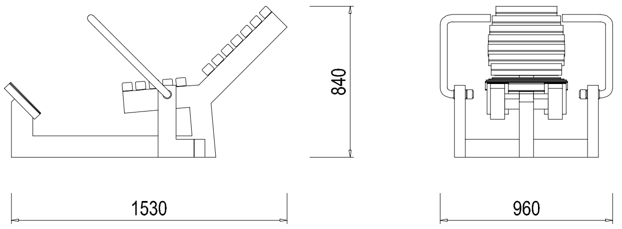
Veslování pozitivně ovlivňuje srdeční a oběhový systém. Posiluje a procvičuje většinu svalových skupin lidského těla. Převážně svaly zad, břicha, prsní svaly, svaly horních a dolních končetin. Vesla přitahujeme za pomocí zádových svalů a paží směrem dozadu. Dolní končetiny jsou opřeny o šlapky.

Míry: délka 1530 mm, šířka 960 mm, výška 840 mm



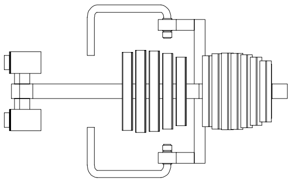
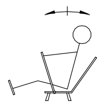


SCHÉMA POHYBU



RP05 Veslař

Posílení zádových svalů a svalů horních končetin.