Training Wall ofrece entrenamientos de fuerza para surfistas

El surf es uno de los deportes más exigentes, y para poder disfrutarlo se necesita tener una gran condición física. En Training Wall proponen 8 ejercicios de fuerza para surfistas

En los últimos años el surf ha dejado de ser una disciplina deportiva de unos pocos privilegiados, para convertirse en uno de los deportes de moda de nuestro país. En la actualidad, más de medio millón de personas lo practican. Muestra de ello es el incremento de fichas federativas que cada año recibe la Federación Española de Surf. Sin ir más lejos, en 2016, esa cifra ascendió hasta los 30.555 practicantes (19.613 hombres y 10.942 mujeres). Otro dato muy revelador del auge del surf, es que España se ha convertido en un destino turístico para surfistas de todo el mundo. Este crecimiento exponencial del surf en nuestro país se ha traducido en la apertura de muchas escuelas, clubs de surf, y de nuevos surfcamps, que han llenado las playas españolas, de practicantes de todas las edades. En España hay actualmente 438 escuelas de surf registradas.

Además, otra dato muy revelador de la eclosión de este deporte en España, y a nivel mundial, es el hecho de que el surf se incorporará como deporte olímpico en los próximos Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Entrenamiento para surfistas

El surf es uno de los deportes más exigentes que existen, y para poder disfrutarlo en perfectas condiciones, se debe tener un mínimo de condición física, que permita remontar las olas sin que eso suponga un sobreesfuerzo. Además no hay que olvidar que la posición de remada sobre la tabla requiere de cierta movilidad y estabilidad de la columna, y fuerza de la musculatura que la rodea, si no se quieren sufrir lesiones.

Es por ello que desde Training Wall, el revolucionario método de entrenamiento funcional que permite llevar a cabo un entrenamiento en verticalidad con el propio peso corporal, proponen un entrenamiento de fuerza específica para un practicante de surf que busque tener más potencia en las remadas y un core más fuerte, compensado y estable.

El entrenamiento se basa en estos 8 ejercicios:

- Posture Checker: Calentar con este ejercicio, provocando una activación de la musculatura abdominal y de la cintura escapular de una forma compensada y controlada. Los tobillos, las rodillas, las caderas y los codos deben doblarse en un ángulo de 90° (dependiendo de la altura de la persona). De esta forma se comienza a familiarizar con el equipamiento Training Wall.

- Top Reach: se añaden movimientos con las extremidades superiores, intentando llegar lo más arriba

posible sin perder la alineación del cuerpo, de la misma forma que cuando se está sobre la tabla remando y se debe evitar el rolido habitual de natación, a la vez que se mantiene un pequeño grado de hiperextensión lumbar.

- Trunk Rotations: Estos movimientos vendrán muy bien para fortalecer la musculatura abdominal y ganar amplitud de movimiento en la rotación de la columna, manteniendo las caderas quietas y estables para favorecer la estabilidad sobre la tabla.

- Dips con fitball: se hacen flexiones con fitball. De este modo se está trabajando la parte final de la remada con un componente de inestabilidad.

- Chin Ups: Una musculatura dorsal fuerte es importante para una remada potente. Con Training Wall además se puede hacer de forma asistida de forma muy fácil.

- Back extensions: Este ejercicio de dificultad media alta permite incidir mucho en el trabajo de fuerza de los extensores de columna de forma compensada y controlada. Si el ejercicio resulta de mucha dificultad, se puede usar la versión simplificada con la ayuda de un instructor certificado.

- Rear Trunk Rotations con The Pulley y una superficie inestable (o un monopatín): Cuando se está de pie sobre la tabla y se hacen ciertos giros, parte de la habilidad para hacerlos de forma correcta radica en el no desplazamiento del centro de rotación durante el giro mientras se está estable sobre la tabla. Para trabajar esto se usa el Tool o accesorio "The Pulley", que permite una curva de tensión muy uniforme sobre un monopatín u otra superficie inestable que exige ser más precisos durante el giro.

- Brazadas con Spinwall: Para la mejora de la fuerza durante la remada usamos el SpinWall con una resistencia baja. Es importante que se intente hacer la brazada con la misma técnica y trayectoria que haríamos en el agua.

Qué es Training Wall

Training Wall es un nuevo método de entrenamiento funcional al 100%, que permite llevar a cabo un ejercicio en verticalidad con el propio peso corporal, en el que se trabajan las extremidades superiores e inferiores de forma simultánea, y que implica un potente trabajo de los músculos estabilizadores del tronco, para mantener la alineación correcta del cuerpo en todo momento.

Training Wall se compone de paneles individuales colocados en la pared, que permiten cubrir el espacio del que se disponga. Cada panel consta de 9 agarres y 4 anclajes, para llevar a cabo movimientos de pies y manos que mejoran la coordinación general y la estabilización de las articulaciones implicadas. Este diseño de agarres permite acoplar de forma rápida y segura los Tools, con los que completar todas las necesidades para el entrenamiento, además de permitir una correcta técnica del ejercicio, y un buen aprendizaje. Actualmente el método Training Wall dispone de más de 20 accesorios para realizar todo tipo de configuraciones.

Ver vídeo con los ejercicios

Datos de contacto:

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Entretenimiento](#) [Nautica](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>