Geschrieben von: Benjamin Wiedenhofer
Sonntag, 08. März 2015 um 19:30 Uhr

Um beim Wakeboarden eine optimale Kraftübertragung vom Seil auf das Brett zu gewährleisten ist es nötig gerade im unteren Rumpfbereich die nötige Spannung aufbauen und halten zu können. Wie ihr das am besten schon in der kalten Jahreszeit trainiert, zeigt euch Markus Czorlich von *WakeboomerTV* heute und hat sich auch für dieses Wintertraining Special wieder den aktiven Wakeboarder und Physiotherapeuten David Grzybowski als Experten mit ins Boot geholt.

Die beiden zeigen euch wichtige Übungen, die helfen werden, um optimal vorbereitet in die neue Saison starten. Natürlich schadet es auch nicht, wenn ihr diese Trainingsübungen während der Saison weiter anwendet um euch abseits vom Wasser fit zu halten. Danke dafür an David und das Team von WakeboomerTV.

Für aktuelle News, folgt dem Channel auf YouTube und unter facebook.com/wakeboomerTV

Text: BW ***Bilder & Video:*** WakeboomerTV