

14.05.2022 – 14:10 Uhr

## Rudern Sie sich fit mit Rudergeräten von Shark Fitness



Wer seinen gesamten Körper trainieren möchte, liegt mit einem [Rudergerät](#) für Zuhause goldrichtig. Rudern stärkt den Rücken und sorgt für Entspannung. Ausdauer, Lungenfunktion und Herz-Kreislaufsystem werden trainiert. Regelmässige Ruder-Workouts sind ein idealer Weg, ein hohes Fitnesslevel zu erreichen.

Zürich, 13. Mai 2022: Rudermaschinen sind beliebte [Fitnessgeräte](#), wenn es um ein effektives Cardio Workout geht. Sie bieten einige Vorteile für ein schonendes und ganzheitliches Fitnesstraining, wie der Aufbau und die Definition von Muskeln sowie Verbesserung der Ausdauer. Besonders die Rückenmuskulatur wird trainiert, was den Körper stärkt und somit für eine aufrechte Körperhaltung wichtig ist - auch in fortgeschrittenem Alter.

Für Anfänger ist es unbedingt empfehlenswert, regelmässig zu trainieren. Mehrere Trainingseinheiten von rund 20 Minuten mit geringer Intensität – zwei bis drei mal die Woche – sind ideal für Einsteiger. Zwischen den Trainingstagen sollte genug Zeit für die Regeneration eingeplant werden. Somit ist sichergestellt, dass sich Muskulatur, Bänder und Sehnen langsam auf die Belastung einstellen können.

Die Trainingsdauer sollte individuell auf die Person angepasst werden. Wer 20 Minuten nicht schafft, sollte mit kürzeren Einheiten beginnen und diese langsam steigern. Bei Unsicherheiten ist es ratsam, vorher den Hausarzt zu konsultieren und den Trainingsplan abzusprechen. Das Wichtigste beim [Rudertraining](#) ist, dass Sie sich dabei Wohl fühlen und die Kondition langsam, aber stetig steigern.

Es gibt verschiedene Rudergerät Hersteller und Modelle. Besonders beliebt sind die Rudergeräte von [WaterRower](#) und [NOHRD](#) aus Holz, die ein effektives und stilvolles Fitnesstraining bieten. Diese sind nicht nur elegant und zeitlos, sondern setzen auch auf Handfertigung sowie Nachhaltigkeit bei der Produktion und beim Design. Qualitätsvollendet und designverliebt bieten die Rudergeräte aus der NOHRD-Gruppe nicht nur aus Sicht der Wertigkeit und Stabilität einen Mehrwert. Mit diesen Rudermaschinen aus Holz tun Sie etwas gutes für Ihren Körper und unsere Umwelt - für ein Workout ohne Kompromisse!

SHARK FITNESS SHOP

[Shark Fitness Wettingen](#)

Landstrasse 129

5430 Wettingen

Tel. 056 426 52 02

[shop@sharkfitness.ch](mailto:shop@sharkfitness.ch)

[www.sharkfitness.ch](http://www.sharkfitness.ch)

Medieninhalte



WaterRower / NOHRD  
Rudergeräte

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100077204/100889261> abgerufen werden.