

# Landpaddling

Eine Einführung in die Technik des Landpaddling

von [www.Landpaddling.shop](http://www.Landpaddling.shop)

## Inhaltsverzeichnis:

1. Sicherheit und Gesundheit
2. Onda-Stick Adjustable
3. Einführung in das Landpaddling
4. Anwendung
5. Allgemeine Tipps
6. Ernährung



## 1. Sicherheit und Gesundheit

Da uns Ihre Sicherheit und Gesundheit natürlich an erster Stelle liegt, beachten Sie bitte unbedingt auch die Ihrer Bestellung beiliegenden Sicherheitshinweise. Sollten diese nicht beiliegen, bitte unter [info@Landpaddling.shop](mailto:info@Landpaddling.shop) anfordern.

## 2. Onda-Stick Adjustable



Der Vorteil des Onda-Landpadding-Sticks liegt auch in der zusätzlichen Möglichkeit des Abbremsens. Die runde Form des Gummifußes lässt ein Aufsetzen in beliebiger Position sowohl zum Anschieben als auch zum Abbremsen zu. Der Abrieb ist bei gelegentlicher Nutzung als Bremse kaum sichtbar. Der Stick stellt natürlich keine vollwertige Bremse dar, kann aber mit etwas Übung absolut genial die Geschwindigkeit reduzieren oder die Fahrt stabilisieren, was einen großen Sicherheitsaspekt und zusätzlichen Spaßfaktor darstellt. Zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Textes ist dies so bei keinem anderen uns bekannten Stick in dieser Weise ohne viel Verschleiß möglich. Mit sehr viel Vorsicht und Übung ist ein Bremsen mit dem Stick nach vorne gerichtet (seitlich neben dem Körper, nicht davor!!) effektiver im Bremsvorgang als ein „Hinterherschleifen“ des Sticks, was eher stabilisierend wirkt.

Die beiden „Druckverschlüsse“ des 3-teiligen Sticks sind ein weiterer interessanter Faktor. Sie lassen eine Längenänderung (durch auf- und zuklappen) innerhalb von Sekunden in praktisch jede Position zu. In geschlossenem Zustand können sie (bei richtiger Einstellung der Schrauben) trotzdem mit vollem Gewicht belastet werden ohne zu verrutschen. Eine Veränderung der Schrauben an diesen Verschlüssen ist im Normalfall nicht oder nur sehr selten nötig.

Die beiden erhältlichen Gummifuß-Varianten (Standard und Speed-Light) unterscheiden sich neben der Form hauptsächlich in der Materialdicke. Der dickere, runde Standard-Fuß hat sehr viel Material und ist daher etwas schwerer, kann aber länger genutzt werden und ist vor Allem auch bei häufigen Bremsvorgängen die bessere Wahl. Der Speed-Light-Fuß ist sehr leicht, hat aber weniger Materialstärke und ist dadurch gerade beim Bremsen schneller verbraucht. Bei reinem Anschieben ist ein Verbrauch beider Füße extrem gering und kaum messbar.

Vorteile des Onda-Sticks:

- **Keine Kontrolle der Gummifuß-Position beim Anschieben oder Abbremsen nötig.**
- **Praktisch für jeden Fahrer geeignet, stufenlose Einstellung der Höhe möglich.**
- **Extrem lange Fuß-Nutzung durch runde, drehbare Form mit sehr wenig Abrieb.**
- **Sehr guter Halt auf der Straße.**
- **Sehr stabile, wackelfreie und geräuschfreie Konstruktion.**
- **Gelenkschonend durch hohe Flexibilität.**
- **Geringe Kosten durch minimalsten Verschleiß, selbst beim Bremsen.**



Der Onda-Stick ist in einer etwas günstigeren Aluminium- und in einer etwas teureren Carbon-Version verfügbar.

**Aluminium-Version:** stabiler, günstiger, schwerer

**Carbon-Version:** warmes Griffgefühl bei Kälte, weniger Gewicht, flexibler

### 3. Einführung in das Landpaddling

Landpaddling mit einem Longboard und einem "Landpaddling-Stick" ist ein genialer Ganzkörpersport. Er kann viele Glücksgefühle und Lebensfreude auslösen. Beim Landpaddling trainiert man fast unbemerkt viele Muskelgruppen. Eine Stabilisierung der Muskulatur, ein besseres Gleichgewichts- und Körpergefühl, Stressabbau, ein Aufbau von Lebensfreude und Selbstbewusstsein sind nur einige Faktoren, die sich völlig unbemerkt beim Training einstellen können.

Die Kombination eines „Offroad-Longboards“ (hier von „Onda Motion“ das „Onda Longa“) mit einem "Landpaddling-Stick" ist für Feld- und Wirtschaftswege mit nicht ganz glatter Oberfläche sehr gut geeignet. Ein „Offroad-Longboard“ überwindet kleinere Unebenheiten oder Schmutzstellen mit geradezu unglaublicher Einfachheit. Dies ermöglicht nicht nur ein Training abseits von den Abgasen befahrener Straßen, sondern stellt auch einen zusätzlichen Sicherheitsaspekt dar.



Andere Longboards (wie z.B. tiefere Drop-Deck-Longboards) haben große Vorteile auf längeren, glatten Strecken durch einen tieferen Stand. Die niedrige Höhe macht das Anschieben mit dem Fuß leichter.

Erfahrene Landpaddler werden immer eine Kombination aus Anschieben mit dem Fuß (recht/links = Switch-Pushing) und Paddeln (rechts/links) mit dem Stick zur Fortbewegung nutzen.

Wir empfehlen für nicht ganz glatte Wirtschaftswege mit hartem Betonboden, für gepflasterte Straßen oder bei herbstlichen Verhältnisse das Onda-Offroad-Longboard. Für längere Strecken, glatte Übungsstrecken oder gute Radwege haben Drop-Deck-Longboards minimale Vorteile in Höhe, Stabilität und Geschwindigkeit.

Spaß, Aufbau von Muskeln und Fitness ist aber auf jeden Fall mit beiden Versionen garantiert. Wer von Anfang an (z.B. beim Anfahren oder bergauf ist das am Einfachsten) auch den schwachen Fuß mittrainiert hat ein geniales Step-Training für Beine und Po und kann auch längere Strecken erreichen als mit nur einem Fuß. Bei diesem „Switch-Pushing“ bleibt die Position der Füße immer gleich. Ein Fuß bleibt immer vorne, einer immer hinten. Es wird dann je nach Gefühl einige Male rechts und einige Male links angeschoben. Viele Fahrer machen hier den Fehler immer beide Füße nach vorne stellen zu wollen, was aber wesentlich schwerer ist als wenn man die Füße immer exakt wieder an die vorherige Position zurückstellt. Also z.B. Fuß rechts steht vorne, mittig auf dem Brett, links schiebt 3x an. Dann Fuß links hinten, mittig auf dem Brett und rechts schiebt 3x an. Dann wieder von vorne ohne die Position der Füße zu vertauschen.

Der Bewegungsablauf und das Training beim Landpaddling ist ähnlich wie beim Rudern oder beim Stand-up-Paddling (oder auch SUP, bei dem man auf einem Brett stehend auf dem See oder Meer paddelt). Beim Landpaddling schiebt man sich über den Weg. Ein absolut effektives Workout mit vielen Glücksmomenten.

Vorteile des Landpaddling gegenüber dem Stand-up-Paddling auf dem See oder Meer sind schon einmal die wesentlich geringeren Anschaffungskosten. Hinzu kommt die Unabhängigkeit von der Nähe von Wasser und die fast ganzjährige Nutzbarkeit. Einfach Board und Stick in den Kofferraum und schon kann man jede Gelegenheit und fast jeden Weg mit schöner Aussicht für ein kleines Landpaddling-Workout nutzen. Meistens gibt es sogar Möglichkeiten direkt vor dem Haus zu starten. Keine mühsame Anfahrt oder Dachgepäckträger beladen, kein Aufblasen oder Montieren, kein Abtrocknen oder Luft ablassen, etc....

Landpaddling ist eine tolle ganzjährige Trainings-Alternative oder Ergänzung, zum SUP, zum Skifahren, zum Snowboarden oder zum Surfen. Teilweise sogar mit zusätzlichen Vorzügen, z.B. das geniale Gefühl des Schwebens über den Asphalt.

Vom gemütlichen Workout über ruhige, einsame Feldwege, Pausen in traumhafter Landschaft, sitzend, meditierend auf dem Board, bis hin zu längeren Long-Distance-Touren. Vom harten, Muskeln aufbauenden Workout an leichten Steigungen, bis hin zum spaßigen Hin- und Her- oder Hoch- und Herunterfahren sitzend auf dem Board an leichten Gefällen, ist mit dieser Sportart alles möglich.

## 4. Anwendung

### 4.1 Landpaddling-Stick

Wir empfehlen für den normalen Gebrauch eher Adjustable- und keine feststehenden Holzsticks. Bei fester Länge kann keinerlei Anpassung für verschiedene Deck-Höhen, Fahrstrecken (Steigung/Gefälle) oder Fahrweisen vorgenommen werden. Bei Kindern im Wachstum macht ein feststehender Stick sowieso wenig Sinn und auch für den Transport auf Reisen im Zug oder im Auto ebenfalls nicht. Man kann auch durch unterschiedliche Höheneinstellungen des Sticks verschiedene Muskelgruppen trainieren, was ebenfalls mit feststehenden Sticks kaum machbar ist. Wegen der genannten Gründe gehen wir nachfolgend nur auf Adjustable (in Höhe veränderbare) Sticks ein.

Stecken Sie Ihren Adjustable-Stick zusammen und experimentieren Sie gerne immer mal wieder mit der Länge. Grundsätzlich haben Sie die meiste Kraft, wenn Ihre Hände nah am Körper sind und der Stick neben dem Board ist. Daher ist es nicht unbedingt immer empfehlenswert den Stick auf die volle Länge auszuziehen, da sonst viel Krafteinwirkung verpufft, wenn der Stick schon weit hinter dem Board ist. Probieren Sie einfach die verschiedenen Längen und die Auswirkung auf ihre Muskulatur aus. Sie werden schnell Erfahrungen mit der Technik sammeln. Markieren Sie eventuell Ihre Länge mit einem Stift, so müssen Sie nicht immer wieder neu suchen.

Verschiedene Stick-Längen können verschiedene Muskelgruppen beanspruchen. Eine längere Stickeinstellung ähnelt beispielsweise leicht der Bewegung beim Klettern. Eine sehr kurze Sticklänge vielleicht eher dem Trizeps-Drücken am Kabelzug im Fitnessstudio.

Verschiedene Techniken und Längen des Sticks trainieren unterschiedliche Muskeln. Vom Drehen des Oberkörpers in einer Rotation links/rechts beim Fahren raten wir eher ab, sonst ist eigentlich fast alles möglich. Vom Anschieben rein durch die Arm- Brust- und Schultermuskeln in unterschiedlichen Sticklängen, über leichte Beugung mit ausgestreckten Armen und angespannten Bauch nach vorne oder sogar bei jedem Paddelzug leicht in die Knie gehen und Beine und Po mittrainieren, ist alles denkbar, erlaubt und möglich. Experimentieren Sie was Ihnen gut tut und spüren Sie die Wirkung auf Ihre Muskulatur und Körper nach.

Übertreiben Sie am Anfang nicht und lassen Sie Ihrem Körper Zeit die neuen Muskeln aufzubauen. Wie im Fitnessstudio sollten Sie zuerst kleinere Gewichte wählen. Das können sie beispielsweise erreichen, indem sie das Board zuerst etwas zum Rollen bringen und dann nur mit wenig Druck paddeln. Ein Losfahren ohne Anschieben mit dem Fuß oder sogar bei minimaler Steigung entspricht dann einem hohen Gewicht, etc....

## 4.2 Der Start

Starten Sie an einer ruhigen, geraden und ungefährlichen Stelle. Trainieren Sie Ihr Gleichgewichtsgefühl auf dem Board und das Handling mit dem Stick. Der Stick kann Ihnen helfen das Gleichgewicht auf dem Board zu halten. Beachten Sie auch unsere Sicherheitshinweise, die Ihrer Bestellung beiliegen.

Durch eine Gewichtsverlagerung oder ein leichtes Umstellen Ihrer Füße mehr nach rechts oder links, können Sie das Board steuern.

Die meisten Standard-Boards lassen sich durch eine minimale Veränderung an der Achsschraube in der Beweglichkeit verstellen. Bitte diese Schraube aber nicht zu stark anziehen, da sonst die Lenkgummis zerstört werden können. Bei minimal stärkerem Anziehen der Achsschraube wird das Board weniger beweglich. Dadurch steht man stabiler und sicherer bei schneller Fahrt, aber das Lenken wird etwas schwerer. Wollen Sie viele Kurven fahren oder „Surfen“, sollten Sie das Board eher weich stellen. Dafür diese Schraube etwas lösen. Etwas Gewinde sollte aber immer noch außerhalb der Mutter, bzw. der Selbstsicherung der Mutter sichtbar sein.

Wählen Sie einen für Sie sicheren Stand. Im Normalfall wird ein Fuß relativ gerade nach vorne auf den vorderen Teil des Boards und ein Fuß etwas weiter nach hinten auch mit der Richtung nach vorne gestellt. Gerade beim Landpaddling ist der Oberkörper eher in Fahrtrichtung gedreht, damit sie beidseitig trainieren können. Die nach vorne gerichtete Stellung hilft auch sehr beim Abspringen nach vorne im Notfall. Dies bitte unbedingt auch am Anfang trainieren. Bei einer seitlichen Stellung ist es schwierig beim Abspringen auf den Beinen zu bleiben.



Versuchen Sie wie bei einem Tretroller immer erst sicher einen Fuß auf dem vorderen, mittleren Bereich des Boards zu haben und etwas zu rollen bevor sie den zweiten Fuß nach oben nehmen. Immer auch in dieser stabilen „Tretroller-Stellung“ absteigen. Jede andere Stellung beim Auf- und Absteigen kann instabil sein und sie sogar zum Sturz bringen.

Sie werden schnell merken, welche Fußstellung für Sie am sichersten oder bequemsten ist. Ihr Fuß mit dem Sie am sichersten stehen, sollte beim leicht nach vorne geneigten Anschieben auf dem vorderen Teil des Boards stehen. Im Prinzip können Sie sich auch am Anfang ohne Anschieben mit dem Fuß, nur mit dem Landpaddling-Stick alleine fortbewegen. Mit etwas Übung hilft das Anschieben mit dem Fuß allerdings beim Start oder bei leichten Steigungen sehr. Auch ist die Gewichtsbelastung für die Arme, wie schon vorher beschrieben, beim ersten Anschieben am höchsten. Diese Belastung wird durch ein wenig Anschieben mit dem Fuß wesentlich verringert. Gerade am Anfang überlasten Sie dadurch ihre Muskeln nicht.

Je breiter das Board ist, desto eher können Sie sich auch in die typische Stand-up-Paddling-Stellung, leicht parallel nach vorne gerichtet, stellen. Zur Sicherheit für ein mögliches Abspringen und für mehr Stabilität sollte aber ein Fuß immer leicht nach hinten versetzt stehen. Ein komplett paralleles Stehen wie beim SUP am See ist nur sehr selten zu empfehlen.

### **4.3 Das Fahren**

Wenn Sie wollen können Sie beim Anfahren wie oben beschrieben etwas Schwung holen indem Sie sich mit einem Fuß etwas abstoßen. Das entlastet Ihre Arm- und Schultermuskulatur, da die Gewichtsbelastung beim Losfahren höher ist. Beugen Sie zum Schwung holen den Körper relativ weit nach vorne und schieben Sie sich mit einem Fuß in der Tretroller-Position etwas ab. Ein Landpaddling-Stick kann immer eingesetzt werden um das Gleichgewicht zu halten und macht gerade am Anfang dadurch den Einstieg wesentlich leichter.

Beginnen Sie dann langsam auf einer Seite mit dem Paddeln. Bleiben Sie etwas weg vom Board und stellen Sie den Stick niemals vor das Board oder vor die Rollen, da ein Überfahren des Sticks zum Sturz führen kann. Setzen Sie den Stick deshalb immer neben oder hinter dem Board auf, auch niemals vor dem vordersten Reifen. Bleiben Sie konzentriert, gerade wenn sie anfangen sich sicher zu fühlen.

Schieben Sie sich langsam voran und halten Sie das Gleichgewicht mit dem Stick. Setzen Sie den Stick so vorsichtig und geräuschlos wie möglich auf. Ein Aufschlagen des Sticks kann schlecht für Ihre Gelenke sein, also sanft aufsetzen. Ihre eine Hand umgreift den oberen Griff, die andere Hand wird an einer günstigen Stelle weiter unten platziert. Wenn Sie zu schnell werden, können Sie den Stick auch (bisher nur beim Onda-Stick) zur Stabilisierung nach hinten oder mit sehr viel Vorsicht und Übung nach vorne gerichtet zum Abbremsen

nutzen. Dies funktioniert mit etwas Übung sehr gut, verlassen Sie sich aber bitte nie darauf, vor Allem nicht bei nasser Fahrbahn oder dem Ende einer Straße und fahren Sie immer mit einer angepassten Geschwindigkeit, die auch ein rechtzeitiges Anhalten durch Abspringen oder die Fußbremse möglich macht. Auch die Muskeln, die Sie zum Bremsen mit dem Stick benötigen müssen erst aufgebaut werden. Direkt neben dem Board ist die Bremswirkung höher als hinter dem Board. Sandiger oder nasser Boden reduziert die Bremswirkung erheblich.

Wenn Sie das Paddeln auf einer Seite beherrschen, können Sie das Paddeln auf der gegenüberliegenden Seite probieren. Auch wenn das am Anfang etwas ungewohnt ist, sollten Sie für ein ausgewogenes Körpertraining versuchen langfristig beide Seiten gleichermaßen zu beanspruchen. Versuchen Sie (nachdem Sie sich auf dem Board sicher fühlen) eine Fußstellung zu finden, mit der Sie relativ gerade nach vorne stehen. In der parallelen Stellung lässt sich das Paddeln auf beiden Seiten gut durchführen und im Notfall auch sicherer abspringen. Das Abspringen wird schwierig, wenn die Füße (wie im Bild rechts bei sehr schmalen Boards) quer zur Fahrtrichtung stehen. Es empfiehlt sich beim Landpaddling also immer eher ein breiteres Board und eine eher nach vorne gerichtete Stellung zu verwenden.



Vergleichen Sie diesen Sport bitte immer, wie schon öfter erwähnt, ein wenig mit einem Kraftsport oder einem Gewichtstraining. Beginnen Sie daher nie mit dem maximalen Gewicht (z.B. an einer Steigung oder ohne vorheriges Anschieben mit dem Fuß). Beginnen Sie immer mit wenig Druck und mit einer höheren Frequenz. Erst wenn Sie richtig aufgewärmt sind, können Sie langsam den Druck oder die Gewichtsbelastung erhöhen. Beachten Sie bitte auch hier unsere Sicherheits- und Technikhinweise.



## 4.4 Das Bremsen

Eigentlich ist dies der wichtigste Punkt, da das Bremsen und Absteigen immer zuerst trainiert werden sollte. Einige Punkte haben wir schon angesprochen, aber trotzdem nochmal zu Sicherheit:

### Stick als Bremse

Mit etwas Übung können Sie bei langsamer Geschwindigkeit den Stick sehr gut als eine Art Bremse oder Stabilisator nutzen. Nach hinten mitgeschliffen stabilisiert der Stick und bremst auch etwas (mit dem Standard-Fuß etwas besser als mit dem Speed-Light-Fuß). Je nach Training, Bodenbelag, Abrieb am Gummi-Fuß und Ihrer Muskulatur/Druckstärke kann sich hier die Bremswirkung verändern/verbessern.

Nach vorne gerichtet mit sehr viel Vorsicht und Übung ist die Bremswirkung des Sticks wesentlich höher. Diese Technik sollte allerdings sehr lange und gut bei langsamer Geschwindigkeit und voller Schutzausrüstung trainiert werden. Der Stick wird hierbei immer neben dem Board und neben dem Körper geführt und nicht vor dem Körper/Board, da er sich z.B. auch in einem Loch oder einer Bodenspalte verhaken könnte und dann blockieren würde.

### Abspringen vom Board

Ein Abspringen nach vorne ist bei langsamer Geschwindigkeit auch eine sehr gute Technik und sollte gut trainiert werden. Achten Sie darauf nie zu schnell zu werden, sonst kann diese Technik nicht mehr angewendet werden. Ein paralleler Stand nach vorne (wie beim Landpaddling recht/links üblich) ist hier von großem Vorteil. Ein Abspringen bei seitlichen Stand ist praktisch nicht möglich.

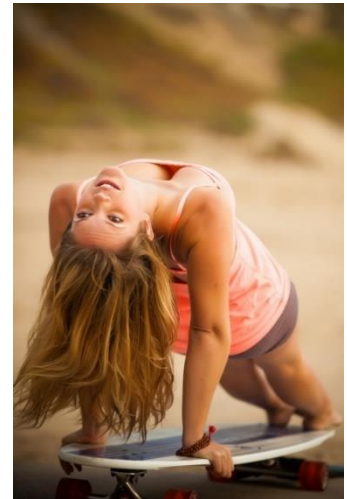
### Fußbremse

Eine Königsdisziplin beim Longboarden ist immer auch die Fußbremse. Viele Anfänger machen den Fehler zuerst eine zu hohe Geschwindigkeit zu erreichen und dann in dieser unsicheren Lage noch den Fuß vom Board auf den Boden stellen zu wollen. Das kann schnell schief gehen.

Richtig ist hier direkt mit dem Fuß am Boden loszufahren und ein gleichmäßiges Mitschleifen des Fußes von Anfang an zu trainieren. Durch leichten Druck an die Kante des Longboard-Decks kann das Ganze noch etwas stabilisiert werden. Dies erfordert etwas Übung, da man praktisch während der ganzen Abfahrt zu einem großen Teil auf einem Bein steht, ist aber wesentlich kontrollierbarer als den Fuß später vom Board nehmen zu wollen. Um diese Technik für ganz blutige Anfänger zu verdeutlichen, setzen sie sich einfach bei einem leichten Gefälle auf ihr Board und lassen sie beide Füße links/rechts mitschleifen. Bei dieser Technik kann man sehr gut die Geschwindigkeit kontrollieren und zu jeder Zeit auch anhalten. Altes Schuhwerk empfiehlt sich natürlich. 😊

## 5. Allgemeine Tipps

- Geben Sie Ihrer Muskulatur nach einer anstrengenden Trainingseinheit immer Zeit sich zu erholen. Gerade Anfänger sollten bei stärkerer Belastung mindestens ein bis zwei Tage Pause einlegen. Ein früheres Training kann dazu führen, dass Ihre Muskulatur noch nicht genügend erholt ist und beim Training schmerzt oder überlastet wird.
- Bei Wind ist das Board schwer anzutreiben. Eventuell lassen Sie das Landpaddling an windigen Tagen ausfallen, da es frustrierend sein kann nicht voran zu kommen. Der Kraftaufwand wäre dann auch sehr hoch. Wählen Sie bei überraschendem Windaufkommen eine Stellung zum Wind, die dem Wind möglichst wenig Angriffsfläche bietet, also in diesem Fall tatsächlich auch einmal quer, je nachdem wie es das Board und Ihre Fähigkeiten erlauben. Manchmal ist es auch sinnvoll oder spaßig einfach gegen den Wind gemütlich zu laufen und das Board mit dem Stick vor sich herzuschieben oder an einer Achse hinterher zu ziehen. Mit dem Wind im Rücken zurück zu fahren, kann dann durchaus wieder extrem viel Freude machen.
- Auch feuchter, sandiger Bodenbelag oder Blätter auf der Straße sind kein Freund des Landpaddling. Der Stick wird hier leicht abrutschen und die Energie verpufft oder man kommt aus dem Gleichgewicht. Dadurch ist es auf solchem Untergrund wesentlich anstrengender oder teilweise nicht möglich zu trainieren.
- An leichten Steigungen lohnt es sich manchmal ebenfalls einfach abzustiegen und das Board mit dem Stick zu schieben oder an einer Achse hinterher zu ziehen. Leichte Richtungskorrekturen lassen sich mit dem Fuß am Hinterrad erreichen. Nutzen Sie diese Möglichkeit für eine kleine Pause und genießen Sie den Spaziergang und die Umgebung. Bergauf kann auch schnell ein extrem hohes Gewicht beim Landpaddling entstehen, das Ihre Muskulatur als Anfänger noch überlastet.
- Setzen Sie sich an einer schönen Stelle auf Ihr Board und genießen Sie die Landschaft. Es gibt kaum etwas Schöneres als eine Meditation oder eine Pause in freier Natur mit der Sonne im Gesicht, sitzend auf Ihrem Board. Inzwischen gibt es auch Landpaddler, die Yogaübungen auf Ihren Boards durchführen (Bild oben). Die Kombination einer Landpaddling-Fahrt mit einer Entspannungs-Pause unter freiem Himmel kann absolut erfüllend sein. Das Landpaddling kann auch sehr gut zusätzlich mit einigen Sportübungen (Liegestütze, Bauchtraining, Dehnungen auf dem Board) kombiniert werden. Einfach an einem schönen Platz ein paar Übungen in freier Natur ausüben.



## 6. Ernährung

Beachten Sie bitte auch hier unsere Sicherheitshinweise und sprechen Sie dringend alle Ernährungsumstellungen und nachfolgenden Ernährungstipps vor der Anwendung nochmal mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ab.

Das Landpaddling beansprucht sehr viele Muskelgruppen. Eventuell machen Sie sogar unterwegs noch zusätzliche Übungen, wie Yoga oder Muskeltraining. Damit sich Ihre Muskulatur nach einem anstrengenden Training optimal bilden und Ihnen beim nächsten Training mit mehr Kraft zur Seite stehen kann, hier einige Hinweise:

Ihre Muskulatur braucht zum Wachsen (ganz vereinfacht ausgedrückt) regelmäßig Eiweiß. Im Idealfall eine kleine Menge bei jeder Mahlzeit, damit Ihrem Körper immer etwas Eiweiß zur Verfügung steht.

Bei zu wenig Eiweißaufnahme mit der Nahrung kann Ihr Körper keine neue Muskulatur aufbauen. Nach dem Training wäre daher ein Eiweißdrink ein Getränk, das Ihnen schon stark beim Muskelaufbau helfen kann. Sie wollen ja nicht, dass die Trainingsmühen umsonst waren.

Gute Eiweißquellen sind beispielsweise: Fisch, Eier, Nüsse, veganes Eiweißpulver. Die Qualität der Eiweißgabe kann durchaus auch noch gesteigert werden, indem man verschiedene Eiweiße mischt. Achten Sie auch darauf, dass die Eiweißprodukte eine gute Bio-Qualität haben. Bei Proteinpulver empfehlen wir Pulver mit möglichst wenig Zusätzen.

Wir können dieses Thema hier nur kurz anschneiden, es gibt aber sehr viele ausführliche interessante Artikel zu Ernährung bei Sport und Muskelaufbau im Internet. Sie finden auch sehr viele gute Videos auf youtube zu diesem Thema. Eventuell kann sich Ihre Muskulatur bei starker Anstrengung auch durch die Zufuhr von Vitaminen, hier vor Allem auch Zink und Magnesium wieder schneller regenerieren.

Trinken Sie auch immer (wenn möglich in zeitlichem Abstand zum Essen) viel gutes Wasser um den Flüssigkeitsverlust beim Sport wieder auszugleichen. Dadurch können auch die Nährstoffe besser transportiert werden. Einige Schadstoffe können so auch schneller wieder aus Ihrem Körper ausgeschieden werden.

## Fazit:

Landpaddling kann Ihr Leben positiv verändern, nutzen Sie diese Chance.



Copyright © 2019

Alle Rechte an Bildern, Texten und Inhalten vorbehalten durch:

Rettenmaier I+V GmbH - Bertolt-Brecht-Straße 3 b - 67454 Haßloch - Deutschland

Email: [info@Landpaddling.shop](mailto:info@Landpaddling.shop) Internet: [www.Landpaddling.shop](http://www.Landpaddling.shop)

Tel.: +49 (0) 6324/7080378 Fax: +49 (0) 6324/7080376

Gesellschafter-Geschäftsführer: Thomas Rettenmaier, Hassloch

HRB 63697 - Amtsgericht Ludwigshafen Steuernummer: 31/650/30468 UST-Nr.: DE291887656