

## Pressemitteilung

### **Wassersport „Stand-up-Paddling“ Fitness-Allrounder für umfangreiches Training**

Berlin, 30. August 2019 – Stand-up-Paddling ist in den vergangenen Jahren sehr populär geworden. Wer dem Freizeitsport nachgeht, hat nicht nur Spaß, sondern trainiert auch Muskeln, die sonst häufig eher zu kurz kommen. „Stand-up-Paddling ist ein echter Allrounder. Neben Koordination und Gleichgewicht wird die Rücken- und Tiefenmuskulatur trainiert. Sie stabilisiert den Rumpf und ist wichtig für eine aufrechte Haltung“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Der Körper gleiche die Bewegungen des Brettes auf dem Wasser aus, indem zahlreiche unterschiedliche Muskeln in Bruchteilen von Sekunden abwechselnd arbeiteten, um auf dem schwankenden Untergrund für Stabilität zu sorgen. So würde selbst die sonst kaum bewusst steuerbare Tiefenmuskulatur intensiv trainiert. Für das Training brauche es lediglich ein Board, ähnlich einem Surfbrett, ein Paddel und ein Gewässer in der Nähe.

#### **Paddeln gegen Stress und Osteoporose**

Stand-up-Paddling sei für Einsteiger mit etwas Übung leicht zu erlernen. Aber auch Routiniers biete der Sport immer neue Reize. „Erfahrene Paddler, die noch eine Herausforderung suchen, können den Schwierigkeitsgrad erhöhen und sich an Yoga- oder Pilates-Übungen auf dem Board versuchen. Außerdem gilt, je kürzer und schmaler das Brett, desto wackliger der Stand und desto intensiver das Training“, sagt Möhlendick. Stand-up-Paddling ist laut dem Sportwissenschaftler aber nicht nur etwas für Fitnessfreunde. Menschen mit Osteoporose oder Kniearthrose böte der Sport eine Alternative zum Fitnessstudio. Auch hier komme es auf die Tiefenmuskulatur an. Indem sie gestärkt werde, stütze sie wiederum die Knochen. Stand-up-Paddling unterscheide sich außerdem in einem wesentlichen Punkt von vielen anderen Sportarten und zwar, was die Pausen angeht. Auf dem Board könne man sich seelenruhig treiben lassen, dem Plätschern des Wassers lauschen und einfach mal die Natur genießen. Denn nicht nur der Körper brauche Pausen, sondern auch der Kopf. So könne man bewusst die Auszeiten vom Alltagsstress genießen und herrlich entschleunigen.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)