INTRO TIL ERGOMETER FOR EN HELT NY ROER

MASKINEN HELT OVERORDNET

- En romaskine er bygget op helt som en robåd. Du sidder i den på samme måde som du vil sidde i en robåd ude på vandet. Så du bruger kroppen på nøjagtig samme måde.

MASKINENS OPBYGNING (peg mens du forklarer)

- Rullebane, Spændholt, Håndtag, Luftkasse, Monitor

HVORDAN SIDDER MAN I MASKINEN

- Start med at indstille spændholt – det er den eneste måde at indstille maskinen ift. din fysik
- Det er vigtigt at sidde rigtigt (vis selv mens du taler):
  - Spænd op i core (alt fra hofte og opefter) – ellers kan man ikke lave et rigtigt rotag
  - Samtidig skal du slappe af i dine skuldre
- Hvorfor er det vigtigt at spænde op og slappe af?
  - Minimere risiko for skader i ryg (typisk lændeskader, hvis belastning sætter sig forkert)
  - Spændte skuldre giver spændinger i nakken – og modvirker det korrekte rotag
- Tag nu fat i håndtaget - lillefingre ud til kanten = træk i skulderbredde - med strakte håndled

SELVE ROTAGET

- Vi starter i den bageste del af rotaget – det kaldes også afviklingen
  - Spænd op i core, sid med strakte ben, skråt bagoverlænet, slap af i skuldrene
  - I selve rotaget flytter du overkroppen frem og tilbage fra 5 i 12 til 5 over 12
  - Sidste element er trækhøjde - træk ind til solar plexus (nederste ribben) hver gang
- Nu skal du arbejde med de enkelte elementer i rotaget
  - Det første du gør i rotaget, er at strække armene ud
  - Det næste er, at overkroppen skal med frem – det gør du ved at kippe helt nede i hoften
  - Nu sidder du stærkt – du er oppe og er forberedt til det nye tag
  - Træk dig nu fremad ved at bøje dine ben til maks 90 grader (lodrette underben)
  - Hav fokus på, at dine hæle (så vidt muligt) beholder kontakt med underlaget
  - Nu sidder du i det vi kalder indsatsen – du sidder stærkt, har underben i 90 grader og har lige netop plads til en knyttet hånd mellem ben og overkrop
  - Nu skal du ned og bruge dine ben: TRYK alt hvad du kan ned i fodpladerne, så du skubber sædet bagud
- Tag nogle rotag / find en rytme (bruges til at instruktør kan instruere i de enkelte elementer)
- Det er ok at blive forvirret - det er mange små dele, der skal sættes sammen i rotaget

BEVÆGELSEN I ROTAGET FORKLARET

- Den bevægelse, vi laver i romaskinen, svarer til den bevægelse man laver ved squat:
  - Man er oppe at spænde op, går langsomt ned og laver en forspænding på forsiden af lårene, hænger i kroppen - og så trykker man for at komme op igen
  - Altså gå langsomt ned og tryk hurtigt op:
  - Tænk rytmen i rotaget tidsmæssigt som 3/3: 1/3 = indsatsen, hvor man trykker igennem, 2/3 = arme frem, krop frem, køre på sædet = rolig fremkørsel

DET SIDSTE IFT INDSTILLING / DRAGFACTOR:

- Vi har lavet instruktionen med lavt luftindtag
- Hvorfor? Jo tungere maskinen er, jo større risiko er der for skader – specielt i lænden
- Når vi ror, bruger vi DFfRs dragfactor-anbefaling: kvinder 90-100 +/-; mænd 100-110 +/-
- For helt nye roere (uden kondition) sættes drag meget lavt
- Du kan selv skabe modstanden i maskinen ved et godt pres i indsatsen