

Stellen van het voetenbord

Om goed te kunnen roeien is het belangrijk om het voetenbord goed te stellen. Je zit dan optimaal om de roeibeweging te kunnen maken en de kracht effectief op het water over te brengen.

Waarop moet je letten bij het stellen van het voetenbord?

1. Ga in de uitpikhouding zitten, rug iets doorvallen en buik in, zoals bij een echte uitpik. Bladen drijvend op het water. De duimen op de uiteinden van de handles moeten nu bij je onderste ribben komen. Er moet een ruime vuist tussen de beide handen passen.
Bij boordroeien moeten de handen aan weerszijden van het borstbeen uitkomen. Zorg dat je de achterstops in deze houding niet raakt.
2. Ga rechtop zitten, met je benen gestrekt, voeten in het voetenbord, de rug loodrecht rechtop en je armen gestrekt. In deze houding moeten de riemen bijna loodrecht op de boot staan; net niet loodrecht, maar met de handles iets (=meestal 1 streepje of gaatje) naar je toe. Bij boordroeien geldt hetzelfde.
3. Ga daarna in de inpikhouding zitten. Onderbenen (vrijwel) verticaal met de knieën boven de enkels, rug ingebogen, ogen gericht op de horizon (als bij een echte inpik). Zorg dat je de voorstops in deze houding niet raakt.

Volg bovenstaande stappen en vind de voor jou beste afstelling. Soms is een paar keer proberen nodig. Als het voetenbord te ver van je afstaat, kan je niet goed uitpikken. Als het voetenbord te ver naar je toe staat, trek je de riemen uit de dol en gaan ze makkelijk langs je romp. In een skiff kun je daardoor omslaan. De haal is het meest effectief, als de haallengte voor en achter de dol ongeveer hetzelfde is.

In een ploegenboot is het belangrijk dat de krachtenoverbrenging op het water van de verschillende ploegleden zoveel mogelijk overeenkomt. Stap 2 is een makkelijke manier om aan het vlot al ongeveer gelijk te richten. Op het water kan dan de uitpik- en inpikstand van de bladen met elkaar vergeleken worden en kan de afstelling zo goed mogelijk aan elkaar worden aangepast. De riemen moeten zoveel mogelijk de hele haal parallel aan elkaar blijven. Stel na een wissel van roeiplek altijd opnieuw.

Sommige boten hebben voor lange roeiers te korte slidings. Net vrij blijven van de achterstops bij de uitpik (stap 1) is dan belangrijker dan van de voorstops (stap 3). Een stukje minder oprijden kan nl wel, minder ver uittrappen niet.

In sommige boten kan de hoogte van de voet op het voetenbord versteld worden door de hak van het voetenbord op en neer te bewegen. Voor mensen met kleine voeten: als je de hak ver omhoog doet passen je voeten wel lekker in het voetenbord, maar je voeten komen hoog in de boot. Hierdoor raken je knieën overstrekt bij het uittrappen. Dat veroorzaakt knieklachten. Probeer de hak zover mogelijk naar beneden te stellen, zodat je tenen nog net niet uit de riempjes schieten (een extra riempje meenemen voldoet nog beter).

Doe riempjes losjes, want je moet de voet kunnen afwikkelen tijdens het trappen. Let erop, bij het verzetten van het voetenbord de riemen tussen buik en knieën te houden. Dat geeft de boot stabiliteit en voorkomt neusletsel.

Met de juiste aandacht voor het stellen van het voetenbord roei je met dezelfde kracht veel fijner en efficiënter.