

# surfers

MAGAZINE · SINCE 1995

GER 4,50 Euro · AUT 5,00 Euro · Sept. 2014 AUSGABE #100  
CHF 9,00 CHF · Aufruf 6,00 Euro PARTY ISSUE / www.surfermag.de  
00099 >  
4 194013 704508

GROSSE  
JUBILÄUMS-  
VERLOSUNG  
INSIDE!



*Party  
100 ISSUE*

**Ist Party die neue Religion?**  
Unser Partygott Ozzie Wright  
kennt die Antwort

**How to Kill a Party**  
Fünf Dinge, die jeder Sause sofort  
den Stecker rausziehen

**Garten Eden**  
Wir haben in Panama die neuesten  
Bikinis 2014 fotografiert

# YOGA

Text / Yve Stolz / Foto / maximumsurfcamp.com

**Wer kennt es nicht? Nach Monaten endlich wieder im Wasser! Aber allein schon im Line-up anzukommen ist deutlich schwieriger, als du es in Erinnerung hast. Nach einem Tag Surfen liegst du abends im Bett: stoked, kaputt und du spürst schon, dass der Muskelkater am nächsten Tag einfach nur höllisch sein wird. Es geht auch anders. Surfen und Yoga sind eine perfekte Kombination. Kelly Slater, Taylor Knox und viele andere Profi-Surfer haben Yoga in ihren Trainingsplan integriert. Yoga schult die Balance, Konzentration, Flexibilität, Kraft, Koordination und Ausdauer... alles, was man beim Surfen eben braucht. Yoga ist für jedes Surf-Niveau die perfekte Ergänzung.**

**Donovan und Yvonne von Apura Yoga haben sich seit Jahren auf Yoga für Surfer spezialisiert. Die Idee dazu entstand in Donovans Heimatstadt Santa Cruz. Als kalifornischer Surfer und Yogi bringt Donovan einige Erfahrung auf beiden Gebieten mit. Gemeinsam mit Yvonne, ebenfalls Surf- und Yogalehrerin, entwickelten sie einen Yogaunterricht, der Surfern jeder Könnensstufe hilft, ihr Surfen zu verbessern, länger leistungsfähig zu bleiben und schneller zu regenerieren. Apura Yoga ([www.apura-yoga.com](http://www.apura-yoga.com)) veranstaltet Surf & Yoga Retreats unter anderem in Zusammenarbeit mit dem legendären Maximum Surfcamp in Peniche.**

**Die beiden haben euch hier fünf Yoga-Haltungen zusammengestellt, die jeder Surfer kennen sollte und ganz einfach in sein Trainingsprogramm einbauen kann. Die erste Übung haben wir euch bereits in SURFERS #100 gezeigt, gehen wir also über zu Übung Nummer zwei:**

## ANLEITUNG

Beginne auf dem Bauch liegend. Bringe deine Ellbogen direkt unter das Schultergelenk. Mit einem Ausatmen stütze dich auf die Ellbogen, Unterarme und Hände. Aktiviere den Core (die tiefen Bauchmuskelschichten) sowie die Muskulatur der Schenkel. Drücke fest gegen die Unterlage, so dass sich die Schulterblätter auf dem Rücken auseinander und in Richtung unterer Rücken bewegen. So aktivierst du den Trapezmuskel, den Stabilisator am Rücken. Halte diese Position für einige Atemzüge. Löse sie mit einem Ausatmen.

## WIRKUNG

Diese Übung sorgt für Core-Power, stärkt die Muskulatur der Vorderseite des Körpers wie auch im Schultergürtel.

**Für Surfer:** Die Übung baut Kraft in den tiefen Muskelschichten auf. Sehr gut als Ausgleich bei regelmäßiger Surf-Praxis, jedoch eher ungeeignet bei hoher Surf-Belastung (Surflehrer). Ideal als Vorbereitung auf den Surf-Urlaub oder die Saison, da auch Kraft in den Stabilisatoren des Schultergürtels aufgebaut wird (Paddel-Power!).

Apura-Yoga-Kurse könnt ihr über [www.maximumsurfcamps.com](http://www.maximumsurfcamps.com) buchen

## DELFIN / STÜTZPOSITION



**FOKUS / KRAFT**