

Sport-Thieme Swim-Power Paddles

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben! Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



1. Befestigen der Gummis

An jedes Paddle gehören zwei Gummis, ein langes und ein kurzes. Das kurze Gummi kommt in die beiden engen Löcher und soll den Mittelfinger des Schwimmers halten. Das lange Gummi kommt in die beiden weiter auseinanderliegenden Löcher und soll das Handgelenk des Schwimmers halten (vergleiche Nr. 4 und 11).

2. Bitte beachten:

Die Löcher in den Paddles sind absichtlich so eng, damit die Gummis gut sitzen, wenn sie richtig eingestellt sind. Trotzdem sind sie noch leicht verstellbar. So verfahren: Spitze des Gummis zusammendrücken und von der beschrifteten Seite her in das Loch stecken. Spitze des Gummis auf der anderen Paddle-Seite mit den Fingerspitzen lassen und ein kleines Stück durchziehen. Jetzt nachfassen und wieder ein kleines Stück ziehen. Beim Nachfassen die Enden der Gummis vorsichtig durch die Löcher ziehen. Nicht am langen Gummi ziehen!

3. Einstellen der Gummis

Wenn alle vier Spitzen der Gummis durch die Löcher eines Paddles gezogen sind, Hand einlegen und dann Gummis so weit anziehen, dass das Paddle festsitzt. Nur so stramm einstellen, dass das Gummi auf der Haut nicht unangenehm stramm ist. Beim Nachziehen der Gummis wie oben verfahren, Gummi immer kurz fassen durch ständiges Nachfassen.

4. Sitz der Paddles

Das längere Gummi soll über dem Handgelenk liegen. Das kürzere Gummi hält den Mittelfinger; es soll möglichst hoch auf dem Finger sitzen, zumindest oberhalb des Mittelgelenks. Bei den beiden großen Paddlegrößen muss das ausprobiert werden; die doppelte Zahl Löcher soll eine bessere individuelle Anpassung ermöglichen, vergl. auch Nr. 11!

5. Auswechseln der Gummis

Sollte ein Gummi verloren gehen oder durch zu starkes Reißen (ohne Nachfassen) entzweigen, können Ersatzgummis geliefert werden. Es ist aber auch möglich, ähnliche Gummischläuche als Ersatz selbst zu beschaffen (Technischer Gummibedarf). Die Praxis hat auch gezeigt, dass einige Schwimmer flache Gummis bevorzugen. Aus alten Fahrradschläuchen ausgeschnittene Streifen können in den Löchern der Champion-Paddles ebenfalls ausgezeichnet befestigt werden.

6. Verbesserung des Schwimm-Stils

Beim Schwimmen mit Paddles sind Verbesserungen der Schwimmbewegungen aus mehreren Gründen möglich:

7. Fehler werden deutlicher

Ob man richtig zieht und den Wasserwiderstand gut ausnutzt, kann man nicht sehen, sondern mit Hilfe des „Muskelsinns“ nur erfühlen. Das ist sehr schwierig, vor allem wenn es um die Feinheiten geht. Mit Paddles ist die Handfläche viel größer, somit hat auch jede fehlerhafte Veränderung der Handstellung eine größere Auswirkung und wird vom Schwimmer viel eher und deutlicher wahrgenommen als ohne Paddles.

8. Grobe Fehler werden automatisch angezeigt

Schwimmer müssen bekanntlich ihre Hände bei den Schwimmbewegungen im Wasser immer so halten, dass sie hinter der Hand den vollen Wasserwiderstand fühlen, das heißt, praktisch muss die Hand immer senkrecht zur Fortbewegungsrichtung stehen. Hiergegen wird häufig verstoßen – ohne dass der Schwimmer es selbst weiß. Mit Paddles weiß er sofort, wann ihm das passiert: sobald seine Hand nicht mehr senkrecht zur Zugrichtung steht, fasst das Wasser hinter das gebeugte Paddle-Ende und drückt das Paddle von der Hand weg. Und das überdeutlich! Ein „Streicheln“ des Wassers, wie es so gern beim Brustschwimm-Armzug geschieht, ist mit Paddles nicht möglich!

9. Die „Druckphase sauber ausführen“

Der letzte Teil des Schwimmarmszuges heißt „Druckphase“. Sie wird vielfach vernachlässigt. Mit Paddles ist das nicht möglich: zieht man die Hand zu früh aus dem Wasser, ist der Widerstand am „Knick“ so stark, dass es schon unangenehm wird und man selbst sofort weiß, was man gerade falsch macht.

10. Paddle-Schwimmen will gelernt sein!

Schwimmen mit Paddles erfordert Geschick. Es muss erst gelernt werden. Schwimmer und Trainer sollten nicht voreilig die Geduld verlieren. Nach kurzer Zeit kann man mit dem neuen Gerät perfekt umgehen.

11. Für Könner: Befestigung mit einem Gummi!

Sobald man mit den Paddles perfekt umgehen kann, sollte man ausprobieren, ob man auf das lange Gummi verzichten kann. Das Paddle wird also lediglich am Mittelfinger befestigt. Dadurch wird erreicht, dass der Schwimmer noch exakter darauf achten muss, den vollen Wasserwiderstand ständig auf der Unterseite des Paddles zu spüren. Der kleinste Fehler führt dazu, dass das Paddle vom Wasser weggedrückt wird.

12. Paddles beim Schwimmenlernen

Schwimmschüler erleben und erfahren mit Paddles viel deutlicher und schneller, wie man den Wasserwiderstand an den Händen ausnutzen kann und muss, um sich mit den Armen und Händen im Wasser vorwärts zu ziehen. Schwimmschüler üben abwechselnd mit und ohne Paddles. Die ersten Übungen mit Paddles: Armbewegungen erst im Stehen, dann im Gehen im brusttiefen oder halstiefen Wasser. Die wichtigste Anfänger-Übung ist diese: Hechtschießen mit Abstoß von der Wand (vollkommen flache Lage, Arme in Vorhalte gestreckt, Kopf zwischen den Armen), dann die Gleitstrecke durch einige Armzüge verlängern (z. B. quer durch Nichtschwimmerbecken). Luft wird vorher eingeatmet, beim Schwimmen lassen wir im modernen Unterricht die Atmung vorerst weg. Wir konzentrieren uns auf die Bewegungen; die Atmung kommt erst hinzu, wenn die Bewegungen über eine kurze Strecke (10–15 m) „sitzen“. Dabei spielt die Schwimmart keine Rolle! Wir verfahren so beim Lehren jeder Schwimmart.

Wenn bei diesen wichtigen Übungen ein paarmal Paddles benutzt werden, dann wieder einige Male ohne Paddles geübt wird, usw. abwechselnd, dann kommt der Schwimmer selber schnell zu dem entscheidenden Erlebnis: auf dem Wasser gleiten und sich mit den Armbewegungen weit vorwärts ziehen! Wenn das beherrscht wird, kommen die Bewegungen der Beine hinzu. Paddles (vor allem die Größe IV, orange) tragen erheblich dazu bei, die entscheidenden Lernziele schneller zu erreichen!

13. Größe der Paddles wechseln!

Man kann nicht immer nur mit einem großen Paddle schwimmen und dann plötzlich auf die „nackte Hand“ umsteigen! Dagegen lehrt die Erfahrung, dass die Schulung des Widerstandsempfindens und die Übertragung der gewonnenen Kraft in den Wettkampf am besten gewährleistet sind, wenn mit verschiedenen großen Paddles geschwommen wird und wenn sich Schwimmen mit und Schwimmen ohne Paddles abwechseln. Im harten Trainingsabschnitt überwiegen die großen Paddles, im wettkampfnahen Training die kleinen.

Paddles im Training der vier Schwimmarten:

Paddles werden in allen vier Sportschwimmarten benutzt. Überall erfordern Paddles ein sauberes Eintauchen, einen korrekten Zug und eine vollkommene Druckphase. All das wird beim Paddle-Schwimmen „Zug für Zug“ geübt. Im Kraul-, Rücken- und Delphinschwimmen ist Paddleschwimmen nahezu problemlos. Zug- und Druckphase werden leichter empfunden als ohne Paddles. Krauler und Rückenschwimmer haben mit Paddles eine viel bessere Möglichkeit, zu empfinden, ob sich die Vortriebswirkungen des rechten und des linken Arms exakt ablösen oder ob „Pausen“ im Vortrieb sind. Im Delphinschwimmen lernt man mit Paddles sehr schnell, wie weit nach außen gezogen werden kann und auf welcher Einwärtsbahn der Hände bester Vortrieb erreicht wird. Der Brustschwimmer braucht besonderes Geschick, da er die Hände mit den Paddles im Wasser nach vorn bringen muss. Aber gerade dieses Geschick wird beim Paddle-Schwimmen verbessert. Erfahrene Sport- Brustschwimmer „verbiegen“ ihre Paddles so, dass es der üblichen Handstellung im Brustschwimmen entspricht.

Verbesserung des Brustarmzugs

Der Brustarmzug bedarf hier besonderer Erwähnung. Die meisten Brustschwimmer kommen mit ihrem Armzug ein viel zu geringes Stück vorwärts und verlassen sich zu sehr auf ihren wirksamen Beinschlag. Die Möglichkeiten des Armzugs werden zu wenig ausgenutzt. Meistens bringt nur der auswärts gerichtete Zug Vortrieb; die einwärts gerichtete Druckphase wird meistens vernachlässigt. Drei Fehler sind in dieser Phase häufig zu beobachten:

1. Die Handstellung ist zu flach,
2. Die Ellbogen senken sich oder werden an die Rippen gedrückt,
3. Die Bewegung der Arme wird verlangsamt oder sogar fast ganz gestoppt (vor allem, wenn erst an dieser Stelle die Einatmung beginnt).

Diese drei Fehler treten meistens zusammen auf. Besser ist es, den Armzug in einer Bewegung bis zum Vorschieben der Arme durchzuführen und dabei die Ellbogen möglichst lange hoch zu halten (erfordert viel Kraft) und auch in der Druckphase Widerstand zu fühlen und so größeren Vortrieb zu erlangen. Diese Effektivität des Brustarmzugs (besonders der zweiten Phase) kann mit Paddles besonders gut geschult und kontrolliert werden.

Paddle-Schwimmen verbessert Schwimmkraft und Stehvermögen

Schwimmen mit „vergrößerten Handflächen“ erfordert mehr Kraft, wenn man die gleichen Zeiten erreichen will, die man vorher ohne Paddles erreicht hat. Und wo mehr Kraft verlangt wird, passen sich die Muskeln im Laufe des Trainings den erhöhten Forderungen an und können schließlich mehr leisten.

Es ist offensichtlich, dass beim Paddle-Schwimmen genau die Muskeln trainiert werden, die beim Schwimmen zum Einsatz kommen. Zusammen mit Landübungen an Zugseilen, an Seilzugapparaten und am MiniGym sind Paddles also ein wertvolles Mittel für schwimmspezifisches Krafttraining.

Paddle-Schwimmen ist gleichzeitig aber auch eine Art „Overloadtraining“ und verbessert das Stehvermögen (die lokale Muskelausdauer) über eine bestimmte Schwimm-Wettkampf-Strecke. Bei Trainingsbeginn sind die Zeiten mit Paddles erheblich schlechter als die momentane Bestzeit. Im Laufe des Trainingsprozesses verbessert sich die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und die Zeiten werden besser – sie nähern sich der bisherigen Schwimmbestzeit. Wenn jetzt sorgfältig auch das Widerstandsempfinden der nackten Hand erhalten und geschult wird, kann auf derselben Schwimmstrecke eine neue Bestzeit erwartet werden.

Zur Trainingspraxis:

Im Grunde können die gleichen Trainingsprogramme geschwommen werden wie bisher. Nach bisheriger Erfahrung sollten beim Paddle-Training folgende Punkte beachtet werden:

1. Zugzahlkontrollen mehr als bisher,
2. Zugzahlvergleiche mit und ohne Paddles bei gleichem Einsatz,
3. Stilistische Fehler einzeln vornehmen; den nächsten erst nach vollständiger Ausmerzung des vorherigen!
Anschließend ohne Paddles kontrollieren,
4. Verstärkt harte Wiederholungsserien nur Armzug schwimmen (von 10 mal bis 40 mal 50 oder 100 Meter,
5. Nach Paddletraining immer lockeres Schwimmen ohne Paddles, anschließend ohne Paddles Test mit Frequenz- und Zeitkontrolle,
6. Größe der Paddles ab und zu wechseln. In Wettkampfperioden mehr die kleinen als die großen Paddles verwenden.

Sport-Thieme Swim-Power Hand Paddles

Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.

If you have any questions, our team is here for you.



SPORT-THIEME®

School Sports · Club Sports · Fitness · Therapy

Our team is here for you!

1. Attaching the straps

There are two rubber tubes for each hand paddle: one long and one short. The short tube is the strap for your middle finger; it must be attached to the two holes next to each other, near the front of the paddle. The long tube is for your wrist and must be attached to the two holes which are further apart from each other, near the end of the paddle (see numbers 4 and 11).

2. Please note

The holes in the paddles are intentionally quite small – this allows the tubing to stay in place once the strap is adjusted to fit your hand. It is still possible to adjust the straps after your initial fitting by following these steps. Squeeze the tip of the tubing and insert it into the relevant hole on the labelled side of the paddle. Then squeeze the tip from the other side and pull it through bit by bit. Do this for each end of all four tubes – keep squeezing and pulling through slowly. Be careful when pulling the tubing through the holes and do not use force.

3. Adjusting the straps

Once all four tips of the tubing are through the holes, put the paddle on and then adjust the tubing for a good fit. Don't make the straps too tight – the hand paddles should be comfortable to wear. Always remember, when adjusting the straps, make sure to squeeze the tubes and only pull through a bit at a time.

4. Fitting the paddles

The longer strap should be worn above the wrist. The shorter strap is for the middle finger – secure it as near to the hand as possible, at least above the middle knuckle. The larger paddles have twice the number of holes for this strap than the smaller paddles – you might need to experiment a little to find the perfect fit (see number 11).

5. Replacing the straps

If you lose a tube, or it breaks due to pulling too hard (without squeezing it), you can buy a replacement from us or similar tubing from a specialist supplier. Some swimmers prefer flat straps. If you want to try that, you can cut an old bicycle inner tube, as they make brilliant straps for this type of hand paddle.

6. Improving your stroke technique

Swimming with hand paddles will help to improve your stroke performance for several reasons. Please see the points below for more details.

7. Identifying errors more easily

Understanding whether or not you pull the water efficiently can only be felt, not seen. So identifying errors in your technique can be very difficult – particularly when making fine adjustments to your stroke mechanics. Using paddles increases the surface area of the water you catch, meaning that incorrect hand positioning will be noticed much sooner and more easily than when swimming without paddles.

8. Identifying key errors straight away

Swimming is all about streamlining and effective pulls. The swimmer must hold their hand in a neutral position when it enters the water, with their fingers lower than their wrist and the wrist lower than the elbow, then dropping the fingers to the bottom of the pool, catching the water and pulling all the way back past the hips. Many swimmers have an incorrect hand position – which they are often unaware of. The paddles will soon change this as they highlight any inefficiency. Certain key errors will even result in the water pushing the paddles away from you. Wearing paddles means you will be forced to adopt the correct hand position, as otherwise you won't be able to move forward in the water.

9. Executing the pull cleanly

Many swimmers tend to focus on the catch and exit, and neglect the pull, which is a crucial phase of the swim stroke. This is not possible with paddles, as the resistance on your hand will feel uncomfortable if you exit too soon, making you aware of your error.

10. Swimming with paddles is not easy

Swimming with paddles is not easy and the skills required need to be built up gradually. Don't be too hard on yourself. You will soon understand how they work, perfecting your stroke mechanics along the way.

11. Using finger straps only (suitable for experts)

Once you've mastered the paddles with two straps, you could challenge yourself to swim without the wrist strap, and attach the paddle to the middle finger only. This will force you to be even more accurate so you pull as much water as possible throughout the entire cycle. Make the slightest error and the water will push the paddle away from your hand and slow you down.

12. Learning to swim with paddles

If you are learning to swim, hand paddles can help you understand water resistance and how your arms and hands should be used to move forward more quickly. Learners should alternate between swimming with and without paddles. Start experimenting with the paddles by moving your arms in the water while standing, then walking in chest- or neck-deep water. Another great exercise for beginners – regardless of which swim stroke you're practising – is to push off in a straight line from the pool end: adopt a perfectly flat position, arms stretched out to the front, head between arms. Then attempt to increase the distance by a few arm pulls. Take a deep breath beforehand. Don't worry about your breathing technique to start with (you can work on that much later, once you're more confident with the movements over a short distance, i.e. 10–15 m), just focus on your movements to start with.

By doing these key exercises (and also swimming) with and without paddles a few times, you will soon realise that swimming is all about gliding on the water and propelling yourself forward with arm pulls. Once you have mastered the arm pull, you can add the leg kicks. Paddles (in particular size IV, orange) will really help you grasp the basics much faster.

13. Changing the size of the paddles

We don't recommend switching abruptly from consistently swimming with large paddles to wearing no paddles at all. Experience has shown that the training effect and understanding of water resistance is greatest when swimming with paddles of different sizes and when alternating between swimming with and without paddles. Large paddles prove most effective when training to build your skill level and to push yourself, while the smaller paddles are ideal in the lead-up to competitions.

14. Improving all four strokes

Paddles can be used for all four swim strokes. A clean catch and proper execution of the pull are essential for every stroke – which can be practised 'pull by pull' when wearing hand paddles. For improving your arm stroke technique in front crawl, backstroke and butterfly, paddles are virtually problem-free, as the catch and pull can be felt more easily than without paddles. Paddles can really help crawlers and backstroke swimmers to feel if their right and left arms alternate smoothly, or if there are any slight 'pauses' between each arm stroke. As for the butterfly stroke, the paddles will help you understand how to best execute the pull and the push to effectively move forward in the water. Practising breaststroke while wearing paddles requires a special skill as you'll have to push your hands forward in the water – in the opposite direction of travel, so to speak – but improving just that alone will be a major gain for your breaststroke technique. Experienced competitive breaststroke swimmers 'bend' their paddles to correspond to their usual breaststroke hand position.

15. Improving the breaststroke pull

The breaststroke arm pull requires a special mention here. Most breaststroke swimmers make far too little progress with their arm stroke and rely too heavily on their leg kick doing the work. They do not use the arm stroke's full potential. Usually, only the outstroke provides propulsion; the insweep tends to be neglected. The following three mistakes are common during the insweep phase:

- 1) The hand position is too flat
- 2) The elbows are lowered or pressed against the ribs
- 3) The movement of the arms is slowed down or nearly comes to a stop (especially if you only start to breathe in at this point)

Swimmers tend to make all three mistakes. The breaststroke pull is most effective if performed in one movement, bringing your arms backward, inward, and upward towards the chest while keeping your elbows high – pushing forcefully against the water. This generates propulsion and requires a lot of strength. This phase of the breaststroke pull can be greatly improved when training with paddles.

16. Improving strength and stamina

Swimming with 'larger hands' requires more strength if you want to cover the distances in the same time as when swimming without paddles. You'll therefore gain muscle mass, and the stronger you'll get, the better you'll swim.

Obviously, hand paddles work the very muscles that are used in swimming. Together with dry-land exercises using pull cords and similar, paddles are a valuable tool for swim-specific strength training.

Swimming with hand paddles will also improve your stamina (muscle endurance) over a certain distance. When you first start to swim with paddles, your times will be considerably worse than your current personal best. Over time though, your performance and strength will improve, and you'll get closer to your personal best. If you can then perform the pulls without wearing paddles in the same way you do when wearing paddles, you can expect to achieve a new personal best.

17. Training with paddles

Essentially, you should follow your usual training regime. For best results, we recommend the following when training with hand paddles:

- 1) Count the number of strokes
- 2) Compare the number of strokes with and without paddles
- 3) Work on improving one error at a time, only moving on to another once you've mastered the previous one; check your progress without paddles
- 4) Carry out tough 'arm pull only' sessions, increasing the number of lengths
- 5) Always cool down by swimming without paddles after a paddle session, before checking your stroke rate and times without paddles
- 6) Change the size of the paddles: during competition season, use smaller paddles more than larger ones