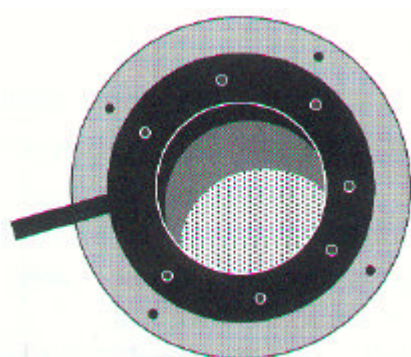
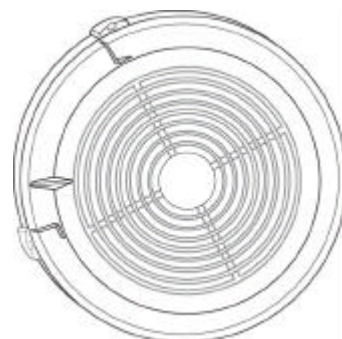


3. La Palanca del Ventilador

Mientras te vas familiarizando con el Remo Indoor y el movimiento del remo, te recomendamos que pongas la palanca de la ventana del ventilador en el nivel 3. Cuando hayas desarrollado una buena técnica puedes probar con los diferentes niveles y encontrar el más conveniente a tus necesidades de entrenamiento.



Modelo C



Modelo D

Ajustando la Resistencia

La resistencia es ajustable moviendo la palanca del ventilador desde el nivel 1 (bajo) hasta el nivel 10 (alto). Esto aumenta o disminuye la cantidad de aire que entra en el ventilador. Las aspas del ventilador crean resistencia de aire para frenar el ventilador en la Recuperación y ofrece una mayor resistencia durante el Pase.

Un nivel mayor permite la entrada de más aire al ventilador lo que lo frena más rápidamente en la Recuperación y ofrece una mayor resistencia en el Pase. Un nivel menor admite menos aire en el ventilador y por lo tanto lo frena menos rápidamente durante la Recuperación y ofrece menor resistencia durante el Pase.

Sin embargo, el nivel de la palanca NO es indicador del nivel de forma o de la intensidad del trabajo. Simplemente cambia la velocidad del Pase, de forma parecida al cambio de la bicicleta. La intensidad del trabajo está determinada solamente por tu propio esfuerzo. Cuanto más fuerte remes, más rápidamente gira el ventilador y notarás más resistencia. Para una cantidad de esfuerzo dada, un nivel alto de la palanca resultará en un menor ritmo de palada que para un nivel menor.

Según mejore tu nivel de fitness y de remo serás capaz de lograr mejores resultados (por ejemplo parcial más rápido, más vatios, mayor ratio de calorías consumidas), independientemente del nivel de la ventana que elijas.