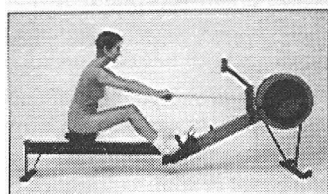
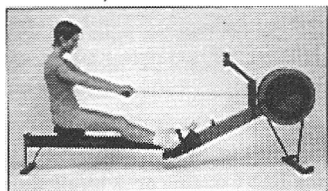


O[Concept II Indoor Rower

Verdens bedste romaskine

Roteknik:

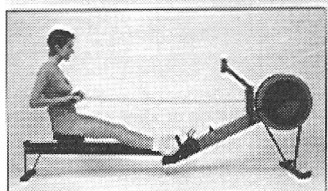
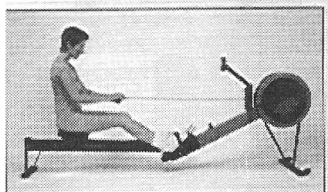
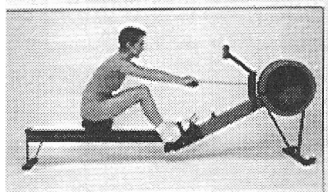
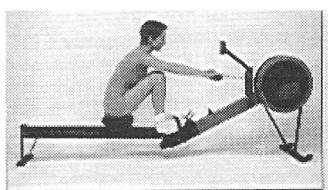
Fremkørsel



1. Start fremkørsel
Før hænder væk fra kroppen frem over knæ.

2. Fremkørsel rullesæde
Kroppen følger efter hænder frem til let foroverbøjet før der køres frem på sæde. Med strakte arme køres helt frem til start af rotaget.

Rotaget



3. Start Rotaget
Arme udstrakte, ben og krop samlet. Krop let foroverbøjet og ryg let spændt.

4. Rotaget Ben
Ben starter rotaget, arme strakte og krop stadig let foroverbøjet

5. Rotaget krop - arme
Ben trykker stadig, krop føres bagover og arme trækker håndtag ind mod kroppen.

6. Rotaget afslutning
Ben trykkes helt ud, krop let bagoverbøjet og håndtag trækkes ind til lige under bryst.

Regler for god roteknik

Holdning

En god holdning er vigtig til at forbedre præstationer og mindske risikoen for skader. En ting, der skal arbejdes på, er at sidde oprejst på en afslappet måde i stedet for at være sammenkrøbet og spændt. Tænk på: Når du skal forbedre dette, bring maven til lårene, i stedet for at føre skuldre til knæene. Koncentrer dig om dette og du vil forbedre din teknik og bevægelser.

Holde på håndtaget

Mange brugere gør den fejl, at de holder alt for krampagtigt eller forkert. Håndtaget er designet til at holdes i fingrene i stedet for i hånden. Fingrene bruges som en let krog om håndtaget, mens resten af hånden og arm skal være afslappet. Håndled skal holdes strakte og vandrette med underarme gennem hele rotaget.

Rotaget

Det er en almindelig misforståelse at roning hovedsageligt er træning for overkroppen. Roning er faktisk træning, som kæder de tre hoveddele af kroppen - benene, ryggen og armene - sammen. Begyndelsen af rotaget startes ved at trykke med benene og spænde ryggen imod dette tryk, mens arme holdes strakte. Idet benene fortsætter med at trykke, føres kroppen bagover for at bruge kropsvægten og først når hænderne når knæene, begynder arme at trække. Præcis, som at løfte en vægt fra gulvet. Arme følger først efter at ben og ryg er involveret.

Afslutningen

Denne skal ikke udføres som en ekstra del af rotaget, hvor arme og skuldre trækker ekstra hårdt. Afslutningen skal være enden på en flydende, accelererende bevægelse, af hvilken benene udfører hovedtrykket. Kroppen skal være oprejst og spændt, ikke lænende for langt bagover. Samtidig opretholdes fodtrykket. Et overdimensioneret træk i afslutningen er normalt ineffektivt og kommer af, at begynde rotaget forkert.