
Go Out and

Rucking hat eine wunderbare Einfachheit. Alles, was Du brauchst, ist ein Rucksack, ein wenig Gewicht und los geht's!

Rucken wird auch außerhalb des Militärs immer beliebter. Es bleibt eine der besten Möglichkeiten, die Herz-Kreislauf-Fitness und Muskelausdauer zu verbessern.

Wenn Du gerade erst damit anfängst, hast Du möglicherweise einige Fragen. Hoffentlich können wir Dir mit dem folgenden Ratgeber helfen.

Inhalt

Warum sollte ich mit Rucking beginnen?	2
Brauch ich eine spezielle Ausrüstung für Rucking?	3
Wie kann ich anfangen?	3
Mit wieviel Gewicht sollte ich mit Rucking starten?	4
Ist Rucking wirklich gesund und sicher?	4
Kann ich mit einem Rucksack joggen?	5
Gibt es eine besondere Technik?	5
Wie oft sollte ich Rucken?	6
Ich bin bereit und jetzt?	6



Warum sollte ich mit Rucking beginnen?

Rucking ist das Gehen mit einem beschwerten Rucksack. Am besten kann man sich Rucking daher als Weiterentwicklung zum Gehen vorstellen.

Der Hauptvorteil des Ruckings besteht darin, dass es sich um eine Form eines intensiven „Zone 2“-Trainings handelt. Es wird normalerweise mit etwa 7 Stoffwechseläquivalenten (METs) angegeben, was bedeutet, dass es etwa siebenmal so metabolisch anspruchsvoll ist wie ruhiges Sitzen.

Damit ist es dem Joggen ebenbürtig und macht Rucking zu einer der effektivsten Cardio-Formen zur Verbesserung der kardiorespiratorischen Fitness.

Rucking hat noch ein paar weitere Vorteile:

- Eine hohe tägliche Schrittzahl ist stark mit einer verbesserten Gesundheit und einer längeren Lebensdauer verbunden und verringert das Risiko, aus irgendeinem Grund zu sterben (Metaanalyse).
- Rucken ist sicherer und erholsamer als viele andere Formen des Cardiotrainings. Beispielsweise sind die Auswirkungen auf Ihre Füße, Schienbeine und Knie beim Rucken etwa dreimal sanfter als beim Joggen.
- Rucking stärkt Ihre Haltungsmuskulatur und hilft Dir, größer und gerader zu stehen.
- Betreibt man bereits Krafttraining wird dieses durch Rucking optimal ergänzt. Die Stabilität, die Du durch das Krafttraining aufgebaut hast, hilft beim Rucken. Umgekehrt wird Dir die kardiovaskuläre Fitness, die Du durch das Rucking entwickelst, helfen, sich zwischen Krafttrainingssätzen und Trainingseinheiten schneller zu erholen.
- Es ist leicht, sich mit anderen Leuten zu verabreden. Jeder kann seinen Rucksack mit dem entsprechenden (oder gar keinem) Gewicht beladen.



Brauch ich eine spezielle Ausrüstung für Rucking?

Nein. Jeder Rucksack reicht zunächst aus.

Du musst daher nicht alles gleich am ersten Tag kaufen. Beginne mit dem Laufen mit Deinen normalen Laufschuhen, einem vorhandenen Rucksack und einigen Gewichten darin.

Im Laufe der Zeit kannst du deine Ausrüstung optimieren und z.B. einen speziellen Rucking-Rucksack kaufen oder dir bessere Schuhe für das Rucking besorgen.

Wie kann ich anfangen?

Beginne damit, das Gehen zu beherrschen. Für viele Anfänger stellt das Gehen eine so große Herausforderung dar, dass es als Training mittlerer Intensität gilt. Mache zunächst 30–60-minütige Spaziergänge und halte dabei ein schnelles Tempo ein, als ob Du zu spät zu einem Date mit jemandem kämst, der den Geruch von Schweiß genießt.

Wenn zügiges Gehen zu einfach wird, werfe einen Rucksack über. Du kannst zunächst einen Deinen normalen Rucksack mit den ersten Gewichten, wie z.B. Büchern, beladen. Füge mehr Gewicht hinzu, wenn Du fitter wirst.

Wenn Du bereit bist das Gewicht zu erhöhen, lege einfach einen Teller oder eine Hantel ein, um Dein Wunschgewicht zu erreichen, oder? **Falsch.**

Wenn Du nicht gerne Metall auf Deinen Rippen und deiner Wirbelsäule reiben hast, möchtest Du vielleicht etwas Weicheres und ebenso dichtes. Versuche es mit Sand! Du kannst einen 25 kg schweren Beutel Spielsand für weniger als 4 Euro kaufen und den Sand in einen Beutel umfüllen, der in deinen Rucksack passt. So kannst du das Gewicht auch flexibel anpassen.

Das Problem: viele der gängigen Sandsäcke sind hierfür zu groß (sie passen nicht in den Rucksack) oder zu klein (das Gewicht ist begrenzt). Gerne kannst du dich über die speziell entwickelten Sandsäcke von RuckIt hier informieren:

<https://www.ruckit.eu/rucking-start/>

Wenn du dich später für den Kauf eines speziellen Rucking-Rucksacks entscheiden solltest, kannst du auch flache, rechteckige Gusseisenplatten kaufen. Diese werden speziell für das Rucking hergestellt .



Mit wieviel Gewicht sollte ich mit Rucking starten?

Wenn Du noch nie zuvor zum Rucken unterwegs warst, kannst Du bei Deinem ersten Ruck mit ca. 5% Deines Körpergewichts beginnen. Arbeite Dich von diesem Gewicht schrittweise bis zu 30 % Deines Körpergewichts hoch. Wenn sich die Last beherrschbar anfühlt, erhöhe sie um ein paar Kilogramm. Wenn sich Deine Atmung zu „angenehm“ anfühlt, erhöhe das Tempo.

Ein „durchschnittliches“ Gewicht, das viele Leute anstreben, ist 20-25 kg, wenn Du unter 75 kg wiegst, und 30-35 kg, wenn Du über 75 kg wiegst.

Ist Rucking wirklich gesund und sicher?

In manchen Kreisen steht das Rucken im Ruf, Verletzungen zu verursachen. Bedenke jedoch, dass Rucking seine Wurzeln im Militär hat und es dem Militär darum geht, seine Soldaten so auszubilden, dass sie alles Nötige tun, um erfolgreich zu sein und zu überleben. Das bedeutet, mit schweren Lasten zu beginnen, extreme Mengen an Gewicht hinzuzufügen und sich durch chronische Schmerzen zu kämpfen. All diese Faktoren erhöhen die Verletzungsrate.

Wenn Du das Gewicht beim Rucken langsam steigerst und das Gewicht auf etwa 1/3 Deines Körpergewichts begrenzt, sinkt die Verletzungsrate deutlich unter die Rate der meisten anderen Formen des Cardiotrainings.

Die häufigsten „Verletzungen“ sind Blasen an den Füßen. Blasen sind sicherlich ärgerlich, aber sie sind kaum ein Grund zur Angst 😊

Wenn Du krumm oder schleppend unterwegs bist, bist Du zu lange unterwegs gewesen oder die Last ist zu schwer. Wenn Du nicht in der Lage bist, die richtige Haltung oder Gangart beizubehalten, ist es Zeit, eine Pause einzulegen oder Schluss zu machen.

Denke auch daran Wasser und einen salzigen Snack mitzunehmen, insbesondere bei längeren Touren.

Kann ich mit einem Rucksack joggen?

Man kann mit einem beladenen Rucksack rennen, und Soldaten müssen das oft, aber das solltest Du besser nicht. Die Auswirkungen des Joggens können Deine Füße, Schienbeine und Knie zu stark belasten.

Diese Belastung ist prinzipiell keine schlechte Sache. Das ist einer der Vorteile des Joggens. Ihre Knochen und Gelenke passen sich dem Aufprall an und werden dichter, härter und stärker. Doch die Belastung beim Laufen mit beladenem Rucksack kann schnell zu hoch sein.

Wenn Du joggen möchtest, laufe ohne zusätzliches Gewicht. Wenn Du rücken möchtest, gehe zügig mit bis zu einem Drittel Deines Körpergewichts.

Gibt es eine besondere Technik?

Rucking ähnelt dem Gehen. Stehe aufrecht, mit erhobenem Kopf und einer starken Haltung. Ziehe die Schultern nicht an und ziehe sie auch nicht nach vorn. Für einen zufälligen Beobachter sollte es so aussehen, als wärst Du eine normale Person, die einen normalen Rucksack trägt. Erst wenn sie genauer hinsehen, sollten sie Deinen schmerzerfüllten Gesichtsausdruck, Deine Atembeschwerden und die Schweißperlen bemerken, die über Dein Gesicht laufen 😊

Mache kurze, häufige Schritte. Um die Auswirkungen auf Deine Gelenke besser beherrschbar zu halten. Wenn Du das Tempo erhöhst, strecke Deine Füße nicht weiter aus. Marschiere stattdessen mit einem schnelleren Tempo.

Atme die meiste Zeit durch die Nase. Wenn Du durch den Mund atmen musst, solltest Du die Belastung verringern oder das Tempo verlangsamen. Wenn Du nie in Versuchung gerätst, durch den Mund zu atmen, solltest Du über mehr Gewicht im Rucksack oder ein höheres Tempo nachdenken.



Wie oft sollte ich Rucken?

Beginne zunächst ein- bis zweimal pro Woche.

Generell sollte es dein Ziel sein, jede Woche mindestens 150 Minuten Cardiotraining mittlerer Intensität oder mindestens 75 Minuten Cardiotraining hoher Intensität zu absolvieren.

Wenn Rucking Deine Hauptform des Cardiotrainings ist, ist es nach der Startphase ein guter Standard drei- bis viermal pro Woche 30–45 Minuten zu trainieren. Es ist am einfachsten, Deine Fitness zu verbessern, wenn Du mehrmals pro Woche Cardio machst. Rucking ist hier keine Ausnahme.

Ich bin bereit und jetzt?

Na was schon? Schnapp dir deinen Rucksack, fülle ihn mit Gewicht und raus mit dir 😊

Wenn du gerade erst angefangen hast, solltest Du die Strecke natürlich kürzer halten, da sich Dein Körper an das Gehen mit zusätzlichem Gewicht gewöhnen muss.

Mit der Zeit gewöhnst Du dich an das Rucken und kannst anfangen, Gewicht und Distanz zu erhöhen.

Go Out and

