

Spændholt

Vertikal
indstilling

Spændholtet kan som regel indstilles uden brug afværktøj, og det bør man gøre hver gang et nyt mandskab sætter sig i båden. Et godt udgangspunkt for indstilling, er at bede roeren sætte sig med strakte arme, strakte ben og lodret rygstilling og derefter indstille spændhøhet så årerne er vinkelret på båden (se afsnit 1.3). Det skal selvfølgelig indstilles så roeren ikke kører mod stopklodserne hverken foran eller bagved sædet.

Udover den vertikale indstilling af spændholtet bør man også være opmærksom på:

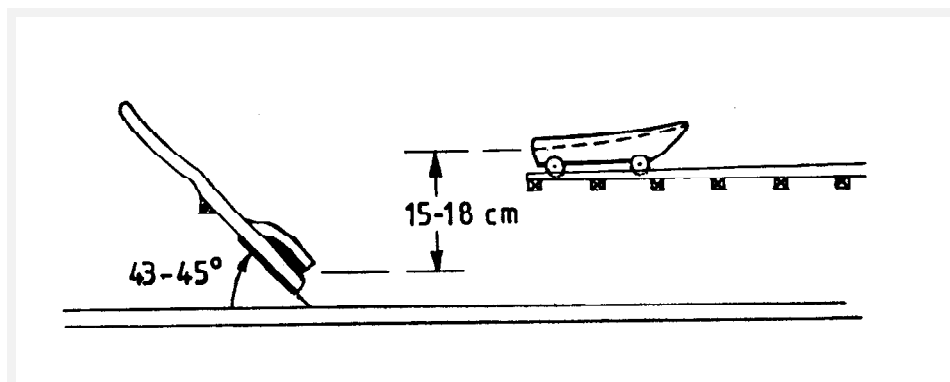
Hældybden

Dybden af spændholtet skoen, som skal være 15-18 cm fra forreste lave kant på sædet til hælen. I nyere både kan skoene forholdsvis nemt flyttes op og ned, mens det i lidt ældre både ofte kræver en større ændring af spændholtet. Hvis skoene sidder for lavt i forhold til sædet, bliver trykket fra benene ikke udnyttet særlig godt, da roeren nærmest sparker ned i bunden af båden. (se fig. 3.2.1)

Vinklen på spændholtet i forhold til bådens køl bør være 43 -45 grader.

Sparkevinkel

Fodvinklen



Figur 3.2.1

Vinklen kan evt. gøres lidt mindre hvis roeren ikke er smidig nok i sine lægmuskler, og derfor ikke kan trykke med hele fodfladen. Men oftest kan denne vinkel ikke ændres. (se fig. 3.2.1)

Indbyrdes vinkel mellem fodplader/sko skal være mellem 30 -40 grader (se figur 1.4.5). Dette kan som regel ikke indstilles.

Sparkevinkel og hældybden på spændholtet