

Ориентиров углов весла BioRow™

Скорость гребли и результаты в ней определяются мощностью работы гребца, которая есть произведение лишь трех компонентов: темпа гребли, длины гребка и прикладываемых усилий. Развитие электроники позволило нам легко и надежно контролировать темп гребли. Теперь пришло время сделать то же для длины гребка, которая определяется крайними точками перемещения рукоятки и соответствует углам весла в захвате и в конце проводки. Многие успешные команды уже используют простой метод контроля длины гребка: ориентиры углов весла, который был представлен в НБГ 2001/11, где были даны таблицы для их настройки. Некоторые команды даже гоняются с ориентирами углов, а наиболее известный пример – золотые Олимпийские медали четверки Южной Африки в Лондоне-2012.



Рис.1

Ориентиры углов весла

Ранее, каждая команда изобретала свой способ изготовить ориентиры углов, для чего использовались различные материалы: коктейльные трубки, металлическая проволока, деревянные бруски и т.п., что было не очень удобно и надежно.

Новые **Ориентиры Углов BioRow™** позволяют легко и точно ИЗМЕРЯТЬ и КОНТРОЛИРОВАТЬ углы весла в захвате и в конце гребка. Используя их, мы обнаружили другое очень важное полезное свойство: они помогают достичь лучшей **СИНХРОНИЗАЦИИ** в команде. Гребцы могут слышать звуки от контакта весла в металлических стойках устройства и синхронизировать свои движения по ним.

Ориентиры Углов BioRow™ состоят из металлического основания, соединенного с вращающимися горизонтальными рычагами, имеющими вертикальные стойки на концах. Основание устанавливается под гайки снизу оси уключины (Рис.2).

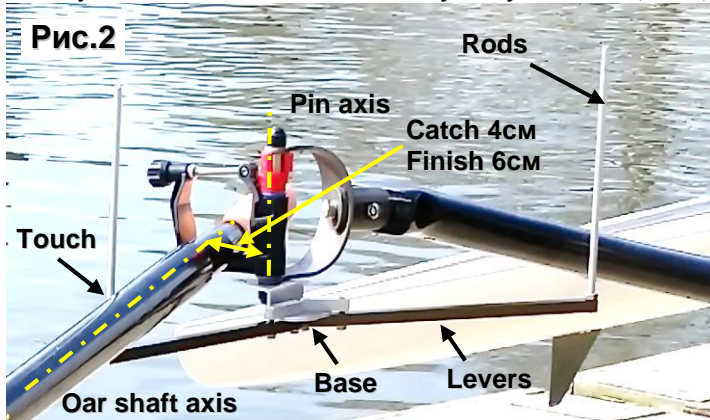


Рис.2

Для ИЗМЕРЕНИЯ углов, болты под рычагами закручиваются «в пол-натяга», чтобы рычаги вращались с небольшим усилием. При гребле на воде, ось весла толкает стойки с рычагами до положения наиболее длинных углов в захвате и в конце проводки, которые затем можно измерить на берегу. Для

этого, вставьте весло в уключину рукояткой наружу (Рис.2), соблюдая расстояние 4см между осями весла и уключины для углов захвата и 6см – для конца проводки. Это положение, которое манжета весла занимает во время гребли (прижата к рабочей поверхности уключины в захвате, и к противоположной – в конце). Приведите ось весла в контакт с вертикальной стойкой и измерьте расстояние L от линии осей уключин до точки А, где ось весла пересекает центральную линию лодки (Рис.3). Углы весла могут быть определены с помощью таблиц 2 и 3 ниже по найденному расстоянию L и размаху между осями – в парной гребле, и по величине выноса – в распашной.



Рис.3

Для КОНТРОЛЯ углов, последовательность действий обратная. Сначала, определите Ваши целевые углы захвата и конца и найдите расстояние L по таблицам 2 и 3 ниже. Затем, отметьте точку А на центральной линии лодки (липкой лентой) на этом расстоянии от линии осей уключин и положите весло в уключину на пересечении с этой точкой. Отпустите болты снизу рычага и вращайте его пока вертикальная стойка не коснется весла снаружи. Затяните болты и проверьте, чтобы стойка касалась весла. Если Вы сохраните отметки на лодке, следующая установка займет лишь пару минут.

При гребле, сначала постарайтесь касаться Ориентиров в захвате и в конце на низком темпе. Затем, увеличивайте темп, стараясь поддерживать контакт. В Табл.1 приведены модельные величины углов для гребцов-Олимпийцев, которые можно уменьшить на 3-5 град для клубных спортсменов, юниоров и ветеранов.

Табл. 1	Захват	Конец	Общий
Мужчины парники	70	44	114
Мужчины парники легкий вес	66	44	110
Мужчины распашники	59	33	92
Мужчины распашники легк.в.	58	32	90
Женщины парницы	66	44	110
Женщины парницы легк. вес	63	43	106
Женщины распашницы	58	32	90

Ориентиры Углов BioRow™ можно быстро установить на любую лодку без ее модификации и убрать за секунды после использования. Разметка углов весла – точна, несложна и требует использования лишь рулетки. Устройство весит менее 160 г. и его можно быстро упаковать в прилагаемый компактный мешочек. Это – обязательная принадлежность инвентаря каждого тренера и гребца. Вы можете заказать его у нас по цене 3500 руб за штуку или 6000 руб за пару. Получите удовольствие от использования **Ориентиров Углов BioRow™** и гребите эффективнее и быстрее!

©2015 Валерий Клешнеv, www.biorow.com
valery.kleshnev@yandex.ru

