



# POZNAŃSKIE TOWARZYSTWO WIOŚLARZY "TRYTON" SEKCJA REKREACYJNA

Wiosłowanie angażuje wiele grup mięśniowych całego organizmu do intensywnej i równej pracy, co jest rzadko spotykane w innych dyscyplinach. Praca tak licznych grup mięśni wymaga dużego wydatku energetycznego. Oszacowano, że podczas intensywnego wiosłowania, wiosłarz o masie ciała 70 kg zużywa ok. 35kcal/min oraz maksymalnie 6 - 7l O<sub>2</sub>/min. Wykorzystywane są wszystkie systemy energetyczne - aerobowe i anaerobowe – co wpływa na dużą wydolność oraz wszechstronne ukształtowanie motoryczne organizmu. Wiosłowanie na powietrzu w środowisku wodnym hartuje układ odpornościowy. Ponadto, wiosłowanie jako ruch pokonujący opór jest nieocenionym elementem profilaktyki tworzącej odpowiednią architekturę mineralną kości oraz bezpiecznym ćwiczeniem nie obciążającym nadmiernie stawy.

## Mięśnie pracujące podczas wiosłowania

