

Surfer



Für den **Surfer** benötigt ihr ein langes Seil, das ihr z.B. um einen Baum, um eine Wäschestange oder ähnliches legt. Mit dem "Surfer" haben wir eine gute Übung, die Kraft in den oberen Rücken und in den Bereich des Schultergürtels bringt. Diese muskulären Anteile benötigt ihr in Kurvenfahrten oder schnellen Richtungswechseln um den G-Forces entgegen zu wirken.

Bei der Wahl der Belastungsgröße seid ihr nun gefragt. Je weiter ihr in der Ausgangsposition in Rücklage seid, desto anstrengender wird die Übung. Mittlerweile solltet ihr ein Feeling für die Dauer der Belastung (30/40/50sec.) entwickelt haben. Wählt die Rücklage so, dass ihr zum Ende der Belastungsdauer richtig kämpfen müsst.

Anfänger **3x 30sec.** mit 40sec. Pause;
Semi-Pro's **3x40sec.** mit 40sec. Pause
Pro's **3x50sec.** mit 40sec. Pause



Ausgangsposition: wählt eure Neigung (Entfernung Füße zum Fixpunkt vom Seil)
nur die Fersen berühren den Boden
der Rest des Körpers bildet eine gerade Linie
baut Körperspannung auf und bleibt stabil
Arme sind gestreckt (Daumen zeigen nach oben)
zieht die Schulterblätter nach hinten



Endposition: ihr zieht euch nun aus der Neigung langsam hoch
nur die Arme arbeiten
der Rest des Körpers bleibt stabil
während ihr die Ellenbogen beugt, rotiert ihr die Unterarme so, dass die Daumen in Endposition zueinander zeigen
zieht euch so weit an die Griffe heran, dass sie eure Brust berühren
dann geht's wieder langsam zurück in die Ausgangsposition

Viel Spaß !!!