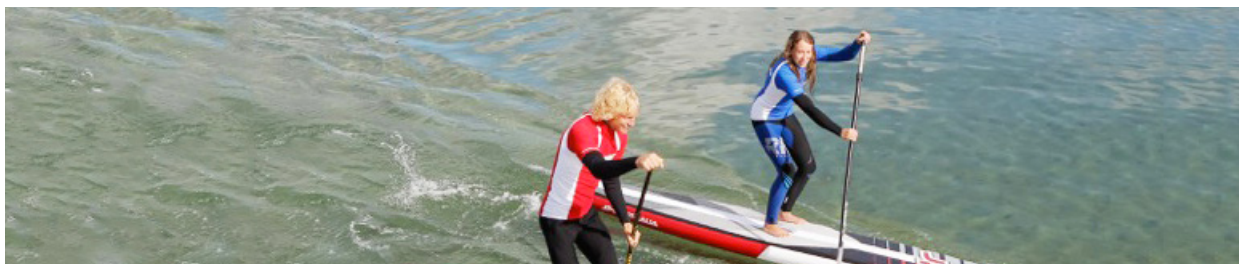


News Oktober 2016

Stand Up Paddling „SUP“ – Trend und Mee(h)r!



Sportlicher Trend, komplexe Bewegung, frische Luft, Ausdauer, Gleichgewicht, Stabilität, Krafttraining... nur einige Schlagworte, die man mit Stand Up-Paddling verbinden kann!!

Technik (Wikipedia)

Der Sportler steht nach Möglichkeit aufrecht auf dem Surfbrett und paddelt mit einem Stechpaddel, ähnlich wie beim Kanufahren. Dabei wird die Seite, auf der gepaddelt wird, regelmäßig gewechselt.

Beim SUP-Surfen wird das Stehpaddeln mit Wellenreiten kombiniert. Das Paddel kann beim Wellenreiten dabei zusätzlich zum Steuern des Surfbretts und zur Unterstützung der Balance eingesetzt werden. Die Geschwindigkeit kann durch die Schubkraft der Wellen erhöht werden. Dadurch ist es möglich, Wegstrecken insgesamt schneller und mit weniger Kraftaufwand zurückzulegen als mit reinem Paddeln.

Mit dem Stehpaddeln auf Seen oder an den Meeresküsten können auch größere Wegstrecken zurückgelegt werden (Distance Stand Up Paddling).

Paddelbewegung von Kopf bis Fuß

- aufrechte Position auf wackligem Untergrund
- Instabilität muss fortwährend ausgeglichen werden
- Kraftübertragung durch den ganzen Körper
- wenig Belastung für die Gelenke
- sehr gute Dosierbarkeit der aufzubringenden Kraft
- sehr gute Dosierbarkeit der Anforderung und Belastung des Herzkreislaufsystems

SUP geeignet für jedermann und jedes Leistungsniveau:

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

News Oktober 2016

Stand Up Paddling „SUP“ – Trend und Mee(h)r!

- Verletzungsprophylaxe durch Stabilisierung der Gelenke /Tiefenmuskulatur
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur (besonders der Teile der Bauchmuskulatur und tiefe Rückenmuskulatur)
- Ausdauertraining – Erhöhung der Ausdauerleistungsfähigkeit und damit verbundener gesundheitsfördernder Effekte
- Koordinationstraining – auch Sturzprophylaxe
- Krafttraining –Arme, Schulter, Rücken, Rumpf...
- Psyche und Wohlbefinden – Stressabbau und höherer Schutz gegenüber Stresseinwirkungen
- Natur, frische Luft, Ablenkung, Licht und Entschleunigung

Natur & Erlebnis

Pflanzen & Tierwelt, nicht nur schön anzusehen Das Wunderbare in der Natur sind die zahlreichen Pflanzen und Tiere, die deine SUP-Tour zum einzigartigen Naturschauspiel machen. Respektiere und bewahre diese Welt und hilf so diese einzigartige Umgebung für weitere Generationen zu schützen.

Genieße die Ruhe Was SUP so einzigartig macht? Das lautlose Dahingleiten auf dem Wasser. Genieße den Moment der Stille. Alle Lebewesen, vom Fisch bis zum Mensch werden es Dir Danken.

Probiere es aus – ab 2017 Personaltraining und Kurse auf dem SUP!