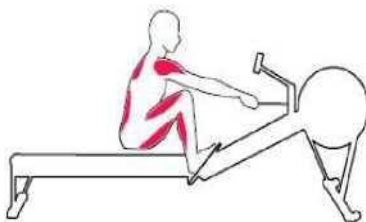


ERGOMETR WIOŚLARSKI

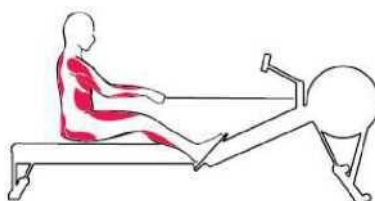
PRAWIDŁOWA TECHNIKA WIOŚLARSKA

Ruch wiosłowania obejmuje dwie fazy: fazę przeciągnięcia i fazę powrotu, które przechodzą jedna w drugą tworząc jeden płynny, ciągły ruch. W żadnym momencie nie powinno dojść do zatrzymania ruchu. Proponujemy, aby w trakcie ćwiczeń druga osoba obserwowała ćwiczącego porównując pozycje jego ciała z tymi przedstawionymi na rysunkach. Nieprawidłowa technika może prowadzić do kontuzji.



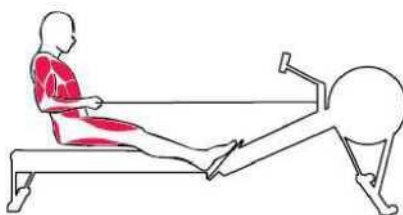
Pozycja początkowa

Wioślarz sięga rękami w przód ze zgiętymi kolanami, z wyprostowanymi ramionami i ciałem pochylonym w kierunku koła zamachowego. Na początku fazy przeciągnięcia całą pracę wykonują mięśnie nóg i pleców. Uwaga: ramiona są wyprostowane i rozluźnione.



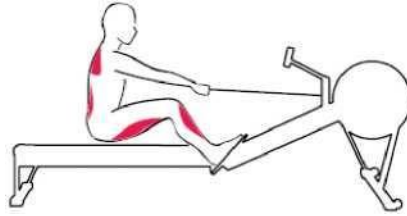
Przeciągnięcie

W trakcie fazy przeciągnięcia wioślarz prostuje nogi i odchyła ciało do pozycji pionowej. W połowie przeciągnięcia ręce są nadal wyprostowane a ramiona rozluźnione.



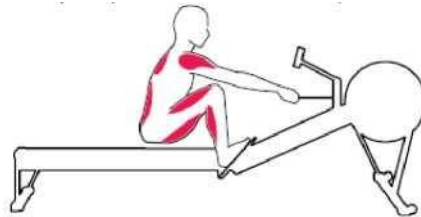
Pozycja końcowa

Na końcu fazy przeciągnięcia mięśnie rąk i ramion przyciągają ręką do brzucha. Nogi są wyprostowane, a plecy lekko odchylone do tyłu. Zauważ, że ręką nie znajduje się ani na poziomie klatki piersiowej ani na poziomie kolan.



Faza powrotna

Faza powrotna rozpoczyna się od wyprostowania rąk i przechylenia tułowia w przód przy zgięciu w biodrach. W rezultacie przesuwamy rękojeść przed kolana, aby uniknąć kolizji pomiędzy kolanami i rękami podczas ruchu siedziska w przód.



Pozycja początkowa

Ciało przechyliło się do przodu, nogi powracają do pozycji początkowej przed kolejnym pociągnięciem. Wioślarz jest teraz gotów przejść do następnej fazy przeciągnięcia. Pamiętaj, że podczas całego cyklu twoje ciało nigdy nie powinno znaleźć się w stanie całkowitego spoczynku.

BEZPIECZEŃSTWO

- 1) Uważaj, aby rękojeść nie uderzyła z impetem w prowadnicę łańcucha.
- 2) Zanim puścisz rękojeść oprzyj ją o prowadnicę łańcucha lub połóż na uchwycie spoczynkowym rękojeści.
- 3) Ciągnij za rękojeść w linii prostej w tył obiema rękami.
- 4) Nigdy nie skręcaj łańcucha, ani nie ciągnij go w bok.
- 5) Nigdy nie wiosłuj używając tylko jednej ręki. Niewłaściwe użytkowanie łańcucha może skutkować kontuzją.
- 6) Uważaj, aby elementy twojej garderoby nie wkręciły się między rolki pod siedziskiem.
- 7) Nie pozwól dzieciom zbliżać się do rolek pod siedziskiem ani nie wkładaj palców pod siedzisko. Kontakt z rolkami siedziska może skutkować uszkodzeniem ciała.