

ERGOMETERRONING.

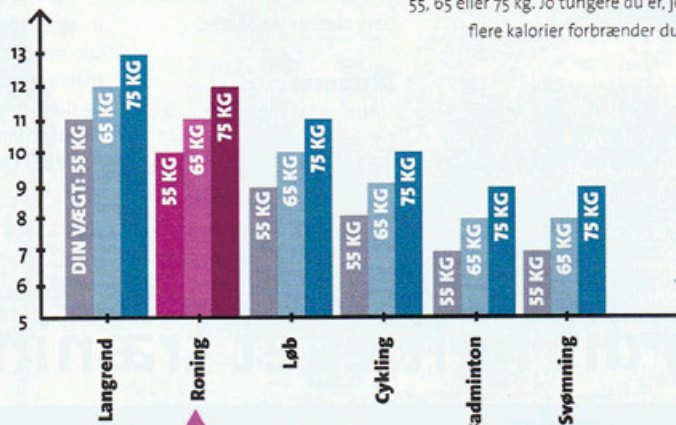
Som du kan se af nedenstående illustration fra magasinet iFORM fra august 2008, er roning en utrolig effektiv sport! Faktisk kalder man den "vinterens oversete vidundermiddel", idet man bliver slankere og får en stærkere og mere udholdende krop - samt selvfølgelig en fantastisk god kondition. Ifølge iFORM får man alle fordelene på blot tre gange 20 minutter om ugen!

Ro de overflødige kilo væk

Roning hører til i den absolutte elite, når det gælder om at forbrænde kalorier. Alle kroppens muskler er nemlig aktive, når du roer.

Kalorieforbrug [pr. minut]

Skemaet viser, hvor mange kalorier du forbrænder, når du vejer henholdsvis 55, 65 eller 75 kg. Jo tungere du er, jo flere kalorier forbrænder du.



Så effektivt er **RONING:**

Din kondition får et kæmpe boost, fordi samtlige muskler i kroppen er i aktion.

Du har en særlig høj **fedt- og kalorieforbrænding**, fordi alle dine muskler er involveret i trækket.

Du får en skånsom træning, fordi du slipper for voldsomme stød op gennem **knæ og ryg**.

Du får en effektiv træning af din **overkrop**, som ofte bliver glemt i andre motionsformer.

Dine rygmuskler bliver styrket, fordi det er hele kroppens bagside, som står for langt det meste af trækket.

Du styrker markant dine **mavemuskler**, fordi de skal spænde, for at du kan trække i årenerne.

Du bliver mere smidig i dine **benmuskler**, fordi du læner dig langt ind over dine ben, hver gang du trækker i håndtaget.

Du får **stramme lår** og flotte fyldige **balder**, fordi du hele tiden spænder her for at få fremdrift.