

DR. CORE

TRAININGSTIPPS MIT WORLOCUPPER KLAAS VOGET

Windsurfen fordert eine Kombination von Koordination, Kraft und Ausdauer. Ein trainierter Body macht sich nicht nur beim Posen am Strand gut, sondern ist auch für die Sprung- und Drehelemente beim Tricksen Voraussetzung.

Fotos: Gerhard Blöchl
(Dr. Core Sportclub)

Basiskraft, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten erreichst du besonders effektiv mit einem mehrgelenkigen und funktionellen Training. Denn gerade die Kombination von Kraft und Koordination in einer Übung steigert die Adaptionfähigkeit auf dem Wasser. Besonderen Wert legt Klaas dabei auf das Training seiner Körpermitte. Ein stabiler Rumpf ist ebenso eine wichtige Voraussetzung, um Landungen und Schläge optimal abzufangen.

Das Training aus medizinischer Sicht: (Dr. Aly Sabri)

Am Rumpf, also dem Körperkern, hängen unsere vier Extremitäten. Wenn er nicht fest und stabil ist, dann können Arme und Beine ihre koordinativen Aufgaben nicht effektiv erfüllen. Aus diesem Grund ist es so wichtig, die Rumpfmuskulatur speziell zu trainieren und zu stärken. Besonders beim Freestyle und in der Welle ist weniger Statik als vielmehr Dynamik gefragt und so ist das typische eingelenkige Maschinentraining weniger sinnvoll, weil dort die Muskeln isoliert beansprucht werden. Effektives Training für deine Moves sollte mehrgelenkig funktionell mit vielen ko-

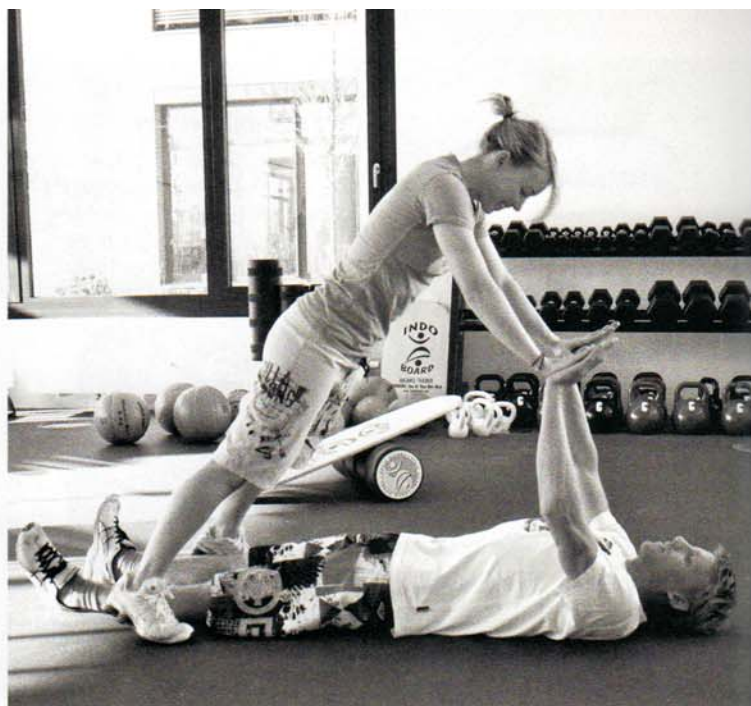
ordinativen, dynamischen Elementen sein. Hier werden schon an Land die notwendigen Muskelgruppen gefordert und auch dein Kleinhirn (zuständig für die Bewegungskoordination) geschult.

Zum Beispiel ist eine einbeinige Kniebeuge koordinativ deutlich anspruchsvoller als die beidbeinige Variante - der Belastungswechsel, das Ausbalancieren, die federnden Elemente stimmen deine Muskeln deutlich besser auf das Surfboard ein. Dein Rigg arbeitet ebenfalls extrem dynamisch, also Schulterziehen am Tau. Arme, Schultergürtel und Rumpf müssen ständig die Eigendynamik der Taue ausgleichen.

Das Bankdrücken mit Partner ist am Anfang eine wacklige Geschichte, aber eine super Koordinations- und Reaktionsschulung für die Moves auf dem Wasser.

Zweimal die Woche für die nächsten Monate vor dem Surfurlaub bringt dir das Dr. Core Training die optimale Vorbereitung für richtig Spaß auf dem Wasser und schnelleres Lernen. Und nebenbei bietet es noch eine empfehlenswerte Verletzungsprophylaxe.

Jeder ist herzlich zum Training im Dr. Core Sportclub in München eingeladen. Mehr Informationen unter www.dr-core.com



Liegestütze mit Partner

Kräftigt Brustmuskulatur und Trizeps



→ Diese anspruchsvolle Partnerübung kombiniert den klassischen Liegestütz und das Bankdrücken. Durch die chronologische Abstimmung mit dem Partner und die Instabilität der Arme werden die intramuskuläre Koordination und die Konzentration optimal geschult. So wird der Sportler auf die wechselnden Bewegungen des Riggs vorbereitet.

So geht's!

Klaas liegt auf dem Boden (Beine gegebenenfalls etwas anstellen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden) und hält seine Arme schulterbreit nach oben. Anke stützt sich mit gestrecktem Körper auf die Hände des Partners, so dass beide Arme eine Linie ergeben. Jetzt werden die Arme gleichzeitig gebeugt bis die Oberarme waagrecht sind, dann die Arme wieder strecken. Durch die instabile Konstruktion werden zusätzlich alle stabilisierenden Muskeln des Körperkerns angesprochen. Einfache Liegestütze und Bankdrücken kräftigen in erster Linie Brust-, Arm- und die Schultermuskulatur.



Ausfallschritt mit Kettlebell

Kräftigt Bein- und Gesäßmuskulatur

→ Um spektakuläre Sprünge und Moves auf dem Surfbrett zu absolvieren, sind Ausfallschritte zur Steigerung der Maximalkraft von Bein- und Gesäßmuskulatur ein gutes Training.

Starte durch!

Nimm eine Kettlebell oder eine Hantel mit einem für dich angenehmen Gewicht in jede Hand. Setze einen weiten Schritt nach vorne, wobei der Rücken gerade und aufrecht bleibt und der Blick nach vorn gerichtet ist. Geh' mit dem vorderen Bein in die Knie bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist und das Knie

des hinteren Beins fast den Boden berührt. Drücke dich über die Ferse zurück in den Stand (Füße parallel), danach macht das andere Bein einen Ausfallschritt. Dreimal zehn bis 15 Wiederholungen pro Bein.

Die beanspruchte Muskulatur: Vordere und innere Oberschenkelmuskulatur, großer Gesäßmuskel, Hüftbeuger.

Wichtig: Das vordere Knie sollte in der Endposition nicht über die Zehen hinausragen. Vermeide eine X-Bein-Stellung!



Schulterziehen am Tau

Kräftigt Arme, Schultergürtel und Rumpf

→ Übungen für eine kräftige, obere Rückenmuskulatur sollten regelmäßig in das Training integriert werden, um die Lendenwirbelsäule bei den spektakulären Moves auf dem Wasser zu entlasten.

Und so funktioniert es!

Halte das Tau mit beiden Händen fest und strecke den gesamten Körper. Die Fersen kannst du auf einem Hocker oder einem Medizinball (etwas anspruchsvoller) auflegen. Beuge nun die Arme maximal an bis die Hände etwa auf Brusthöhe sind. Jetzt kannst du die Arme langsam wieder strecken. Achte auf eine ruhige und geführte Bewegungsausführung, damit du die Bewegungen des frei hängenden Taus besser stabilisieren kannst.

Pro Trainingseinheit empfiehlt es sich dreimal 15 bis 25 Wiederholungen durchzuführen, um so die gesamte Rückenmuskulatur, Arme und Schultern zu kräftigen.

Wichtig: Achte darauf, deine Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeide mit dem Gesäß abzusinken. Der gesamte Körper sollte eine Ebene bilden.

Ausblick nächste Ausgabe:

In der nächsten Ausgabe zeigt uns Klaas Voget

- Liegestütze auf dem Indoboard
- Kastenaufsprünge mit der Langhantel
- Bauchtraining mit Medizinballwürfen