

## Der Biorower S1 pro

Berlin, 31.12.2020

Unser Mitglied Jens Steinhaus stellt uns zwei biorower S1 pro<sup>®</sup> als Dauerleihgabe zur Verfügung - für mehrere Jahre, solange er hauptsächlich in der Türkei arbeitet.

ABER: Die Schmuckstücke (Preis pro Stück >10.000 €) dürfen aktuell natürlich nicht benutzt werden, da indoor-Sport Corona-bedingt bei uns verboten ist.

Wer die biorower, wenn es nächstes Jahr dann wieder möglich ist, benutzen möchte, muss zunächst eine nachgewiesene Einweisung durch Nik bzw. im Laufe der Zeit weitere vom Vorstand benannte EinweiserInnen erhalten haben!

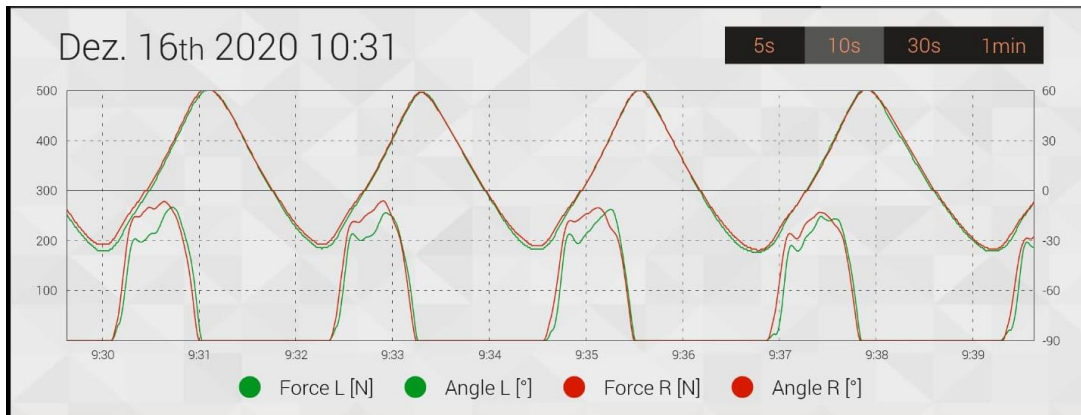
Eine Liste mit EinweiserInnen und Eingewiesenen wird immer aktuell neben den Geräten hängen.



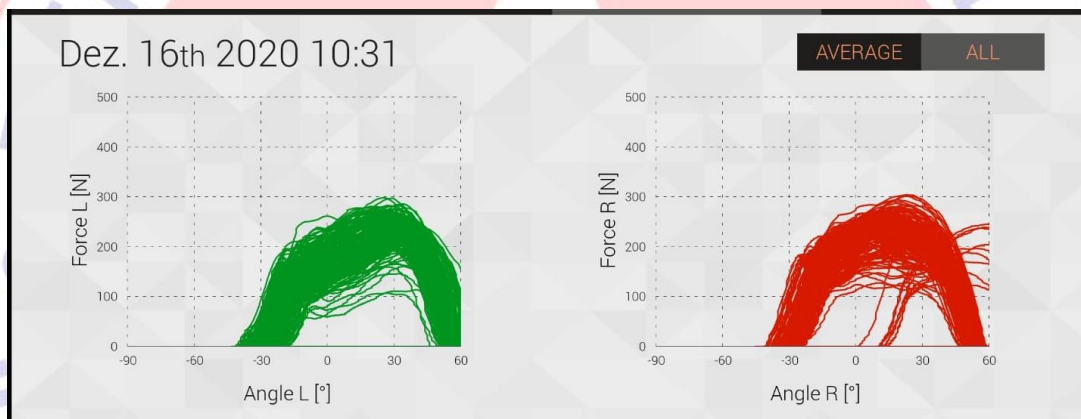
*...so sieht er aus...*

Aber was ist eigentlich ein biorower - und sind wir das nicht alle bei WP?

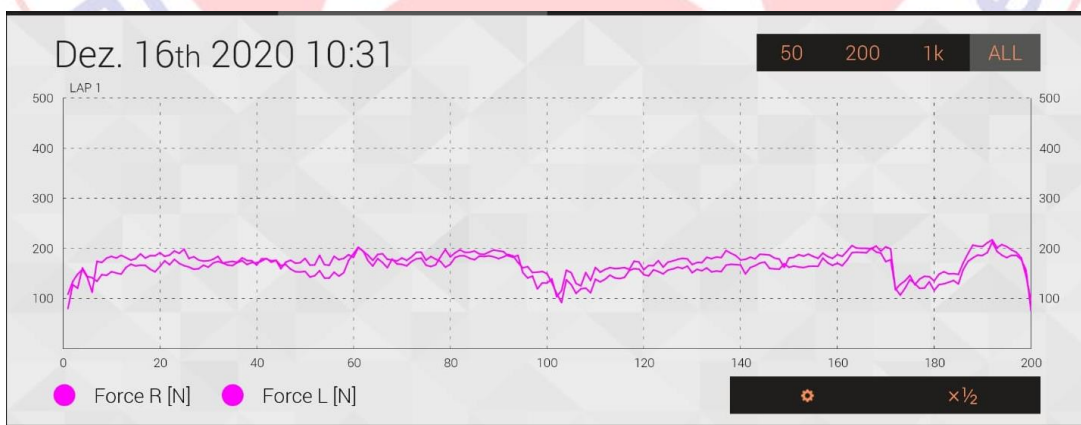
Der biorower ist ein Ruder-Simulations- und Trainingsgerät. Es ermöglicht sowohl ein effektives Training mit Messung und Dokumentation des Fortschritts, wertet aber auch die Technik aus. Hier ein paar Beispiele:



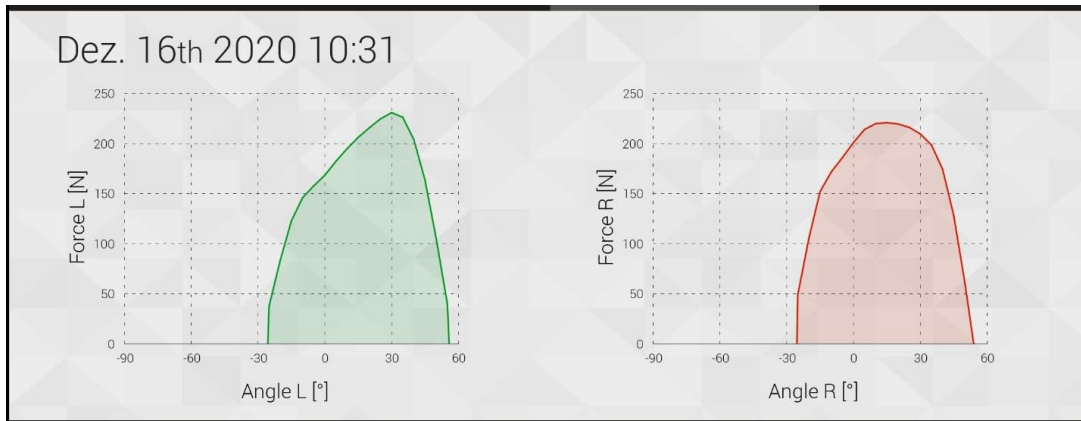
*Kraftaufwand sowie Winkel in Vor- und Rücklage im Vergleich Steuerbord und Backbord*



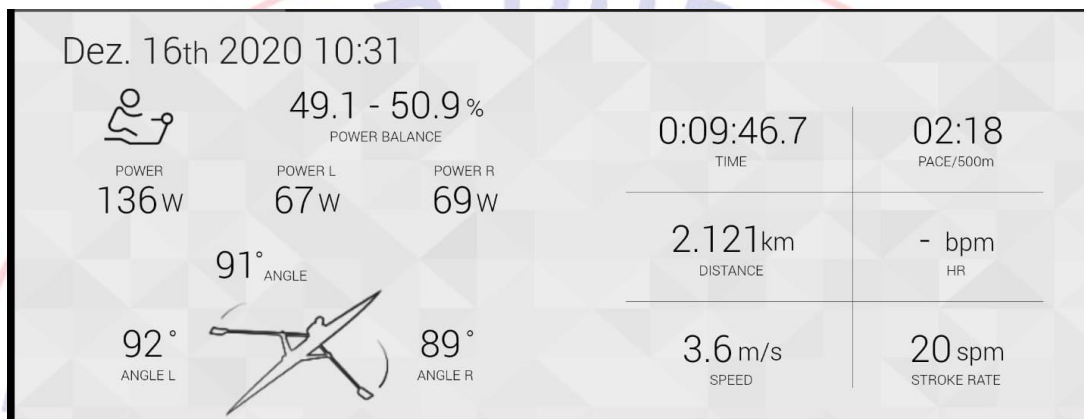
*Vergleich des Krafteinsatzes Steuerbord/Backbord über eine Trainingseinheit*



*Verteilung des Krafteinsatzes über eine Trainingseinheit*



*Kraft-Verteilung eines Schlages*



*Daten-Zusammenfassung einer Trainingseinheit*

Was bringt das und für wen ist das Gerät geeignet?

...naja, eigentlich für jede und jeden, die/der etwas an der Rudertechnik verbessern möchte - für sich, für Effizienz und Effektivität, für die gesamte Mannschaft.

Ich kann mit diesem Gerät meine gesamte Technik auswerten, für Skull und Riemen - ob ich gleichzeitig und gleichmäßig einsetze, den seitengleichen Kraftaufbau im Schlagverlauf, das Aushebeln, die Vorwärtsbewegung. Das Gerät kann auch auf jede Seite ca. 10 cm kippen (kann man ausschalten), wenn ich ungleich arbeite - Gefühl wie im Skiff, aber ohne Kentergefahr...und ich kann bis zu vier Geräte koppeln, so dass alle „Technik-Varianten“ immer in beiden Booten eine Auswirkung in Form von Kippen haben.

Das Nutzen der Geräte kann also richtig viel Spaß machen und es bietet hervorragende Möglichkeiten, seiner Technik den letzten Schliff zu geben oder auch z.B. zu verstehen (und zukünftig zu vermeiden), warum ein Boot kippt, wenn ich im Boot sitze...

**Vielen Dank lieber Jens!**