

surfers

MAGAZINE · SINCE 1995

GER 4,50 Euro · JUL 5,00 Euro · Sept./Okt. 2014 AUSGABE # 101
CIP 300 (für Abnehmer 600 Euro) INDEX & FEIN INDEX / www.surfermag.de
00101 >
4 194013 704508



HOPE & FEAR

Heavy Waters

Als deutscher Big-Wave-Surfer kämpft Sebastian Steudtner mit starkem Gegenwind

Heaven on Earth

Surf Trippin' in der Südsee? Auch du kannst dir den Traum erfüllen

Hell underneath the Surface

Eine Wipe-out Gallery, die dir den Atem verschlagen wird

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. Das geht auch anders. Surfen und Yoga sind eine perfekte Kombination. Kelly Slater, Taylor Knox und viele andere professionelle 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 eine perfekte Ergänzung.

Donovan und Yvonne von Apura Yoga haben sich seit einigen Jahren auf Yoga für Surfer spezialisiert. Die Idee dazu entstand in Donovans Heimatstadt Santa Cruz. Als echter kalifornischer Surfer und Yogi bringt Donovan einige Erfahrung auf beiden Gebieten mit. Gemeinsam mit Yvonne, ebenfalls Surf- und Yoga-lehrerin, entwickelten sie einen Yogaunterricht, der Surfern jeder Könnensstufe hilft, ihr Surfen zu verbessern, länger leistungsfähig zu bleiben und schneller zu regenerieren. Apura Yoga 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. Fangen wir mit der ersten Übung an.

ANLEITUNG

Auf dem Bauch liegend. Atme ruhig ein und aus. Bringe die Arme auf deinen Rücken und falte deine Hände auf dem Steißbein. Mit einem Ausatmen aktiviere die Muskulatur im unteren Rücken und hebe Hände, Arme, Oberkörper und Beine gleichzeitig vom Boden ab. Halte diese Position für fünf tiefe und ruhige Atemzüge. Danach löse die Position mit einem Ausatmen und ruhe dich zwei, drei Atemzüge lang aus.

WIRKUNG

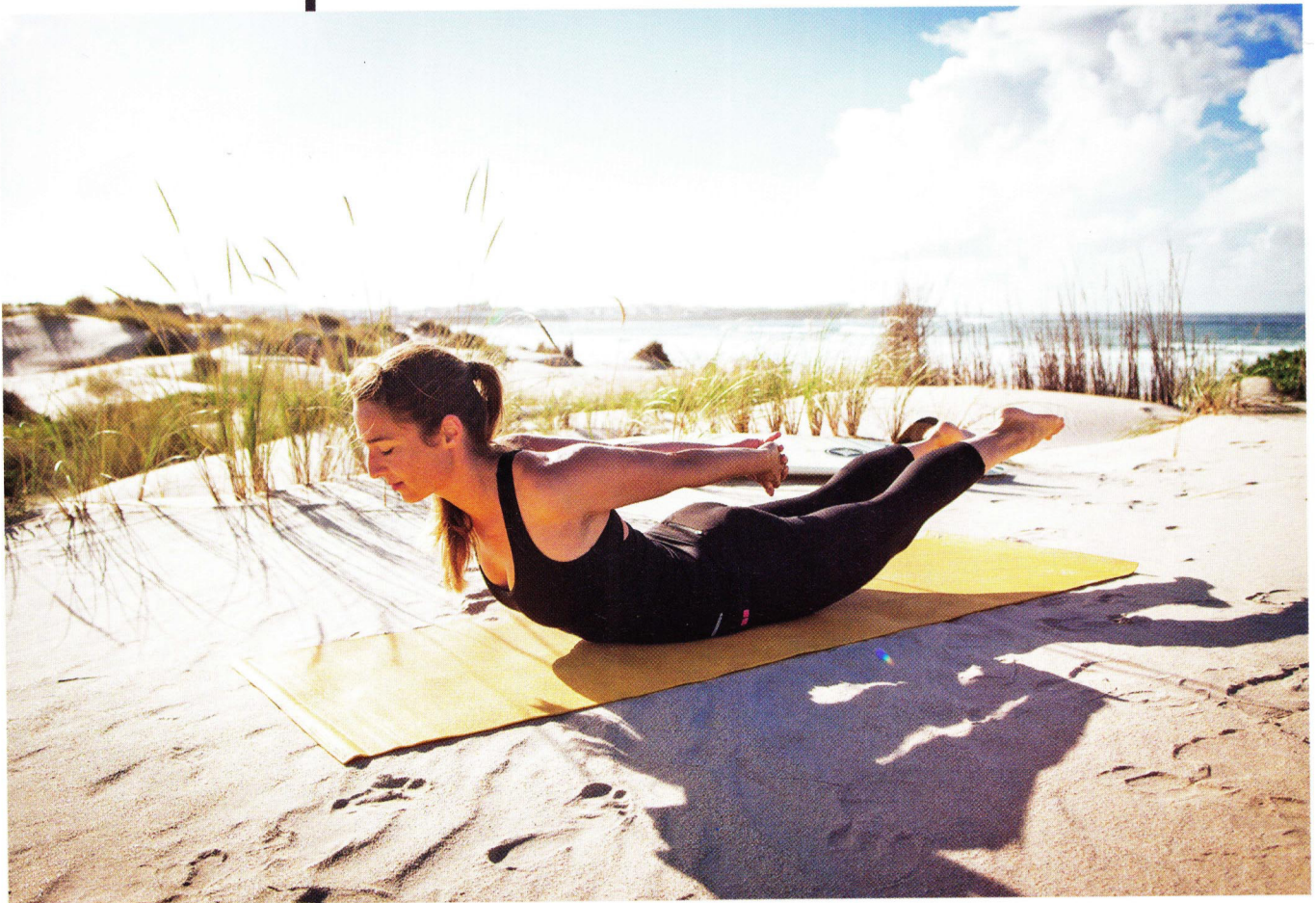
Diese Übung stärkt die Muskulatur im unteren Rücken, beugt Ischiasproblemen vor, öffnet den Brustraum, fördert die Atmung und die Durchblutung im Bauchraum.

Für Surfer: Die Übung trainiert die Muskulatur, um den Oberkörper beim Paddeln vom Brett zu heben und damit effizienter zu paddeln und bessere Umsicht zu haben. Geeignet für Surfer, die sich auf den Surf-Urlaub vorbereiten wollen.

Variation für diejenigen, die viel im Wasser sind: Oberkörper einfach am Boden lassen, Arme neben dem Körper und nur die Beine vom Boden heben.

Apura-Yoga-Kurse könnt ihr über www.maximumsurfcamps.com buchen

HEUSCHRECKE



FOKUS / KRAFT