MEIN FITNESS

27. November 2

Paddeln Sie Ihren Weg zu besserer Fitness

Mit der Fähigkeit, unsere Stimmung dramatisch zu heben, Stress abzubauen und unser Selbstvertrauen zu verbessern, wissen wir alle, dass regelmäßige Bewegung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Lebens sein sollte. Aber zwischen dem Jonglieren von Familie, Freunden und langen Arbeitsstunden kann es schwierig sein, etwas zu finden, das uns genug motiviert, um uns die Zeit zu nehmen, die wir brauchen, um weiterzumachen. Wenn Sie in diese Kategorie fallen, besteht eine gute Chance, dass Sie diese Übungsroutine oder Sportart, die Sie so fasziniert, nicht entdeckt haben, dass Sie sich natürlich Zeit nehmen, daran teilzunehmen und Ihre Fähigkeiten zu verbessern, um Ihre Leistung &amp;hellip;

Mit der Fähigkeit, unsere Stimmung dramatisch zu heben, Stress abzubauen und unser Selbstvertrauen zu verbessern, wissen wir alle, dass regelmäßige Bewegung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Lebens sein sollte. Aber zwischen dem Jonglieren von Familie, Freunden und langen Arbeitsstunden kann es schwierig sein, etwas zu finden, das uns genug motiviert, um uns die Zeit zu nehmen, die wir brauchen, um weiterzumachen. Wenn Sie in diese Kategorie fallen, besteht eine gute Chance, dass Sie diese Übungsroutine oder Sportart, die Sie so fasziniert, nicht entdeckt haben, dass Sie sich natürlich Zeit nehmen, daran teilzunehmen und Ihre Fähigkeiten zu verbessern, um Ihre Leistung zu maximieren. Für viele ist Stand-up-Polsterung zu diesem Sport geworden.

Stand Up Paddle (SUP) Surfen ist eine der am schnellsten wachsenden Wassersportarten der Welt. Es ist nicht nur eine entspannende und rehabilitative Übung, sondern auch eine der besten Formen des Cross-Trainings. Mit der Fähigkeit, gleichzeitig ein Cardio-, Gleichgewichts- und Krafttraining durchzuführen, ist SUP eine großartige Sportart mit geringen Auswirkungen, die sich auf Ihren Kern, Ihre Beine und Ihren Oberkörper konzentriert.

Gesundheits- und Fitnessexperten sowie Ozeanbegeisterte nutzen die unglaublichen Cross-Training-Vorteile des heißen Surf-Trends. Und warum würdest du nicht? Es ist so viel einfacher als Surfen und es bringt eine Menge Belohnungen mit sich ڃ Sie haben nicht nur definierte Beine, Rücken, Füße, Arme, Schultern und Kern, sondern auch die Möglichkeit, die Natur zu genießen.

SUP stammt ursprünglich aus den 1950er Jahren und ist definitiv nicht neu. Derzeit erlebt es dank einer neuen Generation angehender Enthusiasten eine große Wiedergeburt. Sport- und Wasserliebhaber greifen überall nach Paddle-Boards und probieren es aus ڔ selbst Filmstars wie Cameron Diaz und Jennifer Aniston sind große Fans.

Wenn wir es bereits geschafft haben, Sie zu überzeugen, es zu versuchen, sollten Sie einige Dinge wissen und tun, bevor Sie sich ins tiefe Blau wagen.

1. Slip, Slop Slap ڃ extrem wichtig für jede Outdoor-Aktivität

2. Holen Sie sich ein hochwertiges Paddle Board ڃ eines, das für Sie geeignet ist

3. Bitten Sie jemanden, Ihnen die Seile zu zeigen. Wenn Sie nicht das Glück haben, einen Freund zu haben, der bereits über Fachkenntnisse in diesem Bereich verfügt, können Sie die Spezialkurse nutzen, die von erfahrenen SUP-Surfern und Fitnesstrainern angeboten werden. Sie können Ihnen die Grundlagen beibringen und Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Training maximieren können.

4. Beginnen Sie mit flachem Wasser ڃ bauen Sie Ihr Vertrauen auf und beginnen Sie mit kleinen Herausforderungen.

5. Überzeugen Sie einen Freund ڃ seien wir ehrlich, die meisten Dinge machen mehr Spaß, wenn ein Freund involviert ist und ein sozialer Sport ist. SUP ist keine Ausnahme.

6. Wählen Sie einen fantastischen Ort, den Sie erkunden können ڃ SUP schont Körper, Geist und Seele. Wählen Sie also einen Ort, der Sie entspannt, aber fasziniert.

Nehmen Sie jetzt Ihre Sachen und Ihr Paddle-Board und gehen Sie raus ڃ Sie verpassen wirklich eine unglaubliche Gelegenheit ږ und eine, für die Ihre Fitness Ihnen danken wird.

Inspiriert von Ezine und Frank Giacomo

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net