



Veslování na veslovacím trenažéru

Tereza Koňářiková, Veronika Kaldová, Martina Magyarová

Zapojené svalové skupiny

Najčastejšie chyby

Využitie v praxi

OBSAH

Správne prevedenie

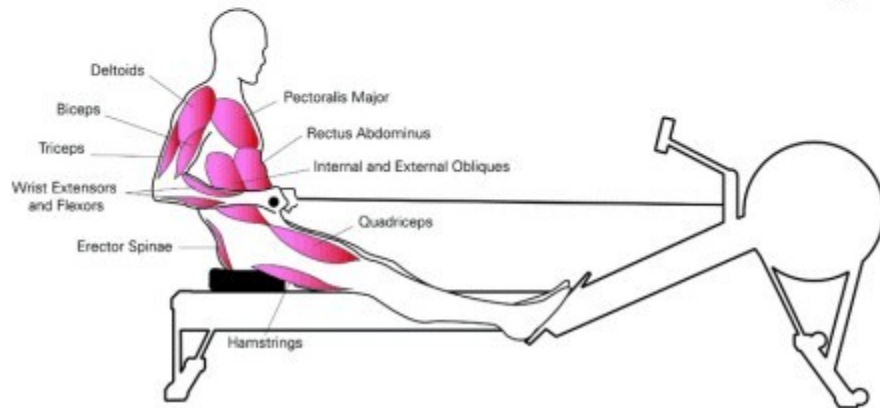
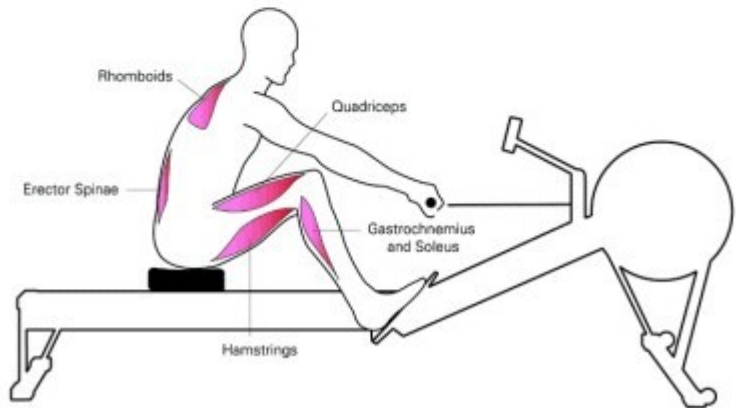
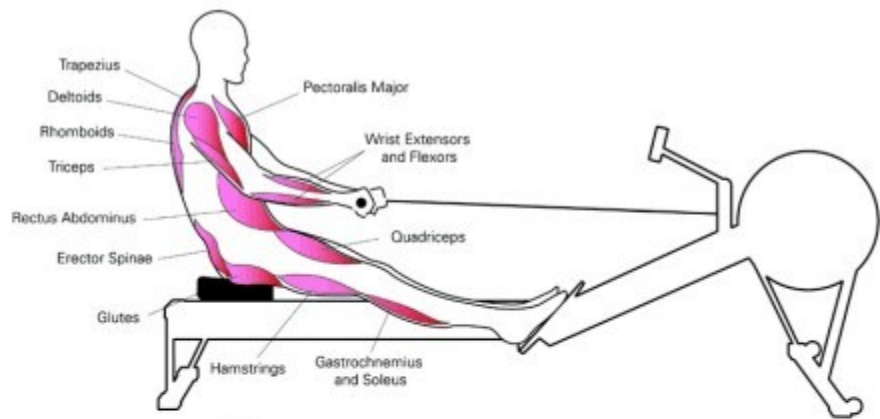
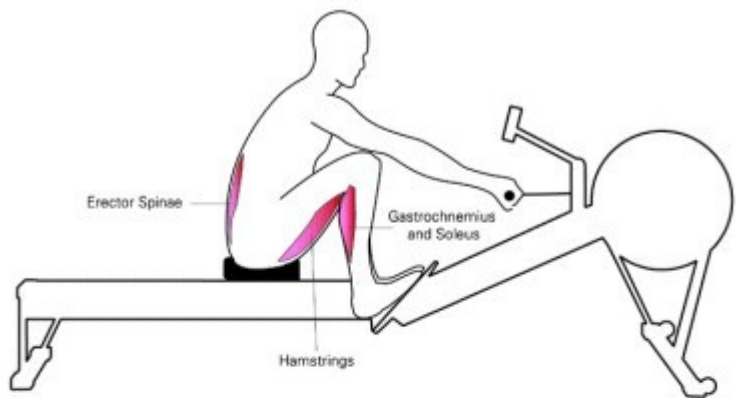
Metodická rada

Zapojené svalové skupiny

- 65% svaly nôh (m.quadriceps, hamstringy, m. gastrocnemius, m. soleus)
- 20% krížová oblasť + brucho (m. erector spinae, m. rectus abdominis, m.obliquus internus et externus)
- 10% horná časť chrbta + hrudník (m. rhomboideus, m. trapezius, m. pectoralis, m. deltoideus)
- 5% paže (m. triceps brachii, m. biceps brachii, flexory, extenzory predlaktia)

Jedná sa o komplexný cvik, zapájané sú prakticky všetky svalové skupiny.

Rozdiel je len v miere aktivácie jednotlivých skupín.



Využitie v praxi

- profesionálni veslári - suchý tréning
- iné športy - súčasť crossfit tréningov a súťaží, v rámci kardio - zóny vo fitkách
- vhodný pre všetky váhové a vekové kategórie - šetrný ku kĺbom, väzom - prirodzený pohyb
- vhodný ako full-body tréning
- rozvoj aeróbnej vytrvalosti
- dobrá alternatíva k bežným kardio strojom

Základní fáze veslařského pohybu a jeho správné provedení

1. **výchozí poloha** - dolní končetiny jsou pokrčené, záda rovná v mírném předklonu v bederní části a paže propnuté
2. **začátek veslařského tempa a zapojení dolních končetin** - pokrčené dolní končetiny se postupně propínají, zároveň dochází k narovnání v oblasti zad, horní končetiny zůstávají až do ukončení pohybu dolních končetin v propnutí
3. **dokončení veslařského tempa a návrat do výchozího postavení** - poté co se dolní končetiny propnou, rovná záda jdou do mírného záklonu a paže přitáhnou madlo trenažéru pod prsa

Důležitá rytmicita pohybu!

STEP: 1 2 3



wiki **How to Row on a Rowing Machine**



Metodická řada

1. **správný posed** - jízda pouze pažemi s propnutými dolními končetinami a rovnými zády v lehkém záklonu, kdy madlo trenažéru dotahují pod úroveň hrudníku a poté opět do propnutých paží
2. **správné držení zad** - po propnutí paží dojde k lehkému překlopení zad a dále opět k návratu do záklonu, paže provedou přítah madla pod prsa
3. **práce dolních končetin** - s rovnými zády a propnutými pažemi dojde k pokrčení dolních končetin pohybem slajdu (sedátka) směrem k displeji trenažéru

Na trenažéru začínáme trénink s nízkou intenzitou, kterou postupně zvyšujeme dle potřeby jedince.

how to
row :)



https://www.youtube.com/watch?v=HCo9_CXoJj0

Nejčastější chyby



1. Příliš velký předklon trupu na začátku záběru + kulatá záda
2. Příliš velký a předčasný záklon trupu
3. Přitažení vesla příliš vysoko nad hrudník, zvednuté lokty a ramena
4. Přitahování madla převážně pažemi, opomenutí středu a spodní části těla
5. Příliš velká zátěž či rychlost -> úpadek kvality techniky
6. Příliš úzký úchop madla



1. fáze - nohy odváží veslaře dozadu, záda a ruce se nehnou, ruce zůstávají natažené.



2. fáze - tělo se překlápá z předklonu do lehkého zákonu, ruce jsou stále natažené.





Zdroje

<https://www.wikihow.com/Row-on-a-Rowing-Machine>

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiOp8ev3-XoAhVBzaQKHQIHBaoQFjAFegQIARAB&url=https%3A%2F%2Fis.cuni.cz%2Fwebapps%2Fzfp%2Fdownload%2F120345827&usg=AOvVa_w0216Kg2xFKJRTtNd60pFn3

<http://www.beyondusports.com/what-muscles-does-a-rowing-machine-work.html>

Nejčastější chyby:

1. https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/veslovani-beh-doplnovy-trenink-posilovani.A180219_102647_behani_hri/foto/HRI71747a_DSC06681_01.jpeg
2. <https://www.fitham.cz/jak-cvicit-na-veslovacim-trenazeru>
3. <https://greatist.com/move/how-to-use-a-rowing-machine#workout>
4. <https://kulturstika.ronnie.cz/c-31344-jak-na-to-indoor-rowing-aneb-jak-se-neurvat-na-vesle.html>