



POZNAŃ CITY OF ROWING

www.wioslarstwo.poznan.pl



WIOŚLARSKI



www.tryton.najlepsi.net



www.tryton.najlepsi.net



www.wioslarstwo.poznan.pl



www.tryton.najlepsi.net



www.tryton.najlepsi.net



www.tryton.najlepsi.net

Połączenie osiągnięć mechanicznych z elektronicznym licznikiem

Ergometr to jest to!



Systematyczne ćwiczenia na wiosłarskim ergometrze dają wiele satysfakcji

Jacek Pałuba

Historia ergometru jest stosunkowo krótka. Pierwszy w świecie ergometr pojawił się w 1988 roku i był wynikiem fascynacji wiosłarstwem oraz tworzonej konstrukcji braci Dreissigacker.

Założona przez braci w 1976 roku firma zajmowała się na początku produkcją wioseł węglowych dla klubów wiosłarskich. Niedługo po pojawieniu się, ergometry zostały zaakceptowane w świecie wiosłarskim jako standard do profesjonalnego treningu „na sucho”. Jednak ich wszechstronność spowodowała, że wkrótce po tym trafiły do klubów fitness, do siłowni i do domów.

Czy można z ich pomocą schudnąć? Jak najbardziej. Czy można na brzuchu uzyskać „kaloryfer”? A jakże. Czy poprawia się wydolność organizmu? Zdecydowanie. A co najważniejsze nie obowiązują w ich przypadku niemalże żadne ograniczenia wiekowe czy zdrowotne.

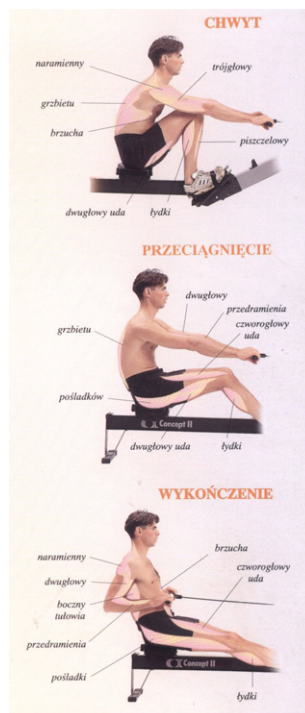
Ćwiczenia na ergometrze nie obciążają stawów. Dobra technika wiosłowania zapewnia właściwie maksymalne bezpieczeństwo ćwiczącemu i jedynie osoby z problemami z kręgosłupem muszą uważniej podchodzić do treningów. Opanowanie prawidłowej techniki zapewnia wzmocnienie prawie wszystkich mięśni: nóg, rąk, ramion, brzu-

cha, klatki piersiowej. Można na ergometrze zwiększać wydolność organizmu, spalać kalorie, poprawiać kondycję.

– Cudowność tego sprzętu polega na połączeniu osiągnięć mechanicznych z elektronicznym licznikiem, którego nie można oszukać, próbując różnych sztuczek. Licznik sam w sobie jest partnerem i rywalizacja z nim na treningu jest fantastycznym dopingiem. Urządzenie jest rozkładane i przenośne, może stać w każdym pomieszczeniu. Nie zastąpią one prawdziwego wiosłarstwa, ale są godne poparcia ze względu

na wszechstronny rozwój organizmu. Zarówno układu krążenia, rozwój mięśniowy i stresujący aspekt takiego wysiłku – mówi Aleksander Wojciechowski, trener mistrzów olimpijskich i czterokrotnych mistrzów świata w czwórce podwójnej.

Zgodnie z tym, co podkreślają fachowcy, ćwiczenia na ergometrze bardzo wszechstronnie uodparniają na zmęczenie. Trenując, można planować odpowiednie obciążenia naszego organizmu, a dzięki temu realizować wybrane założenia treningowe, jak poprawa kondy-



cji, spalanie tkanki tłuszczowej czy kształtowanie sylwetki. To również jest sposób na sprawdzenie własnych możliwości fizycznych oraz ich porównanie z przeciwnikami.

– Na całym świecie odbywa się rywalizacja w „wiosłowaniu na sucho”, łącznie z mistrzostwami świata. Są ustanawiane rekordy we wszystkich kategoriach wiekowych. Najstarsi uczestnicy takich zawodów mają ponad 90 lat – dodaje trener Aleksander Wojciechowski.

Warto dodać, że w przyszłym roku w Poznaniu, odbędą się właśnie mistrzostwa świata masters (czyli weteranów). Ludzi, którzy mieli kiedyś kontakt z wiosłarstwem wyczynowo i takich, którzy kochają ten sport i uprawiają go amatorsko. Zjedzie więc do naszego miasta z całego świata barwna bród, wesoła, kolorowa, pełna hartu ducha i optymizmu. Nawet jeśli nie uda nam się wsiąść do łódki i przepłynąć ani kawałka Malty, warto zaprzyjaźnić się z ergometrem. Bo kto wie, a nuż efekty zaskoczą nas samych? Może dzięki sukcesom, nawet niewielkim, wskoczmy za ten rok do łódki, choćby po to, żeby pokazać... i udowodnić sobie. Lub po prostu poczuć się zdrowiej.

Talenty na miarę mistrzyń świata?

Błażej Kamola

To była znakomita promocja wiosłarskiego ergometru wśród młodzieży. W hali Centrum Rekreacji poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego odbyły się zawody o tytuł mistrza stolicy Wielkopolski.

W imprezie wzięło udział 272 zawodników z 34 szkół (10 podstawówek, 18 gimnazjów i 6 szkół średnich). Zawodniczki i zawodnicy startowali w czterech kategoriach: szkół podstawowych, gimnazjalnych – 1 i 2 klas oddzielnie, 3 klasy oraz szkół średnich. Uczniowie szkoły podstawowej oraz pierwszych i drugich klasy gimnazjum wystartowali na dystansie 200 metrów, natomiast starsze kategorie rywalizowały na dystansie 500 metrów.

Zawody wzbudziły olbrzymie zainteresowanie wśród uczniów wszystkich szkół, którzy tłumnie przybyli na obiekt AWF, aby walczyć o najwyższe laury. Każda ze szkół mogła wystawić dowolną ilość reprezentantów, którzy dobierali się w trzyosobowe zespoły. Uczniowie rywalizowali zarówno w klasyfikacji indywidualnej, jak i zespołowej. Nie brakowało zawodników trenujących wiosłarstwo m.in. ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego oraz LO nr 5 i LO nr 2.

Na dystansie 200 metrów w rywalizacji szkół podstawowych najlepszy indywidualnie byli: Ewelina Borkowska (SP-14) oraz Mateusz Król (SP-65). Z kolei na tym samym dystansie w klasach 1 i 2 gimnazjów zwyciężyli: Anna Twardowska (SMS) oraz Artur Filippek (SMS). Starsza młodzież rywalizowała na zdecydowanie dłuższym dystansie

500 metrów. Wśród gimnazjalnych trzecioklasistów triumfowali: Dominika Kinast (SMS) oraz Konrad Korzeniowski (Gimnazjum nr 31). Natomiast w rywalizacji szkół średnich najlepszy byli: Izabela Woźnicka (SMS) i Piotr Pilewski (SMS). W klasyfikacji drużynowej najlepsze były: SP-65 (szkoły podstawowe), SMS (klasy 1 i 2 gimnazjów), Gimnazjum nr 31 (klasy 3 gimnazjów) oraz SMS (szkoły średnie).

Obok doskonałej zabawy, emocjonującej rywalizacji i medali, szkoleniowcy poznańskich sekcji wiosłarskich (KW-04 Poznań, AZS AWF Poznań, Tryton Poznań, Posnania, Polonia Poznań), demonstrowali przyszłym zawodnikom, jak prawidłowo wiosłować i namawiali młodych ludzi, aby rozpoczęli treningi w klubach. Impreza z pewnością przyczyniła się do popularyzacji wiosłarstwa wśród młodzieży. Jednocześnie to znakomita okazja do wyszukania talentów wśród młodych adeptów. Kto wie, może wśród nich znajdą się następcy złotych medalistek mistrzostw świata Julii Michalskiej i Magdaleny Fularczyk z Trytona Poznań?

Akwen czeka

● W sobotę 6 marca, w Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej Akwen w Czerwonaku, odbędą się mistrzostwa miasta Poznania na ergometrze wiosłarskim. W zawodach weźmie udział 300 zawodników. Początek imprezy o godzinie 10.



Szkolna młodzież pokazała w hali AWF, że nie brakuje jej ogromnej ambicji i woli walki



PODZIĘKOWANIE

Redakcji Głosu Wielkopolskiego w 65 rocznicę powstania z podziękowaniami za współpracę i z życzeniami kolejnych sukcesów.

wielkopolscy wioslarze