Gut aufgewärmt Paddelt es sich besser

Der SUP-Sport hat sich vor allem auf dem Flachwasser nicht zuletzt durch die gelenkschonende Durchführung und der geringen Verletzungsgefahren als Breitensport durchgesetzt. Nichtsdestotrotz empfehlen wir ein spezifisches und systematisches Warm-up, um Gelenke, Sehnen und Muskeln optimal auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Darüber hinaus paddelt es sich kurz- und langfristig viel entspannter und befreiter, wobei die Übungen auch helfen können, die kleinen ‚Wehwehchen' im Alltag zu verbessern. Ausprobieren lohnt sich!

1 *Mobile Gelenke*

Im ersten Block geht es darum, die großen Gelenke zu bewegen, um sowohl die Mobilität, als auch die Haltung zu verbessern. Achte deshalb genau auf die korrekte Ausführung der Bewegungen.

a) Knie kreisen - stehend (5x in jede Richtung)
Ausgangsposition: Stand auf beiden Beinen, Füße geschlossen, Hände auf den Knien, gerader Rücken, lockere Schultern
Merkmale: Federnde und flüssige Kreisbewegung der Knie in beide Richtungen, die Sohlen bleiben so gut es geht am Boden

b) Beine vor- und zurückschwingen (je 10x)
Ausgangsposition: Aufrechter Stand auf einem Bein, das Standknie schiebt leicht nach außen, die Fußspitze vom Schwungbein hochziehen
Merkmale: Das Bein schwingt bei fixierter Hüfte fast gestreckt vor und zurück / ggf. das Paddel als Stütze nutzen

c) Oberkörper drehen (5x in jede Richtung)
Ausgangsposition: Leichte Kniebeuge, den geraden Oberkörper leicht nach vorn gekippt, das Paddel auf den lockeren Schultern
Merkmale: Das Brustbein dreht nach links und rechts, der Blick folgt, Hüfte und Knie bleiben fixiert

d) Arme kreisen (jede Seite je 5x vorwärts und rückwärts)
Ausgangsposition: Breitbeiniger und hüftbreiter Stand, aufrechter Oberkörper, lockere Schultern
Merkmale: Langsame Ausführung, weit ausholen

2 *Aktivierte Muskeln*

Nach der Vorbereitung der Gelenke geht es nun darum, die wichtigsten Muskelgruppen ‚aufzuwecken', damit sie während des Paddelns optimal arbeiten. Das Ziel ist dabei, keine spezifische Wiederholungszahl der Übung, sondern brennende Muskeln. Sobald du die Ausgangsposition nicht mehr halten kannst oder dein Muskel stark ermüdet ist, brichst du ab.

a) Bauchmuskulatur
Ausgangsposition: Rücklage auf dem Board mit neutraler Wirbelsäule, die Arme sind in die Luft gestreckt, die Beine sind in der Luft (Hüfte & Knie zu je 90° gebeugt)
Merkmale: Abwechselnd mit einer Ferse zum Boden tippen, das andere Bein bleibt währenddessen oben, die Lendenwirbelsäule bleibt unter allen Umständen in der neutralen Ausgangsposition

b) Gesäßmuskulatur
Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Board, die Fersen stehen, die Knie sind zu 90° gebeugt, das Becken ist angehoben, Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie
Merkmale: Die Gesäßmuskulatur ist maximal angespannt, das Becken sinkt nicht ab.
Variation: Abwechselnd die Knie heben

3 *Größere Bewegungsmuster*

Gelenke, Sehnen und Muskeln sind nun optimal vorbereitet und aktiviert. Nun geht es darum, größere Bewegungsmuster einzubauen und Muskelketten miteinander zu verbinden.

Handwalk to Cobra (3 Wiederholungen)
Starte mit hüftbreit aufgestellten Füßen und bringe die Hände mit möglichst gestreckten Beinen zum Boden. Von hier aus wanderst du mit den Händen nach vorn in die Liegestützposition, die Fersen schieben dabei nach unten in den Boden. Jetzt legst du die Oberschenkel auf dem Boden ab und überstreckst den Rücken. Die Hände liegen dabei mir auf. Die Kraft kommt aus dem unteren Rücken. Danach schiebst du die Hüfte in die Luft und wanderst mit kleinen Schritten und möglichst gestreckten Beinen zu den Händen. Dort angekommen, richtest du dich auf.

4 *Puls hoch – optional*

Ob du den vierten Block durchführst oder nicht, ist von der Art und Weise wie du paddeln willst abhängig. Bei einer entspannten Tour geht es eher darum, den Puls (vom Alltagsstress) runter zu bekommen. In dem Fall macht dieser Block keinen Sinn. Willst du aber sportlich- bzw. leistungsorientiert paddeln, ist dieser Block der perfekte Abschluss der Warm-ups.

b) Hampelmensch vs. Knie hochziehen
Auf 30 Sekunden Hampelmensch folgt - nach 10 Sekunden Pause - der Sprint auf der Stelle. Nach weiteren 10 Sekunden Pause startest du wieder mit dem Hampelmensch. Die Übungen führst du je 3x mit Vollgas durch.

5 *Frag Lukas!*

Du hast weitere Fragen zum Warm-up? Du willst deine Paddeltechnik verbessern oder deine Leistung steigern? Dir zwickt beim Paddeln die Schulter oder deine Rückenschmerzen wollen nicht verschwinden? Lukas ist Sporttherapeut und Fitnesscoach, hat jahrelange Erfahrung im medizinisch-sportlichen Bereich und ist leidenschaftlicher Stand Up Paddler. Melde dich bei ihm unter lukas@siren-supsurfing.de