Surf-Fitness

Über das Jahr Fit bleiben für das Surfen

Bevor die Surfsaison startet, solltest du deinen Körper rechtzeitig auf die bevorstehenden Anstrengungen vorbereiten. Es gibt viele unterschiedliche Fitness Übungen die man auch ohne Wellen in den Wintermonaten machen kann. „Wasser“ ist das Element des Surfens. Von daher bietet es sich an, eine gute Grundkondition durch das Schwimmen zu erlangen. Deswegen sollte man 1 bis 2mal die Woche Schwimmen gehen. Hierbei ist es sinnvoll sich immer kleine „Sprints“ einzubauen, das heißt normal Schwimmen und dann 100 Prozent geben also richtig schnell Schwimmen.

Bild 1

Bild 2

Laufen und Joggen bereitet dich zwar nicht auf das Surfen vor, aber deine Ausdauer wird trainiert, die du beim Surfen brauchst. Hierbei sollten auch kleine Sprints eingebaut werden.

Im Fitnessstudio oder in deinem Zuhause lassen sich vielfältige Krafttrainings Übungen machen wie z.b.: Liegestütze, Situps… . Um zusätzlich noch dein Gleichgewicht und deine Körperspannung Zuhause zu trainieren eignet sich hervorragend ein Balance Board, dass man im Internet bestellen kann.

Außerdem sollte man auf seine Ernährung achten und viel Wasser trinken.

Aufwärmung am Strand

Bild 3

Vor dem Surfen sollte man sich gut Aufwärmen. Durch das Aufwärmen sinkt das Risiko sich Verletzungen wie Muskelzerrungen oder Bänderrissen zuzuziehen. Mit einem Aufgewärmten Körper lassen sich schneller und Kraftsparender Bewegungen ausführen. Ein gutes Warm-Up erfolgt durch 2 Teile. Bevor man mit dem eigentlichen Warm-Up anfängt ist es am besten wenn man erst ein 100 Meter Sprint macht damit die Muskeln schon aufgewärmt sind. Danach kann man mit den eigentlichen Stretching beginnen. Es ist wichtig sich vor dem Surfen gut zu dehnen.

Meine top 5 Aufwärmungsübungen sind:

Übung 1: „Ja-Nein“ Bewegungen für den Nacken

Übung 2: Armkreisen

Übung 3: Take off Liegestütz

Übung 4: Drehende Beugungen

Übung 5: Gelenkkreisen

Bild 4

Mentale Vorbereitung

Vor dem Surfen sollte man sich Mental darauf vorbereiten was einen erwarten kann. Man sollte Mental durchgehen was man macht, wenn eine Welle einen kriegt. Man kann sich hervorragend mit Yoga Mental auf den Surf Trip vorbereiten. Es ist Außerdem auch noch sehr wichtig das man sich vor dem Surfen einmal die Lage anguckt das heißt man sollte gucken wie die Strömung ist und man sollte die Wellen einschätzen. Wenn man das getan hat sollte man sich Mental darauf einstellen was einem gleich begegnet, wenn man das getan hat ist man gut Mental darauf vorbereitet und kann Surfen gehen.

Bild 5

Quellen:

Bild 1**:** https://www.healthyhabits.de/warum-joggen-sich-nicht-zum-abnehmen-eignet/

Bild 2: https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/schwimmen_aid_1073.html

Bild 3: https://www.amazon.com/Revolution-101-Balance-Board-Trainer/dp/B013YQ9750

Bild 4: https://aframe.de/blog/surfen-lernen-fuer-anfaenger-surfkurs-teil-1/

Bild 5: https://aframe.de/blog/surfen-lernen-fuer-anfaenger-surfkurs-teil-1/