






Juiste instelling roeimachine

Om prettig en met minder kans op blessures op de roeimachine te trainen is het belangrijk dat een paar zaken goed zijn afgesteld; te weten de hoogte van het voetenboord en de zwaarte c.q. het verzet waarmee je de halen maakt. De onderstaande instellingen betreffen een Concept2 roeimachine.

AFSTELLEN

	<p>Instellen hoogte voetenboord</p> <ul style="list-style-type: none">• De hoogte van je voetenboord is afhankelijk van de grootte van je voeten en van wat je prettig vindt.• Hoe groter je schoenmaat hoe lager de hakken van je voetenboord zet (net als in de boot), dus op gat 2 of 1 als je grote voeten hebt (grootweg maat 41 of groter). En op gat 3 of vier als je minder grote voeten hebt.• Als gezegd het is ook afhankelijk van wat je prettig vindt, en over het algemeen is het handig je voetenboord niet te hoog te zetten, op het derde gaatje is voor de meeste mensen ok.
	<p>Instellen zwaarte, verzet, drag factor</p> <p>Net als je op een fiets de zwaarte van verzet kan instellen, kan dat op een ergometer ook. Dat verzet op een ergometer heet de 'drag factor'. Die drag factor kan je op de ergometer veranderen door het meer/ minder openzetten van de schuif aan de rechterkant van het vliegwiel.</p> <p>Stand 1 is licht (lage drag factor), stand 10 is zwaar (hoge drag factor). Hoe hoger de drag factor, hoe zwaarder.</p>
	<p>Waar kan ik de drag factor vinden? Hoe stel ik de drag factor in?</p> <p>We raden een drag factor tussen de 100 en 110 aan (daar roeit de Nederlandse roeiselectie ook op).</p> <p>Druk op de knop 'Menu' rechtsonder</p>
	<p>Een scherm met meerdere opties verschijnt:</p> <p>Druk op de knop naast 'Meer opties'</p>

	<p>Op het scherm dat dan verschijnt, zie je de optie 'drag factor tonen'.</p> <p>Druk op de knop naast 'drag factor tonen'.</p>
	<p>De boodschap 'Roeien om Drag Factor te tonen...' verschijnt op het scherm.</p> <p>Maak nu een aantal halen, net zo lang tot er een getal op het scherm verschijnt.</p>
	<p>In dit voorbeeld het getal 108. Dat betekent dat de drag factor 108 is.</p> <p>Aangezien ons advies is om de drag factor tussen de 100-110 te houden, zou je hem zo kunnen laten staan.</p> <p>Je kan hem echter ook nog wat lichter zetten</p>
	<p>Om de drag factor lichter te zetten, zet je de handel rechtsonder bij het vliegwiel op een lager getal.</p> <p>In dit geval van net onder stand 3 naar rond stand 1</p>
	<p>Als je nogmaals een aantal halen maakt, zul je zien dat de drag factor lager is: drag factor 101</p> <p>Je ergometer is nu goed ingesteld en je kan ermee aan de slag!</p>
	<p>Als je rechtsonder op de knop 'Menu' drukt, kom je weer in het hoofdmenu en kun je kiezen wat je wilt gaan doen.</p> <p>Zoals je ziet, heb je allerlei opties.</p>