



Träna på roddergometer
Grundkurs i ergorodd



 **concept 2**
INDOOR ROWER
SWEDEN

INNEHÅLL

Välkommen!.....	4
Varför ska jag träna rodd?.....	5
Roddraget.....	6
Rätt teknik.....	7
Det första roddpasset	8
Efter avslutad rodd	9
Stretchövningar	10
Att föra träningsdagbok.....	11
Monitors inställningar	12
Träningsmodeller	13
Tre typer av träning	14
- uthållighet	
- intervallträning	
- växelträning	
7 träningsprogram	15
Dessa muskler tränas i rodd	16
Vanliga fel – och hur du rättar till dem	17
Vanliga frågor	18
Träningsplanering	19

VÄLKOMMEN!

Denna kurs i ergorodd vill visa hur roddmaskinen fungerar och ge dig grunderna i roddträning. När du nu har valt att lära dig mer om hur du bättre kan utnyttja roddmaskinen, kommer du att märka vilken mängd av möjligheter som rodden ger som träningsform.

Roddmaskinen är ett multigym i sig – du tränar styrka och kondition i ett och samma redskap! Under ett roddpass får vader, ben, mage, rygg, axlar och armar sig en ordentlig genomkörare. Träningen går att variera, från långdistans och uthållighet till snabba pass i högre tempo, där du tränar styrka och explosivitet. Oavsett om du är motionär eller tränar för att tävla, så ger roddmaskinen dig en utmaning. Men det är du som bestämmer vilket motstånd du vill ha på maskinen och du väljer själv tempo.

Skynda långsamt

Om du inte har tränat rodd på ett tag eller är ny på redskapet, är det viktigt att du känner dig för i början. Det är många muskler som ska samarbeta och det är viktigt att du lär in rörelserna rätt. Du får möjlighet att känna på några olika träningsformer, i syfte att så småningom kunna planera din egen träning över en längre tid. Prova dig fram och se vilken träning som passar dig bäst. Träningen ser ju olika ut, beroende på om du vill skaffa dig bättre kondition, gå ner i vikt, komplettera din vanliga träning i jogging-spåret eller om du tränar för att tävla.

Mål

Efter att du har arbetat dig igenom detta häfte, kommer du att veta mer om rodd som träningsform, vilken nytta du har av roddträning och hur rätt teknik känns och ser ut. Du kommer också att veta mer om några träningsmodeller och kommer att kunna variera dessa för eget bruk.

Lycka till!



VARFÖR SKA JAG TRÄNA RODD?

- Det är svårt att finna en aktivitet som tränar så många muskelgrupper som just rodd: ben, vader armar, rygg, mage och axlar
- Roddträning ger ökad rörlighet i leder – upp till 130 graders rörelse – vilket betyder att lederna blir mer flexibla och musklerna sträcks ut och tänjs på ett naturligt sätt
- Rodd förbättrar den aeroba kapaciteten i hjärta och lungor, dvs du får bättre kondition
- Rodd är en utmärkt kaloriförbrännare
- Rodd kan utföras av unga och gamla och är träning du kan utföra under hela livet
- Rodd utföres med mjuka rörelser, rytmiskt och utan ryck eller stötar
- Rodd är därmed en sport där risken för skador är minimal
- Rodd kan tränas på många sätt: utomhus, inomhus, på vatten, på land, i egen regi eller tillsammans med andra
- Rodd är tidseffektiv träning – på kort tid får du ett ordentligt träningspass
- Rodd är styrka och kondition på samma gång

FLER ANLEDNINGAR ATT RO

Våra kunder har dessutom skickat oss följande anledningar. De menar att rodd:

- reducerar stress och oro
- gör att man håller sig i form för andra idrotter
- “får mig att må toppen” – ger välbefinnande och ökad självkänsla
- gör det lite lättare att gå ner i vikt
- reducerar blodtrycket
- ger motion även när man har varit skadad; som rehabilitering
- är utmärkt uppvärmning innan löpträning eller styrketräning
- “ger mig möjlighet att titta på TV utan att känna skuld”
- ger möjlighet att utmana sig själv
- ger god kamratskap
- skapar laganda
- ger möjlighet att träffa trevliga männispor
- är förbaskat ROLIGT!

RODDRAGET

Roddrörelsen ska kännas naturlig, vara mjuk och följsam. Det går att slita sig till bra resultat och tider, men det känns troligen inte bra och det tar allt för mycket på krafterna. Det ska inte se slitsamt ut när du ror.

Här nedan har vi delat in roddraget i fyra delar. Dessa delar ska bli en helhet och det är den rörelsen du ska sträva efter. Sätt kraft på benen i början av draget, låt sedan ryggen fortsätta och avsluta dragfasen med att dra handtaget med armarna in till kroppen. Känn att roddraget blir en mjukt accelererande rörelse, som aldrig stannar av. Räkna "ett" i draget in till kroppen och "två-tre-fyr" på återgången fram till nästa drag. Det är rätt rytm och gör att det blir lättare att hålla takten. Då hushållar du med krafterna och orkar genomföra passet som du tänkt.



1) Isätt

Uttrycket har följt med från rodd i båtar. Det är i detta läge roddaren sätter åran i vattnet – isätt. Du är beredd att dra ett drag. Benen är böjda, ryggen lutad framåt och armarna raka. Håll upp huvudet och titta mot displayen.



2) Dragfasen

Här sätter du fart på fläkthjulet. Accelerera upp farten, först med benen, därefter ryggen och sist armarna.



3) Slutdrag

Händerna in mot bröstkorgen, inte med ett ryck, utan mer "in-och-vänd". Bli inte sittande här, utan för händerna ut från kroppen igen...



4) Återgång

... och låt dem passera knäna. Först därefter lutar du ryggen lätt framåt och böjer på benen. Åk framåt på sätet/slejden och tänk på att denna del av draget ska ta längst tid.

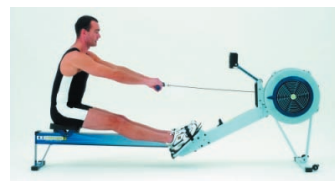


Nytt isätt

Du har rott ett drag och sitter färdig till att göra om det hela på nytt. Roddrörelsen handlar mycket om acceleration och koordination, att utföra rörelserna rätt. Gör roddrörelsen till en lätt och följsam rörelse, även när du har kraft och tempo.

RÄTT TEKNIK

Utgångsläge: börja med att sitta med raka ben, ryggen upprest och armarna lätt sträckta framåt



Påbörja nytt drag: håll armarna sträckta, böj på benen och åk framåt på slejden



Isättet: ryggen är lätt fälld framåt, benen böjda för att ge kraft i draget och armarna håller rodd-handtaget i ett mjukt, men ändå fast, grepp



Dragfasen: lås ryggen, sparka ifrån med benen, håll armarna raka. Benmusklerna är de kraftigaste muskler du har och de får sköta grovjobbet i början av draget



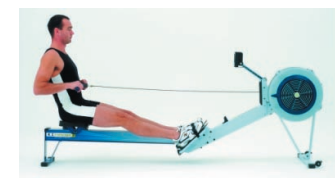
Dragfasen fortsätter: benen har sparkat ifrån, låt ryggen arbeta genom att luta dig lätt bakåt, armarna är fortfarande raka



Slutdrag: benen är raka, ryggen lätt tillbaka-lutad, drag in armarna mot kroppen.



Tummarna ska hamna på de nedersta revbenen



Återgång: res ryggen, för armarna fram över knäna, behåll benen raka



Draget är färdigt och du gör dig klar för nästa drag.

DET FÖRSTA RODDPASSET

Inställningar

Börja med att göra de inställningar som behövs: ställ in plattorna på *foto-sparken* så att de passar dig. Remmen ska sitta ungefär vid halva foten. Spänn *fortremmarna* så att fötterna sitter fast. Ställ in *dämparen* på fläkthjulet. Motståndet på en Concept2 roddergometer fås genom att mer eller mindre luft släpps in till fläkthjulet. I början är ett lagom motstånd någonstans mellan 3 och 5, beroende på hur bra tränad du är.

En låg siffra ger ett lättare motstånd och en högre gör det tyngre att dra. På samma sätt gäller, att ju hårdare du drar, desto större blir motståndet. Du får då fläkthjulet att snurra fortare och därmed ökar luftmotståndet, dvs draget blir tyngre.

Börja lugnt - träna på tekniken

Börja med att träna rätt teknik. Det kommer du att ha stor nytta och glädje av framöver, då du efter ett tag kan få ut mer av din träning. Titta på bilderna och våra beskrivningar på sid. 6 och 7 och träna på att göra rörelserna på samma sätt. Sätt dig vid en stor spegel och studera dina rörelser, så att du gör rätt. Eller be någon kontrollera att du ror enligt instruktionerna.

Ro i 5 minuter

Känns det ovanligt, så ro ett drag åt gången. Gör en kort paus med händerna vid knäna och håll armarna raka. Dra ett drag och ta en paus med händerna vid knäna. Efter ett litet tag låter du rörelserna flyta samman och du gör hela roddrörelsen i en följd, lugnt och metodiskt. Ro i 5 minuter och gör ett uppehåll. Stig upp från roddmaskinen, stretcha, gå omkring en liten stund, massera vader och lår, skaka loss med armarna.

Sätt dig på roddmaskinen igen och upprepa rörelsemönstret. Tempot ska vara lugnt – ro med 16–18 drag/minut. Ro 5 minuter och ta en paus.

Ro ytterligare 5 minuter och avsluta sedan rodden. Titta på displayen hur långt du har rott. Stretcha, drick lite och känn dig nöjd – du har nu gjort ett första träningspass om 15 minuter på roddmaskinen!

Frestas inte att ro ett långt pass om 30-40 minuter första gången. Heller inte de nästföljande passen. Det är många muskelgrupper som används i roddrörelsen och det är lätt att skjuta upp träningen om du drar på dig träningsvärk! Börja lite lugnare och öka träningsdosen längre fram.

Lär in tekniken i lugn och ro, så kan du koncentrera dig på innehåll i varje träningspass i stället – ska du ro långdistans, intervaller eller köra ett pass med växelträning?

Längre fram i detta häfte ger vi ytterligare exempel på program för din fortsatta träning och även hur du kan använda displayen under ett pass. Under detta första pass har vi inte ställt in några värden alls, utan bara rott.

EFTER AVSLUTAD RODD

Spara passet

När du har rott färdigt, känner du dig glad, trött och nöjd – glad för att passet är över (!), trött eftersom det kanske var ganska tufft, men nöjd då du klarade att ro sträckan som det var tänkt eller att du rodde den tid du hade planerat.

Börja med att titta på displayen och notera vilken din sluttid blev, vilket tempo du höll och hur långt du rodde. Skriv in det i din träningsdagbok (läs mer om att föra träningsdagbok på s. 11). Har du ett loggkort, **LogCard**, i monitorn, så har det redan registrerat dina värden. Oavsett hur du sparar, så ta vara på dina träningspass och gå tillbaka till dem. Då ser du lättare en utveckling – du rör fortare än för en månad sedan, du kan hålla ett lite högre tempo o s v.

Stretching

Liksom vid annan träning är det viktigt att varva ner. Sätt på lugn musik och sträck ut musklerna efter avslutat arbete. Du ser några förslag till lämpliga stretchövningar för ergoroddare på nästa sida.

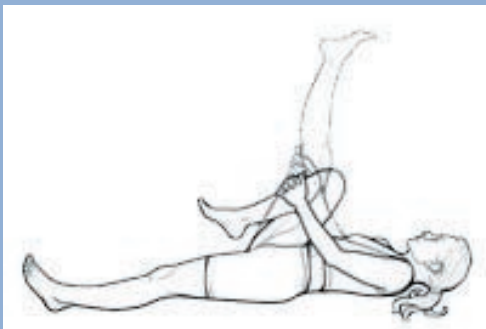
Torka av

Fukta en trasa eller ett torkpapper och torka av roddmaskinen. Det är trevligare att komma till en avtorkad och ren ergometer.

Är det trångt om utrymme, så går det lätt att fälla ihop och ställa undan en Concept2 roddergometer. Ta tag i en av fotremmarna, lyft lite lätt och lossa på låsplattan på ramen. Nu går det lätt att lyfta uppåt och dela på maskinen. Ställ den åt sidan, så tar den liten plats tills det är dags för nästa roddpass.



STRETCHÖVNINGAR



Ligg på rygg och böj ett knä upp mot bröstet. Håll om det och sträck sedan benet upp mot taket. Gör likadant med det andra benet.

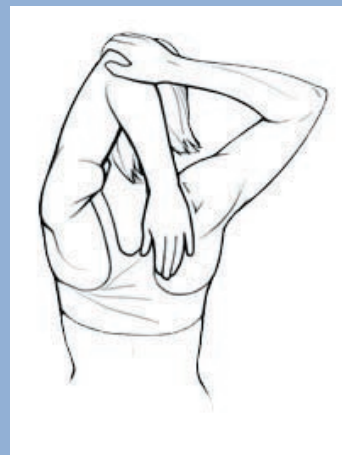


Sitt på huk och försök att ha båda hämlarna i golvet.



Sträck ut muskeln på lårets framsida genom att böja benet bakåt och ta tag i foten. Håll kvar och dra försiktigt benet och foten mot stussen.

Lägg en arm bakom huvudet som på bilden och ta tag om armbågen med andra handen. Dra försiktigt och håll i det läget ca 30 s. Det stramar nu i överarm och bröstsidan. Repetera med andra armen.



Sätt upp ena foten på en bänk eller stol. Sträck på benet. Håll ryggen rak, luta dig framåt tills att du känner att det sträcker i lårets undersida. Håll kvar i 30 s. Byt sedan fot och repetera.



Ha ena foten lätt i golvet och stretcha det andra benets vad och hälsena. Rörelsen ska vara mjuk, utan ryck eller studs!



ATT FÖRA TRÄNINGSDAGBOK

Tag för vana att spara dina träningsdata på ett eller annat sätt. Skriv ner sluttiden efter avslutat pass, notera vilket tempo du höll och vad genomsnittstiden var över 500 m. Vilken var inställningen på dämparen på fläkthjulet? Om du använt pulsbalte – vilken puls hade du vid de olika delarna av passet?

Har du väl börjat samla dessa uppgifter, har du lätt att hålla koll på din träning. Du kan gå tillbaka och se vilken utveckling du gjort och se framstegen under t.ex. en månad. Om det å andra sidan inte har gått så bra, får du i dina siffror en förklaring på varför – när du trodde att du varit ganska aktiv under en period, har du egentligen bara haft möjlighet att träna två pass/vecka, mot planerade fyra.

Tycker du att du inte avverkat så långa pass, kan det vara skönt att konstatera att du faktiskt har rott 32 000 m den senaste månaden!

Loggbok

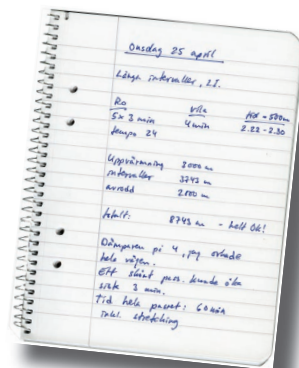
Till att börja med är det mindre viktigt var du skriver dina träningsdata. Efter ett tag kanske du ser ett mönster i dina träningspass – du tar för vana att alltid skriva in t.ex. sträcka och sluttid. Då är det bra att ha en träningsdagbok, en loggbok, där vissa uppgifter finns samlade.

Loggbok för ergoroddare finns att köpa i C2-shopen på vår hemsida, www.concept2.se

LogCard

Nytt, modernt och lättanvänt är det loggkort som följer med alla nya Concept2 model D och E. På kortet finns ett datorchip, som automatiskt lagrar upp till 300 pass. Du kan gå tillbaka och se tempo och sluttid, men också delsträckor, hjärtfrekvens m m. Du kan t o m välja ett tidigare pass och tävla mot dig själv!

På kortet adderas roddsträckorna automatiskt och det blir snabbt många tiotusen meter!



Spara data från dina träningspass på loggkortet

MONITORS INSTÄLLNINGAR

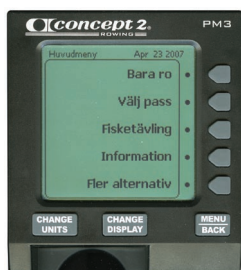


När du sätter dig och ror, startar monitorn automatiskt. Du behöver inte göra några inställningar – redan från första draget registreras tid, roddsträcka, tempo och andra mätvärden.

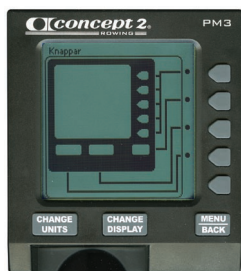
När du har vant dig vid maskinen, kommer du kanske att vilja styra träningen mer och då kommer monitorn till sin rätt. Du kan då enkelt ställa in den tid du ska träna eller hur lång sträcka du ska ro.

Några finns redan förprogrammerade – vill du ha andra inställningar, väljer du dem själv och kan spara dem som favoriter. Se även manual till PM3/PM4.

NÅGRA EXEMPEL



För att ta reda på vad knapparna används till:
Tryck
– Information
– PM3 detaljer
– Knappar



Hur ställer man in dämparen vid fläkthjulet?
Tryck:
– Information
– Gör så här



Träna fartlek i 4 minuter = *Fiskspelet*
Tryck:
– Fisketävling



Ställ in *Motståndarbåt*
Tryck:
– Välj pass
– Nytt pass
– Välj distans/tid m m
– Ställ tid för PaceBoat



CHANGE UNITS

låter dig välja meter, hastighet, watt eller kalorier. Tryck på denna knapp då du ställer in ett träningspass, när du ror eller granskar resultat.

CHANGE DISPLAY

låter dig välja annan skärmtyp. Tryck på knappen när som helst medan du ror. Varje gång du trycker på Change Display kommer en ny bildskärmsstyp att visas. Du kan välja mellan större text och siffror, alla data, kraftkurva, stapeldiagram och motståndarbåt.

TRÄNINGSMODELLER

Aktivitet	Typ	Exempel	Gör så här
<i>Långdistansrodd</i> = kontinuerligt arbete under 20–60 min.	LD	Rodd i 30 min.	Ro med jämn rytm och belastning hela tiden, tempo 18–22. Tänk på rätt teknik och känn att du aktiverar alla muskelgrupper.
<i>Långa intervaller</i> = längre tidsperioder av kontinuerlig rodd (10, 12, 15, 20 min.) åtföljda av vila (3, 5, 8 min.)	LI	Arbeta i 3 x 10 min. Vila 5 min. mellan varje 10-minutersperiod	Ro med något högre intensitet än vid LD, men inte så hårt att du drar på dig mjölksyra! Tempo 20–24 drag/min.
<i>Korta intervaller</i> = kortare tidsperioder av rodd (2, 3, 4, 5 min.) åtföljda av kort vila (2, 3 min.)	KI	Arbeta i 5 x 3 min. Vila lika länge som arbetet	Ro med högt tempo (26–28 drag/min.) och med kraft i dragen. Intensiteten ska vara tuff och det känns jobbigt för såväl andning som muskler.
<i>Växelträning</i> = längre intervaller med varierat tempo och intensitet. Ex. 18 min. (skrivs 18') uppdelade i 3'2'1'3'2'1'3'2'1'	VX	Arbeta 2 x 18 min. Vila 5 min. mellan de båda perioderna	Variera tid och tempo Tid 500 m: 2,05–2,00–1,55–2,05–2,00–1,55 o s v Tid: 3'2'1'3'2'1' o s v Tempo: 20–22–26–20–22–26 o s v
<i>Muskulär träning</i> = hög intensitet med mycket hög kraftinsats. Kräver mycket god teknik för ett säkert utförande med gott resultat	MT	Arbeta 3 serier med 8 x 15 s. Vila 15 s. mellan varje 15-sekundersperiod. Vila 3 min. mellan serierna	Ro i ett tempo av 32–38 drag/minut, med hög acceleration under varje drag. Vila aktivt (fortsätt att ro utan kraft) i 15 s. så att fläkthjulet inte hinner stanna helt. Efter 8 repetitioner, vila 3 min.

TRE TYPER AV TRÄNING

Här följer en förklaring till träningsmodellerna på förra sidan – dock inte *muskulär träning*, som vi tar upp i ett annat häfte. Variera träningsmodellerna och din träning för att nå dina mål. Upplägget för att förbättra konditionen ser annorlunda ut, jämfört med om du vill gå ner i vikt eller tävla på elitnivå!

Uthållighetsträning

När du tränar uthållighet arbetar du sammanhängande under längre tid. Ett långdistanspass kan vara 30 – 60 min, ibland ännu längre. Eftersom kroppen ska kunna arbeta under längre tid, är det viktigt att inte tempot är för högt. På roddmaskin är 18–22 drag/min. lämpligt. Puls kring 130 – 150 slag/min.

Uthållighetsträning hjälper till att förbättra syretransporten i blodet och gör att musklerna tränas i långvarigt arbete. För att kunna arbeta under längre tid, kräver kroppen bränsle och i detta fall är det fett. Uthållighetsträning är därmed en utmärkt träningsform om du vill hålla vikten eller kanske rent av gå ner i vikt.

Variera roddträningen med längre promenader, cykelturer, skidåkning, simning – exemplen kan vara många. Men är ditt mål att hålla koll på vikten, så är ergorodd en mycket effektiv träningsform. Du använder många av kroppens stora muskelgrupper i roddträningen och du kommer snabbt att märka resultat.

Intervallträning

Om målet är att snabbare förbättra konditionen, så är träning i intervallform ett utmärkt sätt att nå dit. Vid intervallträning sker arbetet under kortare tid och lite mer intensivt. Det åtföljs av vila, då musklerna får återhämta sig. Detta sker vid upprepade tillfällen och det gör att ansträngningen ligger på en högre nivå än vid långdistansträning. Du skaffar dig snabbt en bättre syreupptagning, orken kommer att öka och du får bättre kondition. Här är det kolhydrater som är bränslet.

Långa intervaller kan vara rodd på maskin under 10 min, därefter vila i 3 min. Detta upprepas 3–4 gånger under ett pass. Då musklerna får arbeta under 10 min. åtföljt av vila, tränas hjärta, lungor och muskler effektivt. Korta intervaller innebär att du ror t.ex. 2 min. och vilar 2 min. Upprepa 10 ggr. Ett annat sätt kan vara att mäta distansen: ro 500 m i 24-tempo, därefter 200 m med mindre kraft och i 16–18-tempo.

Växelträning

Denna träning går ut på att växla och variera tempo, kraft och tid. Även här bygger du upp din kondition men också styrka. Ett pass om 24 min. kan delas in i 4 X 6 min. Under de 6 minuterna (skrivs 6') ror du 3' i 20-tempo, 2' i 22-tempo och 1' i 24-tempo. Vila 5' och repetera passet. Upprepas 4 gånger.

Pyramidträning fungerar på samma sätt. Arbetets upp- och nedgång liknas vid en pyramid: ro 4' i 20-tempo, 3' i 22-tempo, 2' i 24-tempo, 1' i 26-tempo, 2' i 24-tempo, 3' i 22-tempo och 4' i 20-tempo. Vila 10 min. och upprepa 1 gång.

7 TRÄNINGSPROGRAM – ERGORODD

Mål: Träna teknik
Typ: Korta intervaller, KI

Uppvärmning: rodd i lugnt tempo (16–18 drag/min.).
Träna på tekniken, ro rätt.

Genomförande: Ro 4 X 5 min. Vila 5 min mellan varje.
Tempo 18–20 drag/min (=dpm)

Stretching 10–15 min.

Mål: Teknik, konditionsträning
Typ: Korta intervaller, KI

Uppvärmning: rodd i lugnt tempo (16–18 dpm). Träna på tekniken, gör rörelserna rätt.

Genomförande: Ro 5 min. vila 5 min. Ro 10 min. vila 5. Ro 5 min. vila 5. Ro 5 min. Lättare avrodd, lugnt tempo.

Stretching 10–15 min.

Mål: Förbättra konditionen
Typ: Långa intervaller, LI

Uppvärmning: rodd i lugnt tempo (18–20 dpm). Fortsätt att koncentrera dig på tekniken.

Genomförande: 3 x 10 min. Tempo 20–22 dpm. Tag 5 min. vila mellan varje. Lättare avrodd, lugnt tempo.

Stretching 10–15 min.



Mål: Förbättra konditionen
Typ: Långa intervaller, LI

Uppvärmning: Gymnastik för att mjuka upp kroppen. Lugna rörelser.

Genomförande: 3 x 12 min. aktivt arbete. Vila minst 5 min. mellan varje. Tempo 20–22 dpm.

Stretching 10–15 min.

Mål: Träna uthållighet & hålla vikten
Typ: Långdistansrodd, LD

Uppvärmning: 10–15 min promenad.

Genomförande: Ro 30 min. i en följd. Tempo 22–24 dpm. Lägg mer kraft i 10 drag var 5:e min. Avrodd i behagligt tempo.

Stretching 10–15 min.

Mål: Träna uthållighet & hålla vikten
Typ: Långdistansrodd, LD

Uppvärmning: Cykla i 10 min.

Genomförande: Ro i 30–45 min. Lugnt tempo, 20–22 dpm. Släpp av på kraften, gå ner till 16–18 dpm var 10:e min. Lättare gymnastik efteråt

Stretching 10–15 min.

Mål: Förbättra konditionen
Typ: Växelträning, VX

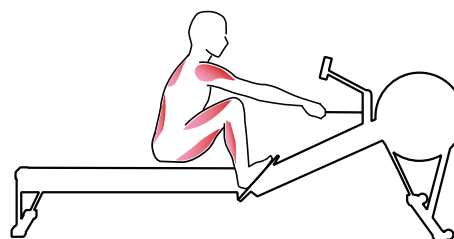
Uppvärmning: rodd i lågt tempo 10 min. (16–18 dpm). Träna på tekniken, ro rätt.

Genomförande: Variera tempo och kraft. Ro 4 x 6 min. (3'2'1') med 5 min. vila mellan perioderna. Tempo 20–22–24.

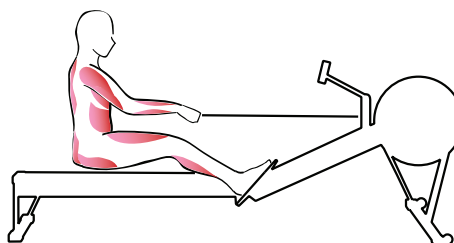
Stretching 10–15 min.

DESSA MUSKLER TRÄNAS

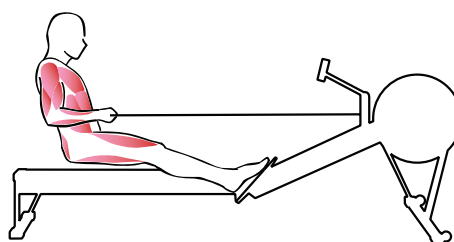
Isätt: Här är det lårens baksida, framsida och vaderna som aktiveras. Stora ryggmuskeln, skulderna och axlarnas muskler arbetar i isättet.



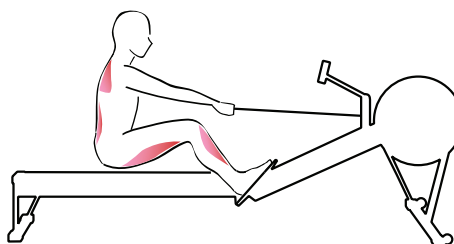
Dragfasen: Du arbetar med vaderna, lårens framsida, sätesmusklerna, magmusklerna, musklerna i rygg och skuldror, triceps och musklerna i underarmarna.



Slutdrag: Som du ser på bilden, är detta en ansträngande del av draget. Här stärker du hela "stödkorsetten" i bålen, armarnas biceps och triceps, sätesmusklerna och musklerna på lårens fram- och baksida.



Återgång: Detta kallas även vilofasen och här är färre muskelgrupper aktiverade. På väg tillbaka till ett nytt drag, är det musklerna på underbenens framsida, baksidan av låren, rygg och skuldror som arbetar.



NÅGRA VANLIGA FEL...

... OCH HUR DU RÄTTAR TILL DEM!

Problem



Käkarna är spända, axlarna uppdragna och roddaren håller krampaktigt i handtaget.

Lösning



Slappna av! Släpp ner axlarna, bit inte ihop tänderna, slappna av i käkarna och håll handtaget med ett lätt grepp.



Roddaren drar handtaget för högt upp i slutdraget och lutar sig långt bak. Detta är ansträngande, men tillför ingen kraft i draget.



Låt tummarna nå nedre revbenet. Handlederna är raka, underarmarna horisontella och armbågarna dras förbi kroppen.



Roddaren slår händerna i knäna på tillbakagången alt. roddaren lyfter händerna över knäna.



Kom ihåg tekniken – sitt kvar med raka ben tills att händerna har kommit över knäna, böj därefter på benen.



Roddaren kastar ryggen bakåt efter isättet. Detta ger ingen kraft i draget och benen gör liten nytta.



Benen ska stå för kraften i isättet, ryggen är lite framåtböjd och armarna raka.



Stjärten åker iväg i isättet och fläkthjulet står stilla. Det blir jobbigt för ryggen att möta upp och roddaren tappar kraft.



Draget börjar med att benen skjuter ifrån i isättet. Ryggen hålls stilla och armarna är enbart en länk till handtaget.

VANLIGA FRÅGOR

Här följer några frågor som ofta dyker upp i början av roddkarriären.

- **Vad är lämplig inställning på dämparen?**

– Det kan vara lagom att börja med 3:ans inställning. Här är motståndet något lättare än rodd på vattnet och det ger dig möjlighet att träna rätt teknik. Det gör det också lättare att både hålla och växla tempo. När du har vant dig, kan du experimentera med att ändra dämparen i båda riktningarna.

- **Hur länge ska jag ro i början?**

– Det är viktigt att du är vid god hälsa, eftersom det är ansträngande att ro. Börja med att sätta dämparen på 3 och ro 2–3 min. Stanna, ta en paus på 5 minuter och ro sedan kortare tidsintervaller om 3–5 min. Passet kan vara 15–20 min. Första veckan kan du ro varannan dag.

- **Vad är lämpligt tempo?**

– Det är olika från person till person. Prova dig fram, tills du hittar tempo som passar dig. Många nya roddare håller ett tempo mellan 20 – 24 drag/min.

- **Hur ofta bör jag ro?**

– Ro gärna varannan dag till att börja med och lägg även in annan träning emellanåt. En lagom träningsdos efter ett tag ligger på 30 min./tillfälle.

- **Vad är skillnaden mellan aerobisk och anaerobisk träning?**

– Aerobisk träning kräver syretillförsel. Sådan träning varar längre tid och kallas även uthållighetsträning. Om du ror, ska tempot vara sådant att du kan samtala med en träningskamrat.

Anaerobisk träning kräver inte syretillförsel. Det kan vara när du kör tuffare pass med tunga lyft eller snabbt tempo – du märker snart att du känner dig väldigt ansträngd och att det “bränns” i musklerna. Träningen tvingar fram mjölksyra.

- **Vilken är en bra strategi för att ro fort över 2 000 m?**

– Nu är vi inne på tävlingsmoment och det är OK om du är tränad för det. Kommer du väl förberedd, så börja med att hitta ett tempo som du kan hålla över 2 000 m. På dina träningspass har du sett var snitttiden bör ligga (den tid som mäts för rodda 500 m). När du närmar dig halva sträckan, 1 000 m, prova att öka farten genom att sänka tiden med 0,5 – 1,5 s. för var 250:e m. Men behåll tempot, så att du orkar hela vägen!

TRÄNINGSPLANERING, 4 DAGAR

Vecka	Typ	Aktivitet	Innehåll/genomförande
Måndag	KI	Korta intervaller	Ro 6 x 3 min. med 3 min. vila mellan varje period. Värm upp innan/stretcha efter.
Tisdag	–	Vila	
Onsdag	LI	Långa intervaller	Gå/jogga 3 x 12 min. med 5 min. vila mellan varje period. Uppvärmning/stretching.
Torsdag	–	Vila	
Fredag	VX	Växelträning	Ro 3 x 10 min – 4'3'2'1' med tempot 20–22–24–26. Uppvärmning/stretching.
Lördag	–	Vila	
Söndag	LD	Långdistans	Lång promenad på 45 – 60 min.

MIN TRÄNINGSPLANERING _____ DAGAR

Vecka	Typ	Aktivitet	Innehåll/genomförande
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			



Concept Träningsredskap AB // Österängsvägen 2, 554 63 Jönköping
tel: 036-39 57 57 // fax: 036-39 57 58
e-mail: info@ctr.se // www.concept2.se