

**Padleteknikk - noen viktige tips !** (Brukt til trening i flattvannskajakk uten ryggstøtte og med god mulighet for benbruk og rotasjon.)

- Å trene riktig med flattvannskajakk gir god mosjon og utvikler din teknikk, balanse og effektivitet som padler – spesielt for deg som padler havkajakk.



Havkajakk

### Sitt rett !

Dersom du sitter for mye forover eller bakover begrenses mulighet for å vri/rotare overkroppen. (Låser hoften for rotasjon.)  
Husk kraftpotensialet er i rotasjonen og de store muskelgruppene – ikke i armene alene! Hold bena svakt bøyd og knærne samlet.

### Høy åreføring gir best effektivitet! (I havkajakken veksler vi mellom lav og høy åreføring)

Med høy åreføring menes at du fører åren frem i skulderhøyde før isett. Da oppnår du god "angrepsvinkel" mot vannet.  
"Exit" armen vil da svinge i en naturlig bue i hodehøyde og komme i skulderhøyde før nytt isett på den andre siden.  
Viktig med en "mikropause" før nytt isett. **HUSK !** Ikke spenn skuldrene/nakken – vær avslappet!! Tenk rytme!

### Tren på at hele årebladet er helt under vann FØR du begynner draget !

Lager du luftbobler, løfter mye vann og lager mye lyd kaster du bort mye energi. Du mister effekt i padlingen!

### Dytt med den andre armen samtidig som du starter rotasjonen og begynner draget med den andre åra!

Husk å rotere overkroppen nok og følg åra – det er her kraften sitter!! Roter så mye at åra som ikke er i vannet kommer over fordekkets midtlinje !!

### Start å løfte åra når hånden passerer hofta !

Dersom du løfter mye vann når du løfter opp åra drar du trolig for langt – feil timing og du mister effekt.

### Strekk armen helt ut før neste isett!

For å trene på at du gjør dette kan du ta en tapebit (F.eks svart el hvit) som du setter på skroget der du vet at armen er strukket ut skikkelig (på begge sider). Da kan du bruke dette merke for å sikre at du strekker nok selv når du blir sliten eller "ivrig".

### Tren på riktig bruk av bena!

Bruker du bena aktivt med skikkelig trykk mot sparkebrettet og faktisk vrir hele rompa på sete utnytter du kraften i bena best og oppnår mye mer kraft !! (Da vil du faktisk også begrense noe rotasjon av overkroppen.)

### Spurt/Start og armbruk!

Armene beveger vi mye raskere enn å rotere kroppen – så trenger vi veldig høy frekvens en kort stund er det armene vi må bruke i større grad, men bare en kort periode pga manglende utholdenhet i de små musklene. Så glidende overgang til aktiv bruk av rotasjon og riktig bruk av de store muskelgruppene i bena og kroppen.

### Juster årevinkel og åras lengde!

Juster vinkelen slik at du får åra optimalt og vinkelrett mot vannet ved isett.  
Juster lengden slik at kun årebladet er under vann – ikke deler av skaftet ei heller at deler av årebladet ikke er under vann.

### Fokuser på frekvens og helhetlig rytme !

Tren på at all bevegelse skjer i en naturlig, god og glidende rytme med god kraftoverføring. Ved riktig rytme skal kajakken ligge i ro i vannet helt til du løfter åra ut. Da skal den tippe litt mot åra før neste isett – og tilsvarende/omvendt på andre siden.

**Padler du  
havkajakk?**

Har du utviklet  
god padleteknikk?

Teknisk  
padletrening vil  
utvikle din  
effektivitet !

Vil også kunne  
redusere risikoen  
for slitasjeskader.