

ERGOMETERRUIMTE EN KRACHTHONK

ERGOMETERS

Plaats ergometers bij voorkeur naast elkaar. De voorste steunen kunnen in een U-vormige goot worden geplaatst die over de hele lengte doorloopt. Voor het ruimtebeslag wordt uitgegaan van ongeveer 5 m² per ergometer, met enige bandbreedte in de praktijk.

Bij burgerverenigingen zijn ergometers vooral populair bij ijsgang. De vroege avonduren zijn dan vaak het drukst. Als richtlijn kan een minimum van één ergometer per 45 leden worden aangehouden.

Bij studentenverenigingen zijn vooral wedstrijdroeiers de belangrijkste gebruikers. Ook hier is ijsgang het bepalende moment. Wedstrijdploegen willen op gangbare tijden meestal 3 tot 4 keer per week trainen, met een minimale duur van één uur per roeier.

Door het aantal wedstrijdroeiers te vermenigvuldigen met vier trainingen per week, krijg je een indicatie van het aantal benodigde ergometeruren. In combinatie met het aantal beschikbare trainingsuren per week kun je bepalen hoeveel ergometers nodig zijn. Daarbij geldt dat een tekort sneller ontstaat dan een overschot. Een minimum van één ergometer per 25 leden is hier een bruikbare richtlijn.

KRACHTTRAINING

Krachttraining gebeurt meestal in circuitvorm. Het aantal stations hangt af van de groepsgrootte. Voor elke roeier is één station nodig. Het totaal aantal stations wordt bepaald door de grootste groep die tegelijk traint.

Per station wordt een oefening uitgevoerd met een apparaat of met lichaamsgewicht. Voor een station kan ongeveer 2 m² worden aangehouden.

ONTWIKKELINGEN

Er zijn ontwikkelingen in ergometers die naar verwachting steeds belangrijker worden. Een belangrijke ontwikkeling is die van dynamische ergometers.

Bij dynamische ergometers beweegt de massa van de roeier niet meer heen en weer. De roeier zit stil, terwijl de benen bewegen. Dit benadert de roeibeweging in de boot beter, omdat daar de massa van roeier en boot ook in dezelfde richting blijft bewegen.

Voorbeelden van dynamische ergometers zijn de Concept2 Dynamic, de Rowperfect en een Concept2 op slides.