



## Γιατί;

Με την απολύτως φυσική κίνηση της κωπηλασίας δυναμώνουν όλες οι μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος, ενώ ταυτόχρονα γυμνάζεται αποτελεσματικά η καρδιά και γενικά το κυκλοφορικό σύστημα.

Η κωπηλασία επίσης βελτιώνει το μεταβολισμό, δηλαδή αυξάνει τη δαπάνη θερμίδων, και την ικανότητα πρόσληψης οξυγόνου.

## Τι γυμνάζουμε;

Μύες κορμού, ώμους, πλάτη, χέρια, μύες ποδιών,

καρδιά, πνεύμονες.

## Καταλληλότητα;

Σας ταιριάζει αν δεν έχετε ευπαθείς αρθρώσεις ή προβλήματα στη μέση και επίσης αν σας αρέσει να «κωπηλατείτε» στην ξηρά.

## Συμβουλή

Αναζητήστε τις τυχόν πρόσθετες δυνατότητες κάθε μοντέλου. Ορισμένα μοντέλα σας δίνουν τη δυνατότητα να κάνετε εκτός από την κίνηση της κωπηλασίας κι επιπλέον ασκήσεις μυϊκής τόνωσης.

## Ενδεικτικό πρόγραμμα για αρχάριους

Πριν το πρόγραμμα ζεσταθείτε κάνοντας κωπηλασία (ρυθμός 10-15 κινήσεις το λεπτό) και διατάσεις. Μετά το κυρίως πρόγραμμα κωπηλατήστε για λίγα λεπτά ακόμα με χαλαρό ρυθμό και κλείστε το προγράμμα σας με διατάσεις.

### Εβδομάδες 1 και 2 (3 φορές εβδομαδιαίως):

- 3 λεπτά κωπηλασία – 1 λεπτό διάλειμμα – 3 λεπτά κωπηλασία – 1 λεπτό διάλειμμα – 3 λεπτά κωπηλασία.

### Εβδομάδες 3 και 4 (3 φορές εβδομαδιαίως):

- 5 λεπτά κωπηλασία – 1 λεπτό διάλειμμα – 5 λεπτά κωπηλασία.



## Δείτε ακόμα:....

- Τι πρέπει να ξέρω για την αερόβια άσκηση;