

## Vinddæmper indstilling er...



Vinddæmper er armen på siden af svinghjulskassen, som kontrollerer hvor meget luft der strømmer ind i kassen. Svinghjulskassen fra model C og senere er nummereret så du kan indstille fra 1-10 visende hvor meget luft der trækkes ind i kassen for hvert tag.

- Højere indstilling af arm tillader mere luft ind i svinghjulskassen. Mere luft er lig med større modstand og arbejde for at drive svinghjul rundt imod luften. Mere luft nedsætter også hastigheden endnu mere af svinghjul i fremkørsel og kræver dermed mere arbejde for at accelererer det i næste tag.
- Lavere indstilling tillader mindre luft ind i svinghjulskassen og gør det nemmere at accelererer svinghjul.

Vinddæmper indstilling kan sammenlignes med gearing af cykel: Har indflydelse på hvordan roning føles, men har ingen direkte indflydelse på modstanden. Lavere indstilling kan sammenlignes med lettere gearing af cykel.

## Vinddæmper indstilling er ikke...

Mange roere forveksler vinddæmper indstilling med intensitets niveau eller modstand. I stedet kontrolleres intensiteten af din roning af hvor meget du bruger dine ben, ryg og arme til at bevæge håndtaget - med andre ord hvor hårdt du trækker. Dette er sandheden uanset hvor vinddæmperarm er indstillet: Des hårdere du trækker, jo mere modstand vil du føle. Fordi vores indendørs romaskine bruger luftmodstand (som genereres af svinghjulets omdrejninger) jo hurtigere hjulet drejer rundt, des mere modstand vil der være.

Tænk på roning på vandet. Uanset om du ror i slank kaproningsbåd, eller stor langsom robåd, har du nødvendig at øge intensitet og tilføre mere energi for at få begge både til at øge hastigheden. Forskellen ligger i hvordan det føles at øge hastigheden i forskellige både. For at øge hastigheden i en slank båd kræves det at du tilfører energi hurtigere. For at øge hastigheden af den langsomme båd kræver det også mere energi, men hastigheden vil være langsommere af ro taget.

Ved vinddæmper indstilling 1-4 føles romaskinen som en slank kaproningsbåd; højere indstilling føles romaskinen som en langsom robåd. Uanset indstilling behøver du at øge energi for at øge intensitet.

## Træk faktor: Hvordan den sande energi kalkuleres

Du tror måske at roning med højeste indstilling resulterer i bedre resultat. Det er her Performance Monitor kommer på banen.

Imellem hvert tag, måler PM hvor meget svinghjulet aftager i hastighed for at bestemme hvor smal eller langsom din "båd" er. Denne decelerationshastighed kaldes trækfaktoren. I dit næste tag bruger PM trækfaktoren for at bestemme fra svinghjulets hastighed hvor meget arbejde du udfører. På denne måde kalkuleres dit rigtige arbejde uanset indstilling af vinddæmper. Denne selv-kalibrering er det der tillader os at

sammenligne resultater fra forskellige romaskiner og danner baggrund for indendørs regattaer og Online World Rankings.

Forskellige C2 romaskiner kan have forskellige træk faktor områder. Vinddæmper indstilling på 3 på din hjemmemaskine kan føles som 4 på romaskinen i fitnesscenter. Forskelle i temperatur, højdeforskel - selv hvor meget støv og fnug indeni svinghjuls-kassen - kan have indflydelse på Drag Factor fra maskine til maskine. Når du bruger forskellige maskiner er det nødvendigt at indstille din personlige Drag Factor før hver roning. [Se hvordan du indstiller Drag Factor på din maskine.](#)

### **Hvilken vinddæmper og Drag Factor indstilling skal du bruge**

Ved at eksperimentere finder du den vinddæmper og Drag Factor indstilling, der passer dig bedst. Vi anbefaler at starte med vinddæmper på 3-5. Rigtig meget fokus på teknik og når du forbedrer din teknik er det sandsynligt en lavere vinddæmper indstilling giver den bedste træning og resultater. Undgå at indstille vinddæmper for højt; dette kan udmatte dine muskler før du opnår det fulde udbytte af kredsløbstræningen som roning tilbyder. PM monitor vil give umiddelbar feedback af hvert ro tag og på måde vise din præstation og bestemme hvor du får det bedste resultat.

Du kan også variere vinddæmper indstilling for at opnå forskellige typer af træning. Generelt, lavere vinddæmper indstilling er bedst for aerob træning, mens højere indstilling gør din ro træning til mere styrkeudholdenhed.