



KITEBOARDING

www.kiteboarding.eu

Große Marktübersicht 2009
DIE 50 WICHTIGSTEN KITES

TEST

Kites'

Kaiman2 · Evo09
 Rabbit · Passion

Boards'

Megatest 2009 –
 zehn weitere Boards

LIFESTYLE

Hawaii'

Naish House –
 Kite-WG im Paradies

Movie'

Rick Jensen – The
 Making Of „Sick Shit“

TRAVEL

Kanada'

Shippagan – Die raue
 Seite des Atlantiks

Spanien'

Mallorca – Winterflucht
 für 48 Stunden

SERVICE

Fitness'

Warm Up –
 Fit in die Saison

Fahrtechnik'

Unhook – Von der
 Backroll zum Backmobe

Ausgabe 2/09 | 18. März 2009

D 4,80 €	Au 5,60 €	Nl 5,70 €	Lux 5,70 €	Ch 9,50 Sfr
B 5,70 €	It 6,50 €	Es 6,50 €	P (cont.) 6,50 €	Dk 47,00 dkr

WARM-UP

2009

KITE-GYMNASTIK MIT GABI STEINDL



Vor allem jetzt, nachdem die Völlerei der Festtage ein Ende hat, kann es vorkommen, dass die Boardshort plötzlich an einigen Stellen zwickt. Immerhin haben dieses Jahr 54 Prozent aller Deutschen den Vorsatz gefasst, sich mehr zu bewegen. Gerade beim Kitesurfen werden Muskelpartien beansprucht, von deren Existenz manch einer nie etwas geahnt hat. Die Winterzeit ist für die meisten Kiter auch Reisezeit. Eine gewisse Grundfitness ist für jeden Kite-Urlaub von Vorteil. Besonders wenn du nicht die Möglichkeit hast, regelmäßig auf dem Wasser zu trainieren, ist es umso wichtiger, vor Antritt des Urlaubs in Form zu kommen. Vor dem Skiurlaub geht man schließlich auch zur Skigymnastik. Und selbst vor Ort ist es an Flaутetagen nie zu spät, die Initiative zu ergreifen und sich durch alternatives Workout fit zu halten.

Muskelaufbau bedeutet nicht immer gleich, sich eine Body-BUILDER-Figur anzutrainieren. Vielmehr sind Muskeln die beste Verletzungsprävention und heute, in Zeiten von ausgehakten Kite-loops, unabdingbar. Aufgrund unzähliger Schulterverletzungen, möchte ich mich heute auf Übungen für die Oberkörper- und Armmuskulatur konzentrieren. Die Muskelgruppe, die beim Unhooked-Kiten extrem beansprucht wird, ist die Schultermuskulatur, dessen sichtbarer Teil aus dem dreieckigen Deltamuskel gebildet wird, der über dem Schultergelenk liegt und die Kontur der Schulter bestimmt. Ebenso wichtig sind die Muskeln der Rotatorenmanschette, deren wichtigste Aufgabe die Stabilisierung des Schultergelenks ist. Der Bizeps (vorderer Oberarmmuskel) und der Trizeps (hinterer Oberarmmuskel) verrichten auch harte Arbeit, wobei der Bizeps von Natur aus besser trainiert ist als der Trizeps. Daher gehe ich gezielt auf Übungen für den Trizeps ein, Rücken- Rumpf- und Bauchmuskulatur tun den Rest.

Für die Kräftigung der beim Kiten besonders belasteten Muskulatur brauchst du keine Hanteln, dein Körpergewicht bzw. das „Thera-Band“ (Übungsband) sind völlig ausreichend. Hier ein paar Grundübungen, die überall und ganz einfach auszuführen sind.

LIEGESTÜTZ:

Diese Übung ist zwar nicht besonders „ladylike“, dafür werden aber beim Hochdrücken des eigenen Körpergewichtes gegen die Schwerkraft gleich mehrere Muskelgruppen trainiert: Brust-, Schultergürtel-, Arm- und Rückenmuskulatur; und das in einer Bewegung. Was du bei der Ausführung beachten solltest:

- Knie dich hin und setze die Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander auf den Boden, Fingerspitzen nach vorne. Strecke nun die Beine aus, wenn du stark genug bist, ansonsten bleibe anfangs noch auf den Knien.
- Versuche, die Körperspannung zu halten. Kopf, Rücken, Rumpf und Beine müssen immer eine Gerade bilden – nicht den Po hochziehen!
- Je enger die Arme positioniert werden, desto mehr muss der Trizeps arbeiten.
- Drücke deinen Körper unter Beibehaltung des kontrollierten Bewegungsablaufes nun wieder nach oben, ohne die Ellbogen anfangs vollkommen durchzustrecken. Das kommt später, wenn du müde wirst. Die Muskeln dürfen sich vor der nächsten Wiederholung nämlich nicht entspannen.
- Beim Hochdrücken nicht die Arme ganz durchstrecken, das intensiviert die Bewegung.
- Den Oberkörper so weit senken, dass du mit der Brust fast den Boden berührst.
- Um die Belastung auf die Brustmuskeln zu erhöhen, die Arme mehr als schulterbreit aufsetzen.
- Atme gleichmäßig und vermeide auf jeden Fall das Anhalten des Atems, atme lieber ein paar Mal pro Wiederholung.

Selbst wenn du zu Anfang nur einen einzigen schaffen solltest - es werden ganz sicher sehr schnell mehr werden. Mache so viele du kannst, aber immer langsam und kontrolliert. Als Faustregel kannst du dir merken: Immer doppelt so lange fürs Runtergehen benötigen als fürs Hochdrücken. Drückst du dich explosiv hoch, trainierst du die Schnellkraft und schaffst unter Umständen mehr Wiederholungen. Drückst du dich langsam hoch (also etwa vier bis fünf Sekunden lang), trainierst du pure Kraft, forderst





2 Klimmzug

3 Diagonal Chin Ups

WARM-UP 2009

mehr Muskelspannung heraus und schaffst weniger Wiederholungen. Eine Hardcore-Variante für sehr Enthusiastische: Drückt euch zwischen den einzelnen Wiederholungen explosionsartig in die Luft und klatscht in die Hände oder stützt eure Beine auf eine Bank oder eine umgefallene Palme auf.

Eine weitere Liegestütz-Variante ist der 'Spiderman'. Hierbei werden die Arme schräg versetzt auf den Boden gedrückt und unterschiedliche Muskelpartien (Obere Brust, vordere Schulter, Trizeps, seitlicher Schulterkopf) isoliert trainiert. Diese Übung wird einbeinig erschwert. Achte darauf, dass du den Rumpf stabilisierst und die Hüfte parallel zum Boden hältst.

DIAGONAL CHIN UPS:

Diese Übung ist ein Mix aus Liegestütz und Klimmzug. Sie trainiert je nach Griff (kann genau wie Klimmzüge auch mit Handflächen oder Handrücken nach vorne ausgeführt werden) Brust-, Schultergürtel-, Arm- und Rückenmuskulatur. Darauf solltest du achten: zieh dich langsam und kontrolliert hoch, halte den Rumpf angespannt in einer geraden Linie und lass den Körper nicht durchhängen.

KLIMMZÜGE:

Durch Klimmzüge trainierst du, wie bei den anderen zwei Übungen auch, den ganzen Körper. Sie sind besonders gut geeignet, um Bizeps und Rückenmuskeln zu entwickeln und funktionelle Halte- und Griffkraft aufzubauen. Die hauptsächlich beanspruchten Muskeln sind: die komplette Rückenmuskulatur, Bizeps und Unterarme, Schultergürtel und Bauch. Der Standardgriff für Klimmzüge ist schulterbreit, die Daumen zeigen zueinander, die Handflächen nach vorn. Vermeide es, einen zu breiten Griff zu wählen oder Klimmzüge hinter den Kopf in den Nacken zu machen. Das Ziehen in den Nacken verändert die Wirkung auf den Rückenmuskel kaum, beschert mit der Zeit aber starke Probleme mit den Schultergelenken (Rotatorenmanschetten), da es eine unnatürliche Stellung herausfordert.

- Beim Senken Ellenbogengelenke leicht gebeugt lassen.
- Beim Hochbewegen nicht die Schultern zu den Ohren ziehen, sondern den Hals strecken.
- Keinesfalls zu sehr ins Hohlkreuz gehen. Das Kreuzen der Fußknöchel verhindert, dass du selbstbetrügerischen Schwung aus den Beinen holst.

Liegestütz und Klimmzüge sollten nicht nur an windlosen Tagen in dein Training einbezogen werden. Drei Mal die Woche drei bis vier Sets (die Anzahl der Wiederholungen hängt von deiner Kraft ab) und du wirst die Veränderung beim Kiten schon in wenigen Wochen spüren.

KLIMMZÜGE REVERSE GRIP:

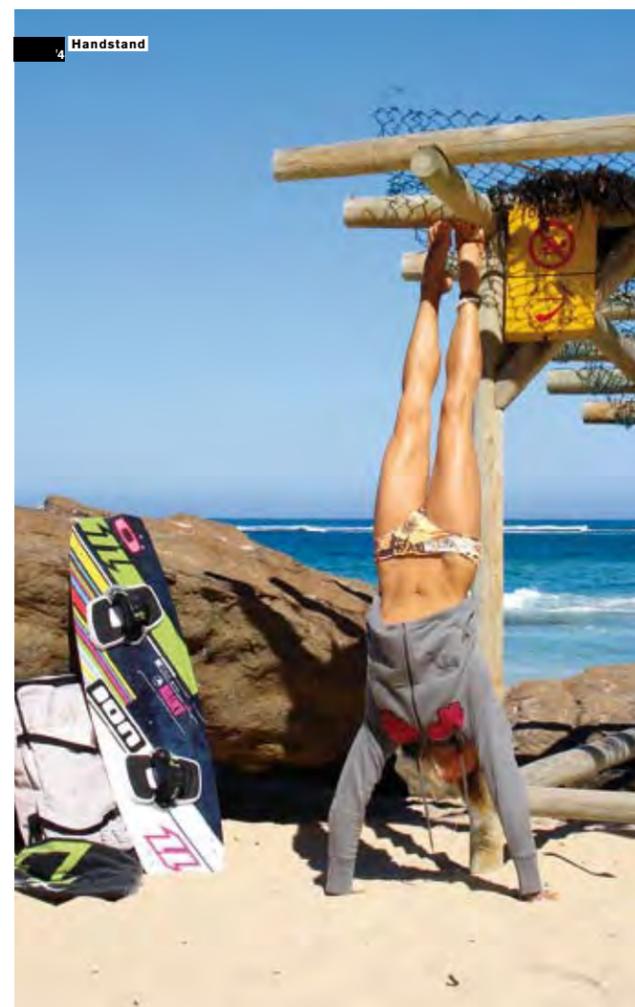
Genau wie der normale Klimmzug, mit dem Unterschied, dass die Handrücken nach vorne zeigen. Somit wird mehr Fokus auf den Bizeps, die hintere Schulter, Unterarme und Rückmuskulatur gelegt.

HANDSTAND:

Eine weitere wunderbare Übung ist der Handstand. Nicht nur, dass es gut ist, die Welt von Zeit zu Zeit von einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten, trainiert der Handstand sehr effektiv den gesamten Oberkörper, Schultern, Rumpf, Rücken und natürlich die Koordination, die ja beim Erlernen von Moves sehr wichtig ist. Es macht gar nichts, den Handstand zuerst an einer Mauer, Wand oder Baum zu üben. Priorität ist, dass du dich langsam hochziehst und die Körperspannung von den Fingern bis in die Zehen beibehältst. Bauch rein, nicht ins Hohlkreuz fallen und Aussicht genießen.

Über diese drei Übungen hinaus möchte ich weitere Übungen zur Stärkung des Oberkörpers empfehlen. Viele davon funktionieren mit dem „Thera-Band“, einem genialen Tool für unterwegs, mit dem du den ganzen Körper in Form halten und stärken kannst.

4 Handstand



Für alle Übungen gilt:

- Immer langsam und kontrolliert arbeiten und das Atmen nicht vergessen.
- Das Band sollte in allen Übungspositionen unter Spannung sein. Am Ende der Bewegung ist es ratsam, die Position zwei Sekunden lang zu halten und dann erst langsam wieder nachzulassen.
- Immer beide Seiten trainieren.
- Weil der Widerstand so moderat ist, kannst du das Programm jeden Tag absolvieren. Jede Übung mit acht bis 15 Wiederholungen und zwischen den Übungen maximal eine Minute pausieren.

SEITZIEHEN:

- Stell dich mit beiden Beinen auf das Thera-Band. Indem du das Thera-Band um die Hände rollst, verkürzt du es auf eine Länge, die genügend Widerstand bietet.
- Aufrecht stehen, die Knie können leicht gebeugt sein.
- Ohne Schwung zu holen, seitlich im Bogen bis auf Schulterhöhe anheben. Die Schultern dabei unten lassen.
- Am höchsten Punkt kurz halten, dann wieder senken.
- Bauch und Rücken bei der gesamten Übung anspannen.

Eine gute Alternative zum Thera-Band ist das Seitheben oder Frontheben (Wie Seitheben nur Arme gerade vor dem Körper anheben) mit Gewichten. Nimm dafür irgend etwas mit angemessenem Gewicht, dass sich gut halten lässt, wie etwa Kokosbaumscheite, Steine oder mit Sand gefüllte Trinkflaschen.

AUSSEN- UND INNENROTATOREN:

- Thera-Band an einer Palme, Zaun oder ähnlichem mit einem Knoten zusammenbinden.
- Seitlich dazu positionieren, Stand etwas über hüftbreit.
- Die Arme sind um 90 Grad gebeugt, in einer Hand das Thera-Band auf gewünschter Länge in Spannung halten.
- Der Ellbogen liegt eng am Körper. Rumpfmuskeln bleiben stabil.
- Mit kleinen, kontrollierten Impulsen zum Bauch führen, ohne die Oberarmhaltung zu verändern, und wieder zurück.



Außenrotation



Innenrotation



Trizeps Dips

Dann Thera-Band in der anderen Hand fixieren und wie oben in kleinen, kontrollierten Zügen etwa 45 Grad vom Körper weg ziehen. Wichtig: Oberarm am Körper lassen, es arbeitet fast ausschließlich die Rotatorenmanschette und der hintere Deltoidmuskel.

DIAGONALZUG UND FRONTZUG:

- Thera-Band an Palme, Zaun oder ähnlichem mit einem Knoten zusammenbinden und Länge anpassen.
- Rücken stabilisieren, Nacken entspannen.
- Kontrolliert und ohne Schwung ziehen, kurz halten und dann wieder langsam zurück.

TRIZEPS:

- Ausfallschritt, leicht nach vorn beugen, Bauchmuskeln anspannen.
- Arme dabei eng am Körper anliegend, Handgelenk stabilisieren.
- Oberkörper ruhig lassen.

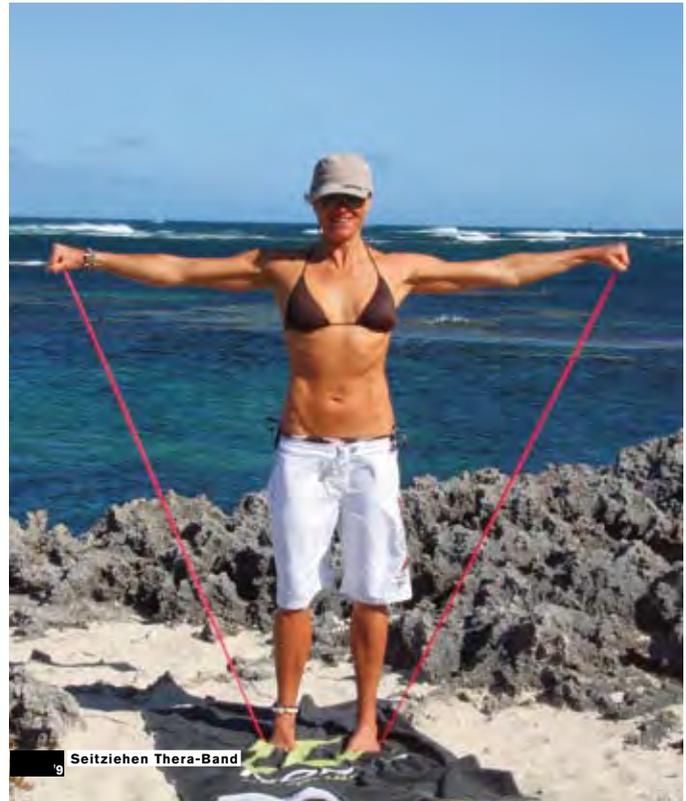
Den Ellbogen strecken und beugen, das Thera-Band kontrolliert maximal nach hinten ziehen (Retroversion), kurz halten, und wieder zurück.

TRIZEPS DIPS:

- Stütze dich an der Kante eines Boots, einer Bank oder ähnlichem ab, die Finger zeigen dabei nach vorne.
- In dieser Position mit den Fersen langsam nach vorn bewegen, die Knie bleiben leicht gebeugt.
- Die Arme sind gestreckt, die Ellenbogen aber nicht ganz durchgedrückt.
- Beuge jetzt die Arme und senke den Körper so weit wie möglich ab, dann drücke ihn wieder hoch, zurück in die Startposition. Wichtig bei Trizeps-Dips: den Rücken gerade lassen.

REVERSE FLIES IM LIEGEN:

- Bauchlage, den Kopf frei in Verlängerung des Rumpfes halten, den Nacken lang machen.
- Die seitlich angewinkelten Oberarme bilden einen 90-Grad-Winkel zum Rumpf.
- Gewichte im Obergriff (also mit den Handrücken nach vorne) maximal weit nach oben führen. Die Schulterblätter dabei so eng wie möglich zur Wirbelsäule zusammenziehen.



Seitziehen Thera-Band



Trizeps

Neben Rücken, Schultern, Brust und Armen ist die Bauchmuskulatur allgemein wichtig. Zum Aufbau gibt es unzählige „Abdominal-Übungen“, die bekannteste sind wohl die Crunches.

Aufwärmen und Stretching gehören genauso wie das Trainieren der hier nicht angeführten Muskelgruppen zu einem umfassenden Workout. Training bis zur totalen Erschöpfung ist eine Erfindung der Neuzeit, die nicht funktioniert und auch noch nie funktioniert hat. Profis wissen das, nur Amateure quälen ihren Körper tagtäglich mit einem Programm, das dem Körper eher schadet als ihn aufbaut. Drei Mal die Woche ist völlig ausreichend.

Solltest du irgendwelche Fragen haben, checke mal www.kitegabi.com und schick mir eine E-Mail.