



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Bewegungswochentipp

Stand up Paddeling (Stehpaddeln):

- 👍 Ist ein Genuss, Entspannung, ein guter Ausgleich, spielerisch kräftigend und gleichgewichtsfördernd. Man ist in der Natur, es macht Spaß und kann alleine, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden.
- 👍 Ist für jedes Alter geeignet.
- 👍 Ist ein besonders gutes Training für die Tiefenmuskulatur und das Gleichgewicht. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.
- 👍 Durch die Haltung auf dem Board entsteht eine Spannung von den Füßen bis zur Nackenmuskulatur und es werden vor allem die Bauch -und Rückenmuskeln gekräftigt.
- 👍 Kann sitzend, kniend, liegend oder stehend ausgeführt werden.
- 👍 Richtige Paddellänge: Paddel vor den Füßen aufstellen und von oben mit 1 Hand den Paddelschaft umfassen, dabei soll der Arm gestreckt bleiben.
- 👍 Ein Tipp: Das Aufstehen auf dem Wasser ist am einfachsten, wenn das Brett in Bewegung ist und schon langsam nach vorne gleitet.
- 👍 An vielen Gewässern können Boards gemietet werden.
- 👍 Ganz wichtig ist auch das richtige Brett: EinsteigerInnen sollten ein relativ großes und breites SUP-Board benutzen. Damit lässt sich leichter die Balance halten - lassen Sie sich im Sportfachhandel beraten.



Während Sie auf dem Wasser gleiten und die Natur erleben,
nimmt der Stress von alleine ab!

