren Umkehr mehr dem Rudergefühl. Aber Achtung: Das ist nichts für Einsteiger, denn die Bewegung wird damit deutlich komplexer. Dazu benötigst du sehr viel Platz, da die Geräte deutlich größer als herkömmliche Geräte sind.

Wenn Du zu der Kategorie gehörst, dann schaue dir einmal den RP3, das Concept2 Dyno und den Biorower an.

Fall 2

Du möchtest unter 500 Euro ausgeben

Schau dir dazu bitte auch die Seite 17 an. Auch wenn ich dir davon abraten möchte, könnte ein Gerät mit rotierenden Griffen dann die beste Wahl sein. Aber Achtung: Lass dich vom Marketing nicht bequatschen. Nur weil es eine runde Bewegung ist, hat die Dynamik von diesen Geräten nichts mit der Bewegung auf dem Wasser zu tun.

Alle anderen Sportler

Den allermeisten Sportlern rate ich zu einem klassichen Rudergerät mit einem Griff und einem Zugband. Durch den langen Weg des Griffes kannst du die Bewegung voll ausführen. Zwar ist beim Rudern auf dem Wasser tatsächlich eine leichte Rotation vorhanden aber darum geht es dir ja eigentlich überhaupt nicht. Du möchtest auf dem Rudergerät einen gesunden Sport ausüben und dafür ist diese Bauweise ideal. Die Bewegung lässt sich (mit etwas Hilfestellung) recht schnell lernen und je nach Bremssystem fühlt sich das Rudern sehr realsitisch an. Zum Bremssystem kommen wir auf der nächsten Seite.

2. Das Bremssystem

Beim Rudern erzeugst du mit jedem Schlag eine Menge Energie. Bei den meisten Geräten überträgt sich diese Energie auf eine Schwungmasse. Damit sich der Ruderschlag am Ende realistisch anfühlt, muss diese Bremsmasse möglichst realistisch abgebremst werden. Dafür gibt es vier verschiedene Mechanismen auf dem Markt.

Hydraulik Wind Wasser Magnet

Hydraulik

z.B. Hammer Cobra, inSPORTline Power Master X oder TOORX Rower Master

Hydraulische Rudergeräte erzeugen den Druck über einen Kolben, welcher den Widerstand erzeugt. Es handelt sich dabei vor allem um Rudergeräte mit rotierendem Griff (siehe Seite 8). Zwar werden die Geräte oft mit “gleichmäßigem Zuggefühl” beworben, aber genau das ist das Problem: Das Zuggefühl ist absolut gleichmäßig und es kommt dabei keine Dynamik auf. Auf die Dauer eines Trainings hast du nicht das Gefühl, dass du ein Ruderboot anschiebst und es dann wie von selbst weiterläuft. Es fühlt sich eher so an, als hättest du vergessen, das Boot ins Wasser zu schieben und du ruderst auf dem Land. So bleibt das Boot nach jedem mühsamen Schlag wieder komplett stehen.

Ich weiß: Mein Urteil klingt hier sehr drastisch. Ich weiß aber, dass nur sehr wenige Menschen ein regelmäßiges Training auf einem Gerät mit hydraulischem Widerstand durchalten. Es wird so schnell langweilig und mühselig, dass kaum einer länger als zehn Minuten durchhält. Aber bilde dir gerne selbst ein Urteil und probiere es in einem Laden einmal aus.

Wind

z.B. Concept 2, Technogym Skillrow

Vor rund 30 Jahren haben sich vor allem im Profibereich und in Fitnessstudios windgebremste Rudergeräte durchgesetzt. Der Vorteil ist vor allem das sehr gleichmäßige Zuggefühl, bei welchem man wirklich das Gefühl hat, ein Ruderboot zu bewegen. Dazu sind die Geräte meist recht robust, du musst nur gelegentlich die Bremseinheit vom eingezogenen Staub befreien, damit der volle Widerstand wieder da ist.

Als Nachteil muss man hier ganz klar die Lautstärke betrachten. Das Aufheulen des “Propellers” kann im Ruderverein schon einmal motivieren, im Fitnesstudio und vor allem Zuhause ist es aber eher lästig und im Mietshaus sollte man sich vorher mit den Nachbarn abstimmen.

Wasser

z.B. Waterrower, Hammer Waterstream, Skandika Nemo III

Wassergebremste Geräte gibt es schon eine ganze Weile, spätestens mit der Serie “House of Cards” mit Kevin Spacey (eine äußerst erfolgreiche Produktplatzierung von Waterrower) sind sie dann in den letzten Jahren so richtig in Mode gekommen.
Wassergebremste Geräte haben den Vorteil, dass sie im Vergleich zu den windgebremsten Geräten sehr viel leiser sind. Die geringe Lautstärke geht aber etwas zu Lasten des Rudergefühls. Sie fühlen sich nicht ganz so natürlich an, auch wenn die Simulation vom Rudern auf dem Wasser durch eine Wasserbremse es eigentlich vermuten ließe. Dazu lässt sich der Widerstand entweder gar nicht (Waterrower) oder nur in einem sehr geringen Rahmen verstellen. Der Wassertank erfordet etwas Pflege, da das Wasser schnell “anschlagen” kann und so regelmäßig gewechselt werden muss oder aber der Chlorhaushalt mit Chlortabletten angepasst werden muss.

Magnet

z.B. Matrix Rower, Sport Plus Rudergerät

Magnetgebremse Rudergeräte sind in der Regel sehr leise, so dass die Verwendung in der Wohnung ohne Einschränkung zu empfehlen ist. Sie fühlen sich aber meist leider absolut nicht realistisch an. Entweder vermisst man zu Beginn des Ruderschlages den Widerstand oder aber er ist am Ende des Durchzugs unnatürlich hoch, so dass man schwer in einen “Flow” hineinkommt. Dafür sind die Geräte meist recht simpel aufgebaut und ensprechend günstig zu erwerben.

geregelter Magnet

z.B. AUGLETICS Eight

Rudergeräte mit einem geregelten Magneten nutzen die Vorteile vom Magnetrudergerät (sehr leise), steuern den Zugwiderstand jedoch im Millisekundentakt nach. So können sie (zumindest wenn sie gut programmiert sind) nahezu jeden beliebigen Druckverlauf simulieren und kommen so dem Rudergefühl auf dem Wasser am Nächsten. Der wohl einzige Nachteil ist der recht hohe Preis der Geräte, da die Steuerung recht aufwendig ist.

3. Das Display

Im Vergleich zum Bremssystem wird es beim Display etwas einfacher. Schließlich sind die Unterscheide auch für den Laien recht einfach zu erkennen. Wichtig ist dabei, immer das Ziel im Auge zu behalten: Ich möchte ein Gerät, auf das ich mich auch nach mehreren Monaten noch regelmäßig setze. Kann das Display dabei helfen?

Ich unterscheide drei Arten von Displays: Die *erste Kategorie* sind Displays, die nur verbaut wurden, weil Kunden das irgendie verlangt haben. Sie sind oft völlig lieblos angebaut und bieten quasi keine Funktion. Sie zeigen höchstens die geruderte Distanz (stimmt oft nicht wirklich) oder die Zeit an. Wenn du der Ansicht bist, dass du dich gut durch Ergebnisse motivieren kannst (was die meisten Menschen sind), dann würde ich von solchen Geräten Abstand nehmen. Das Gerät hilft dir dann langfristig nicht dabei, deine Ziele zu erreichen. Zu dieser Kategorie würde ich z.B. das Displays vom Waterrower, aber auch die meisten sehr günstigen Rudergeräte stecken.

Die *zweite Kategorie* sind Displays, die alle wichtigen Parameter anzeigen. Dazu gehört z.B. das Display des Concept2-Rudergeräts. Hier sieht man nicht nur die Distanz und die Schlagzahl (wichtige Einheit beim Rudern), sondern man kann sich auch die Kraftkurve ansehen und man kann vor allem vernünftig ein Training (inkl. Intervall) einstellen. Das Planen vorab ist zum Beispiel ein wichtiger Punkt: Wenn du vorab alles eingestellt hast und nur noch Rudern musst, so ist es für den Kopf viel einfacher, das Training auch komplett abzuschließen. Wenn man sich aber sagt: Ich setze mich mal hin und schaue mal, wie lange ich durchhalte, dann wird man auch nicht lange durchhalten.

Die *dritte Kategorie* ist ein Display, welches den Sportler wirklich motiviert, die Ziele zu erreichen und welches Rudern auf dem Rudergerät zu einem echten Erlebnis macht. So kann man hierbei das Training bis ins Detail planen und im Nachgang analysieren. Man bekommt nicht nur Feedback über die aktuelle Leistung, sondern auch über die Qualität der Rudertechnik (sehr gut, um die Technik zu lernen und konsequent zu verbessern). Und man kann virtuell mit anderen Sportlern zusammen rudern, so dass das Training einfach unterhaltsamer ist und man z.B. bei einer getroffenen Verabredung mit einem Freund, diese auch einhalten muss.

Matrix-Display mit wenig Funktionen aber Intervall-Möglichkeit

Display des Concept2 Rudergeräts mit Darstellung der Kraftkurve

Display des AUGLETICS Eight mit Farb- und Touchdisplay und virtueller Ruderstrecke

Die wichtigen Parameter

Zeit Entweder die Gesamtzeit oder die Zeit eines Intervalls

Distanz in Metern (oder alternativ die verbrauchte Energie in cKal)

Schlagzahl in 1/sek: Wie viele Ruderschläge machst du pro Minute

Aktuelle Leistung, z.B. als Geschwindigkeit in Zeit/500m (kann alternativ auch in km/h, Watt oder cKal/h angegeben werden)

Durchschnittsleistung (genau wie aktuelle Leistung, nur gemittelt über das gesamte Workout

Herzfrequenz (in der Regel über einen externen Brustgurt)

Aktuelle Kraft (Meist als Kraftkurve über die Zeit oder die Länge des Schlages)

Intervall (in welchem Intervall befinde ich mich gerade)

Weitere Parameter: Aktueller Widerstand, Techniktrainer (Bewertung der Qualität der Bewegung, Verbesserungsvorschläge, Schlaglänge, Rollbahnlänge, Rythmus, Durchzugszeit, maximale Kraft etc.

4. Die Schnittstellen und die Community

Beim Rudern begibst du dich auf eine Reise und machst einen Sport, den Millionen andere Ruderer mit dir teilen. Trotzdem rudern viele einfach nur vor sich hin. Das ist auch ok, wenn du dich ohne externe Motivation auch auf das Rudergerät setzt. Falls du einen Extra-Schub brauchst, kann die Community genau diesen Effekt haben.

Die wohl größte Community hat Concept2 geschaffen. Hier tauschen sich weltweit Ruderer aus und laden Ihre Trainingszeiten vom 2km-Test bis zum 24h-Rudertrip hoch. Gerade wenn du dich vergleichen möchtest und an der Weltrangliste teilnehmen möchtest, so führt hier kaum ein Weg vorbei. Das Gute ist aber: Du kannst deine Trainingsergebnisse auch von anderen Rudergeräten hier hochladen. Das wird von Concept2 explizit unterstützt. Lediglich an den Weltrekorden und Weltmeisterschaften etc. kannst du natürlich nur mit einem Concept2-Gerät teilnehmen.

Aber auch andere Hersteller haben eine sehr aktive Community, die sich z.B. über Facebook austauscht. Schau zum Beispiel einmal bei der Facebook-Gruppe von meinem Kumpel Fabian mit dem Namen “Gesund durch Rudern” vorbei. Hier tummeln sich tausende Indoor-Ruderer und tauschen sich aus.
Bei einigen Geräten kann man die Trainingsergebnisse direkt in die Cloud laden und so auch später vom PC oder vom Smartphone aus ansehen. Entweder geht das direkt über das Rudergerät (wenn man eine WLAN-Verbindung einrichten kann) oder aber per Bluetooth über das Smartphone. Bei einigen Geräten kann man dann die Daten zum Beispiel auch mit Strava, GoogleFit oder Apple Health teilen und hat so alle Trainingsdaten auf einen Blick.

Nach und nach kommen auch weitere Verbindungsmöglichkeiten auf den Markt. Kinmap z.B. ermöglicht ein Rudern in einer Kamerafahrt an verschiedensten Orten der Welt. Neben vielen Fahrrad- und Laufstrecken sind auch einige Rudertouren mit dabei. Wenn du daran interesse hast, solltest du darauf achten, dass dein Gerät dazu grundsätzlich in der Lage ist.

Die Sache mit den Zeiten

Eines solltest du vorab wissen: Jedes Rudergerät ist unterschiedlich schnell. Natürlich alles nur virtuell, am Ende rudert man ja doch auf der Stelle...

Jeder Hersteller hat hier einen eigenen Algorthmus. Concept2 geht bei der Geschwindigkeit von der Zeit eines Vierers ohne Steuermann aus. Man ist also so schnell, als würde man mit sich selbst dreifach geklont in einem Ruder-Vierer sitzen. AUGLETICS geht von einem Achter aus. Andere Rudergeräte haben wiederum andere Verfahren. Auf die Sekunde genau kannst du dich also nur mit Ruderern vergleichen, die das gleiche Rudergerät haben, wie du selbst. Sei also bitte nicht erschrocken, wenn ein bekannter auf einem anderen Gerät viel schneller sein sollte!

5. Passt es auch zu meinen Körper?

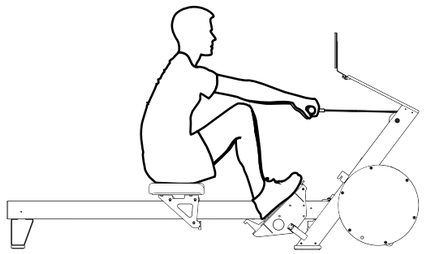
Dies ist aus meiner Sicht einer der wichtigsten Punkte und leider nicht selbstverständlich. Einige Geräte sind so kompakt gebaut, dass viele Sportler keinen vollen Ruderschlag ausführen können. Während dich das am Anfang noch nicht so stört, da du vielleicht die Technik noch nicht komplett beherrscht, kommt dann nach einigen Trainingseinheiten das Erwachen.

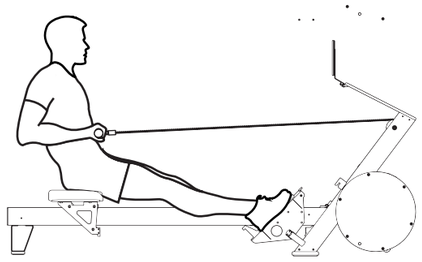
Wenn du das Gerät vor Ort ansehen kannst (was ich dir gerade bei nicht ganz so verbreiteten Geräten unbedingt empfehle), dann mache bitte unbedingt diese drei Tests:

1. Komme ich in die volle Auslage?

Gehe dazu in die Auslageposition. Hierbei sind die Beine angewinkelt und deine Unterschenkel sind ungefähr senkrecht zum Boden. Die Arme sind gestreckt, der Oberkörper ist nach vorne gebeugt.

Kannst du dich nun komplett nach vorne strecken oder ist das Rudergerät dabei im Weg?





2. Komme ich in die volle Rücklage?

Dieser Test ist gerade bei großen Menschen (über 1,90) wichtig: Gehe hierfür in die Rücklageposition. Die Beine sind hierbei komplett gestreckt, die Arme sind am Körper und der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt.

Kannst du die Beine komplett durchstrecken, ohne dass der Rollsitz irgendwo anstößt?

3. Sind die Fußlaschen bequem?

Einige Geräte haben starre, Fußlaschen mit einem Gelenk. Auch wenn dies auf den ersten Blick praktisch wirkt, solltest du gerade ein solches Gerät unbedingt vorher testen. Prüfe, ob du dich absolut wohl darin fühlst und ob du dir im Zweifel hunderte oder tausende Ruderschläge vorstellen kannst. Grundsätzlich empfehle ich fixierte, elastische Fußlaschen. Achte auch darauf, ob der Gurt zum Festschnallen deiner Füße bequem sitzt und nicht zu leicht aufgeht.

6. Die Qualität und der Preis

Du wirst bereits bei Vergleichen im Internet festgestellt haben, dass es bei Rudergeräten eine enorme Preisspanne gibt. Das ist erst einmal gut, denn dadurch entsteht ein echter Wettbewerb zwischen den Herstellern.

Vor einer Falle möchte ich dich aber warnen: Es gibt einige Vergleichsseiten (die teilweise gut bei der Google-Suche positioniert sind), die ausschließlich extrem billige Geräte vergleichen. Diese Seiten verdienen Ihr Geld durch das Affiliate Marketing und verdienen mit jedem Kauf bei Amazon und Co. Das ist erst einmal nicht verkehrt, das Problem ist aber folgendes: Diese Seiten bewerben vor allem billige Rudergeräte und preisen diese teils sogar als “Testsieger” an. Natürlich kauft man ein solches Gerät viel schneller mal eben als man es bei einem teureren Gerät tun würde. Deshalb verdienen diese Seiten viel Geld. Es wirkt am Ende, als könnte man tatsächlich ein gutes Rudergerät für unter 500 Euro kaufen.

Das ist aber leider nicht der Fall. Ich persönlich kenne niemanden, der auf einem günstigen Gerät länger als wenige Wochen sein Training durchgezogen hat. Bei Youtube-Rudertutorials findet man haufenweise Kommentare, dass die korrekte Technik auf vielen Geräten gar nicht ruderbar ist (weil sie zum Beispiel einfach zu kurz sind).

In vielen Fällen verkümmern billige Geräte schnell zu einem klobigen und ziemlich teuren Kleiderständer. Es wird nach der Zeit eine Jacke oder irgendetwas rübergelegt und es verkümmert in der Ecke.

Es gilt eben auch hier: Qualität (und Funktion) hat seinen Preis. Unter 800 Euro würde ich an deiner Stelle auf keinen Fall ausgeben und selbst dies wäre noch ein extrem günstiges Gerät.

Bei der Qualität findest du auch bei Geräten über 800 Euro deutliche Unterschiede. Einige verwenden überwiegend Kunststoff, andere setzen auf viel Holz oder Edelstahl. Schau dir dein Gerät auf jeden Fall gut an und prüfe, welche Teile ggf. nach einiger Zeit getauscht werden müssen und ob diese leicht (z.B. In einem Ersatzteilshop) auch nach dem Ende des Garantieanspruchs noch gekauft werden können.

Meine Empfehlung für die Auswahl des Geräts: Achte zunächst nicht zu sehr auf den Preis. Finde heraus, welches Gerät dich am meisten überzeugt. Schaue dann, ob es für dich den Preis wert ist oder ob du nach einer preiswerteren Alternative Ausschau halten musst.

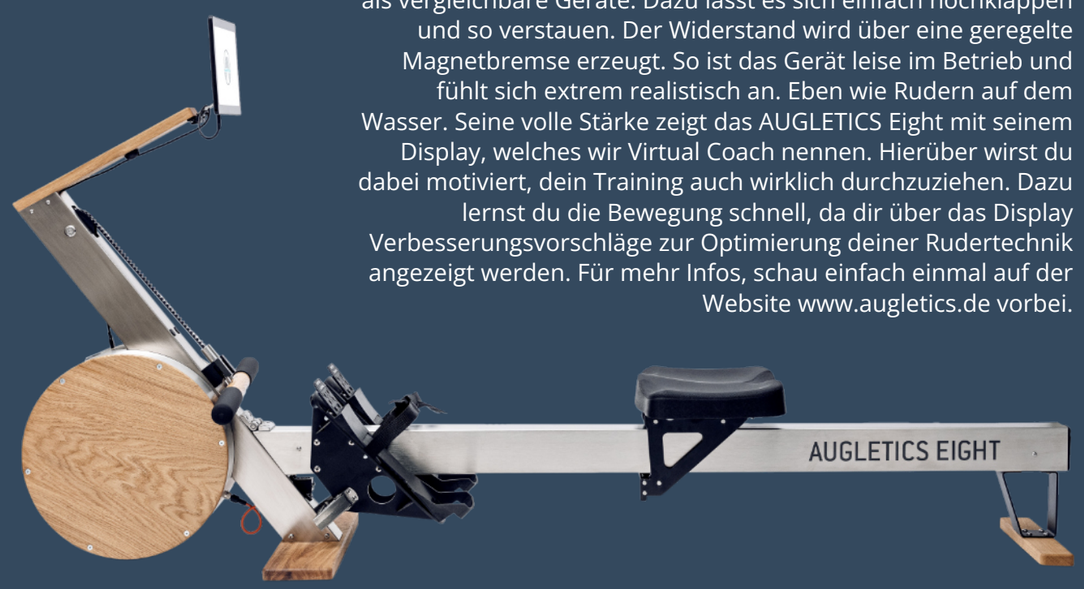
Genug der Theorie

Ich habe dir nun die sechs Punkte detailliert dargestellt, die wichtig bei der Auswahl deines Rudergeräts sind. Ich hoffe sehr, dass du mir folgen konntest und nun mit dem Wissen das ideale Rudergerät für dich auswählen kannst.

Eine Sache habe ich aber noch: Wie am Anfang erwähnt, habe ich mein gesamtes Wissen über das Rudern und über Rudergeräte in ein innovatives, eigenes Gerät gesteckt. Das möchte ich dir kurz vorstellen, vielleicht passt es ja zu dir. Ich stelle das AUGLETICS Eight bewusst erst ganz am Ende vor. Ich möchte es dir nicht vorenthalten, trotzdem soll dies hier keine Werbebroschüre sein.

AUGLETICS Eight

Das AUGLETICS Eight ist ein Rudergerät, das sowohl für Einsteiger, als auch für erfahrene Sportler zuhause entwickelt wurde. Es ist mit einer Länge von nur 1,91m deutlich kompakter als vergleichbare Geräte. Dazu lässt es sich einfach hochklappen und so verstauen. Der Widerstand wird über eine geregelte Magnetbremse erzeugt. So ist das Gerät leise im Betrieb und fühlt sich extrem realistisch an. Eben wie Rudern auf dem Wasser. Seine volle Stärke zeigt das AUGLETICS Eight mit seinem Display, welches wir Virtual Coach nennen. Hierüber wirst du dabei motiviert, dein Training auch wirklich durchzuziehen. Dazu lernst du die Bewegung schnell, da dir über das Display Verbesserungsvorschläge zur Optimierung deiner Rudertechnik angezeigt werden. Für mehr Infos, schau einfach einmal auf der Website www.augletics.de vorbei.



Die Geschichte von AUGLETICS

Die Firma AUGLETICS wurde von mir und vier weiteren, erfahrenen Ruderern und Ingenieuren im Jahr 2015 nach einigen Jahren der Forschung und Entwicklung gegründet. Seitdem hat sich einiges getan und nach einigen gewonnen Gründer-wettbewerben und mehreren Finanzierungsrunden konnten wir 2017 die ersten Geräte ausliefern.
Inzwischen haben wir viele tausend Kunden von unserem Gerät überzeugt und haben so ihre Gewohnheiten zum positiven verändert.

Die Geräte sind nicht ganz günstig und kosten zwischen 2600 und 3000 Euro. Viele Kunden haben aber gemerkt, dass dieses Investment eine der besten Entscheidungen Ihres Lebens war.

Die Firma hat ihren Sitz in Königs Wusterhausen vor den Toren Berlins. Hier findet die Softwareenwicklung, aber auch die Montage der Geräte statt. Auch die meisten Teile kommen direkt aus Deutschland. Also noch echtes “Made in Germany”!

Hast du noch Fragen?

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem Heft sicher einen guten Überblick über Rudergeräte geben. Eventuell konnte ich aber trotzdem noch nicht allle deine Fragen klären.

Wenn noch Fragen offen sind, dann schreibe mir einfach eine E-Mail an folgende Adresse oder rufe mich alternativ gerne einfach an:

flavio@augletics.de

+49 30 55579963

www.augletics.de