WaveSisters
Surfcamps
Surf & Yoga

Vorbereitung

Ausdauer:
Die Ausdauer kann durch Übungen zum Laufen, Schwimmen oder Radfahren verbessert werden. Kraul-Training ist ideal, bei dem unter anderem auch der Muskelaufbau beansprucht wird.

Balance:
Durch Übungen wird das Gleichgewicht trainiert. Auch Yoga, Skateboard, Slag-Line und Indo-Board sind geeignet. Als Alternative reicht es auch schon sich hin und wieder nur für mehrer Minuten auf ein Bein zu stellen und ausbalancieren.

Beweglichkeit:
Für mehr Flexibilität sind Pilates, Yoga oder Dehnübungen besonders geeignet.

Kraft:
Beim Surfen braucht man eigentlich Ganzkörper-Muskelkraft. Krafttraining, Klettern, Yoga und freie Bewegungen sind alle zum Beispiel hervorragend geeignet, um die richtige Muskulatur zu trainieren.

Also: Geht raus und treibt Sport! Aber nichts überstürzen. Jeder kennt sein eigenes Fitness-Level am besten und immer daran orientieren!

Unser Wochenfahrplan für Motivierte:
2x die Woche Schwimmen a 45min
2x die Woche einen schnellen Walking-Spaziergang (oder natürlich Joggen) a 30min
3x die Woche Yoga, Pilates, Kraftübungen (vielleicht auch durchwechseln)

WaveSisters
Surfcamps
Surf & Yoga

Übungen

Crunches:
mit gestreckten Armen: **2-3 Sätze a 30-45 Sek.**, zwischen den Sätzen **20 Sek. Pause**

- Leg dich mit nach vorn ausgestreckten Armen auf den Bauch, deine Zehenspitzen berühren den Boden
- Spanne Beine, Po und Bauch fest an
- Drücke dein Schambein in die Matte
- Hebe und senke leicht deine Arme und den oberen Teil deines Oberkörpers ohne dich zwischendurch abzulegen
- Achte darauf, die Spannng in Bauch und Po zu halten

Surfangel:
Sätze a 30-45 Sek., zwischen den Sätzen **20 Sek. Pause**

- Leg dich mit nach vorn ausgestreckten Armen auf den Bauch
- Spanne Beine, Po und Bauch fest an
- Drücke dein Schambei in die Matte
- Hebe deine Arme und Beine an, Hände zu Fäusten
- ziehe nun gleichzeitig die Beine auseinander und die Ellbögen nach hinten oben
- Achte darauf, die Spannung in Bauch und Po zu halten

Quelle https://www.travelonboards.de/surftraining_surftechnik-surffitness-trainieren/#tab-id-2

WaveSisters
Surfcamps
Surf & Yoga

Übungen

Schwimmer:
2-3 Sätze a 30-45 Sek., zwischen den Sätzen **20 Sek. Pause**

- Leg dich mit nach vorn ausgestreckten Armen auf den Bauch
- Spanne Beine, Po und Bauch fest an
- Drücke dein Schambein in die Matte
- Löse Arme und Beine vom Boden
- Bewege jetzt deine gestreckten Arme und Beine entgegengesetzt zueinander schnell auf und ab

Static Lunge Squat + Oberkörperrotation:
2 Sätze a 45 Sek., zwischen den Sätzen **20 Sek. Pause**

- Starte in einem großen Ausfallschritt und senk das hintere Knie bis knapp über den Boden ab
- Halte deinen Oberkörper möglichst aufrecht und achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen
- Halte in deinen nach vorn ausgestreckten Händen einen Ball, oder eine Wasserflasche
- Rotiere nun deinen Oberkörper von der Mitte in Richtung des vorne stehenden Beines und anschließend wieder zurück zur Mitte
- Wiederhole diese Bewegung langsam und kontrolliert ohne dabei die Position deines Unterkörpers zu verändern
- Achte darauf dein vorderes Knie stabil über deinem Fußgelenk zu halten
- Um deinen Gleichgewichtssinn noch mehr herauszufordern, platzier ein Kissen unter deinem vorderen Fuß

Quelle https://www.travelonboards.de/surftraining_surftechnik-surffitness-trainieren/#tab-id-2

WaveSisters
Surfcamps
Surf & Yoga

Übungen

Hip Lift:
2 Sätze a 10-15 Wiederholungen., zwischen den Sätzen **20 Sek. Pause**

- Du startest in Rückenlage auf dem Boden und hast ein Bein angewinkelt auf den Boden gestellt (um die Übung etwas schwieriger zu machen, kannst du den Fuß auch auf einer Blackroll positionieren)
- Zieh das andere Bein in Richtung Brust und halte es dort
- Stemm die Ferse fest in den Boden, spann den Po an und hebe und senke nun deine Hüfte
- Leg den Po zwischendrin nicht ab

Zum Abschluss kannst du nah deiner Einheit ein paar einfache Dehnübungen machen

Viel Spaß!

Quelle https://www.travelonboards.de/surftraining_surftechnik-surffitness-trainieren/#tab-id-2