

Nastavení zátěže při IRS

Vloženo od jaja7958 - 12 Led 2012 15:21

Dobrý den,

budu mít asi hloupý dotaz, ale není mi jasné nastavení zátěže na trenažerech při IRS, to si může nastavit každý jak mu vyhovuje a jak si připadá nejrychlejší ? Nebo to je na všech strojích nějak stejně zafixováno, aby to měli všichni stejné ? Někde jsem nenašla odpověď, tak proto se ptám ...

Díky za odpověď ...

=====

Re: Nastavení zátěže při IRS

Vloženo od pablo - 25 Led 2012 17:10

Omlouvám se za opožděnou odpověď, diskusní fórum mi nějak zapomnělo poslat informaci o novém příspěvku, takže jsem ho našel až teď..

Je to tak, jak píšete - každý si nastavuje zátěž takovou, na jakou je zvyklý a jaká mu vyhovuje - stejně to funguje na kterýchkoliv závodech na veslařských trenažerech. Rychle jsem zkusil najít nějaký důkaz v podobě obrázku, trochu to je vidět [zde](#) . Jediná podmínka je, že nastavená zátěž se nesmí měnit v průběhu závodu.

Více o nastavení zátěže je [zde](#) .

Užitečné je naučit se pracovat s funkcí Drag Factor monitoru. Normálně jí zobrazíme na monitoru přes More Options - Display Drag Factor, jsou-li trenažéry propojeny na závody, je tato hodnota zobrazena během rozjetí uprostřed displeje vpravo. Jedná se o číselné zobrazení nastaveného stupně zátěže a tato hodnota je, narozdíl od mechanického nastavení "klapkou" na bubnu trenažéru, už spolehlivá bez ohledu na konkrétní trenažér i za různých podmínek. Přestože lze najít doporučené hodnoty ([viz](#)), tu správnou si musí najít každý sám.

Pavel Šmolka

=====

Re: Nastavení zátěže při IRS

Vloženo od Kopy - 25 Led 2012 22:29

Po zkušenostech z hodin kurzů i z veslařských tréninků si dovoluji nesouhlasit s uvedenou tabulkou na concept2.co.uk/training/guide/damper_lever

uvedené hodnoty Drag Factors jsou zde přehnané.

Určitě by si měl každý vyzkoušet, na jakou zátěž je schopen veslařský pohyb na trenažéru provést v plynulosti i při nižší frekvenci záběrů. A kdyby někdo váhal, určitě je lepší nižší zátěž, než vyšší. I u zkušenějších a silnějších veslařů Drag Factor rozhodně nepřesahuje hodnoty 130.

Zdraví Jirka (drag factor 108) 🍌

=====

Re: Nastavení zátěže při IRS

Vloženo od pablo - 25 Led 2012 22:37

Souhlasím. Nedělní dvoukilák jsem dal na 115 a skoro bych řekl, že jsem to přepísl (i když vezmu v potaz, že jsem z formy). Chce to zkoušet a hledat. Pavel

ps. pro dokreslení výše uvedeného příspěvku dodávám, že Jirka se kvalifikoval na olympiádu do Londýna...

=====

Re: Nastavení zátěže při IRS

Vloženo od jaja7958 - 26 Led 2012 10:23

V této souvislosti mne napadá, chápu, že to bude asi taky hodně individuální, jako frekvencí spm jezdíte např. trať 2 km, pokud jedete závod ? Nebo existuje nějaké doporučení pro veslaře obecně ?

=====

Re: Nastavení zátěže při IRS

Vloženo od Kopy - 26 Led 2012 13:49

Nejspíše myslíte na veslařském trenažéru, ne na vodě. Individuální to je, ale i tak se dráhové frekvence na trenažéru (u závodních veslařů) pohybují v rozmezí 32 až 36. Obecně lze říci, že větší a těžší veslaři jezdí nižší frekvencí, já osobně se snažím pohybovat okolo frekvence 35. Důležité je, aby se každému jelo dobře a při závodě samozřejmě i rychle 🍌

=====