

# Szkółka

## Jak wiosłować efektywniej

W trakcie rozmów z adeptami kajakarstwa rekreacyjnego powołuję się na słowa, które usłyszałem od angielskiego instruktora kajakarstwa morskiego. Według niego, po długim lub intensywnym wiosłowaniu mają nas prawo boleć przede wszystkim mięśnie nóg, pleców i brzucha, ale nie rąk. Jeśli jednak częściej bolą nas ręce, to może oznaczać, że powinniśmy przyjrzeć się uważniej swojej technice wiosłowania.



### Zacznijmy od tego, jak powinny pracować w kajaku nasze nogi.

Współczesne kajaki wyposażone są w podnóżki, na których – jeśli dobrze są ustawione – kajakarze opierają swoje stopy pod kątem ok. 45 stopni. To m.in. dzięki podnóżkom można uzyskać silne pociągnięcie wiosła. Choć nie widać tego na zewnątrz łódki, nogi wiosłującego intensywnie pracują. Gdy następuje pociągnięcie lewym piórem wiosła, lewa noga kajakarza jest wyprostowana (w rzeczywistości silnie się zapiera o podnóżek). W tym czasie prawa noga jest ugięta – odpoczywa. Następnie zanurzamy prawe pióro w wodzie, jednocześnie napinając mięśnie prawej nogi. W tym momencie dajemy odpocząć lewej nodze. Może teraz brzmi to trochę zawile, ale ze swojego doświadczenia wiem, że koordynacja ruchu rąk i nóg podczas wiosłowania jest intuicyjna.

### Zaangażujmy do procesu wiosłowania mięśnie pleców i brzucha.

Które mięśnie, Państwa zdaniem, szybciej się „zmęczą” – mięśnie rąk czy pleców i brzucha? Oczywiście, mięśnie rąk. W związku z tym należy podczas wiosłowania oszczędzać ręce, jednocześnie eksploatując plecy i brzuch. Okazuje się, że bez rotacji tułowia nie da się tego zrobić. Aby wyrobić w sobie nawyk pracy ramion podczas wiosłowania, można rozpocząć ćwiczenia z piłką plażową, którą umieszczamy pomiędzy drążkiem wiosła a torsem. Łatwo się Państwo przekonają, że nie da się wtedy skutecznie wiosłować bez skrętów tułowia. Anglicy nazywają to safety box.



# Kajakowa

## Część 3



### Nie ciągniemy wiosła, tylko je pchamy.

Okazuje się, że tajemnica efektywnego długodystansowego wiosłowania polega również na tym, że dłoń, która jest blisko wody, w dużej mierze jedynie prowadzi wiosło. Natomiast zadaniem uniesionej dłoni jest pchanie drążka wiosła w kierunku dzioba kajaka. Ten ruch jest znacznie mniej męczący i w efekcie bardziej efektywny. Dodatkowo, podczas pchania wiosła warto dać odpocząć naszej uniesionej dłoni poprzez jej otwarcie – znacznie poprawia to krążenie krwi.

### Podczas wiosłowania nadgarstki powinny być wyprostowane.

Początkujący kajakarze często podczas wiosłowania popełniają błąd, który może doprowadzić do bolesnego zapalenia pochewek ścięgniętych mięśni przedramienia. Innymi słowami, do bólu w nadgarstku. Jest to częsta kontuzja, której doznają kajakarze wiosłujący z ugiętymi nadgarstkami. Aby uniknąć tej bolesnej przypadłości, należy wyrobić w sobie nawyk wiosłowania z usztywnionymi nadgarstkami, czyli utrzymywania przedramienia i dłoni na jednym poziomie (w jednej linii).

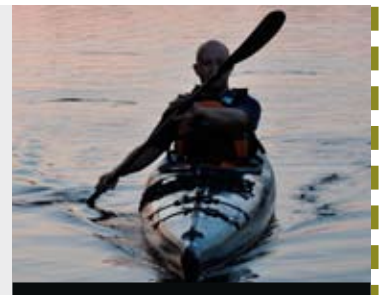


### Czy ręce powinny być zgięte, czy wyprostowane w łokciach?

Wyczynowcy pływają na prostych rękach – brak ugięcia w łokciu. Znam również grupę kajakarzy amatorów, którzy doskonale w ten sposób wiosłują na długich dystansach. Choć nie widzę potrzeby przenoszenia tej techniki do rekreacyjnego kajakarstwa – chyba że ktoś używa wiosła zawodniczego (tyżka) – to jednak warto co pewien czas powiosłować bez zginania rąk w łokciach. Wtedy możemy zaobserwować, jak wygląda ruch naszych ramion. Przekonamy się również, w jakiej kondycji mamy mięśnie brzucha – szczególnie skośne.

### Sztuka zgrania elementów wiosłowania.

Poznaliśmy już poszczególne elementy, dzięki którym możemy wiosłować tak, aby przy podobnym wysiłku popłynąć znacznie dalej. Teraz Państwa zadaniem będzie połączyć te elementy w jeden płynny ruch. Nic oryginalnego, ale wiosłowanie można porównać do jazdy samochodem. Jedni wiosłują „na rękach” zrywami, inni płynnie z prawie niedostrzegalnym ruchem barków, a jeszcze inni przecinają taflę „dają z krzyża”. Ilu kajakarzy, tyle technik. Jeśli jednak myślimy o dłuższych kajakowych wyprawach, to warto przyjrzeć się swojej technice. A nuż coś jeszcze da się poprawić. Czego serdecznie życzę Państwu i sobie.



**UWAGA! Prezentowane w artykule techniki należy ćwiczyć po rozgrzewce w założonej kamizelce asekuracyjnej, na bezpiecznym akwencie i w asyście kompetentnej osoby.**

■ Marcin Chodorowski  
Instruktor kajakarstwa  
Fundacja Promocji Rekreacji KiM  
e-mail: szkolka.kajakowa@fundacijakim.pl