

# „WIOSŁOWANIE” NA STOJĄCO

„Wiosłowanie” na stojąco należy do kategorii ćwiczeń bazowych, ponieważ mobilizowane są stawy ramienne, łokcie i nadgarstki. W efekcie „wiosłowanie” na stojąco angażuje wiele mięśni poza barkami: górną część mięśni czworobocznych, mięśnie dwugłowe ramion i przedramiona.

## WYKONANIE

Stojąc, chwyć sztangę, hantle lub uchwyt wyciągu, dłońmi w nachwycie, wewnętrzną stroną dłoni w dół. Unoś ramiona, uginając je tak, aby dłonie pozostały jak najbliżej ciała. Możesz unosić ciężar aż do podbródka, ale wiele kobiet woli podnosić obciążenie tylko do klatki piersiowej.

## ZALETY

- › Jest to ćwiczenie bazowe na barki, które nie stymuluje zbyt mocno przedniej części mięśnia naramiennego<sup>1</sup>.

## WADY

- › Nie każdy może wykonywać to ćwiczenie bez ryzyka kontuzji. U niektórych kobiet barki i/lub stawy nadgarstkowe nie tolerują skrętów wymuszanych przez to ćwiczenie. Jeśli jest to również Twój przypadek, zastąp „wiosłowanie” na stojąco unoszeniem ramion w bok.



**Nie unosz ramion zbyt wysoko. Zmniejsz amplitudę ruchu i zatrzymaj unoszenie, zanim ramiona przekroczą linię równoległą do podłoża, ponieważ:**

- › Im wyżej unosisz ramiona, tym bardziej góra mięśnia czworobocznego jest pobudzana, a zmniejszany jest udział bocznych mięśni naramiennych.
- › Unoszenie ramion zbyt wysoko zmusza Twoje stawy ramienne do obracania się w niezdrowy sposób. Twoje barki zaczną lekko obracać się, gdy dłonie osiągną poziom klatki piersiowej. Po przejściu tego punktu barki będą zmuszone do coraz większego balansowania w przód. Maksymalny skręt będzie konieczny, aby Twoje ramiona przekroczyły linię równoległą do podłoża<sup>2</sup>.
- › Im wyżej unosisz ramiona, tym większemu obciążeniu będą podlegały Twoje nadgarstki, aby utrzymać sztangę.

## KORZYŚCI Z „WIOSŁOWANIA” NA STOJĄCO ZE SZTANGĄ

- › O wiele łatwiej zachować równowagę obciążenia niż w przypadku ćwiczenia z hantlami.

## WADY „WIOSŁOWANIA” NA STOJĄCO ZE SZTANGĄ

- › U wielu osób prosta sztanga powoduje nienaturalny skręt nadgarstka, który może nadwyręzać ten staw. Im wyżej unosisz sztangę, tym bardziej skręcasz nadgarstki. Sztanga EZ (sztanga wygięta na bicepsy) pomaga zminimalizować ten problem.

▣ Pozycja wyjściowa



▣ „Wiosłowanie” na stojąco ze sztangą

