

Fit for Surf

Mit diesen Übungen bist du bestens auf deinen Surftrip in Frankreich vorbereitet!
- Muskelkater vorprogrammiert -

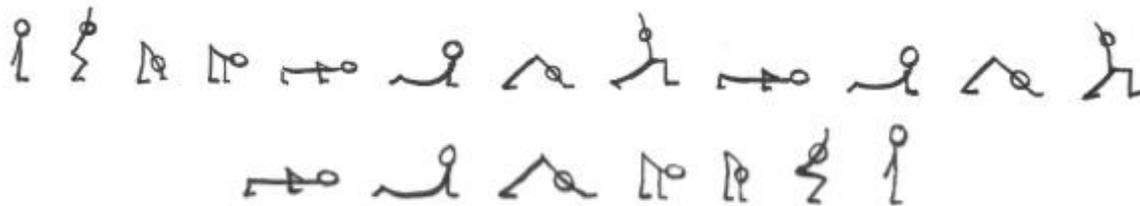
Achte bei allen Übungen auf eine gleichmäßige Atmung und langsame und kontrollierte Ausführung, bei gesundheitlichen Einschränkungen konsultiere am besten vorher deinen Arzt.

Sonnengruß

Diese Sequenz aus dem Yoga ist ein super Warm-Up für dein Surf-Workout. Durch die fließenden Bewegungsabläufe verbesserst du deine aktiv dynamische Beweglichkeit und baust Körperspannung und Take-Off-Power auf.



Sonnengruß – Variante A
(3-5x)



Sonnengruß – Variante B
(3-5x)

Balance und Beinstabilität

Kniebeugen



- 3 x 15 WH
- Variation: durch Veränderung des Beinabstandes (breite vs. enge Kniebeugen); Ball/Flasche als Gegengewicht in den Händen

Stuhl-Pose



- 20-30 sec halten
- Variation (leicht): Hände an Hüfte

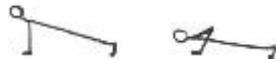
Baum



- 20-30 sec halten
- Variation (leicht): Hände an Hüfte
- Variation (schwer): Augen schließen

Core & Körperspannung

Liegestütz



- 3 x 15 WH
- Variation (leicht): mit Knien auf der Matte)

Seitstütz



- 20-30 sec halten
- Variation (leicht): Unterarmstütz oder unteres Knie auf der Matte ablegen

Schwimmer



- 20-30 sec halten
oder
- Arme & Beine diagonal heben und senken

Brücke



- 20-30 sec halten
- Variation (schwer): Beine auf Gymnastikball/Stuhl; abwechselnd ein Bein in die Luft strecken

Beweglichkeit & Mobilisation

Hocke



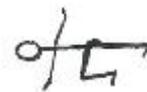
Triceps-Stretch



Schulter-Stretch



Seitdrehung liegend



Schwimmen

Durch regelmäßiges Schwimmen baust du eine gute, allgemeine Kondition sowie Paddelpower auf. Am besten eignet sich Kraulschwimmen, da es der Paddelbewegung sehr stark ähnelt. Aber egal, in welchem Stil du deine Bahnen durch das Becken ziehst, du gewöhnst dich dadurch an die Bewegung im Wasser und lernst den Wasserwiderstand zur Fortbewegung zu nutzen. Im Anschluss an das Schwimmtraining kannst du versuchen, eine bestimmte Strecke unter Wasser zu tauchen oder das Luftanhalten unter Wasser auszuprobieren, um die Angst vorm Durchgespültwerden in den Wellen zu verlieren.

Es gibt natürlich noch viele weitere Möglichkeiten, dich und deinen Körper auf das Surfen vorzubereiten. Gut eignen sich auch Sportarten wie Slacklines, Skaten, Longboarden oder Balancetraining auf dem Indo-Board.