Ebenfalls zur Familie der Liegeräder gehört das Ruderrad (Rowbike). Auch das Ruderrad wird mit reiner Muskelkraft betrieben und kombiniert die Technik von Liegerädern mit denen eine Rudermaschine.

Im Gegensatz zu anderen mit Muskelkraft angetriebenen Fahrrädern, wird beim Ruderrad fast die komplette Energie aller Körpermuskeln in Bewegungsenergie umgewandelt.

Der Unterschied zu anderen Fahrrädern besteht darin, dass das Ruderrad sowohl mit den Beinen aber auch mit den Armen angetrieben wird.

Zum einen werden die Pedale mit den Beinen vom Körper weggedrückt zum anderen ziehen die Arme die Lenkstange zum Körper hin (Ruderbewegung)

http://de.youtube.com/watch?v=pSYIjA7bM7c]

Hierbei handelt es sich um eine sehr effektive Art des Muskeleinsatzes, da sehr viele Muskelgruppen angesprochen werden.

Das Ruderrad gibt es auch in der Variante als Ruderradtandem.

http://de.youtube.com/watch?v=zvPucDbmUPo]

weitere Fahrradtypen