

Fit for Surf Workout:

Die 7 besten Übungen ohne Hilfsmittel



Herzlich willkommen zum Guide „Die 7 besten Übungen ohne Hilfsmittel“ aus der Kategorie „Fit for Surf“. Insbesondere für „landlocked“ Surfer, also Surfer, die nicht dauerhaft am Meer leben, ist es eine Herausforderung für den nächsten Surf-Trip auf den Punkt Fit zu sein. Jede Sportart hat ihre spezifischen Anforderungen an deinen Körper und es macht natürlich am meisten Sinn diese bei der Vorbereitung auch zu berücksichtigen. Das heißt wir wollen nicht irgendwie unsere allgemeine Fitness verbessern, sondern uns gezielt für die Belastungen beim Surfen Fit machen.

Die 7 hier vorgestellten Übungen orientieren sich genau daran. Außer diesen Übungen für zuhause gibt es natürlich noch zahlreiche Andere Möglichkeiten sich Fit zu machen für den Surf. Hilfsmittel sind dabei natürlich grundsätzlich erlaubt, dieser Guide soll aber für jeden sofort umsetzbar sein und verzichtet daher darauf. Du kannst die 7 Übungen zu einem Workout kombinieren oder sie einfach so in deinen Tagesablauf integrieren, da du sie immer und (fast) überall durchführen kannst. Ansonsten können Gerätschaften wie Skate-, Balance- oder Paddle-Boards eine Menge Spaß und Abwechslung bringen und du solltest sie dauerhaft auf jeden Fall mal ausprobieren. Auch ein [regelmäßige Schwimmeinheiten](#) dürfen nicht fehlen.

Mangelnde Fitness ist beim Wellenreiten nicht nur ein Spaßkiller, sondern kann auch gefährlich werden. Wenn du für deine Surf-Trips trainierst, denke also daran, dass dir jede einzelne Wiederholung hilft, wenn du da draußen auf dich gestellt bist.

Für weitere Informationen schaue gerne mal vorbei auf: <http://landratten.org/category/fitness/>

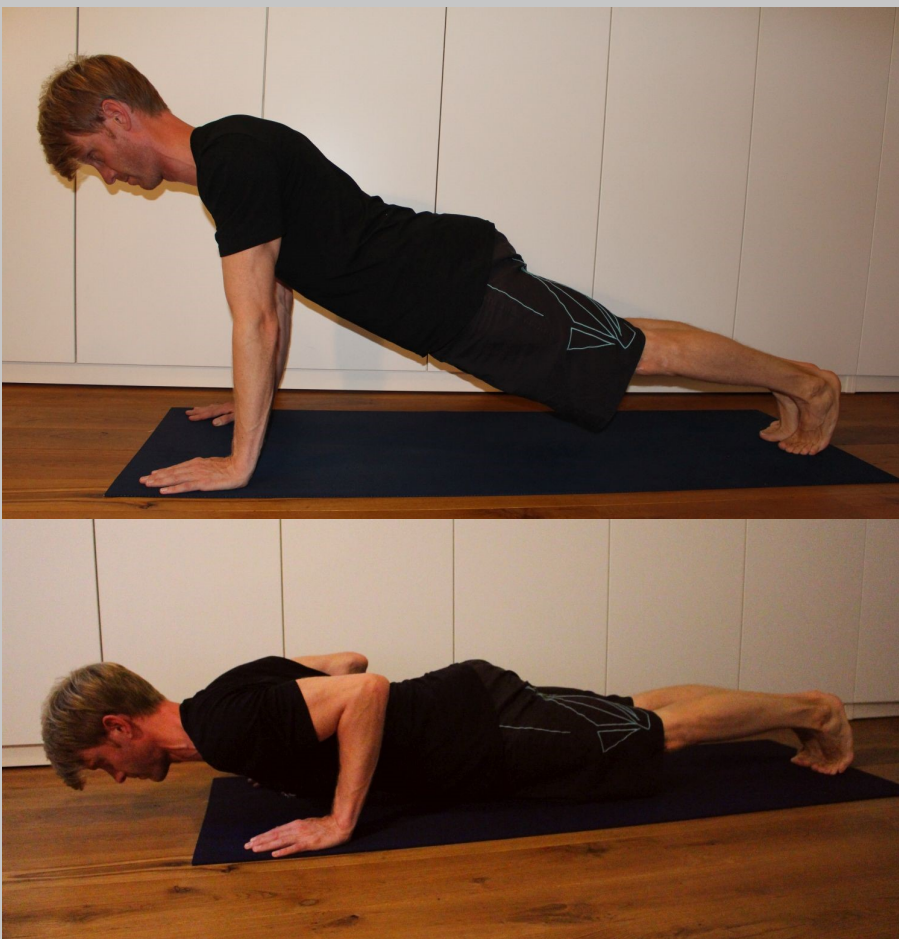


1. Liegestützen

Im Interview auf Landratten.org war der erste Tipp von Big-Wave Surfer Mark Visser wie man sich auf große Wellen vorbereitet: Gewöhne dir an viele Liegestützen zu machen! Bei einer Liegestütze werden überall im Körper Muskeln aktiviert. Insbesondere für dein Pop-Up, fürs Duck-Diven und für den Kampf mit deinem Board, wenn du durchgewaschen wirst ist dies ein wertvolles Training.

Aus der korrekten Ausführung einer Liegestütze kann man leicht eine Wissenschaft machen und es gibt verschiedene Ansätze und Meinungen darüber. Fest steht, wenn du dir keinerlei Gedanken über die korrekte Durchführung machst, wirst du fast zwangsläufig ungewollte und ungünstige Ausweichbewegungen zulassen, die dir kurzfristig das Leben erleichtern, langfristig aber zu Verletzungen führen können.

Ich möchte hier die Liegestütze in Anlehnung an [Cross-Fit Guru Dr. Kelly Starret](#) vorstellen.



Coaching Keys:

- Innenseite der Ellenbogen nach vorne twisten, dadurch entsteht ein Drehmoment, das die Ellenbogen- und Schultergelenke fixiert.
- Oberarme und Ellenbogen eng am Körper.
- An der tiefsten Position ist der Unterarm fast senkrecht zum Boden.
- Der Hals ist in Linie mit der Wirbelsäule.
- Korrekte Ausführung ist Trumpf! Wer sich nicht 100% sicher ist, kann mit „halben“ Liegestützen beginnen, mit den Knien auf dem Boden.

Wann und Wie viele?

- So viele und wann immer es geht! Mache morgens nach dem Aufstehen deinen ersten Satz.

2. Trockenkraulen

Wie der Name schon vermuten lässt, ist diese Übung an das Kraul-Schwimmen angelehnt. Die belasteten Muskelpartien unterscheiden sich jedoch vom Schwimmen. Trainiert werden der hintere Schultergürtel, unterer Rücken und Gesäßmuskulatur.

Auf dem Bauch liegend schwebt der Kopf über dem Boden, die Arme sind angehoben. Es werden abwechselnd das linke Bein angehoben und der rechte Arm ausgestreckt und umgekehrt.

Coaching Keys:

- Ein Fuß berührt immer den Boden.
- Die Gesäßmuskulatur aktivieren, damit sich der komplette Oberschenkel vom Boden abhebt.
- Die Schultern weit zurück ziehen.
- Langsam und kontrolliert.



Wann und Wie viele?

- Wer Fit ist kann das ganze ein paar Minuten durchhalten! Die korrekte Ausführung ist aber wichtiger als die Anzahl oder Dauer.
- Besonders vor und nach langen sitzenden Tätigkeiten eine Wohltat für den Rücken.

3. Supermann mit Arme anziehen

Im Beitrag Surf [Fitness für nebenbei – Den inneren Schweinehund austricksen](#) habe ich schon mal den Supermann als statische Übung vorgestellt. Hier gibt es nun eine dynamische Variante einer meiner Lieblingsübungen. Die belasteten Muskelgruppen sind ähnlich dem Trockenkrauln und der wichtigste Unterschied zum statischen Supermann liegt darin, dass die Füße ständig den Boden berühren.

Auf dem Bauch liegend schwebt der Kopf über dem Boden, beide Arme sind ausgestreckt. Der Kopf wird leicht angehoben, der Rücken dabei etwas aufgerichtet und die Hände dabei zu den Schultergelenken geführt. Danach geht es wieder nach vorne mit den Armen.

Coaching Keys:

- Die Füße berühren immer den Boden.
- Die Aufrichtung erfolgt aus der gesamten Wirbelsäule, weniger aus dem Hals.
- Die Schultern weit zurück ziehen.
- Langsam und kontrolliert.

Wann und Wie viele?

- Wie beim Trockenkrauln.



4. Pop-Up

Hier trainiert ihr einfach einen normalen Pop-Up, nur ohne Surf-Board. Jede Wiederholung trainiert nicht nur eure Kraft für ein explosiven Aufstehen auf dem Board, sondern auch die Motorik und den Bewegungsablauf. Daher ist es um so wichtiger die korrekte Ausführung an erster Stelle stehen zu lassen, da sonst die Gefahr besteht, dass ein falscher Bewegungsablauf „Hard-Wired“ wird. Da dies kein Technik Lehrgang ist, gibt es von mir nur eine kurze Beschreibung. Wer Nachholbedarf hat, findet im Netz zahlreiche Ressourcen zur richtigen Pop-Up-Technik.

Coaching Keys:

- Auf beiden Seiten durchführen, auch switched, für ein gleichmäßiges Training.

Wann und wie oft?

- Wenn es auf einen Surfttrip zugeht jeden Tag 20-30 Pop-Ups oder mehr im Tagesverlauf.



5. Surf-Stance-Squat



Hierbei macht ihr eine Kniebeuge aus eurem Surf-Stand. Diese Bewegung ist eins zu eins wie beim Surfen. Wenn es für euch natürlicher erscheint, könnt ihr anstatt die Arme oben zu lassen beim heruntergehen auch so tun, als ob ihr mit dem hinteren Arm eine imaginäre Rail greift.

Ihr beginnt im Surf-Stance, etwas mehr als schulterbreit, mit nach vorne eingedrehter Hüfte und den Armen auf Schulterhöhe und geht langsam mit dem hinteren Knie Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.

Coaching Keys:

- Es ist etwas, mehr Gewicht auf dem vorderen Fuß, aber auch der hintere ist ständig belastet.
- Der hintere Fuß geht am Ende der Bewegung immer mehr auf die Innenseite.
- Die Hüfte bleibt während der gesamten Bewegung nach vorne (d.h. in Blickrichtung über den vorderen Fuß) ausgerichtet.
- Für ein gleichmäßiges Training auch „switched“ durchführen .

Wann und Wie viele?

- Es bietet sich an switched anzufangen und so viele Wiederholungen zu machen, wie man auf der schwachen Seite schafft. Danach auf der „richtigen“ Seite die gleiche Anzahl wiederholen.
- Einfach immer mal zwischendurch.



6. Krieger 3

Das [Yoga für Surfer](#) durchaus empfehlenswert ist, hatten wir auf landratten.org an anderer Stelle schon festgestellt. Neben des positiven Einflusses auf Mobilität und Stabilität sind es vor allem die Balance-Übungen, die uns Surfern weiterhelfen. Beim Yoga versucht man mit jedem Atemzug tiefer und besser in eine Übung zu kommen, wodurch auch vermeintlich einfach anmutende „Asanas“ sehr intensiven können. Der Krieger 3 ist beim Yoga zwar eine recht grundlegende, aber keinesfalls einfache Übung und ich empfehle ergänzend zu meinen Ausführungen (ich bin kein Yoga-Lehrer) mal in die Tutorials und Lehrvideos professioneller Yogis zu schauen, die es im Netz in großer Anzahl und meist kostenlos zu finden gibt.

Coaching Keys:

- Beim „schwebenden Bein“ den Po aktivieren, um das Bein weiter in die Waagerechte zu bekommen.
- Beide Hüften sollten möglichst parallel sein, dazu muss man in der Regel die Hüfte auf der schwebenden Seite nach unten ziehen.
- Schultern sitzen tief und ziehen nach hinten, die Hände nach vorne.
- Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Die Hüfte bleibt während der gesamten Bewegung nach vorne (d.h. in Blickrichtung über den vorderen Fuß) ausgerichtet.
- Für ein gleichmäßiges Training auch „switched“ durchführen

Wann und Wie viele?

- Am Besten als Teil eines Workouts oder einer Yoga-Praxis, wenn die Muskeln warm und geschmeidig sind. Etwas Platz ist ratsam, falls man die Balance verliert.
- Beide Seiten etwas gleich lang halten. Entscheidend ist nicht bloß die Kraft, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit.



7. „Crawling“

Hinter dem Namen „Crawling“ versteckt sich ein weiterer der tausenden, sich von Zeit zu Zeit wiederholenden Fitnesstrends. Ich stelle hier eine der grundlegendsten Crawl-Techniken vor, welche es durchaus Wert ist auch nach Ende des Trends weiter verfolgt zu werden.



Crawling ist nichts anderes als Krabbeln in verschiedenen Variationen. Damit kann es überall ohne Hilfsmittel trainiert werden, ich persönlich bevorzuge es jedoch unter Ausschluss der Öffentlichkeit ;-)

In der folgenden Variante krabbelt man im Prinzip wie ein Baby, mit dem Unterschied, dass die Knie permanent über dem Boden gehalten werden. Bei der Krabbelbewegung wird das Knie Richtung Stand-Arm vorgezogen, während der gegenüberliegende Arm gleichzeitig weiter vorgesetzt wird.

Coaching Keys:

- Bauchmuskulatur, Gesäß und unteren Rücken aktivieren
- Innenseite der Ellenbögen—wie bei der Liegestütze nach Kelly Starret—nach vorne drehen.

Wann und Wie viel?

- Theoretisch immer und überall, wo genug Platz ist.
- Wer kleine Kinder hat kann mit denen um die Wette krabbeln.
- So lange die Kraft reicht. Vorsicht, da die Schultern bei Ausweichbewegungen stark belastet werden.
- Wenn wenig Platz ist einfach vorwärts/ rückwärts hin und her krabbeln.

