

Roteknik og valg af pagaj

Man hører ofte fra begyndere i havkajak, at det handler om at nyde naturen og at rigtig roteknic og hastighed ikke betyder noget.

Imidlertid betyder rigtig roteknic dels, at man undgår roskader og dels, at man sparer på kræfterne nogle siger helt op til 40% energibesparelse. Denne energibesparelse kan ofte have sikkerhedsmæssig betydning, idet 40% ekstra kræfter kan betyde en mere uanstrengt og dermed mere sikker hjemtur, når det pludseligt er blæst op eller der er længere hjem end man troede.

Mange ror med for korte tag, hvilket resulterer i tabte kræfter og mindre fart.

Tip! Find et punkt, **så langt fremme på fordækket du kan nå** med pagajbladet. Afmærk punktet med tape. Hver gang du tager et tag, skal du ud til tapen og have pagajen i vandet.

Mange bruger kun armene til at ro med i den tilbagelænedede "efterlønerstil". Du skal sidde opret og ikke bruge evt. ryglæn under roning. Din overkrop skal rotere og udnytte de store muskelgrupper: ryg, mave og skuldre. Stødhånden skal over mod modsatte knæ. Tip! Kik på det blad du sætter i vandet og du roterer automatisk i overkroppen. Prøv roning med samlede hænder midt på skaftet, så vil du opleve det er umuligt at ro, uden brug af mave og skulder.

Husk, at trække og skubbe under hvert tag. Den underste arm skal trække og den øverste skal skubbe. **Pagajen skal op af vandet ved hoften. Alt efter hoften bremser.**

Højden på den øverste arm er i ca. øjenhøjde.

Husk at trykke på fodsparket med samme fod som den øverste arm, der skubbes med.

Smerter i skuldre kan skyldes, at du sidder anspændt i kajakken. Prøv også at ændre albuens højde i stødfasen. Smerter i underarmen kan skyldes et for konstant hårdt greb omkring pagajen. Prøv at løsne og evt. bevæg fingrene under stødfasen og i trækfasen løsne hånden og form den som en krog.

Smerter i lænden kan skyldes at du sidder forkert. Ret din siddestilling op til en mere lodret stilling. Du må gerne side lidt foroverbøjet, men ikke for meget.

Smerter i håndled kan skyldes manglende kroppsrotation, løsning er indarbejdelse af rotation. Smerter i håndleddet kan også skyldes vinklet og bøjet håndled i stødfasen, løsning er at rette håndleddet ud og evt. løsne de yders tre finger på den øverste hånd. En anden løsning under indlæring er et elastikbind omkring håndleddet, med en malerpind der stikker frem og forhindrer hånden i at bøje.

Fordelene med en smalbladet havkajakpagaj og grønslænderpagajen, er den mindre vindfølsomhed. Rigtig god til langtursroning i stærk blæst.

Havkajakpagajen fanger vandet længere ude fra kroppen og passer derfor også bedre til en bred kajaktype.

Det bredbladede (normale) pagajblad passer bedst til smallere kajaker og derfor kan udnytte det bred blad opretstående og tæt på kajakken. Der kan lettere opnås, en høj hastig med en bredbladet pagaj.

Der findes bredbladede pagajer til havkajakbrug med mindre bladbredde, som giver mindre belastning og stadig er rimelig hurtig.

Wingpagajen er meget anderledes at ro med, i forhold til hav- og turpagajerne. Den største forskel er at den søger væk fra kajakken efter nyt vand, pagajbladet er udformet som et fly vinge med en lang og en kort side. Det får pagajen til at stå bedre fast, og der kan derfor trækkes hårdere med wingpagajen. Wingpagajen ligger automatisk op til at bruge de store musklergrupper mave- og ryg, under roning. Anvendes til kaproning og er ikke velegnet til havkajakbrug.