

Ergometer instructies

Versie: v1, Veiligheidsadviseur, 16/8/2017

Inhoud

Ergometer instructies.....	1
1. Veilig op de ergometer.....	1
2. Ergometer onderhoud.....	2
Bronvermelding.....	2
Mutatieoverzicht.....	2

1. Veilig op de ergometer

De ergometer is een buitengewoon goed gereedschap om de roeibeweging aan te leren. De ergometer biedt namelijk een stabiele basis om de houding, grip en bewegingsvolgorde te leren zonder verstoringen door balans, bladwerk, golven en andere cursisten.

- Gebruik van de ergometer is net als roeien een behoorlijke fysieke inspanning. Beveel de cursist een sportkeuring aan.
- Vraag of de cursist klachten aan het bewegingsapparaat heeft of aan andere ziektes lijdt (bv. astma, diabetes).
- Zorg voor goede sportkleding (lange shirts kunnen klem gaan zitten tussen bankje en rail)
- Controleer of de monorail goed vast zit.
- Stel voor beginners de weerstand in op 2 – 4.
- Stel de flexfoot zo in dat het riempje ter hoogte van de bal van de voet zit.
- Doe eerst de houding voor: stevig rechtop zitten, op twee billen, schouders laag, blik naar voren gericht op de horizon.
- Leg dan de grip uit: vingers als “haakjes” om de handels, weinig contact met handpalm, polsen zo recht mogelijk.
- Laat de cursist beginnen met vaste rug – alleen de armen
- Dan de rug erbij
- Dan kwart bank
- Dan hele bank
- Leg de nadruk op de bewegingsvolgorde: haal = benen - rug - armen (trappen, hangen, trekken) als overlappende acties. De recover = armen - rug - benen (wegzetten, inbuigen, rustig achter de handen oprijden) als acties die na elkaar gebeuren.
- Na gebruik de hendel tegen de kettingkozijn aanleggen (dus niet in de houder) want dan gaat het elastiek langer mee.

Dit alles wordt goed uitgelegd in deze [video](#).

- Zorg voor een goed warming-up

Warming up in 5 minuten: 2 minuten gemakkelijk roeien waarbij je de intensiteit gelijkmatig opvoert. Dan 10 slagen matig hard - 10 gemakkelijk - 10 wat harder - 10 gemakkelijk - 10 hard - 10 gemakkelijk – 10 erg hard – dan gemakkelijk uitroeien tot de 5 minuten voorbij zijn.

- Zorg voor een goede cooling-down (2 – 4 min licht roeien) met strekoefeningen.

2. Ergometer onderhoud

- Na ieder gebruik: monorail (sliding), hendels en bankje schoonmaken
- Na 50 uur: ketting smeren
- Maandelijks in clubs: ketting controleren, ketting/hendel verbinding controleren, elastiek spannen als de hendel niet terugkeert naar het kettingkozijn, controleer schroeven en bouten, controleer met een zaklamp of er stof in de vliegwiolkooi zit. Gebruik een stofzuiger als dat nodig is.

Bronvermelding

Concept2 – Indoor Rower Product Manual

www.concept2.com: Training – 30 minute workouts

Mutatieoverzicht

Deze versie v1, Veiligheidsadviseur, 16/8/2017