Geschrieben von: Benjamin Wiedenhofer
Sonntag, 01. März 2015 um 19:30 Uhr

Der Winter ist eine harte Zeit für alle Wakeboarder, zumindest wenn man nicht in der glücklichen Lage ist, das ein oder andere mal ins Warme zu fliegen um der Sucht sich vom Cable ziehen zu lassen, nachzukommen. Wer die Zeit sinnvoll nutzen will, der bereitet sich schon in der kalten Jahreszeit auf die nächste Saison vor. Und genau diesem Thema widmet sich nun Markus Czorlich von *WakeboomerTV* in seiner Winter Training Serie für die er sich mit David Grzybowski zudem Unterstützung von einem Physiotherapeuten geholt hat, der selbst Wake- und Snowboarder ist.



In der ersten Folge geht es dabei vor allem um das Schultertraining, denn diese sind bekanntlich beim Wakeboarden oftmals der Schlüssel zum Erfolg, oder aber auch häufig ein Angriffspunkt für Verletzungen. Markus und David zeigen euch, wie ihr mit einfachen Mitteln gut trainieren könnt, um so möglichst bestens vorbereitet in die neue Saison zu starten. Zieht euch die erste Episode schon mal rein, macht die Übungen und freut euch auf den nächsten Teil.

Und wie immer zum Abschluss noch die Empfehlung *WakeboomerTV* auch auf YouTube und Facebook zu folgen!

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