

FRIHET OCH ÄVENTYR FÖR ALLA

PADDLING

PRIS: 49:- // NR 5 2007 // WWW.PADDLING.NU

ORGAN FÖR SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

**INTRODUKTION
PADDLING FÖR
MOTIONS SKULL**

Stor intervju

SOFIA PALDANIUS

**FILMA DIN TEKNIK
BILDSVEP FRÅN SM
KANADENSARVATTEN
HÖSTTUR I KVIKKJOKK
DKM - LOPPET FÖR ALLA**



Patagonien

**STORSLAGEN NATUR
MELLAN HAV & BERG**

Sydamerikas vackraste vildmark

Introduktion till motionspaddling

Intresset för motionspaddling växer i takt med det ökande intresset för friluftsliv. Det är inte bara de som startar med långturspaddling som dras till motionspaddling utan även de som utövar multisport.



I DAG ÄR havskajaken den första kajak de flesta kanotister kommer i kontakt med. Den har de senaste decennierna utvecklats från ren långfärdsjak till kombinerad långfärdsjak och lekkajak. Lättsvängdhet, bra kroppskontakt och lättrollad är egenskaper som efterfrågas.

Havskajaken är rolig i havsvågor, men i sjöar och kanaler är havskajaken lika upphetsande som ett badkar. De som vill ha mer utmaning och paddla snabbare sneglar på racingkajakerna, men vid en första anblick av dessa tandpetare brukar jakten gå vidare i havskajakträsket. I Danmark har turbåten utvecklats, en lättdriven skärgårdskajak. Den är det perfekta steget mot effektiv framåtdrivning. Lagom stabilitet och snabbare än en havskajak. Dock finns ett problem. Den teknik som lärs in med havskajak fungerar inte i kajak med stor sittbrunnöppning. Huvudproblemet är balansen. I havskajaken skolas vi till att lita på kajakens stabilitet och

tröghet och hakar fast benen i sittbrunnen. En motionskajak har ingen kroppskontakt förutom fotstöd och sits. Den vane havspaddlaren trycker instinktivt ut benen mot sargkanten i hopp om att finna stabilitet. Det är nu skolan i effektiv framdrivning börjar. Avvänjning av gamla vanor. Vi skall titta på teknik som både kan användas i motionskajak och långfärdsjak.

1. Sittställning
2. Styrning
3. Paddelsättning
4. Kroppsrotation

Sittställning

För att effektivt kunna driva fram en kajak måste vi kunna använda benen. Benen skall alltid ha kontakt med fotstödet. Benen håller vi ihop med ett avstånd på ca 3-4 cm mellan knäna. Hälarna i mitten av kajaken. Med påskjutning mitt i kajaken koncentrerar vi mest påskjut i färdriktningen.

För att få ut det optimala från benen tittar vi på hur en cyklist trampar. Påskjutande ben får aldrig sträckas ut helt för då tappas kraft. I trampcykelns nedre fas (klockan 6) är trampbenet lätt böjt. Justera sits och fotstöd så att trampande ben har full kontakt med fotstödet. Ifall trampande ben trampas igenom till helsträckt, tappar vi kraft i påskjutet. Detta märks ifall vi paddlar på vår kapacitetgräns och tröttheten tar vid. Det finns inget stöd som hjälper kroppen att föra framåtskjutande kraft ner i kajaken. Ben trampet kan vara allt från litet försiktigt fråntramp till ordentligt cykeltramp. Sprintkanotister använder ofta fotrem vilken hjälper dem att skjuta på och rotera mer än vad annars vore möjligt. I havskajak finns sällan mycket tramputrymme, men försök använda det som finns.

Utän benkontakt sitter många havspaddlare som asplöv och skakar. Nu gäller det att slappna av i kroppen så slutar skakandet.



Istället för benen används sittknölna att hålla kajaken på rätt köl. Med lite träning har kroppen fått mer frihet och kan effektivare utnyttja fler muskler i framåtdrivingen. Vi kan jämföra havskajakens tajta sittställning och motionskajakens lösa med slalom kontra längdskidåkningspjäxa. Utförsåkaren som är van med stöd fram och bakåt, brukar vid första försöket med lösa längdskidåkningspjäxor sätta sig på baken. När den nya balansen är funnen går det bra mycket snabbare och avslappnat att ta sig runt med längdskidor än med slalomskidor. Samma sak gäller kajakpaddling. Vi kan använda fler muskler, mer rörelsefrihet och slappna av bättre med den fria sittställningen. Det skall till väldigt tuffa förhållanden för att den tajtare sittställningen skall fungera bättre.

Balansen får vi genom att balansera överkroppen över sitsen. Lutar kajaken åt vänster, flyttas överkroppen lite till höger. Primärt är

det sittknölna som fördelar vikten i kajaken så att den ligger på rätt köl. Är kajaken för stadig lutar kanotisten sig mot sittbrunnens sargkant för att få mer moment. Kroppens balans korrigerar detta mer eller mindre automatiskt. Riktiga racers saknar mer eller mindre ett självvrätande moment och kanotisten måste ha bra bälkoordinering för att balansera kajaken.

Kroppen skall vara lätt framåt lutad för detta ger bäst andning och balans. Innan vi kan börja paddla måste vi titta på styrningen.

Styrning

I havskajaken används kantning och korrigerande paddeltag som verktygen för att kontrollera kajakens kurs. Visst är det roligt att kanta kajaken och svänga, men det stör paddelrytmen och farten hämmas. De flesta motionskajaker är utrustade med underliggande roder och pinnstyrning. Pinnstyrning är en rorkult som har förbindelse med rodrer

via linor/vajrar. Pinnen går genom en spalt i ett fotstöd. De flesta som aldrig använt roder förut brukar sick-sacka över vattnet de första turerna, men det blir bättre. I havskajaken har vi oftast fötterna längs med skrovsidorna och där placeras fötterna av gammal vana. Detta är det vanligaste problemet. Rorkulten kan då leva sitt eget liv och vi sparkar desperat till den då och då. Detta ger oss sick-sack turerna. Tricket är att placera fötterna i mitten av kajaken med hälarne ihop och rorkulten mellan fötterna. Knip inte för hårt om rorkulten utan låt ett spel på en halv centimeter spel på vardera sidan finnas. För att behålla paddelrytmen använder du foten på påskjutarsidan (den sida som skjuter på paddeln) att skjuta rorkulten ner mot dragsidan.

Nu kan vi behålla bentrampet medan vi styr. Paddelrytmen kan vi behålla och därmed blir även belastningen på kroppen jämn och vi orkar paddla längre.

Jämte pinnstyrning är det bara pedalstyrning med ett rejält hälstöd som låter oss behålla bentrampet. Många havskajaker har pedalstyrning med den lagrade ytan mitt under foten. För att styra måste foten vinklas vilket påverkar bentrampet. Vid till exempel en högersväng måste högerbenet sträckas och vänsterbenet böjas vilket låser benen och rytmen är satt ur funktion.

Motions och tävlingskajaker svänger också snabbare ifall de kantas.

Paddelisättning

Paddelisättningen är det viktigaste momentet för effektivt framåtdrivande av kajaken. Misslyckas isättet förloras fart. Magnus Siverbrant och Ola Isaksson har i tidigare nummer av Paddling berättat om effektiv paddelföring. Det måste dock upprepas. För motionären är detta det viktigaste momentet. Rotation kan vara dålig, men planteras paddelbladet med rätt vinkel finns ändå möjlighet att effektivt driva kajaken framåt. Tävlingskanotister har en intränad rotation sedan unga är och de kan vrida fram isättsidans axel i färdriktningen.

De flesta havspaddlare har en obefintlig rotation och axlarna sitter gjutna i kajaken. Denna stelhet är ganska svår att bli av med och det kan krävas många timmars träning för att få till något som ser ut som en rotation. Börja därför med att försöka få paddelbladen att gå ner i vattnet med så litet plask som möjligt. Plask trycker ner luft i vattnet och minskar dess motstånd. Resultatet blir att paddeln vevas runt med sämre verkningsgrad vilket märks tydligt med en fartlogg.

Isättningen skall ske så långt framför kanotisten som möjligt med rak dragarm. Isättningens vinkel i vattnet regleras med påskjutarmen. Plaskar paddeln mycket kan en ljusterrörelse läggas in i paddelcykeln. Påskjutarmen trycker paddeln i skaffets längdriktning vilket för fram dragarmen lite extra och paddelbladets vinkel mot vattenytan justeras lättare.

En bra övning för att verkligen känna ifall paddeldraget är effektivt är att öka motståndet genom att knyta ett grovt rep runt skrovet framför sittbrunnen. För extra motstånd, knyt ett par öglor som placeras under kajaken. Detta motstånd ger kanotisten möjlighet att känna ifall paddeln tappar grepp. Den låga frekvensen ger kanotisten möjlighet att ändra paddelföringen och få direkt feedback på åtgärderna.

Kroppsrotation

Kroppsrotation är inte speciellt vanligt bland havspaddlare, mycket beroende på att sittpositionen inte tillåter det. Kroppsrotation är dock nyckeln till att höja effektiviteten och ge bättre uthållighet. För att rotera kroppen behövs en skålad sits som låter baken glida likt en kroppsled. Utan lämplig skålning kan rotationen bli en smärtsam bekantskap och en mör skinka.

För att förstå vad kroppsrotation kan göra för paddlingseffektivitet är det lämpligt att sätta sig på golvet med en paddel. Se hur långt fram du rör utan rotation. Prova sedan att rotera axlarna samtidigt som höften på påskjutsidan skjuts fram ett par centimeter. Ett par centimeter i sätet ger en decimeter där paddelbladet når marken. Börjar du förstå vad bentrampet gör? Det börjar nu bli uppenbart vad vi kan vinna med en förbättrad rotation. Paddeln kan gå ner i vattnet längre fram och ge en lägre paddelfrekvens. Vi får också paddelbladet där det är som effektivast, framför knäna där vi får bäst grepp.

Ni som följt Åsa Eklunds och Magnus Siverbrants artiklar har läst att paddeltagen skall vara så långa som möjligt. Havspaddlaren tolkar vanligtvis detta ordagrant och drar paddeln långt bakom sig, vilket lyfter mest vatten utan att driva kajaken framåt. Det handlar om att finna mesta möjliga motstånd i vattnet. När paddeln greppar maximalt blir frekvensen lägre. Paddla framför kroppen, inte bakom.

Del två i kroppsrotation är att koppla in påskjutsarmen. Det finns även lite bändkraft vi kan använda för att trycka fram kajaken. I början av paddeltaget just när paddelbladet greppar vattnet är inte påskjutsarmen rak utan lätt böjd. Här finns det mer kraft att ta ut ur kroppen. Här bänder vi! Rätt fördelat har du lika mycket kraft i påskjut som drag. Havspaddlaren lägger ofta 70% i drag och 30% i påskjut och därför uteblir en bra rotation. Det dåliga påskjutet ger också korta paddeltag.

Utrustning

Motionspaddling kan utövas med vilken kajak som helst, men det blir roligare med en temperamentsfullare och sittriktigare kajak.

Många kanotklubbar har klubbkanoter som till exempel VKV Kåre, Coastrunner eller Vajda Civitcat. De har hygglig stabilitet och den sittriktighet vi behöver för effektivare framåtpaddling. En uppgradering till en racer brukar inte ge så mycket högre fart. Att

hantera en racerkajak kräver mycket träning och de flesta som börjar paddla i vuxen ålder får aldrig den balans som ungdomar får bara efter några dagars paddling.

70-tals racers är relativt enkla att lära sig hantera, medan 80-tals racers och senare kräver en gradvis tillväning. Det finns även numera veteranracers som motsvarar 70-talskajaker i stabilitet.

En vingpaddel är motivationshöjande och de flesta brukar uppleva en fartförbättring. De flesta storleksanvisningar som tillverkare håller med är för vältränade idrottsmän/kvinnor. De är oftast överdimensionerade för motionärer. En för stor paddel resulterar i en dålig paddelföring och i värsta fall överansträngda kroppsdelar. En juniorpaddel fungerar oftast bäst för motionärer.

Utformning av motionspaddling

De flesta brukar börja med att harva runt på en 8-20 km bana i samma tempo. Det brukar inte ge så mycket utdelning och det känns ofta monotont i längden. Försök variera träningen och ha gärna ett glidarpass då du bara njuter av att vara ute på vattnet. Annars blir det lätt att paddling bara förknippas med ansträngning.

Magnus Siverbrant har beskrivit flera olika intervallträningar i tidigare nummer av Paddling. De fungerar utmärkt även för motionären. Intervall är förslagsvis allt mellan 15 sekunder till 8 minuter. Blanda in olika typer av intervall under ett pass, utan försök hålla dig till det du vill träna för dagen.

Grundträning ger dig möjlighet att träna teknik och uthållighet. Du kör den i 5-8 minuter per intervall. Är det bara för att bli en bättre långfärdspaddlare är det denna typ av träning du bör koncentrera dig på. Du har ganska bra fart i kajaken, men du har tid att känna efter ifall paddeltagen känns effektiva och du kan koncentrera dig på tekniken. Så kallad rysspaddling används med fördel här, med en extra lång mikropaus som du tar när påskjutsfasen är slutförd.

Denna teknik är också bra för att låta kroppen få vila lite, men ändå behålla bra fart i kajaken. Den extra vilan ger kroppen en chans att återhämta sig inför en fartökning.

År målet att bli bra långloppskanotist, måste träningen utökas med fart och explosivitet. Korta intervall med mycket fart kombinerat med längre tvåfartsintervall, det vill säga du kör med långloppsfart i 5 minu-



ter och sedan växlar över till hög fart under 2 minuter. Dessa farter ligger du och växlar mellan. Du behöver dessa vid klungkörning.

Balans kan tränas på olika sätt. Till stor del handlar det om att våga och det mesta är psykiska begränsningar. Vetskapen om kallt vatten gör att vi spänner oss mer än när vattnet är behagligt. Visst går det att leka med en motionskajak. Att ligga på väg efter en motorbåt i 6-8 knops fart är roligt och ger övning i explosivitet, balans och styrning.

Balans kan också tränas med att ta bätvägor från sidan. Lite mer lekar är handpaddling, sidoförflyttning, stoppa fötterna i vattnet medan du paddlar och sedan tillbaks upp i kajaken.

Och vad ger all denna träning långfärds-paddlaren? Förutom bättre teknik, en starkare kropp och risken för överansträngning minskar. Den bättre tekniken kanske inte kan till fullo utnyttjas i havskajak, men skillnaden från otränad till tränad långfärds-paddlare är stor.

En träningsrunda i motionskajaken kan vara allt från 30 minuter till ett par timmar, det vill säga som en löprunda eller vilket annat träningspass.

En sak som den intresserade bör ha i minnet är att det tar lite tid att vänja sig vid ny teknik och nya muskler måste tränas. Det kanske till en början fortfarande går snabbare i den beprövade kajaken.

I Brunnsvikens kanotklubb har vi under några år haft introduktion till motionspaddling och vi har märkt att de som aldrig har paddlat tidigare, lär sig snabbare att paddla motionskajak än inbitna havskajakpaddlare. Det är också en klar skillnad mellan kvinnor och män. Kvinnor lär snabbare in en bra balans.

Många erfarna långfärds-paddlare tränar i motions och racerkanoter helt enkelt för att det är roligare och effektivare än att bara paddla havskajak. Varför inte prova medan vattnet är varmt?