

Acht Gründe für das Training mit den Paddelergometern auf der Clubhaus-Galerie

1 Verbesserung der Vorwärtspaddeltechnik

Vorwärtspaddeln umfasst mindestens 80 Prozent der Paddelzeit für Langstrecken- und Seekajakfahrer:innen.

2. Vermitteln und Verbesserung einer effizienten, gesundheitsorientierten Paddeltechnik

Paddelergometer erlauben es, Anfängerinnen und Anfängern eine effiziente und gesundheitsorientierte Paddeltechnik zu vermitteln.

Erfahrenen Paddler:innen ermöglicht das Training auf Paddelergometern die selbständige Kontrolle und Verbesserung ihrer Paddeltechnik.

3. Steigerung von Kraft und Kondition

Kraft und Kondition betrifft alle Kajakdisziplinen, kann also auch für Slalom- oder Wildwasser-Fahrer:innen von Vorteil sein.

4. Verletzungsvorbeugung

Eine gesundheitsorientierte Paddeltechnik, Kraft und Kondition schützen vor Verletzungen. Das gilt für alle Kajakdisziplinen.

5. Wiedereinstieg ins Paddeln nach einer Verletzung

Dosiertes und kontrolliertes Training erleichtert nach einer Verletzung den Wiedereinstieg in den Paddelsport. Das gilt für alle Kajakdisziplinen auf allen Leistungsniveaus.

6. Aufwärmen und Dehnen vor dem Paddeln

Fünf bis zehn Minuten Aufwärmen auf dem Paddelergometer und Dehnen unterstützen gesundheitsorientiertes Paddeln auf dem Wasser. Das gilt für alle Kajakdisziplinen auf allen Leistungsniveaus.

7. Alternative zum Paddel-(Training) auf dem Wasser

Paddelergometer bieten eine Möglichkeit, auch bei Gewittergefahr, Dunkelheit, Kälte, ungünstigen Wellen-, Wind- und Wetterverhältnissen, Zeitmangel oder Sich-nicht-ganz-fit-fühlen unter kontrollierten Bedingungen zu paddeln.

8. Gruppentraining animiert zum Training

In einer Gruppe zu trainieren, motiviert auf dem Wasser und auch beim Trockentraining. Parallel zu zweit oder zu mehreren auf dem Paddelergometer zu trainieren, erlaubt zudem die gegenseitige Kontrolle der Paddeltechnik.