



Rückentraining auf exotische Art

Surf-Ferien in Costa Rica: Was nach Sun, Fun and something to do tönt, sind in Wirklichkeit Aktivferien mit viel Spass, aber auch einem vielseitigen Training mit grossem Gesundheitseffekt.

VON SUSANNE LOACKER

Nicht immer ist es angenehm, wenn der Badmeister einen persönlich kennt. «Warum schwimmst du plötzlich so seltsam?» Ich muss aus dem Wasser steigen, um ihm das zu erklären. Ich habe mich für eine Surf-Safari in Costa Rica angemeldet und das befremdliche Gekraule mit dem Kopf über Wasser soll dazu dienen, meinen Rücken auf die ungewohnte Belastung auf dem Surfbrett vorzubereiten. Alles klar?

Die beiden Zürcher Surflehrer und Reiseveranstalter Marc Morten Jaeggi und Sascha Majer möchten nicht, dass ihre Schützlinge sich einfach auf die Bretter legen, irgendwie lospaddeln und dann den restlichen Urlaub muskelkatergeschunden und sportlos verbringen müssen. Den beiden ist bewusst, dass genau die Anstrengung, die das Surfen zu einer wirkungsvollen Rückenleiden-Prävention macht, eine ungewohnte ist. Und deshalb bereits im Vorfeld geübt werden muss. Schon mehrere Wochen vor der Abreise nach Costa

Rica bekommen alle Teilnehmenden ein einführendes Programm zugeschickt. Und so springe ich, wie darin empfohlen, so häufig wie möglich vom Liegestütz auf die Füsse und wieder herunter, oder kraule eben mit dem Kopf über Wasser.

Surfen ist seit Jahren eine beliebte und trendige Sportart, und viele Surfer sind irgendwann auf die Idee gekommen, ihr Können weiterzugeben. Doch Jaeggi und Majer sind mehr als selbst ernannte Surflehrer. Marc Jaeggi, der nach einem ersten Berufsstart als Jurist noch ein zweites Studium als Sportlehrer abgeschlossen hat, ist heute Ausbilder bei der Fitnessorganisation Star Education, Akrobatik-Lehrer an der ETH und Personal Trainer beim Zürcher Holmes Place. Sascha Majer, ausgebildeter Tourismusfachmann mit Tauchlehrer-Zertifikat, arbeitet in der Sport-Event-Branche, wenn er nicht gerade selbst am surfen ist. Kennen gelernt haben sich die beiden beim Kunstturnen, und der Entscheid, gemeinsam Surftouren zu veranstalten, fiel leicht und schnell. «Anfangs kamen Freunde mit, dann auch Kollegen,

mit der Zeit die Kollegen der Kollegen. Wir waren es also schon gewohnt, Leute in der Gruppe zu haben, die wir gar nicht kennen», erinnert sich Sascha Majer. Heute ist die Kombination von Hobby und Beruf für beide ideal. «Da können wir alle unsere Fähigkeiten und alles, was wir bis jetzt gelernt haben, einsetzen», fasst Marc Jaeggi zusammen. Dass die beiden Costa Rica seit mehr als zehn Jahren regelmässig bereisen, dort viele Freunde haben und fließend Spanisch sprechen, kommt dem Projekt zusätzlich zugute.

Und wer macht Surferferien in Costa Rica? «Weil unser Paket fast 2000 Franken kostet und man den Flug nach Costa Rica zusätzlich zahlen muss, bewegen wir uns in einem für Surfer schon eher luxuriösen Segment», erklärt Marc Jaeggi. Das ist ihm aber ganz recht. Denn für ein Teenager-Publikum sind die Surferferien nicht konzipiert. Majer und Jaeggi, beide über dreissig, möchten auch Anfängern in ihrem Alter die Möglichkeit geben, Surfversuche zu unternehmen, ohne körperliche Bedenken zu haben. Bisher war die jüngste Teilnehmerin eine Gymnasiastin, die älteste eine Sportlehrerin über 40. Das Gros machen Thirty-Somethings aus.

Langer, vielfältiger Nutzen

Die Surftours.ch starten ihre Angebote im Februar, für alle, die den Winter im luft- und lustarmen Fitnessstudio zugebracht



haben, eine willkommene Möglichkeit, der Winterzeit davonzufiegen. Wer mit seinem Training auf etwas hin arbeitet, ist wesentlich motivierter, als wenn er einfach sein Programm im Studio absputzt. Nie wäre es mir in den Sinn gekommen, jeden Morgen ein Dutzend Mal aus dem Liegestütz auf die Füsse zu springen, wenn nicht der Surf-Muskelkater und damit der Hohn der Kollegen gedroht hätte.

Während der zwei Wochen in Costa Rica gibt es allerdings nicht nur Spass und gesunde Farbe. Nur schon der Morgenlauf ist ungleich wohltuender, wenn er durch den Dschungel oder dem Strand entlang führt. Dass man dabei manchmal einer badenden Sau ausweichen muss oder aus der Ferne Krokodile bellen hört, macht die Sache nochmals spannender als jedes Lauf-

band. Da es in Äquatornähe im März schon recht früh hell wird, kann man problemlos vor dem Frühstück (und vor der tropischen Sonnenhitze) laufen. Die Unterkunft in Cabinas befinden sich direkt am Strand. Tropische Vegetation, Riesenechsen, Brüllaffen, Waschbären und Spinnen bilden die Umgebung.

Für alle, die den Tag langsamer angehen wollen, wird ein Morgen-Yoga-Programm angeboten. Nach dem Frühstück wachsen wir unsere Bretter und gehen die paar Schritte an den Strand. Marc und Sascha erklären die Faktoren, die über Freud und Leid des Surfers entscheiden. Der Wind sollte vom Land wegwehen, die Wellen sollten gleichmässig und ruhig hereinkommen. Wichtig zu wissen ist, über welcher Art von Meeresboden man sich befindet. Wellen in zu flachem Wasser sind gefährlich, vor allem, wenn unter der Oberfläche nicht Sand, sondern felsiger Grund liegt. Gezeiten und Grosswetterlage müssen exakt berücksichtigt werden. Deshalb ist die Surfer-Community zwangsläufig technisiert. In jedem kleinen Dorf der Umgebung gibts Internet-Cafes, wo man sich auf den einschlägigen Homepages informieren kann.

Das Aufstehen auf dem wackligen Brett üben wir zuerst am Strand. Was in coolen Filmen so leicht und locker aussieht, hats in sich. Abrutschen, Gleichgewicht verlieren, zu weit vorne auf dem Brett stehen, die Welle zu spät erwischen, die Position falsch gewählt haben – alles Mögliche kann misslingen. Was dann folgt, nennen wir schon bald den Spülgang. Denn unter der Welle wird man wie in einer Waschmaschine um die eigene Achse geschleudert, bis sich das Wasser beruhigt und man auftauchen kann. Wer nicht sicher schwimmt und sich unter Wasser nicht wohl fühlt, wird besser kein Surfer. Schiss allerdings haben wir alle irgendwann im Laufe der zwei Wochen einmal. Doch wem es gelingt, zum ersten Mal im richtigen Moment

FOTOS: ZVG



Strand, Sonne und der Ritt auf dem Surfbrett: Was will man mehr?

Mit Blick auf den Strand

Die Surferferien von Surftours.ch (Pauschalpreis für 2 Wochen exkl. Flug 1950.–, Zusatzwochen 790.–) bieten folgende Leistungen:

- Morgen- und Abendessen
- Unterkunft in Cabinas direkt am Strand
- Unterricht (mit Videoanalyse)
- Theorieblöcke
- Bereitstellen von Material (Surfbretter, etc)
- Lokale Transporte
- Zusammenstellung des Vorbereitungstrainings
- Yoga- und Stretching-Lektionen vor und nach dem Surfen
- Bei schlechtem Surfweather Dschungel- und Vulkanhikes

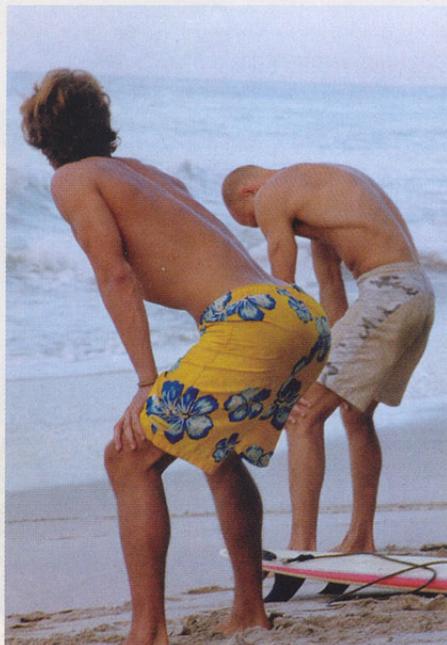
Reisedaten im Frühjahr: 13. 2. bis 25. 2. 05; 27. 2. bis 11. 3. 05; 13. 3. bis 25. 3. 05; 27.3. bis 8. 4. 05

Weitere Infos: www.surftours.ch

Gewisse Krankenkassen haben die Attraktivität des Surfens für das körperliche Wohlbefinden erkannt und bieten ihren Mitgliedern solche Kurse an (so z.B. die ÖKK in ihrem Kursprogramm Präventio 2005). Erkundigen Sie sich.

eine Welle zu erwischen, beschreibt hinterher Glücksgefühle, die aus Kitschromanen stammen können – bloss, dass sie echt sind. «Und selbst gemacht», ergänzt Marc. Heute, wo man sich für Geld so vieles kaufen kann, findet er es besonders schön, sich allein durch die Fähigkeiten des eigenen Körpers solche Erlebnisse zu verschaffen.

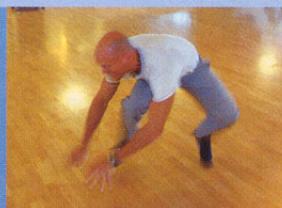
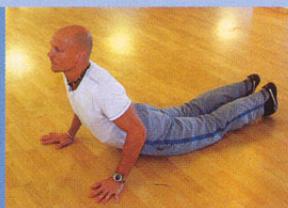
Das Surfen ist schon in der Lernphase sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining. Beim Paddeln auf dem Brett wird die Arm- und obere Rückenmuskulatur beansprucht. Ausserdem ist die Bewegung auf der beweglichen Unterlage nicht nur eine gute Schulung für den Gleichgewichtssinn, sondern sie trainiert auch die Haltung, indem sie die kleinen Rumpfstabilisatoren aktiviert. Bevor man den Versuch machen kann, eine Welle zu erwischen, gilt es, samt Brett hinter die Brecher zu kommen, was je nach aktuellem Zustand des Meeres schon beträchtliche Anstrengung bedeuten kann. Wer es dann schafft, Wellen tatsächlich zu reiten, tut auch noch einiges für seine Beinmuskulatur. Und wer auf wackeligem Brett im unruhigen Wasser gelernt hat, seine Rumpfstabilisatoren anzusteuern, kann dieses Gefühl später zu Hause auch beim Laufen abrufen. Von einer gestärkten Rumpf- und Rückenmuskulatur profitieren alle Sportlerinnen und Sportler. Und wer weiss: Vielleicht hat die erste Welle so viel Spass gemacht, dass man die spezifischen Übungen einfach fortsetzt. Nicht nur dem Rücken zuliebe. Sondern auch, um das nächste Mal im Line-Up im Pazifik eine noch bessere Figur zu machen... ■



Morgengymnastik am Strand von Costa Rica.

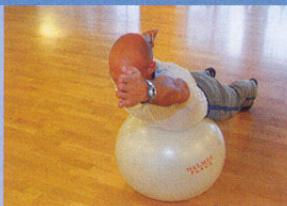
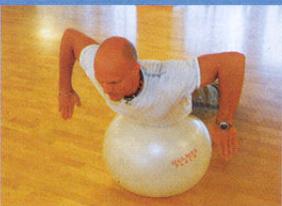
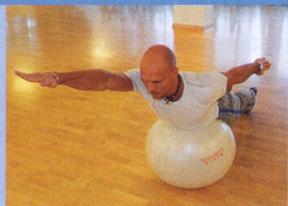
Die Kraft aus der Mitte für stabilen Stand

Paddeln, die Welle erspüren, erneut paddeln, aufstehen, balancieren, runterfallen, aufsteigen, paddeln, Welle sichten usw.; Surfen ist eine für die Balance und den Oberkörper sehr anspruchsvolle Sportart. Die geforderte Muskulatur wird im Alltag häufig vernachlässigt und gerade deshalb macht es Sinn, sich mit Trockenübungen vorzubereiten. Sport- und Surflehrer Marc Jaeggi zeigt wie.



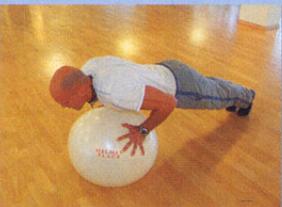
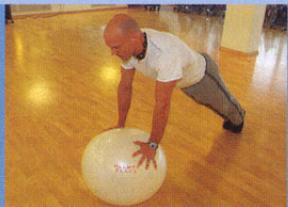
Brettsprung: Aus einem kräftigen Abdruck aus den Armen hinaus wird mit einem Sprung direkt auf die Füsse das Aufrichten auf dem Surfbrett simuliert.

Wirkung: Koordinativ anspruchsvolle und dynamische Übung. Insbesondere Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur müssen explosiv arbeiten.



Armzug: Liegend auf Gymnastikball. Gegengleich linken und rechten Arm weit nach vorne und hinten ausstrecken und beim Wechsel der Arme einen Moment auf Schulterhöhe mit angewinkelten Armen und hochgezogenen Schultern verharren.

Wirkung: Simuliert das Paddeln auf dem Brett und sorgt für eine starke Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.



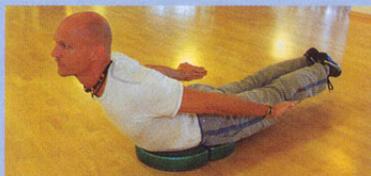
Liegestützen: Mit Händen auf Gymnastikball abgestützt. Klassische Liegestützen ausführen.

Wirkung: Durch die instabile Unterlage wird die Balance geschult, dazu müssen Arm-, Brust-, Rumpf- und Rückenmuskulatur arbeiten.

Überstrecken: Auf Bauch liegend, Arme seitlich nach hinten ausgestreckt, Hände nach aussen rotiert.

Wirkung: Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur durch die Überstreckung der Lendenwirbelsäule. Dazu Kräftigung der Schultermuskulatur sowie der oberen Rückenmuskulatur.

Variation: Mit instabiler Unterlage (wie Aero Step) werden zusätzlich das Gleichgewicht geschult und die Rumpfstabilisatoren aktiviert.



Standübung: Breitbeiniger Stand mit nach vorne geneigtem Oberkörper, bewusste Überstreckung des Rückens. Gestreckte Arme werden in Aussenrotation so weit wie möglich nach oben geführt.

Wirkung: Kräftigung Brustmuskulatur und Rückenmuskulatur. Dehnung der Brustmuskulatur.

