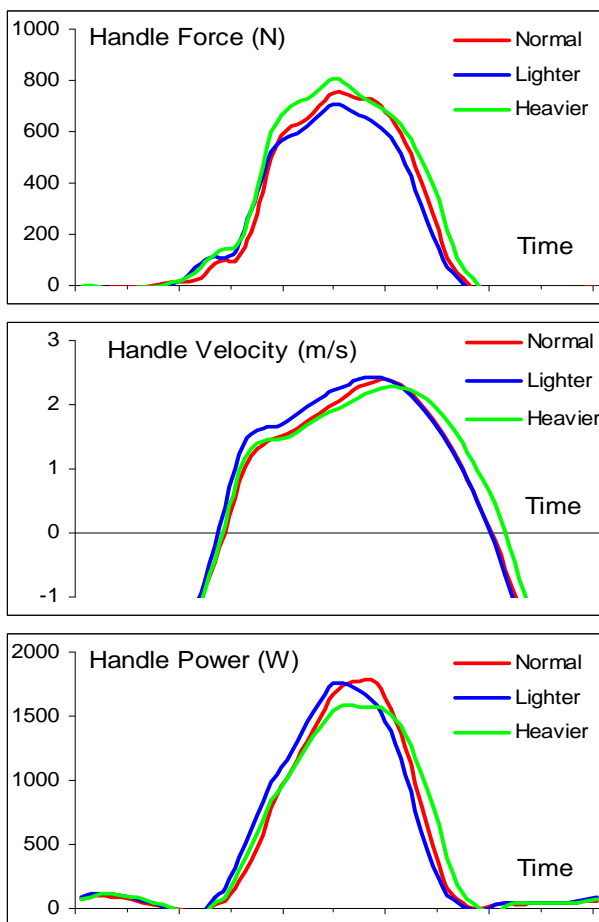


## Forse sapevi che...

... cambiando il gearing ratio è il metodo semplice modificare la velocità e la potenza in modo di drills nella voga? Il modo migliore è quello di variare la lunghezza fuoribordo remo, perché in questo caso non è necessario cambiare la geometria del movimento del vogatore. Vogando con minore leva fuoribordo farà il gearing ratio leggeri e aumentare la velocità della spinta, ma diminuisce la forza applicata. Al contrario, l'aumento della leva fuoribordo farà il gearing pesanti e cambiare il rapporto forza / velocità in altre direzioni. Qui di seguito sono i grafici del manico forza, velocità e potenza durante la voga (sculler) con normali ingranaggi (88 centimetri entro bordo, remo 290 centimetri di lunghezza), leggero (3 centimetri più corto fuoribordo) e pesanti ingranaggi (3 centimetri più fuoribordo). FP è stato 32-33str/mim.



Se confrontiamo leve leggere e normale, la principale differenza tra le curve di forza è nella seconda metà della spinta, dove la forza è stata di circa 40N meno con leve leggeri. Al contrario, gestire la velocità è stata di circa 0,2 m / s più elevato nel corso del primo metà, anche se è stato lo stesso ", dopo il pin". Queste considerazioni sono opposte per leve pesanti. Il vogatore applicare su 40N forza maggiore alla stessa velocità "prima pin", ma poi la velocità del manico è stato 0.1m / s più lenta e la forza è simile alla leva normale. L'unità di tempo sembrava essere 0.06s più

con leve pesanti. Potenza di picco è stato simile durante le leve normale e leggere, anche se realizzati in precedenza, con leve leggere. La potenza di picco è stato inferiore durante le leve pesante, ma vogando a media potenza si è ottenuto il più elevato (495W), a causa di unità più lungo di tempo. E' inferiore con l'utilizzo di leve leggere (491W) e la più bassa con leve normale (481W).

## Idea. Cosa succede se...

...: In RBN 4 e 5 / 2001, alcuni esempi di velocità e forza sono state descritte per quanto riguarda le loro caratteristiche biomeccaniche. Ecco alcuni altri esempi di questo tipo di esercitazioni.

### ✓ Power drills:

È possibile aumentare il carico sul corpo segmento desiderato mediante l'applicazione di maggiore massa ad una specifica parte del vogatore-barca-remi sistema:

✓ Se si allega un po' di peso sulla barca, ti aumentare il carico per le gambe

✓ Per aumentare il carico sul tronco, si può usare sacchi di sabbia-allegata al vogatore spalle. In alternativa, è possibile effettuare una giacca con tasche sulle spalle e riempire con sabbia. Questa esercitazione è molto utile per lo sviluppo di un buon finale e per il corpo macchina andata e ritorno.

✓ Se si vuole sottolineare il lavoro delle braccia e il bilanciamento del remo, è possibile allegare maggiore massa al remo. Metti la maggiore massa su entrambi entro bordo e fuoribordo per mantenere l'equilibrio del remo. Preservare kinematical struttura della voga è una regola generale per le esercitazioni. Pertanto, l'aggiunta di massa non deve essere superiore al 4-5% del peso corporeo.

### Speed drills.

Rimorchio con velocità barca è già stata descritta (4 / 2001). Si tratta di metodi alternativi:

remi in barche veloci (8 +, 4x) è ampiamente usato come una buona velocità di punta per le piccole imbarcazioni (2 -, 1x). Tuttavia, alcuni allenatori utilizzati modifiche molto interessante di questo metodo. Hanno messo sculling riggers a sedere verso la prua dell'otto e lo sculler rema ad una velocità elevata. In alternativa, due vogatori del 2- possono essere utilizzati per la prua di un 4-. Queste combinazioni potrebbero essere utili in piccoli club, dove non ci sono abbastanza vogatori o scullers per fare grandi imbarcazioni.

### Contact Us:

✉ ©2004 Dr. Valery Kleshnev  
[kleva1@optusnet.com.au](mailto:kleva1@optusnet.com.au) (m) +61(0)413 223 290