

Geschrieben von: Benjamin Wiedenhofer
Sonntag, 28. Februar 2016 um 19:30 Uhr

Bevor die neue Saison beginnt, gilt es sich fit für selbige zu machen – *WakeboomerTV* hat dafür zwei Trockentraining-Tutorials ausgearbeitet. Das erste zum Thema BS 180, BS Outs und Blind Landungen ist nun online! Wer diese Themen demnächst auf dem Wasser angehen will, oder einfach eine Möglichkeit sucht sich schon mal im heimischen Keller oder Wohnzimmer auf die ersten Versuche vorzubereiten, wird hier wieder wichtige Tipps finden.



Die Utensilien sind neben eurem Board mit Bindung noch eine Hantel und idealerweise ein Theraband. Damit bewaffnet kann es losgehen und wenn man Markus' Ausführungen glaubt, macht das ganze auch noch eine Menge Spaß. Probiert es doch einfach mal aus und kommt so schon gut vorbereitet zum ersten Start am Cable. An dieser Stelle wollen wir auch nochmal die Wintertrainingseinheiten aus dem letzten Jahr empfehlen, die ihr ja vielleicht sowieso schon fleißig trainiert.

Wer mehr von Markus hören will, folgt am besten [WakeboomerTV](#) [auf Facebook](#) .

Text: BW **Bilder & Video:** [WakeboomerTV](#)