



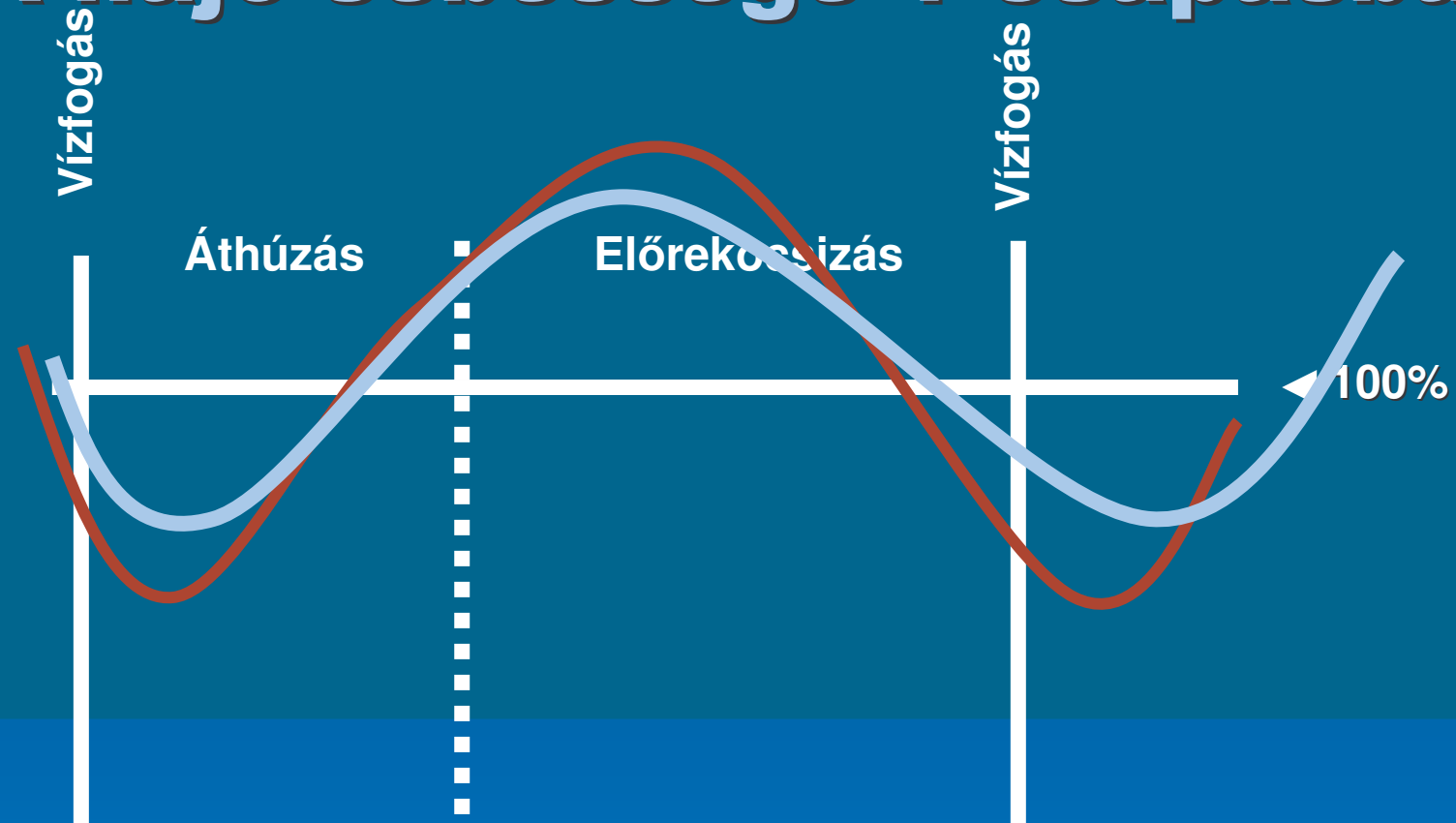
Karl Adam, Németország

Az Adam “stílus”:

Ölből lassan kijönni
(hagyni, hogy a hajó alád fusson)
óvatosan kezdeni a kocsizást
és az előre kocsizás utolsó
szakaszában gyorsítani
(húzni magad a lábtartóhoz).
Gyors vízfogás –
megnövelt lapát toll méret.

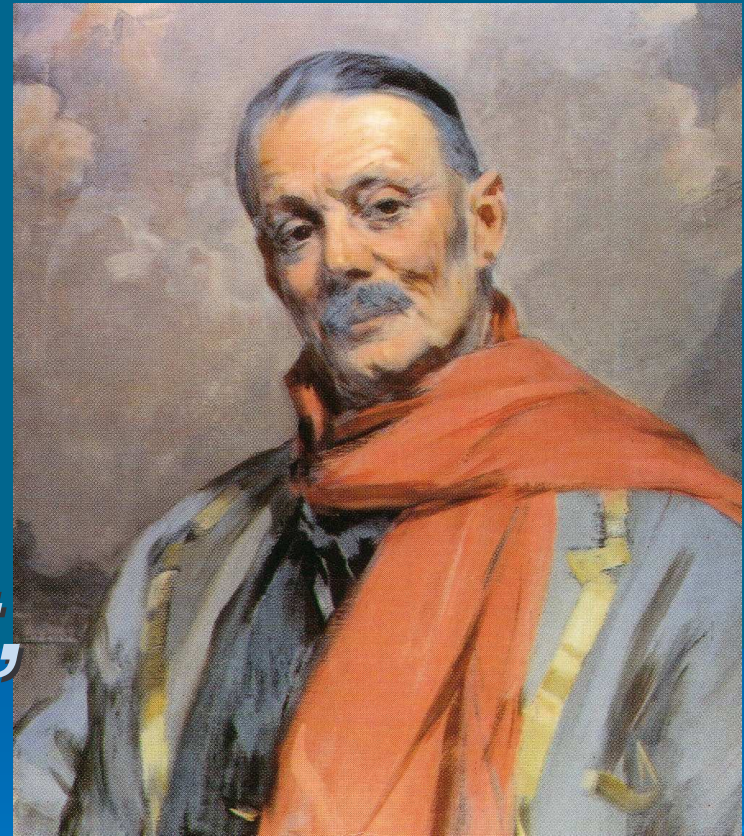
Ő vezette be az evezésben az intervall edzést, a szuperkompenzációt és a súlyzóedzések rendszeres alkalmazását. Nyitott gondolkodású, segítőkész, makacs és nagyon sikeres volt!

A hajó sebessége 1 csapásban



Hungarian Rowing Association -
Coaches Conference 2006

***“Ha az evezős
megfelelően
kontrolálja
az előrehajlást,
a felsőtest mozgását,
nem fog rázuhanni
a vízfogásra”.***

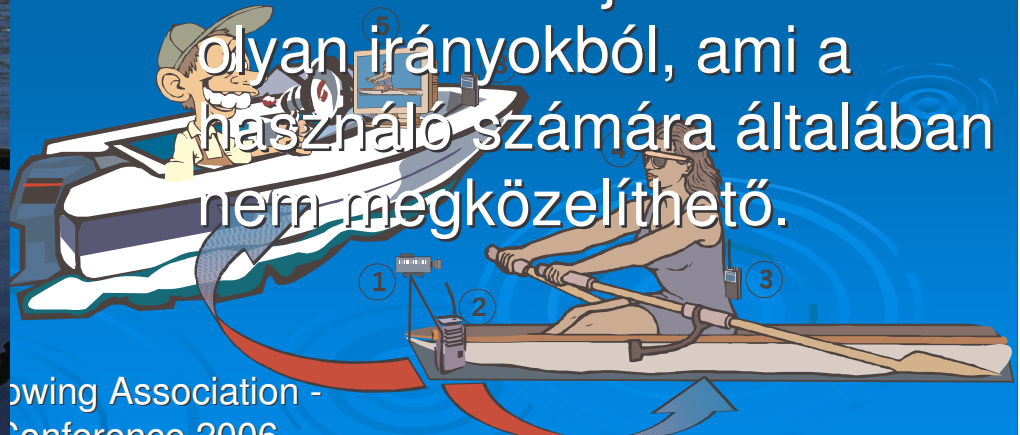


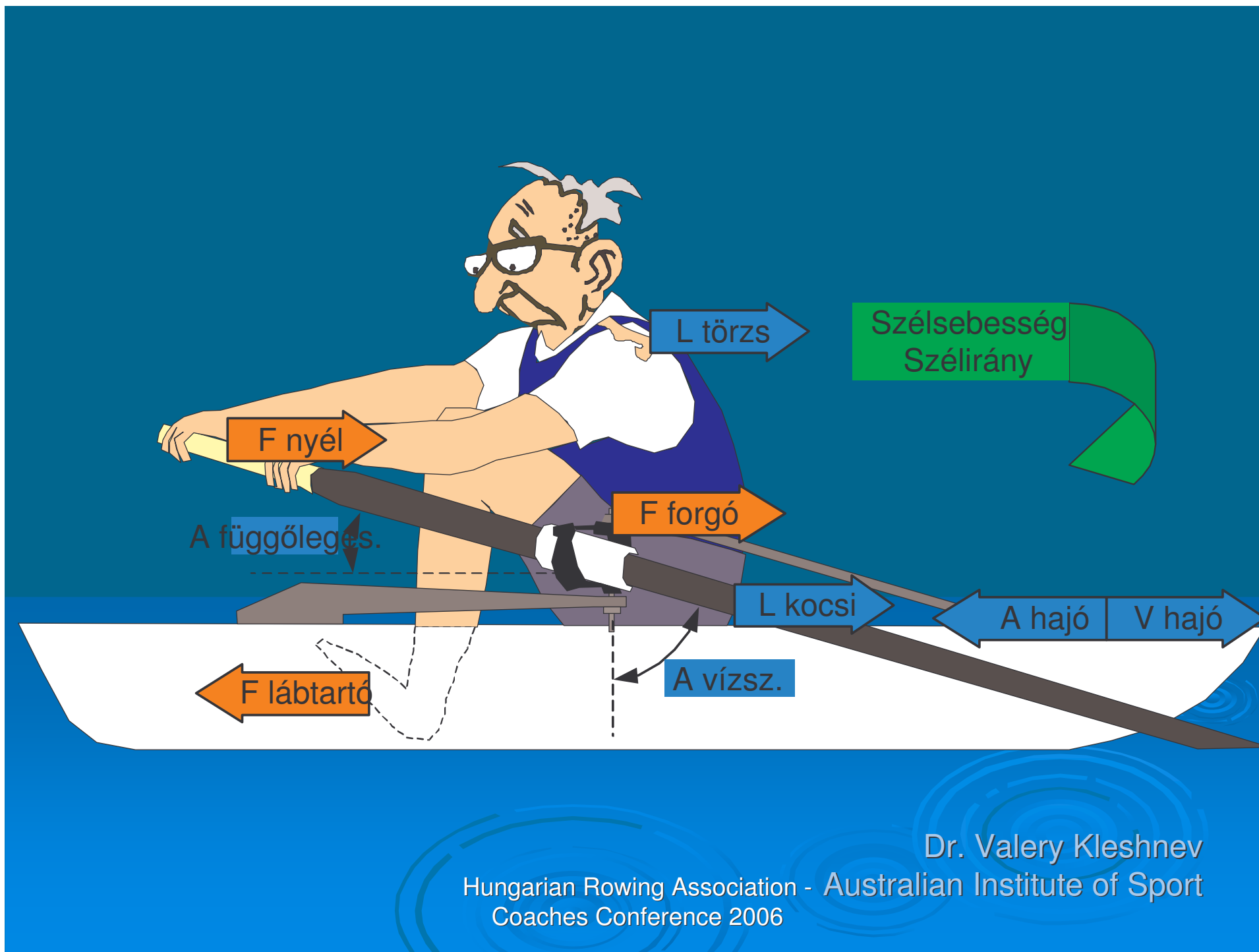
Steve Fairbairn “Az evezésről”

Közvetlen Vizuális Visszajelző Rendszer:

Két üzemmód:

- Az operátor üzemmód a különböző elemek közti gyors váltásokra jó. (Pl. lapátmunka, lábmunka, karmunka, a csapat együttmozgása, stb.).
- Az álló mini kamera állandó vizuális visszajelzést adhat olyan irányokból, ami a használó számára általában nem megközelíthető.



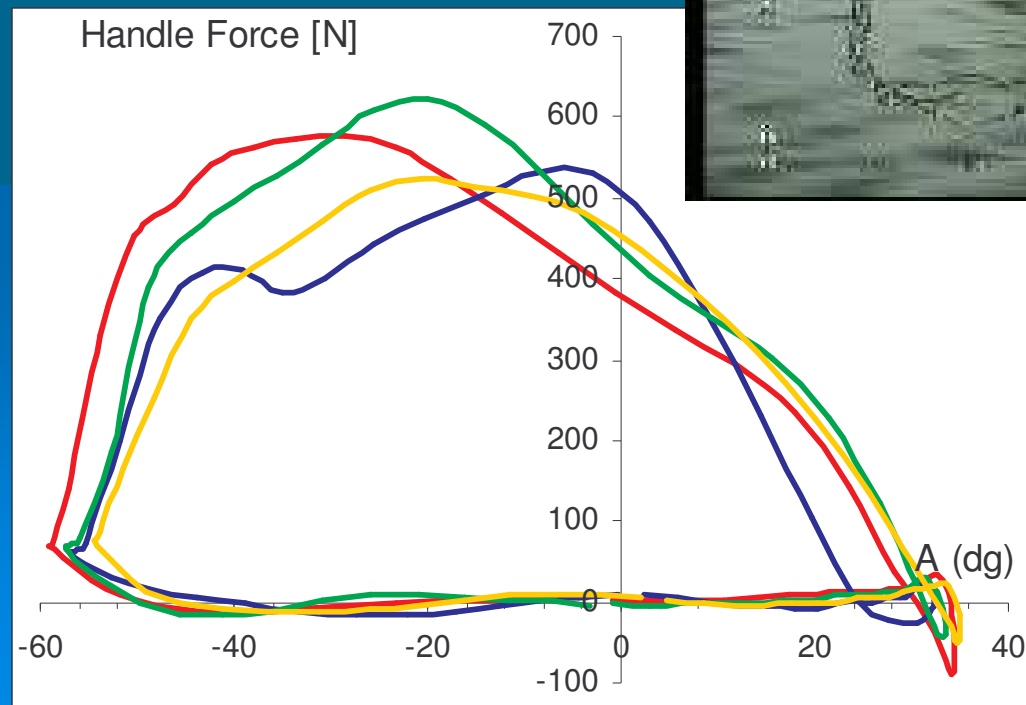


Biomechanikai mérések az Ausztrál Sport Intézetben



Dr. Valery Kleshnev
Australian Institute of Sport

Melyik
csapásgörbe,
melyik beülőhöz
tartozik?

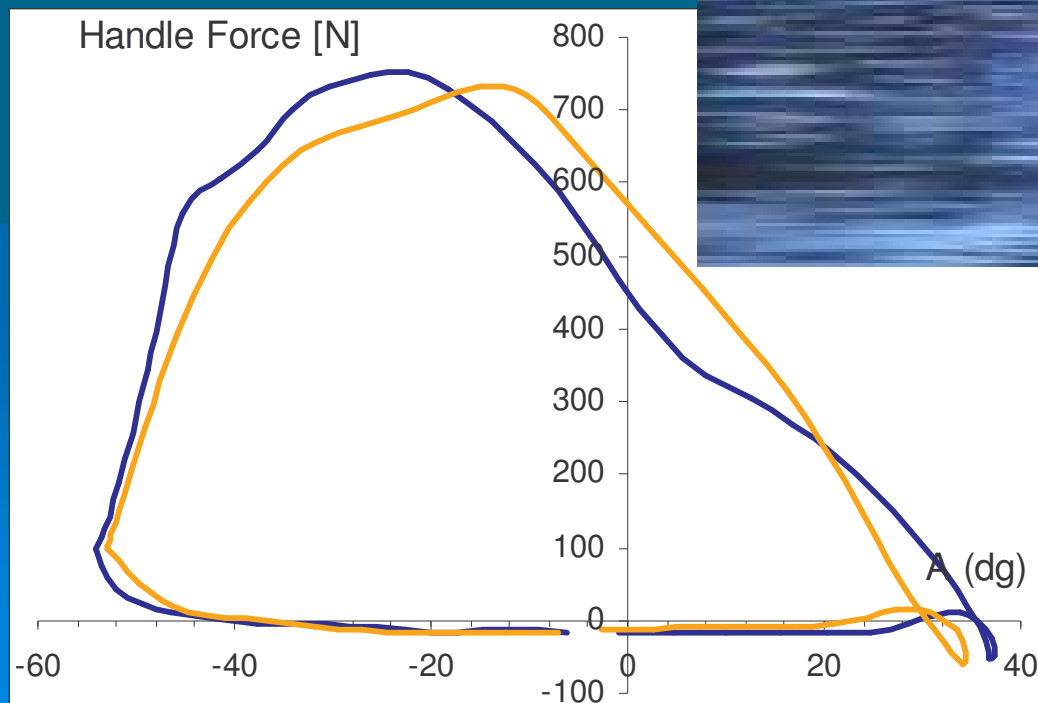


Str. 3 2 Egyes

Association -
since 2006

Dr. Valery Kleshnev
Australian Institute of Sport

Melyik
csapásgörbe,
melyik
beülőhöz
tartozik?



Str. Egyes

sociation -
ce 2006

Dr. Valery Kleshnev
Australian Institute of Sport