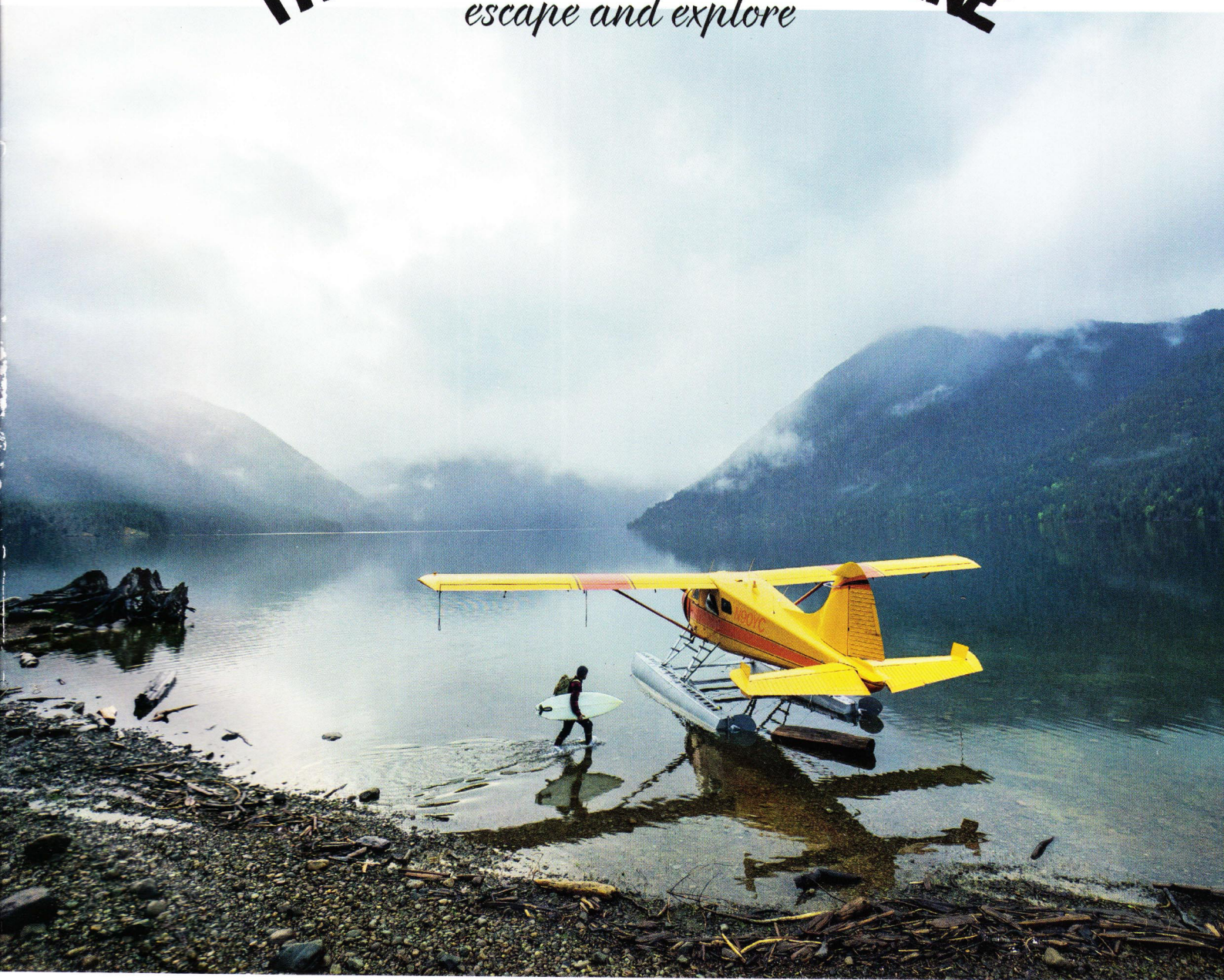


surfers
MAGAZINE · SINCE 1995

THE TRAVEL BOOKAZINE

escape and explore



Know where to go
Drei Ozeane, 30 Spots – der SURFERS
Travel Guide sagt dir, wo es langgeht

GER 4,50 Euro · AUK 5,00 Euro | 1-2014/2015 SPECIAL-AUSGABE
CH 9,00 CHF · Ausland 6,00 Euro | TRAVEL BOOKAZINE / www.surfersmag.de

00001 >



4 198858 204506

Know what to say
Die besten Ausreden für ein
verlängertes Surf-Wochenende

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) 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 ersten Übungen hatten wir euch bereits in SURFERS #100 und #101 gezeigt; gehen wir also über zu Übung Nummer drei:

ANLEITUNG

Beinposition: Finde einen Fokus für deinen Blick und halte ihn. Stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Atme ein und bringe dein Gewicht auf das rechte Bein. Stehst du sicher, schlage das linke Bein über das rechte und versuche, dich mit dem linken Fuß an der rechten Wade einzuhaken. Aktiviere die Core-Muskulatur.

Armposition: Strecke den linken Arm gerade vor dem Körper aus, bringe den rechten nach links unter dem Ellbogen des linken Arms vorbei und versuche, beide Hände mit dieser Armhaltung in einer Gebetshaltung zu greifen. Bringe nun die Ellbogen nach oben, ohne im Rücken rund zu werden. Löse die Position mit einem Einatmen auf und übe die andere Seite.

WIRKUNG

Diese Übung schult die Balance und Konzentration und dehnt die Muskulatur zwischen den Schulterblättern, die stark vom Surfen beansprucht wird. Hier finden sich bei den meisten Surfern oft üble Verspannungen. Nach einer intensiven Surf-Session unbedingt ausdehnen, um Muskelkater zu vermeiden und die Beweglichkeit langfristig zu erhalten. Die Armposition allein kann übrigens auch im Wasser geübt werden, während du auf die nächste Welle wartest.

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

ADLER / GARUDASANA



FOKUS / BALANCE, FLEXIBILITÄT