

Tim Huth  
Médaille de Bronze  
Championnats du Monde 2003

peuvent les empêcher de s'entraîner sur l'eau et, s'ils chavirent, ils risquent l'hypothermie ou l'infection fébrile.

#### **Economie de temps et d'argent**

Plus besoin de passer une partie de l'hiver à l'étranger et de sacrifier ses études ou un emploi. Les clubs et les ligues apprécient que l'encadrement et le suivi de l'entraînement deviennent plus faciles et en même temps plus efficaces.

#### **Diversité**

La résistance du mécanisme peut être modulée en continu. On peut décider de travailler force ou endurance, coordination ou technique. L'apprentissage des différentes modes devient partie intégrante de la compétition.

#### **Contrôle du succès**

Faites comme les entraîneurs les plus réputés: Placez un miroir en face de l'ergomètre pour cibler des améliorations ponctuelles du geste: Beaucoup d'athlètes enregistrent leurs séances d'entraînement en vidéo. Toutefois, le moniteur reste l'instrument de contrôle le plus important, car il permet le suivi détaillé du déroulement du programme de la séance et le contrôle cardiaque. Avec une interface logicielle pour PC (optionnelle), le Paddlite se transforme en Coach personnel: Analyse des données de l'entraînement et des courbes d'effort, courses sur Internet, et même évolutions sur plans d'eau virtuels, dessinent les contours du Centre d'Entraînement du Futur.

**Paddlite®**



Fondamental dans de nombreuses disciplines sportives: L'entraînement des muscles rotateurs grâce à des mouvements circulaires