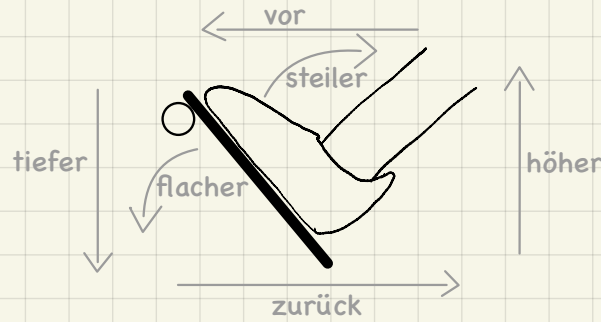


Einstellung des Stemmbretts im Ruderboot

tief & flach: bequem

- leichtes Erreichen der Auslage
- weniger kraftvolles Abstoßen

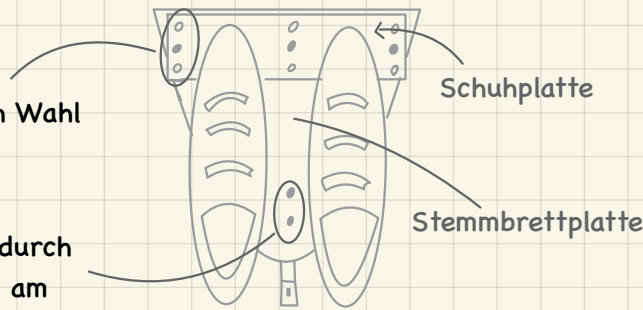


hoch & steil: sportlich

- kraftvolleres Abstoßen
- schwieriges Erreichen der Auslage

Einstellen der Höhe durch Wahl des Lochs

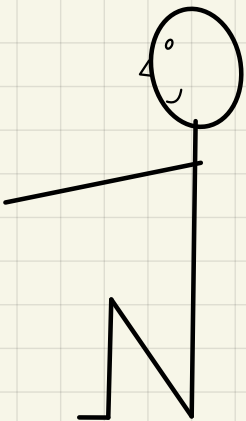
Einstellung der Neigung durch die Länge der Halterung am Kiel



Die flexiblen Versenkappen können leicht in der Höhe verstellt werden. Dies dient nicht dem bequemen Sitz des Gurtes.

Veranschaulichung

Horizontales Stemmbrett



- ganz leichtes Erreichen der Auslage
- schlechte Kraftübertragung beim Abstoßen

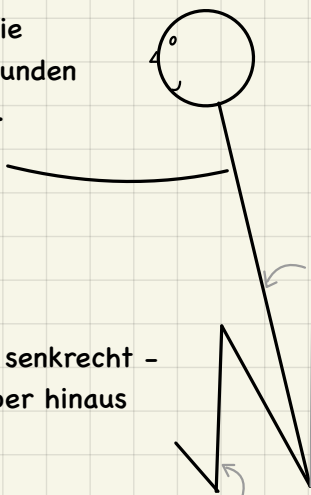
Vertikales Stemmbrett



- sehr gute Kraftübertragung beim Abstoßen
- Erreichen der Auslage kaum möglich

Maximale Auslage

Der Blick geht in die Ferne, um keinen runden Rücken zu machen.



Der Oberkörper ist über der Senkrechten hinaus, liegt aber nicht auf den Knien. Der Rücken ist gerade.

Die Schienbeine sind senkrecht - auf keinen Fall darüber hinaus

Fazit:

Stellt Euch das Stemmbrett so sportlich, dass Ihr die Auslage gerade erreicht.

