

Wioślarz – opis



Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.

Funkcja urządzenia: „Wioślarz” daje możliwość użycia mięśni całego ciała dla osób sprawnych.

Ćwicząc na „Wioślarzu” rozwijamy mięśnie: pośladkowy wielki, półbłoniasty, półścięgnisty, dwugłowy uda, m. skośne brzucha zewnętrzne oraz wewnętrzne, m. wielodzielny, m. czworoboczny lędźwi, m. czworogłowy uda, zespół mięśnia biodrowo-lędźwiowego, m. najszerszy grzbietu, m. piersiowy większy, m. zębaty przedni, m. dwugłowy ramienia, m. trójgłowy ramienia, m. dłoniowy długi, m. zginacz długi palców, m. zginacz krótki palców, m. zginacz łokciowy nadgarstka, m. zginacz promieniowy nadgarstka, m. ramiennie-promieniowy, m. kruczo-ramienny, m. piersiowy większy, m. równoległoboczne, m. czworoboczny, m. prosty brzucha, m. piszczelowy przedni, m. trójgłowy łydki, zginacz długi palucha, zginacz długi palców. Są to najważniejsze mięśnie biorące udział w tym ćwiczeniu.

Stopień trudności: średni.