

Trainingsübungen

Fit in den Surfurlaub!

Spezielle Übungen zur Vorbereitung auf das Wellenreiten

Gute Vorbereitung und das richtige Training können Euch dabei helfen, den ersehnten Surfurlaub zu einem eindrucksvollen und schönen Erlebnis zu machen.

Eigentlich scheint es so einfach: Hinaus paddeln, auf die perfekte Welle warten und diese dann schnell und elegant abreiten. Doch was so leicht aussieht erfordert eine ganze Menge Übung, Geduld und ein gutes Körpergefühl.

Wer gut vorbereitet ist hat schneller Spaß am Wellenreiten!

Um fit in den Surfurlaub zu starten, sollten erfahrene Surfer aus den Binnenländern einige Wochen vor dem geplanten Urlaub am Meer mit dem Vorbereitungstraining beginnen. Auch Anfängern erleichtert es das Lernen wesentlich. Das Training für Wellenreiter besteht aus den Bereichen Ausdauertraining, Muskelaufbau und Koordination.

Ausdauertraining

Das beste, surfspezifische Ausdauertraining ist natürlich das Paddeln auf einem See mit einem Surfbrett oder Bodyboard. Aber auch Kraulschwimmen stellt ein effizientes Konditionstraining für Surfer da. Besonders in heiklen Situationen - wenn man beispielsweise sein Brett verliert - können gute Schwimmfähigkeiten lebenswichtig sein. Eine gute Ergänzung zum Kraulschwimmen bietet das Streckentauchen im Pool, das Unterwasser-Schwimmen verbessert die Kapazität der Lungen und hilft auch dabei die Ruhe zu bewahren, wenn man mal länger von einer Welle unter Wasser gehalten wird. Also:

- **Schwimmen** (Kraulschwimmen bevorzugt)
Langstrecke, langsam und gleichmäßig
Intervall, 25 oder 50 Meter schnell und langsam im Wechsel
- **Streckentauchen**
Maximale persönliche Distanz mit mehreren Wiederholungen

Auch Fitness- und Konditionstraining außerhalb des Wassers sind durchaus sinnvoll, um auf dem Surfbrett nicht aus der Puste zu kommen. Zum Beispiel:

- **Joggen**
10-40 Minuten laufen

Muskelaufbau

Beim Wellenreiten wird besonders die Oberarm-, Rücken- und Schultermuskulatur beansprucht. Darum zahlen sich vor allem Liegestütze, Klimmzüge und Sit-Ups später im Wasser aus. Eine kurze, aber tägliche Übungseinheit wirkt Wunder!

- **Liegestütze**
Mehrmals täglich mit maximaler Wiederholung
Wer keine Liegestütze schafft, beginnt mit Liegestütze in Knieposition.
- **Bauchmuskeltraining**
Sit-Ups in jeglichen Varianten. Achte darauf den Rücken gerade zu halten. KEIN HOHLKREUZ!
2x täglich 3 Serien mit maximaler Wiederholung
- **Rückentraining**
10 Wiederholungen, je 15 Sekunden halten
Ausgangsstellung Bauchlage, ausgestreckt auf dem Boden liegen und sowohl den Oberkörper, als auch die durchgestreckten Beine vom Boden abheben eine Weile so halten. Der Körper sollte nur mit Brustkorb, Bauch und Becken auf dem Boden aufliegen. Achtung: Blick zum Boden, der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Nicht nach oben abknicken!

Koordination/Boardsport

Die koordinativen Fähigkeiten, insbesondere das Gleichgewichtsgefühl, spielen beim Wellenreiten eine wichtige Rolle, um bei unsicherem Stand nicht gleich wieder vom Board zu fallen. Jede Boardsportart, egal ob Skaten, Snowboarden oder Wakeboarden, verbessert die koordinativen Fähigkeiten.

- **Indo Board**
Ein Indo Board dient der Verbesserung des Gleichgewichtssinns. Ihr könnt es ganz einfach selber bauen. Nehmt ein Holzbrett in der Länge eines Skateboards und einen runden Balken, Brett mittig auf den Balken legen und darauf balancieren. Vorsichtig ran tasten!

Grundsätzlich sollte jede Trainingssession mit einer Aufwärmphase beginnen und mit einem Stretching-Programm aufhören.

Euer elementsurf-Team