

# ***SURF WORKOUT***

## TRAININGSPLAN ZUR VORBEREITUNG

### ***SEITLICHES AUFDREHEN***



1. Gehen Sie in die hohe Planke (Brettposition).
2. Stellen Sie zuerst den rechten Fuß neben die Rechte Hand, sodass beide Hände neben dem Fuß auf dem Boden sind.
3. Nun drehen Sie den hinteren Fuß flach auf den Boden.
4. Jetzt drehen Sie den Linken Arm hoch in die Luft und schauen wenn möglich der Hand hinterher.
5. Die rechte Schulter berührt während der Übung die ganze Zeit das rechte Knie, die Hüfte bleibt möglichst tief.
6. 10 Wiederholungen und dann Seitenwechsel.



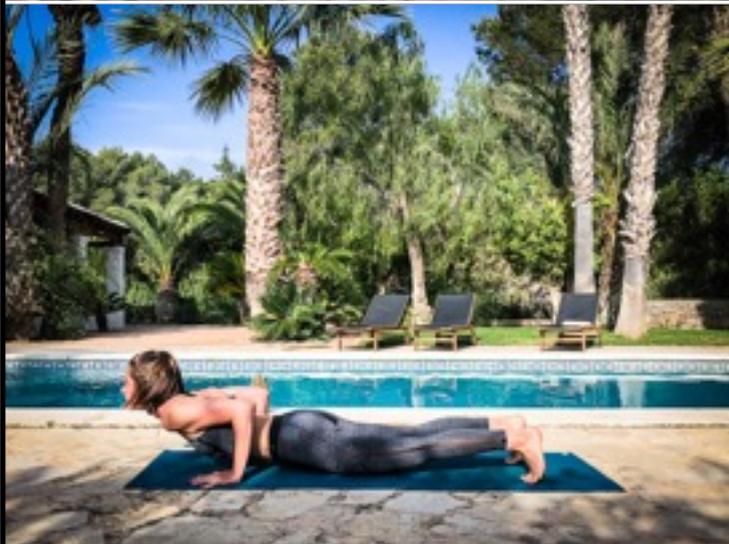
### ***HERABSCHAUENDER HUND***



1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Beine sind hüftbreit auseinander.
2. Nun strecken Sie langsam Ihre Beine und treten erstmal im Wechsel mit der rechten und linken Ferse Richtung Matte (bzw. Sand)
3. Versuchen Sie die Beine so weit wie möglich durchzustrecken und die Hände vorne maximal zu spreizen.
4. Je weiter sie mit den Händen nach vorne gehen ohne die Fersen anzuheben, desto besser.
5. 5x tieeeeeeeff einatmen!

## ***HINDU PUSH-UP***





1. Bleiben Sie im herabschauenden Hund und positionieren Sie Ihre Hände parallel. Das ist die Startposition.
2. Nun spannen Sie Bauch und Po fest an und gehen langsam mit dem Kopf Richtung Matte und tauchen nach oben vorne hoch.
3. Achten Sie darauf, dass die Oberarme die ganze Zeit eng am Körper bleiben.
4. Der Blick folgt der Bewegung. Die Oberschenkel berühren die Matte zu keiner Zeit.
5. Sie beenden die Übung im so genannten herausschauenden Hund, was den unteren Rücken dehnt und super als Warm-Up für den Take-Off ist.



## **HÜFT-DREHER**



1. Bewegen Sie nun den Po wieder zurück und positionieren Sie sich im Vierfüßlerstand - jedoch **OHNE**, dass Sie die Knie auf den Boden absetzen.
2. Nun drehen Sie Ihre Knie zur linken und dann zur rechten Seite.
3. Der Blick folgt der Bewegung, die Schultern drehen mit ein, jedoch bewegen sich die Hände zu keiner Zeit.
4. 5x pro Seite dynamisch drehen.
5. Super für lockere Hüften bei Surf-Turns!



## **TAUBE**



1. Gehen Sie in die Planke und nehmen Sie ein Bein (hier: das rechte) nach vorne und legen Sie es im 90° Winkel vor sich auf die Matte.
2. Strecken Sie das hintere Bein so gerade wie möglich nach hinten raus.
3. Die Hüfte bleibt dabei so gerade wie möglich (versuchen Sie beide Hüftknochen parallel zum Boden zu lassen)
4. Nun beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne Richtung Boden.
5. Wer die Dehnung verstärken will, der nimmt die Hände im 45° Winkel nach vorne hoch in die Luft.
6. Wer die Dehnung sanfter haben möchte, der winkelt das vordere Bein im 45° Winkel an.

## ***TAUBE MIT GEGENDREHUNG***



1. Bleiben Sie in der Taube und drehen Sie die entgegengesetzte Schulter (hier rechte Schulter) zum linken Knie.
2. Legen Sie beide Hände in Gebetshaltung zusammen und drehen Sie den Kopf Richtung Himmel.
3. Das dehnt sowohl Hüfte als auch Schultern gleichzeitig - danach sind Sie locker wie Joe Cocker (versprochen;-))

## ***TAKE-OFF MOBILITÄTSTRAINING***



1. Sie liegen flach am Boden auf Ihrem imaginären Surfboard (hier: unsere Matte ;-))
2. Der Blick ist nach vorne gerichtet



2. DER DICK IST NACH VORNE GERICHTET.
3. Nun positionieren Sie beide Hände eng neben den Schultern und drücken sich hoch in den herausschauenden Hund (Bild 1) - hier bleiben für 2 Atemzüge.
4. Anschließend ziehen Sie das linke Bein (oder rechts je nachdem ob Sie regular oder goofy fahren) zum Knie heran und stellen den Fuß flach neben der Kniescheibe ab (Bild 2) - achten Sie darauf, dass beide Schultern weiterhin nach vorne zeigen inkl. Blick.
5. Als nächstes ziehen Sie den rechten Fuß von hinten nach vorne, lassen dabei aber das linke Knie am Boden liegen - so haben Sie eine schöne Dehnung in der Hüfte - genau an der Stelle, die beim Take-Off beansprucht wird.
6. Atmen Sie 5x tief ein in dieser Position und nehmen anschließend die Hände vom Boden nach vorne und zur Seite, so wie es später auch beim richtigen surfen sein sollte.
7. Wenn Sie diese Übung regelmäßiger machen, erhöht das Ihre Balance und Standfestigkeit auf dem Surfbrett, denn wenn Sie merken, dass Sie Gleichgewicht verlieren, dann gehen Sie einfach wieder weiter runter in der Hüfte und legen Sie wie in Bild 3 das Knie auf dem Surfboard ab.

## **DIAGONALES AUFDREHEN**



1. Stellen Sie sich breiter als Schulterbreit.
2. Nun führen Sie die rechte Hand zum linken Fuß und schauen dabei nach links oben.
3. Wechseln Sie die Seite.
4. Machen Sie das ganze dynamisch 10x pro Seite
5. Eine super Übung für die Mobilität in Hüften, Oberkörper und Nacken beim Surfen.



## **SCHULTERBLATT STRETCHING**



Stellen Sie sich breiter als Hüftbreit hin.  
Nun greifen Sie mit beiden Händen zum linken Fuß.  
Die rechte hand fasst über die linke Hand.



Nun gehen Sie auf der **ANDEREN** Seite (hier: auf der rechten Seite) in die Knie.

Dadurch wird das Schulterblatt rechts maximal gedehnt und Sie sind bereit um kraftvoll große Wellen anzupaddeln ;-)

## **SCHULTER- & HANDGELENK MOBILITY**



1. Stellen Sie sich breiter als Schulterbreit.
2. Nun stellen Sie die rechte Hand mit den Fingern umgedreht (zu Ihnen zeigend) neben den linken Fuß.
3. Drehen Sie Ihren linken Arm nach oben in die Luft.
4. Der Blick folgt der Hand.
5. Atmen Sie pro Seite 5x tiiiiiefff ein.



## **DYNAMISCHES AUFDREHEN**



1. Stellen Sie sich breiter als Hüftbreit hin.
2. Führen Sie Ihre linke Hand zum rechten Fuß und drehen dabei den linken Arm hoch in die Luft.
3. Diese Übung ist fließend, stellen Sie sich vor als umarmen Sie einen großen Ball den Sie dynamisch von links unten nach rechts oben führen.
4. 10 x pro Seite.

## **FLIEGENDE COBRA**



1. Legen Sie sich auf den Bauch.
2. Nun stützen Sie sich vorne hoch, ähnlich wie eine Sphinx.
3. Jetzt spannen Sie den Po fest an und heben die Arme in U-Form gleichzeitig hoch in die Luft und halten diese Position für min 5 Sekunden.
4. Wiederholen Sie das 3x - ein tolles Workout für die Stärkung der Rücken-, Nacken und Schultermuskulatur.



## **TRIZEPS STRETCHING**



1. DAS ist eine angenehmen Übung Ladies!!
2. Nehmen Sie Ihr Surfbrett, stellen Sie es hochkant und knieten Sie sich davor.
3. Nun legen Sie Ihre Ellenbogen auf die Kante und führen die Hände in Gebetshaltung zusammen.
4. Jetzt führen Sie Ihren Oberkörper langsam nach unten und schauen durch die Oberarme Richtung Boden.
5. 10 x tiiiiieeffff einatmen.

## **HANDGELENK STRETCH**



1. Setzen Sie sich im Schneidersitz.
2. Nehmen Sie ein Handgelenk nach vorne und ziehen Sie mit der anderen Hand die Finger zurück.
3. Seitenwechsel.

## **HÜFTÖFFNER**



1. Setzen Sie sich auf die Matte oder den nassen Sand.
2. Nehmen Sie die Füße vorne zusammen und verschrenken Sie die Arme vorne vor der Brust.
3. Nun beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorne unten.
4. Der Blick schaut im 45° Winkel nach vorne auf den Boden.
5. Achten Sie darauf, dass sich der Po nicht vom Boden abhebt.
6. 10 x tiiiiieeff einatmen.

**[WWW.STRONG-MAGAZINE.COM](http://WWW.STRONG-MAGAZINE.COM)**