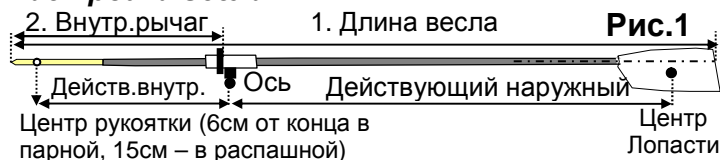


Краткое руководство по настройке лодки

Это краткое руководство поможет выработать более систематический подход к настройке лодки и лучше понимать биомеханические следствия различных переменных настройки. Наиболее важные параметры настройки определены ниже: 12 в парной гребле и 11 в распашной. Типичные настройки даны для обычного инвентаря, но могут значительно отличаться, напр., для лопасти Fat2.

Настройка весла



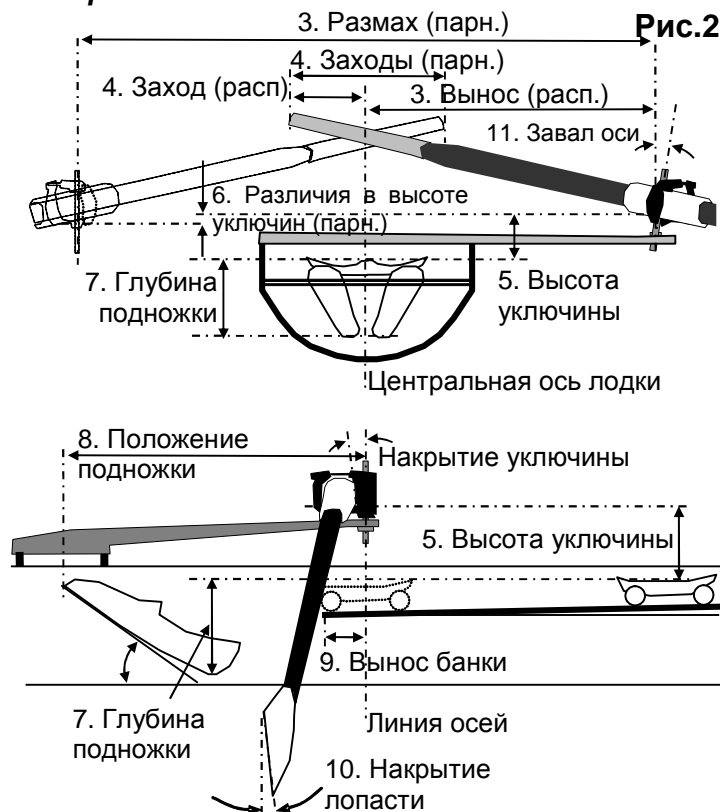
Длина весла (1) измеряется от конца рукоятки до внешней кромки лопасти в точке, где ее пересекает ось весла; внутренний рычаг - до внешней поверхности каблука. Передаточное отношение весла определяется, как отношение действующего внешнего рычага к действующему внутреннему, которые измеряются от оси уключины до центров лопасти и рукоятки, где прикладываются равнодействующие силы. Типичные настройки:

Переменная	1х	2х	4х	2-	4-	8+
1. Длина весла	287	288	289	372	374	375
2. Внутр.рычаг	88	88	88	116	115	114

Биомеханические следствия настройки весла:

	Короче	Длиннее
1.Длина весла	Легче передача: выше скорость рукоятки, ниже усилия	Тяжелее передача: ниже скорость рукоятки, выше усилия
2.Внутр.рычаг	Тяжелее передача, длиннее угла весла	Легче передача, короче углы весла

Настройка лодки



Размах (3) в парной гребле измеряется между центрами осей у их основания (завал осей может влиять на из-

мерение размаха у верхушки осей); вынос (3) в распашной гребле измеряется от центральной оси лодки до центра оси. Заходы (4) можно измерить напрямую или рассчитать:

$$\text{Заход (парн.)} = \text{Внутр.рычаг} * 2 - \text{Размах} + 4$$

$$\text{Заход(расп.)} = \text{Внутр.рычаг} - \text{Вынос} + 2$$

Высота уключины (5) измеряется от основания ее рабочей площадки до банки. Сначала измеряется высота от фальшборта лодки, а затем добавляется расстояние от него до банки. В парной гребле, разница между высотой левой и правой уключин (6) записывается отдельно. Глубина подножки (7) измеряется от банки до нижнего угла внутри туфли. Следует сделать отметку внутри лодки на линии осей, а затем измерять от нее положение подножки (8), до носков туфель, и вынос банки (9), на ее кормовом конце.

Накрытие лопасти (10) можно измерять либо напрямую, зафиксировав манжету весла в уключине и при горизонтальном положении оси весла, а можно измерить угол между манжетой и лопастью, а затем сложить его с покрытием уключины. Накрытие уключины легко измерять специальным электронным угломером, приложенным к ее площадке, когда лодка выровнена. Латеральное накрытие (11) - завал осей наружу, измеряется на оси или на заднике вертлюга, когда он перпендикулярен лодке. Угол подножки (12) измеряется от горизонта на выровненной лодке.

Биомеханические следствия настройки лодки:

Переменная	Диапазон	При низких значениях	При высоких значениях
3. Размах (парн.)	158-160	Длиннее углы, тяжелее передача	Короче углы, легче передача
Вынос (расп.)	84-86	То же	То же
4. Заходы (парн.)	19-21 см	Длиннее захват и положение подножки	Длиннее конец и короче положение подножки
Расп.	30-32	То же	То же
5. Высота уключины	14-18 см	Короче длина гребка, выше усилия	Длиннее гребок, ниже усилия
6.Разница в высоте укл.	1-2 см	Ближе рукоятки, больше крен лодки	Рукоятки разнесены, меньше крен лодки
7.Глубина подножки	15-19 см	То же, что 5	То же, что 5
8.Положение подножки	55-65 см	Короче захват – легче передача	Длиннее захват – тяжелее передача
9. Вынос банки	14-20 см	То же	То же
10. Накрытие лопасти	4-8 гр.	Глубже лопасть, требует выше уключину	Мельче лопасть, требует ниже уключину
11. Латеральное накрытие	0-2 гр.	Меньше накрытие в захвате, больше в конце	Больше накрытие в захвате, меньше в конце
12. Угол подножки	40-44 гр.	То же, что 5	То же, что 5

