Jeder der sich schon mal eine kleine vermeidbare Verletzung zugezogen hat, sollte um die Wichtigkeit des Aufwärmens vor der Wakeboardsession wissen – *WakeboomerTV* hat dazu nun ein Tutorial mit einem Spezialisten für euch! Damit es garnicht erst zu einer leichten oder im schlimmsten Fall schwereren Verletzung kommt, erklärt euch Daniel Burkandt, seines Zeichens Physiotherapeut, wie ihr euch warm macht, bevor es auf's Wasser geht.




**Die Übungen die euch hier gezeigt werden, sollte jeder der sich in einem gesunden physischen Zustand befindet, durchführen können. Falls ihr körperliche Probleme habt, klärt diese aber unbedingt mit einem Experten ab. Ansonsten kann man jeden nur dazu anhalten, sich die paar Minuten vor der Session zu nehmen, denn viel bitterer ist es doch mit einer vermeidbaren Verletzung letztlich zu viel Zeit der Saison zu verpassen! Wenn euch das Tutorial gefallen hat, findet ihr noch mehr auf dem WakeboomerTV YouTube Channel .**

**Text:** BW ***Bilder & Video:*** *WakeboomerTV* ***Spot:*** *WWZ Heuchelheim*