



Az evezés az izomzat 84%-át használja. Az alábbi két pont közötti izmokat veszi igénybe: a nyelet tartó ujjak hegyétől a lábtartóhoz/hajóhoz csatlakozó talpig.

Az evezés gyors (áthúzás/hajtás fázis) és lassú (előregurulás/pihenő fázis) mozgásokból áll. Fontos, hogy ezt a két mozdulatsort egy ritmusba kapcsoljuk össze annak érdekében, hogy létrehozzuk a sima, folyamatos, nem sietetett evezős mozgást. Az alábbi ábrák az evezős csapás három alapvető mozgását/pillanatát mutatja be.

VÍZFOGÁSI POZÍCIÓ

Egyenes ülés, karok egyenesen nyúlnak előre, vállak leengedve, fej felemelve, szem előre tekint, lábak behúzva és lábszár függőleges.

ÁTHÚZÁS FÁZIS

Lábak kinyúlnak, karok egyenesen „lógnak” a nyélen. A karokat csak akkor kezdjük el hajlítani, amikor a nyél már a térd felett helyezkedik el. Helyes pozícióban a törzs stabil, és a testszög csak akkor nyílik meg lassan, amikor a lábak szinte már kiegyenesedtek.

SZABADÍTÁS POZÍCIÓ

Lábak nyújtva, a nyél mellkashoz húzva, törzs függőleges, enyhén hátradöntött, vállak leengedve, fej és szem előre néz.

Az előre gurulás során a szabadítási pozícióból először a karok indulnak el, majd a törzs kerül előredöntött helyzetbe. Mikor a nyél elhagyja a térdet előre felé, akkor kezdődhet meg a térd emelkedése és az előre gurulás.

Az első edzések előtt gyakorolja a helyes ülést, a megfelelő pozíciókat, fázisokat, illetve a helyes arányokat. Próbálja megtapasztalni a helyes ritmust. Így a rendszeres evezés, az evezős technika könnyebbé válik, és ezután fogja tudni megtapasztalni az evezés fiziológiai előnyeit.

Kérjük, látogasson el www.HowToRow.com weboldalra, hogy többet tudhasson meg az evezős technikáról, fázisokról, pozíciókról.