

Indstilling og vedligeholdelse af træningsudstyret

Af Johannes Andersen, MTU

Indstilling af ergometeret

Skærmen tænder automatisk, når man begynder at ro, og hvis man ikke har specielle ønsker om, hvad monitoren skal vise (Watt/Kalorier/hastighed osv.), så er det eneste, man behøver at indstille: højden af fodpladen og belastningen.

Højden af fodpladen:

Fodpladen kan flyttes op og ned, og indstilles normalt sådan, at remmen går hen over det nederste af fodknoglerne lige oven for tærerne. Remmen skal være så løs, at foden kan bevæges en smule, og må ikke føles snærende.

Højden af fodpladen kan bruges til at justere, hvor langt man kan komme frem til tag. Hvis man f.eks. har problemer med korte hasemusklér, kan fremstrækket gøres længere ved at sænke fodpladen, så knæleddet ikke bliver lukket så tæt sammen.

Omvendt kan et for langt fremstræk begrænses ved at hæve fødderne, så knæene 'kommer i vejen'.

Indstilling af belastningen:

Et helt lukket spjæld vil føles lettest, fordi det giver færrest luftvirlvler til at bremse svinghjulet. Et helt åbent spjæld vil til gengæld føles tungest, fordi det bremser mest. Derudover er der på den gamle model B mulighed for at skifte gear ved at flytte kæden mellem de to tandhjul på svinghjulets aksel. Det kan man ikke på model C som til gengæld har en tydelig graderet skala fra 1-10 at indstille efter.

Belastningsmulighederne på de to modeller er næsten ens. Området for model C er dog en smule lettere end for model B:

Model C Gearing	Model B Gearing	Modstand
1, 2	- ikke mulig -	meget let
3, 4	stort tandhjul, spjæld lukket	let
5	stort tandhjul, spjæld halvt åbent	--
6,7	stort tandhjul, spjæld helt åbent	medium
8,9	lille tandhjul, spjæld lukket	tungt
10	lille tandhjul, spjæld halvt åbent,	meget tungt
- ikke mulig -	lille tandhjul, spjæld helt åbent	--



Ergometerets monitor måler luftmodstanden på svinghjulet for hvert rotag, og hvis ergometeret er udstyret med en PM2 monitor, kan ergometerets målte modstand aflæses på displayet. Ved at trykke på knapperne [REST] og [READY] samtidigt (mens ergometeret er standset), vil det nederste højre felt på displayet skifte til at vise DRAG-faktoren, når man ror. Det er et tal mellem 100-240, hvor 100 er meget let og 240 er meget tungt.

Drag-faktoren er nyttig, hvis man ønsker at opnå samme belastning på to forskellige ergometre. Man kan nemlig ikke altid regne med at samme indstilling på skalaen fra 1-10 giver samme modstand på alle ergometre. Hvis gitteret er stoppet af støv, vil modstanden blive mindre. Står ergometeret tæt op af en væg eller et andet ergometer, så de hjælper hinanden af med luften, vil belastningen også føles anderledes. - Men så skal man blot justere spjældet til den ønskede drag-faktor opnås.

Der er ikke nogen facitliste, der siger, hvilken belastning er den rigtigste. En inriggerroer vil føle sig hjemme ved en tungere belastning end en outriggerroer. Typisk kan man sige at jo hurtigere en båd, man er vant til at ro i på vandet, jo mindre belastning skal man bruge i ergometeret for at opnå en belastning og kadence, der ligner den rytme, man plejer at have i båden. En inriggerroer vil måske foretrække indstilling 6-7 og en outriggerroer måske indstilling 2-3. Et fornuftigt udgangspunkt vil for de fleste være indstilling 4.

Advarsel: Bortset fra fitnesscentre, hvor det ofte gælder om at sætte belastningen på max for at vise, hvor stærk man er, vil man næppe få brug for de tungeste indstillinger (9-10). Det giver en tung og død rytme uden flow. Og tungt indstillede ergometre kan - på samme måde som stive bigbladeårer - føre til overbelastningsbrud på ribbenene, så det skal benyttes med omtanke!

Har man fået problemer med ribbensbrud kan led-belastningerne fra træningen i ergometeret nedsættes meget ved at montere ergometeret på **slides**. På den måde opnå man, at ergometeret ikke står fast, men giver efter i indsatsen, så det ikke kun er muskelhæfterne, der skal optage kraften. Og da det samlede tyngdepunkt for roer og ergometer bliver stående, er det kun svinghjulet, man skal starte op for hvert tag. Slides giver i det hele taget den bedste efterligning af rotaget i en båd inkl. fornemmelsen af at 'sparke spændholdtet væk' under sig.

Vedligeholdelse af ergometeret:

Under daglig brug:

1. **Sørg for at skinne og sæderuller er rene.**



Tør dem af med en fugtig klud eller en skuresvamp (må ikke ridse) - før og efter brug, så støv og skidt ikke køres fast. Brug evt. et let rengøringsmiddel som f.eks. vinduesrens.

2. **Check Monitor en.**

Tænder den, når du begynder at ro?

Eller når du trykker I/O knappen? Hvis den ikke gør, skal den sandsynligvis bare have nye batterier.



3. **Hold kæden velsmurt!**

Kæden skal helst smøres



F.eks. ved starten af hver vintersæson:

1. **Hold luftindtaget rent.**

Metalgitteret, der beskytter svinghjulet, stopper til med støv og snavs med tiden. Hvis det ikke fjernes, vil det påvirke luftmodstanden og drag-faktoren. Løsn skruerne, der holder luftspjældet, og tag det af, så det indvendige af gitteret kan renses med en støvsuger.



2. **Check elastikken.**

Hvis håndtaget ikke trækkes helt tilbage til åbningen i monitoren arm, når håndtaget slippes, skal tilbageførelseselastikken strammes. Hvis den begynder at blive tyndslidt, skal den skiftes.



3. **Check håndtaget.**

Hvis gummigrebene er slidte, kan de let udskiftes. Kontroller også, at kædens



for hver ca. 50 timers brug. Brug kædeolien, der fulgte med ergometeret eller almindelig symaskineolie. Kom en teskefuld olie på en papirserviet og gnid det på kæden i hele dens længde. Få en anden til at hjælpe med at trække kæden helt ud og holde håndtaget imens. Kæden skal være smurt - ikke drive af olie. Tør overflødig olie af.

fastgøringsled og håndtagets bøjle ikke begynder at slides igennem, for så skal de straks skiftes.

Se yderligere oplysninger og vejledninger hos Concept2 på www.modest-sport.dk