

# Einstellung des Stemmbretts im Ruderboot

tief & flach: bequem

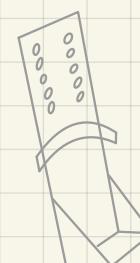
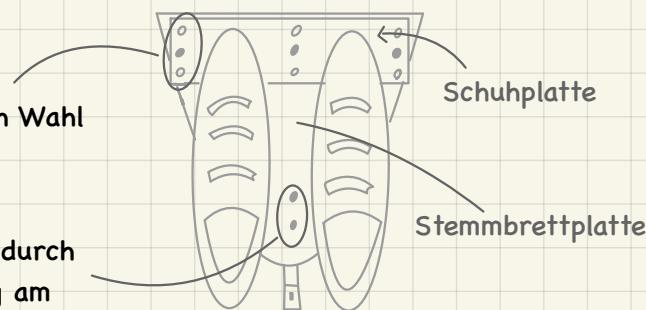
- leichtes erreichen der Auslage
- weniger kraftvolles Abstoßen



hoch & steil: sportlich

- kraftvoller Abstoßen
- schwieriges Erreichen der Auslage

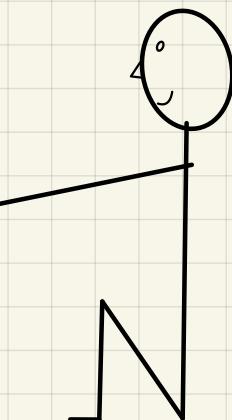
Einstellen der Höhe durch Wahl des Lochs



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

## Horizontales Stemmbrett

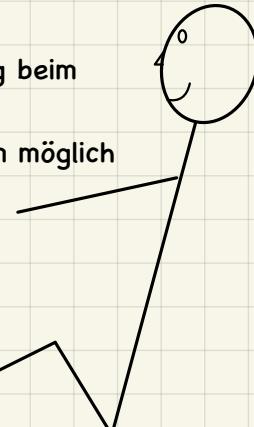
### Veranschaulichung



- 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.

## Fazit:

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

