



Mejora tu surf con la técnica y filosofía de entrenamiento utilizada por *Laird Hamilton* *Stephanie Gilmore* *Mick Fanning* y el equipo nacional de surf de Costa Rica

1

NUNCA practique el surf si se encuentra lesionado, ya que el cuerpo hará todo lo necesario para generar compensaciones y evitar el dolor de la lesión, lo que generará una reprogramación neurológica de los movimientos naturales al surfear con la posibilidad de traerse al suelo años de entrenamiento con respecto a la técnica.

2

Antes de entrar al agua, haga una rutina de estiramientos SOLAMENTE para los músculos que se encuentran cortos y tensos, tomando la estructura a estirar y llevándola a un punto cómodo de estiramiento mientras sostiene por 20 segundos y descansa por 5 segundos. Realizar este proceso por 3 sets de 20 segundos para cada músculo que haya que estirar.

3

Si hay alguna articulación con movilidad restringida, antes de entrar al agua, inicie una serie de movimientos (unos 20), con rango progresivo y poca velocidad de modo que poco a poco comience a aumentar el rango de movilidad.

4

Si hay algún dolor sin lesión en miembro superior o cuello, haga una serie de roces (unos 20), a través de todo el miembro con la otra mano formando un semi círculo tal y como si la mano fuera una pulsera. Estos roces deberán ser lentos y en toda la superficie del miembro desde el hombro hasta la mano y viceversa. Esto provocará una sobrecarga sensitiva que muy posiblemente

bloqueará la percepción al dolor.

5

Si hay un dolor sin lesión en espalda baja o miembro inferior, haga una serie de roces (unos 20), a través de todo el miembro con las dos manos formando un círculo tal y como si las manos fueran una pulsera. Estos roces deberán ser lentos y en toda la superficie del miembro desde el la ingle hasta el pie y viceversa. Esto provocará una sobrecarga sensitiva que muy posiblemente bloqueará la percepción al dolor.

6

Antes de entrar al agua, colóquese en posición de media sentadilla con los pies separados a la misma distancia en que usted se coloca sobre la tabla. Realice una serie de 20 rotaciones de tronco que inician con los brazos y continúan hasta la espalda baja tal y como si estuviera realizando el “bottom turn” y finalizando con un “snap”. Estos movimientos se hacen progresivos en velocidad desde muy lentos hasta la velocidad real de la maniobra. Se hacen 10 para un lado y 10 para el otro, es decir, 10 frontside y 10 backside.

7

Antes de entrar al agua y con el objetivo de despertar el sistema de equilibrio, apóyese sobre un solo pie y levante la pierna contraria de modo que las articulaciones de la cadera y rodilla queden a 90 grados de flexión. Sostenga la posición por al menos 30 segundos tratando de no caerse mientras cierra los ojos y luego repita para el otro lado.

Entrenamiento para surf de alto rendimiento



Utiliza todas las pruebas, guías, e instrucciones y todo lo que necesita para sentir el cambio en tan solo unas semanas. El video incluye su plan de entrenamiento de un año.

"Me siento surfeando mucho más fuerte, más estable... estoy en un nivel en el surf que nunca antes había tenido en mi vida"



Thomas Lange
free surfer
Miembro de la selección de surf de Alemania

"Logré crear confianza en mi misma en el agua... agilidad, flexibilidad, movimientos más rápidos y gran motivación"



Lisbeth Vindas
surfista profesional
12 veces campeona nacional de Costa Rica

"Es un programa que contiene absolutamente todo lo que un deportista de alto rendimiento ocupa"



José Ureña
Presidente
Federación de Surf - CR

"Increíbles todos los cambios que uno tiene al seguir el programa... cambia su estabilidad en la tabla, su poder, su rapidez y su flexibilidad"



Jair Pérez
surfista profesional
ganador de varios torneos ALAS



Donald Vega es especialista en Acondicionamiento Físico y Ejercicio Correctivo desde el año 1997. Es coach personal y fue entrenador de la selección nacional de Costa Rica para los **Billabong ISA World Surfing Games 2009** y ha formado parte de la preparación de 2 selecciones de Golf en Costa Rica.