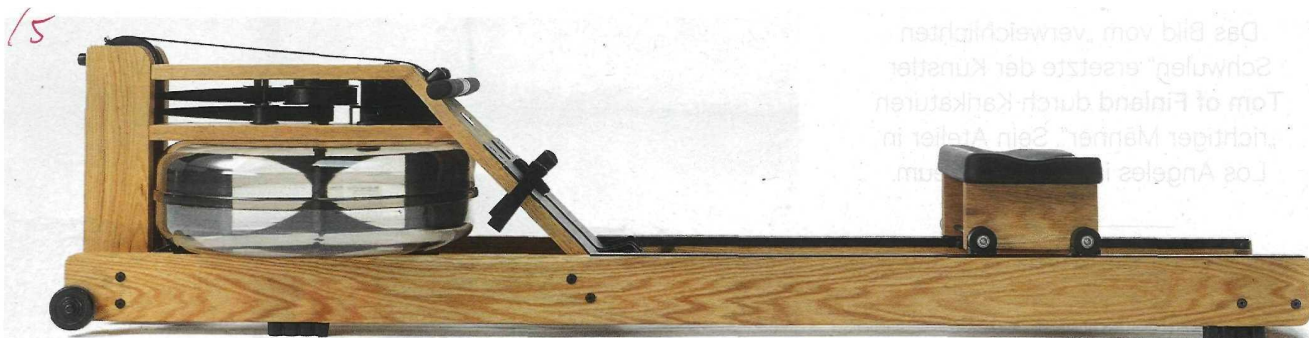




»OBSERVER«

Wien, am 27.02.2015, 52x/Jahr, Seite: \_  
 Druckauflage: 91 720, Größe: 67,07%, easyAPQ: \_  
 Auftr.: 1661, Clip: 8938229, SB: Medizin Zentrum Alser Strasse



Der Waterrower, hier in Eiche, ist das einzige Fitnessgerät, das es ins Londoner Design Museum und in die erfolgreiche US-Serie „House of Cards“ schaffte.

# Im Ruderleiberl ins Weiße Haus

Es gibt schönere Gedanken als jenen an ein Rudergerät im Keller. Ausgerechnet ein solches wird jetzt durch seinen Auftritt in der Kultserie „House of Cards“ zum angesagten Lifestyle- und Sportobjekt.

**E**ine unbekannte Skulptur von Joseph Beuys? Ein Luxus-Hamster-Gehege oder doch eine Folterbank passend zur grassierenden Gänseblümchen-Softporno-Euphorie? Auf den ersten Blick lässt es sich nicht einfach beantworten, womit man es hier zu tun hat. Auf den zweiten auch nicht. Das Rudergerät namens Waterrower unterscheidet sich nämlich erheblich von anderen Rudermaschinen, nicht nur durch das Fehlen der sonst charakteristischen Arm-Ausleger und die Verwendung edler Hölzer. Das allein ist jedoch nicht der Grund, warum es gerade dieses Gerät in immer mehr Keller und Fitnessstuben der USA schafft. Dabei gibt es Sportarten, die attraktiver klingen als Rudern am Ergometer.

Auslöser für diesen Trend ist die Nebenrolle des Waterrower in der amerikanischen Kultserie „House of Cards“, in der es um die bösen Machenschaften der Hochpolitik in den Vereinigten Staaten geht. Intrigen-Eminenz Frank Underwood, gespielt von Hollywood-Star Kevin Spacey, verschwindet darin regelmäßig im Keller und pullt an seinem Waterrower, ein Geschenk seiner Frau Claire, gespielt von Robin Wright, einer Exfrau von Sean Penn. Auf Nachfrage beim Hersteller erfährt man, dass Franks Modell aus Nussholz sei, ansonsten ist das Unternehmen nicht befugt, sich mit den Lorbeeren der Serie zu schmücken. Freuen wird sich die Firma trotzdem: Rudern auf dem Hometrainer sei so beliebt wie noch nie, berichtet zum Beispiel die US-Nachrichtenseite „Elite Daily“. In New York spezialisiert sich ein Fitnessstudio nach dem anderen aufs Rudern, nachdem zuvor „Spinning“ Strampelhype Nummer eins war. Dabei handelt es sich um eine Variante des Indoor-Cyclings, bei der auf verschiedene Art und Weise rudelweise auf Radergometern in die Pedale getreten wird.

**Bewegtes Wasser** • Zugegeben, es gibt romantischere und schönere Arten, sich zu schinden. Eine echte Ruderpartie im Vierer auf der Alten Donau zum Beispiel, während die Sonne untergeht und der schmale Rumpf des Bootes gleich einem Messer durch das Wasser schneidet und die Ruderblätter des Riemens perfekt ab- und auftauchen. Klingt schön, ist auch schön. Wären da nicht die lästigen Feierabendschwimmer, auf die es heißt, Obacht zu geben, das unpünktliche Erscheinen der Mitrunderer, Mitgliedsbeiträge, Vereinsmeiereien und die jährliche Ausrede, der Jahres-

TEXT • MICHAEL HAUSENBLAS



Hollywood-Star Kevin Spacey spielt in „House of Cards“, einer Art Intrigen-Festscheit in Serienformat, den Politiker Frank Underwood, der auch gern mal zum Rudern in den Keller geht.

FOTOS • Netfix; waterrower.de

hauptversammlung fernzubleiben. Das schlagendste Argument für den Ergometer trägt allerdings einen anderen Namen: Winter.

Warum sich Underwoods Frau für einen Waterrower entschieden hat, ist nicht schwer nachzuvollziehen, denn in Sachen Design und Ausstattung hat er absolut das Zeug zum Lifestyle-Must-have, das es als einziges Fitnessgerät auch ins Londoner Museum für Design schaffte.

**Ganzkörpertraining** • Da ist aber noch ein Punkt, der dieses Gerät, das der amerikanische Ruderer John Duke 1988 erfunden hat, besonders herausstechen lässt: Wie beim echten Rudern bewegt man nämlich das Element Wasser, das durch einen Tank wirbelt. Das lässt sich nicht nur gelenkschonend spüren, sondern auch hören. Die Wassermenge simuliert das Gewicht von Boot und Ruderer beim Gleiten durchs Nass. Das sogenannte Wasserflugrad, das dabei zum Einsatz kommt, ist ein weltweites Patent des Sportmöbels, welches in Eiche, Esche, Kirsche, Nussbaum sowie in Edelstahl zu haben ist. Ab 999 Euro kann man übrigens im Keller Platz machen und an Bord der Rudermaschine gehen.

Nachgefragt beim Sportmediziner Ulrich Lanz vom Wiener Medizinzentrum Alser Straße, meint dieser, „ein gutes Rudergerät ist eine der besten Formen des Ganzkörpertrainings, ein Superding, wenn es um Kraft und Ausdauer geht, bei dem sowohl Arme, Beine, Rücken und jede Menge anderer Muskeln trainiert werden. Dass beim Waterrower im Gegensatz zu anderen Ergometern, deren Widerstandssysteme durch Luft, Magnetismus oder Reibung gebremst werden, Wasser zum Einsatz kommt, hält der Mediziner für einen zusätzlichen Pluspunkt, da der Kräfteeinsatz dadurch besser dosierbar sei. Lanz, der unter anderem das österreichische Davis-Cup-Team betreut, empfiehlt aber in jedem Fall das Hinzuziehen eines Trainers vor der ersten Ruderpartie, um die Bewegungsabläufe zu optimieren. „Wer sich da einfach draufsetzt und lossportelt, kann sich unter Umständen mehr schaden als Gutes tun.“

So ein Rudergerät hat allerdings noch einen Vorteil, einen entscheidenden: Man kann in aller Ruhe seine Lieblingsserie anschauen.

Propos: Ab 27. Februar ist die dritte Staffel von „House of Cards“ auf der Video-on-Demand-Plattform Netflix abrufbar. [www.netflix.com](http://www.netflix.com)