

# THE "CORE" OF SURFSKI

## Ejercicios de fortalecimiento de la base de los palistas. | Escrito por Barry Lewin.

El arte de dominar paleando el surfski consiste en aprender a equilibrarse. El mar nunca es plano e incluso en los días mas tranquilos hay baches en el mar o las olas rompen en la orilla. El equilibrio es absolutamente crucial para tu desempeño, tanto si eres novato o profesional.

El "núcleo "de surfski Créditos: [www.sportsguide.co.za](http://www.sportsguide.co.za)

### El Mejor equilibrio, ir rápido!

Es realmente simple, tu mejor equilibrio se basa en poner la mayor palada y la mayor fuerza en cada palada en cualquier condición.

¿Cómo se relaciona esto con el palista de "Core " ?

Tu base consta de los músculos abdominales estabilizadores, que cuando se utilizan eficazmente, constituyen la base del propio equilibrio. La base no es ayudarte con la técnica del paleo, pero puede ayudarte a mantener la postura y trabajándolo puedes conseguir mejoras en las próximas series de la carrera aunque con un poco de esfuerzo .

La fuerza de la base viene especialmente útil en las carreras largas donde realmente pueden ayudarte en esa segunda o tercera hora de la carrera cuando todavía puedes ser eficiente cuando los demás se caen a pedazos.

### ¿Cómo se utiliza la base específicamente en un surfski ?

Cuando tu surfski va por encima o por debajo de una ola, se balancea a cada golpe de mar, se inclina de un lado a otro. Esto es totalmente normal. Puedes controlar el surfski empujando con los talones.

Si la inclinación del barco es hacia la derecha, tensa la pierna izquierda contra el talón para que el barco se posicione en la vertical, se equilibre y viceversa hacia la izquierda. Este control de la embarcación con las piernas (y en concreto con los talones) es pasada por alto por muchos palistas que a menudo tienen el barco preparado con la longitud de las piernas mal o están presionando muy duro con los dedos de los pies . Asegúrate de que el barco se ajusta perfectamente; si es demasiado corto, te estará golpeando en tu estómago, haciendo tu base inefectiva y si es demasiado larga no tendrás base para poner el pie para que el barco se posicione en vertical .

Eventualmente cuando tu equilibrio es bueno deberías de ser capaz de mantener el barco confortablemente usando el control con los talones.

La base es lo que activa las piernas y conecta los músculos del equilibrio a la fuerza muscular de la parte superior del cuerpo que tu usas.

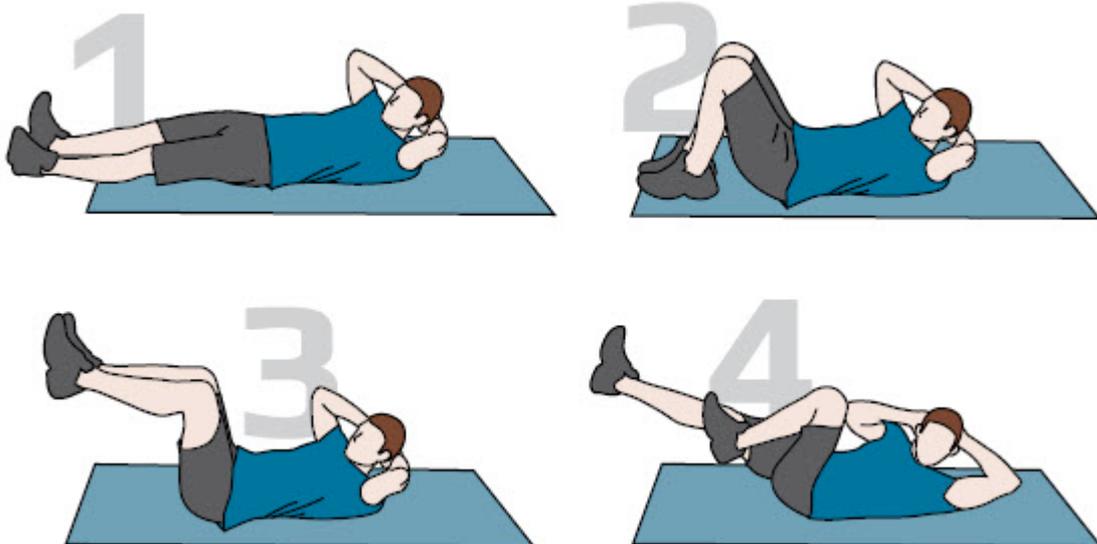
## ¿ Qué hacer para fortalecer tu Base?

Si bien existe una tendencia importante hacia ejercicios de base en los atletas , hay comúnmente un mal entendido en la diferencia entre los ejercicios del estómago y los ejercicios básicos. La base es más profunda y toma un poco de esfuerzo para llegar.

Vamos a tomar algunos ejercicios buenos que te ayudarán:

---

### Variados cruzados

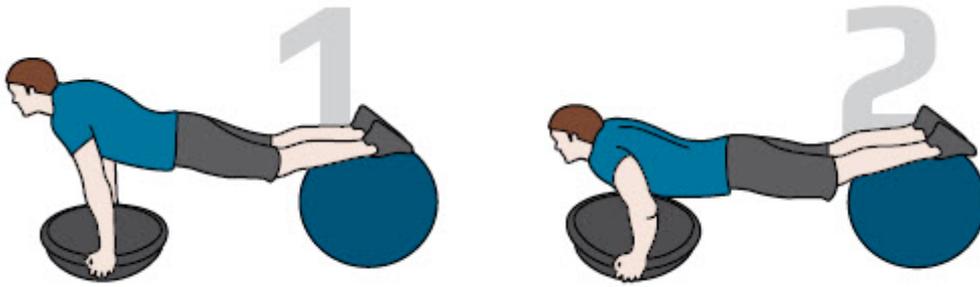


La idea es activar los músculos del estómago desde diferentes ángulos rectos , uno tras otro para simular que el surfista está en ángulos diferentes en virtud de cuando patea. Para empezar, te recuestas sobre tu espalda con las piernas rectas y haces 5 abdominales. Recoge tus piernas para que tus pies toquen el culo y realiza otros 5 abdominales.

Levanta tus piernas en el aire para que tus rodillas estén a 90 grados y realiza otros 5 abdominales y por último 5 giros que incluyen tocar el codo contra la rodilla opuesta, mientras que los pies hacen rotaciones tipo bicicleta. Comienza con estas 20 repeticiones, conforme consigas estar más fuerte puedes realizar por lo menos 20 en cada posición. La variación entre las diferentes posiciones es la clave - Trata de no descansar entre cada una de las posiciones.

---

## Flexiones

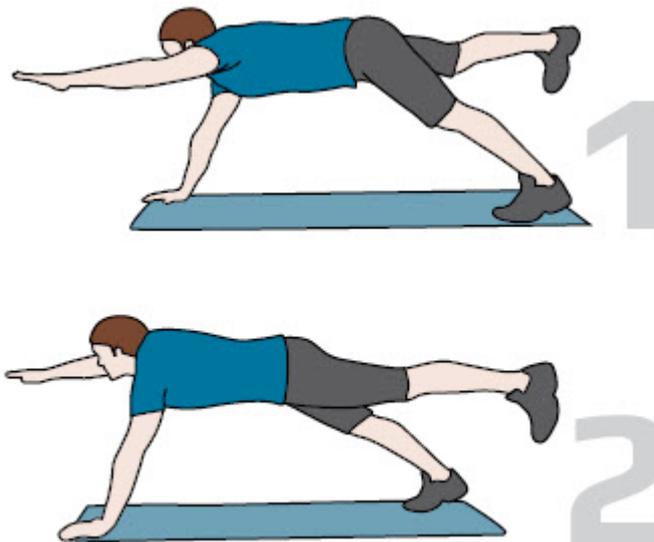


Esto activará la mitad superior del cuerpo simulando el paleo. Pon tus manos en una media bola y los pies en un bola completa. Equilibráte al igual que lo harías en un surfski mientras sostienes tu cuerpo de forma agradable y firme.

A continuación realiza flexiones y mantén el cuerpo firme - trata de apretar el culo para mantener la espalda recta. Comienza con 5 nuevas flexiones y lentamente llega hasta las 20 flexiones.

---

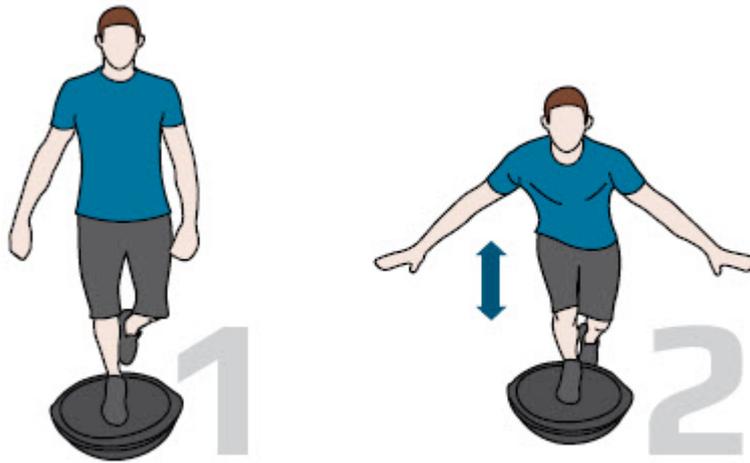
## BALANCE EXTENSIONES



Inicia en la posición de arriba y levanta un brazo y la pierna contraria hasta que queden paralelos al suelo y al nivel con el resto de tu cuerpo. Esto extenderá tu parte superior e inferior del cuerpo y te obligara al equilibrio con tu base, en lugar de compensar con cualquier otro grupo muscular. Necesitarás mantener esta posición durante 15 segundos y luego hacer lo mismo con el otro lado. Una serie de 5 hasta llegar a 20 repeticiones completas.

---

## SENTADILLAS una pierna sobre el medio balón.

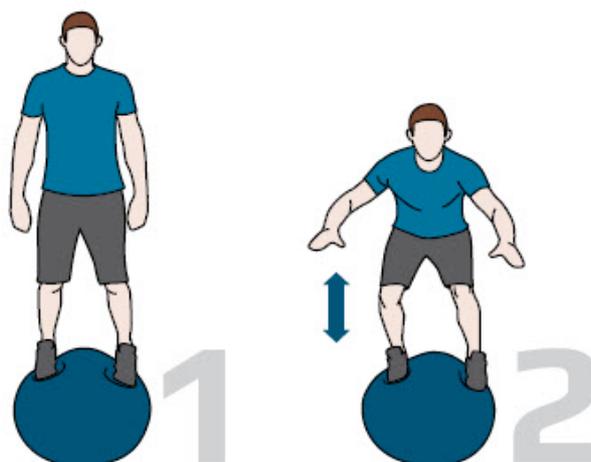


Esto le ayudará a utilizar tu base para enfocar y empujar hacia abajo con el talón, como lo haría en un barco para controlarlo debajo de ti.

La pierna de atrás se puede ir directamente detrás de ti. Haz 10 repeticiones en cada pierna a la vez que te centras en el uso de tu base y las caderas para mantener la espalda recta y el equilibrio.

---

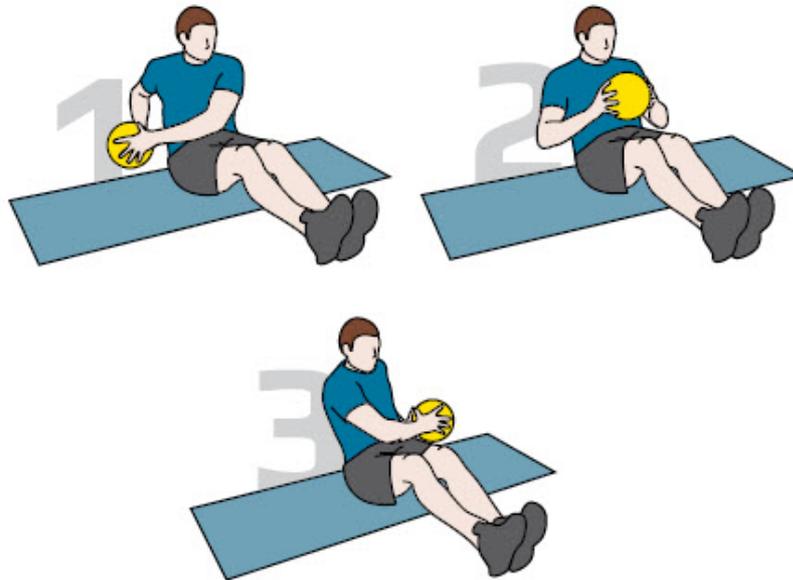
## Sentadillas o mantener el equilibrio sobre la pelota grande.



Esto es súper difícil y requiere mucha práctica . Que alguien te ayude a arrancar y no caer! Utiliza una barandilla (o a tu compañero de formación) para ayudarte a obtener de modo que estés de pie sobre una pelota grande. Comienza tratando de conseguir el equilibrio por tu cuenta metiendo el estómago y usando los pies para controlar la pelota como lo harías con el control del surfski. Cuando tu confianza aumenta realiza 5 sentadillas y luego trata de hacer 5 más con las manos libres.

---

## RUSIA giros.



Esto es para simular el movimiento de torsión en el cuerpo que se produce en el surfski. Siéntate en el suelo con una pequeña bola medicinal en tus manos. Levanta los pies del suelo y rota la pelota de lado a lado del cuerpo y toca el suelo cerca de ambos lados de la cadera.

Comienza con 20 rotaciones y acumula gradualmente de forma que hagas un minuto en continuo.

---

## EL TABLÓN.



Este es el ejercicio básico más famoso. Inicio en la posición de empuje hacia arriba y luego bajar a los codos . Mantén la espalda recta , tirando en el estómago y aprieta el culo. Mantén esta posición el tiempo que puedas e incrementa de manera que lo hagas un minuto en continuo.

Este artículo aparece con el permiso de Barry y la revista Sportsguide Lewin .

Barry es palista de surfski profesional y dirige la oficina de Durban de la Varsity Surfski College School. Ha sido también patrocinador de palistas de desarrollo en KwaZulu Natal y el lanzamiento de la edición inaugural del Sur Campeonato Africano Interschools Surfski en 2010.

Enlaces: Barry Lewin :[www.barrylewin.co.za](http://www.barrylewin.co.za)

SportsGuide Magazine: [www.sportsguide.co.za](http://www.sportsguide.co.za)

Revisión y traducción Juan Carlos Sanchez : [www.surfskischooljavea.es](http://www.surfskischooljavea.es)