

НА ВОЛНЕ О СЕРФИНГЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ

Многие помнят фильм «На гребне волны» с Патриком Суэйзи, в котором криминальная линия сюжета терялась на фоне фантастически красивых видов, огромных изумрудных морских волн и стремительного полета серфингистов в шлейфе брызг. Катаясь на волнах, вы переполнены таким ощущением свободы и счастья, которое вряд ли испытаете где-то еще. Главный вопрос для начинающего серфингиста: с чего начать? Наши рекомендации адресованы тем, кто не знает, что нужно делать и как себя подготовить.

DIXMEDIA



Качайте мышцы и делайте растяжку

Для занятий серфингом вам понадобится хорошая физическая форма. Прежде всего необходимы умение хорошо плавать, мощный пресс и мышцы плечевого пояса, а также отличная растяжка (достигается занятиями пилатесом и йогой). По мнению опытных серфингистов, навыки катания на скейтборде и роликах помогут быстрее освоить и серфинг. Самый важный навык, который пригодится, — умение балансировать и управлять своим весом в не самых устойчивых положениях. Для его отработки можно использовать тренажер баланс-борд.