

# Jak wiosłować efektywniej?

Marcin Chodorowski

Fot. Marek Mazur i Karol Mysiak

Ilu kajakarzy, tyle odmiennych technik wiosłowania. W tym artykule chciałbym rozwinąć myśl Kevina Mansella – angielskiego instruktora kajakarstwa morskiego, który na początku swojego seminarium powiedział nam: „Jeśli po przepłynięciu długiego dystansu – każdy według swoich możliwości – najbardziej bolą was ręce, to znaczy, że wiosłujecie nieefektywnie. Wiosłowanie w kajakarstwie morskim to 20% pracy rąk i 80% pracy mięśni pleców, brzucha i nóg”.

Poniżej prezentuję elementy, dzięki którym, drogi Czytelniku, możesz zweryfikować swój styl wiosłowania.

## 1. Ustawienie dłoni na drążku wiosła.



Oprzyj wiosło na głowie i chwyć drążek tak, aby łokcie były zgięte pod kątem 90 stopni. Modyfikacje tej zasady wynikają z indywidualnych preferencji.

## 2. Aktywna praca tułowia, czyli tzw. wiosłowanie z krzyża.

W czystej formie możemy je zobaczyć u zawodników, którzy wiosłują na tzw. prostych

rękach. Taka technika prowadzenia wiosła w wodzie może stanowić spory problem dla kajakarzy, który nie zaliczają się do wyczołowców. Jednak praca mięśni pleców jest zbyt istotna dla efektywności wiosłowania, aby można było ją pominąć. Zachęcam do wykonywania prostego ćwiczenia z piłką plażową, balonem lub workiem.



Celem ćwiczenia jest utrwalenie odruchu wiosłowania przy użyciu mięśni pleców, a nie rąk. Umieść worek pomiędzy torsem a drążkiem i zacznij wiosłować. Twarz skieruj w kierunku, w którym płyniesz. Zanim zejdziesz na wodę, wykonaj kilka powtórzeń ćwiczenia na lądzie. Szybko się przekonasz, że nie można wiosłować w ten sposób bez skrętów tułowia. Co ciekawe, siła pociągnięcia wiosłem nie zależy od pracy rąk, tylko od pracy mięśni pleców, skośnych mięśni brzucha i nóg. Kolejnym etapem tego ćwiczenia jest wiosłowanie bez worka pamiętając, że drążek wiosła trzymamy w lekko ugiętych rękach.

Skręty tułowia mają jeszcze jedną zaletę. Umożliwiają nam włożenie pióra do wody na wysokości czubków stóp opartych na podnóżku. Im dalej wkładamy pióro, tym bardziej wydłużamy odcinek aktywnego wiosłowania (czubek stopy – biodro). Ruch wiosła poza linią bioder nie jest już efektywny.



Podczas skrętów tułowia automatycznie uaktywniamy skośne mięśnie brzucha. Jeśli chcemy zwiększyć naszą prędkość możemy wesprzeć się pracą prostych mięśni brzucha.

Ćwiczenie: tuż przed włożeniem pióra do wody wykonaj głęboki skłon, dzięki któremu znacznie zwiększysz zasięg wiosła. Następnie jednocześnie wykonaj zawiosłowanie i energicznie wyprostuj się. Takie „pompowanie” jest męczące, ale umożliwia w krótkim czasie znaczne zwiększenie prędkości płynięcia.

## 3. Praca rąk.

Bez rąk nie możemy wiosłować, ale przy płynięciu długich dystansów możemy popracować nad efektywnością. Po pierwsze, unikaj zaciskania dłoni na drążku, gdyż możesz nabawić się bolesnej kontuzji nadgarstków. Znacznie lepiej jest wiosłować z otwartą „górną” dłonią równocześnie starając się nie zaciskać na drążku palców „dolnej” dłoni.



Po drugie, zamiast ciągnąć wiosło „dolną” ręką pchaj je „górną”, tak aby 80% siły używać do pchania, które jest znacznie ekonomiczniejsze niż ciągnięcie. Efekt ten można uzyskać dzięki wcześniej opisanym skrętom tułowia.



#### 4. Praca nóg.

Aby zrozumieć, jak powinny pracować nogi kajakarza można wykonać ćwiczenie zaprezentowane na zdjęciu. Jeśli w trakcie zawiosłowania solidnie nie zaprzemy się stopą o podnózek, to nie możemy uzyskać odpowiedniego napięcia mięśni nogi, brzucha i pleców.



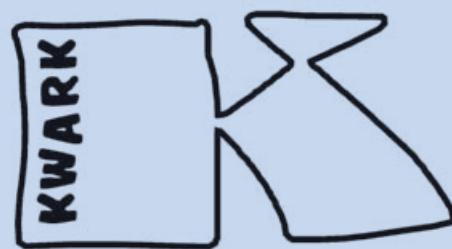
Żeby dobrze się zaprzeć, musimy mieć prawidłowo ustawiony podnózek. W kajaku morskim stopa powinna być ustawiona w pozycji ok. 45 stopni względem dna kajaka. Oparta jest przednią częścią podeszwy o pedał, a pięta spoczywa na dnie, które przy pływaniu długich dystansów warto wyłożyć karimatą.

W trakcie wiosłowania kajakarz musi mieć możliwość swobodnego prostowania nóg. Kolejne zdjęcie ilustruje pracę nóg wiosłującego kajakarza.



Podczas zawiosłowania lewym piórem mocno zaprzyj się o podnózek wyprostowaną lewą nogą. W tym samym czasie prawa noga jest zgięta (odpoczywa). Przy kolejnym pociągnięciu wiosłem (prawy piórem) prostujesz prawą nogę i jednocześnie zginasz lewą. Oznacza to, że podczas wiosłowania na przemian rytmicznie zginamy i prostujemy nogi. Nic więc dziwnego, że po solidnym wiosłowaniu kajakarzy częściej bołą nogi niż ręce. Czego serdecznie życzymy wszystkim Czytelnikom WIOSŁA w nowym sezonie kajakowym.

Kontakt z autorem: [marcin@kazikimy.it.pl](mailto:marcin@kazikimy.it.pl), [www.comartin.pl/kazikimy](http://www.comartin.pl/kazikimy)



Zalom, ul. Parkowa 12, 70-896 Szczecin  
tel. (91) 43-123-23  
e-mail: [kwark@kwark.pl](mailto:kwark@kwark.pl), [www.kwark.pl](http://www.kwark.pl)



#### Bielizna z Polartec® Powerstretch®

- utrzymuje komfort termiczny,
- odprowadza wilgoć od ciała,
- nawet mokra nie krępuje ruchów,
- bardzo szybko schnie,
- doskonała pod wodoszczelne kurtki kajakowe.



#### Polartec® Aqua Shell® druga skóra kajakarza

- oddycha,
- odprowadza wilgoć od ciała, skóra jest sucha i ciepła,
- chroni przed zimnem i wiatrem jak cienki neopren,
- zapewnia całkowitą swobodę ruchów,
- nie powoduje podrażnień skóry.



AQUA SHELL