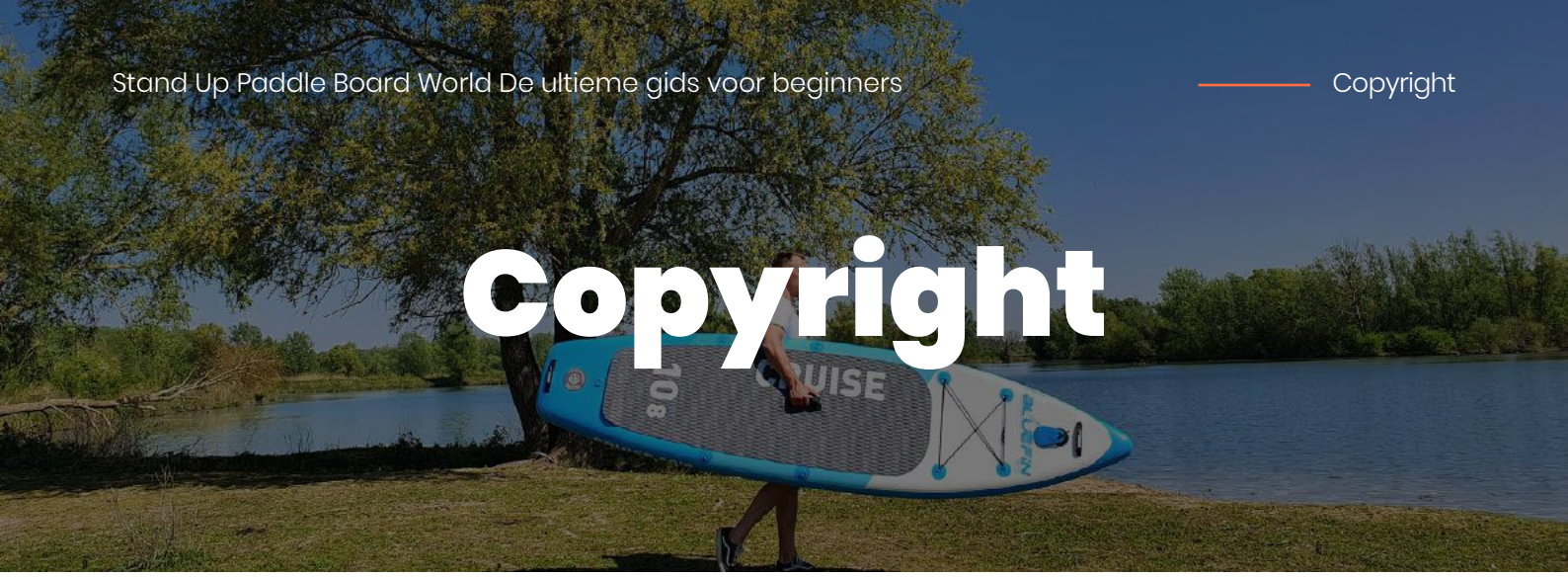
De ultieme gids voor beginners

STAND UP PADDLE

By Tom



Stand up Paddle board world • 60 pagina's • Vol Info, Tips En Quotes



Copyright

Organisatie:
Stand Up Paddle Board World

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van de directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.

https://standuppaddleboardworld.com/

EMAIL:
tom@standuppaddleboardworld.com

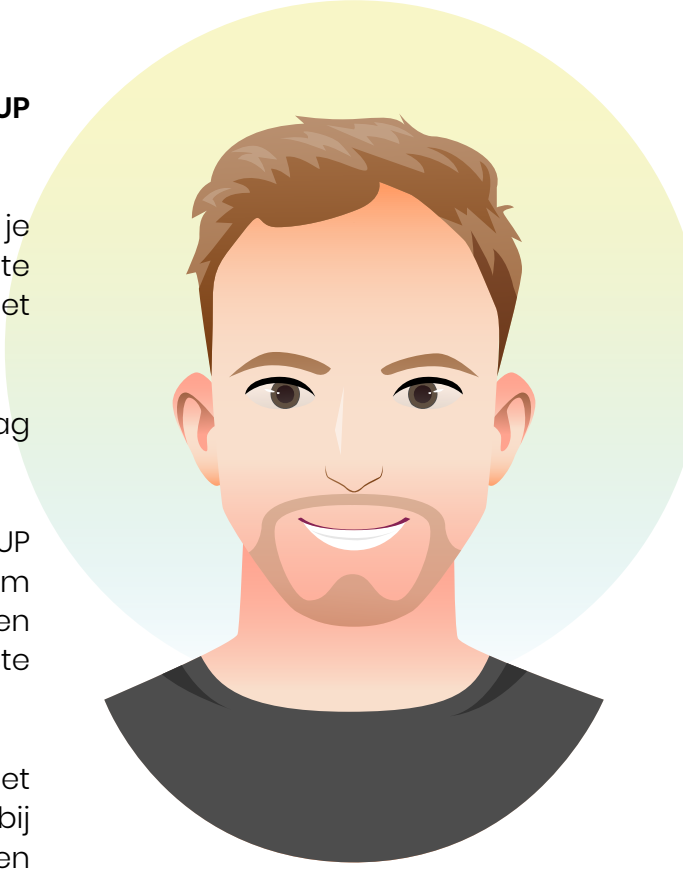
Copyright 2021 ©

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	4
De geschiedenis van SUP	5
Voordat je gaat Suppen	8
Waarom is stand up paddling zo goed voor je?	11
De eerste keer op je sup board stappen	13
De beste sup houding	16
De beste peddel techniek voor beginners	20
De eerste golf pakken	22
Suppen met kinderen	23
Samen op een sup board	26
Suppen met koud weer	27
Yoga SUP	34
Suppen met je hond	42
Onderhoud van een sup board	45
Vijf essentiële tips	50
Veel gestelde vragen	53
Epiloog	62
Credits	63

Inleiding

Beste lezer,



Bedankt voor het openen en doorlezen van mijn SUP eBook!

Natuurlijk ga je veel liever direct het water op, dan dat je nu op de bank ligt met je tablet of telefoon een boek te lezen. Maar goed, het is Nederland, dus grote kans dat het buiten toch aan het regenen is ;-).

In dit eBook vertel ik je alles over wat ik het liefst elke dag doe: SUP-boarden!

We beginnen bij het voor de eerste keer op een SUP board staan en gaan door totdat je er klaar voor bent om golven te gaan pakken. Je leert de juiste manier om een peddel vast te houden (zeer belangrijk!) en wat de beste manier is om alle wateren te trotseren.

Heb je nog geen SUP board en wil je weten welke het beste voor jou is? Dan zal deze gids je ook zeker helpen bij het uitzoeken hiervan, waarna je op mijn blog kunt kiezen uit diverse boards.

Disclaimer: Niet alle foto's zijn van mezelf, ter illustratie gebruik ik soms ook foto's van andere websites. Aan het eind van deze gids vind je een lijst met bronnen (dit voelt weer als school).

Veel plezier met het doorlezen van deze gids en ik hoop dat je net zoveel kunt genieten van SUP-boarden als ik elke keer weer doe!

Succes met al je peddelavonturen!

Tom



Happy Supping!

DE GESCHIEDENIS VAN STAND UP PADDLE BOARDING

Stand up paddle - ook bekend als stand up paddleboarding of SUP - wordt wereldwijd steeds populairder. In Amerika is het al jarenlang een zeer populaire sport, maar ook in Europa is het bezig met een flinke opmars. Steeds meer vakantieoorden zien SUP als de sport om toeristen te vermaken. Echter, veel toeristen kennen het verschil nog niet tussen surfen en suppen. En ook, wat weten we eigenlijk van het ontstaan van stand up paddling?

Surfen is waarschijnlijk in Hawaï ontstaan, en er is een grote kans dat stand up paddle ook van deze tropische eilanden komt. Een van de oudste bewijzen van het bestaan van stand up paddle stamt uit 1939, er is destijds namelijk een filmpje opgenomen van olympisch zwemkampioen en surflegende Duke Kahanamoku, waarop hij op zijn board staat, met een peddel in zijn hand.

Hoe aannemelijk het ook is dat Duke Kahanamoku stand up paddle heeft uitgevonden, het zou best kunnen dat deze sport nog veel ouder is. Het board van Duke Kahanamoku in het filmpje werd namelijk een 'Australian surf ski' genoemd. Een board dat een kruising is tussen een kayak en een normaal board.

Het filmpje heeft de tand des tijds overleefd en staat op YouTube, dus kijk en oordeel zelf of dit inderdaad het ontstaan van stand up paddle is!



Duke Kahanamoku



DE GESCHIEDENIS VAN STAND UP PADDLE BOARDING

De kayak en kano zijn immers al eeuwenoud, en in bepaalde wateren is het veel handiger om in je kayak of kano te staan, dan om te zitten. Australiërs hebben vervolgens voor balans de kayak helemaal dichtgemaakt en voor je het weet ben je aan het suppen!



DE MODERNE GESCHIEDENIS VAN STAND UP PADDLE

De eerste officiële SUP boards werden gemaakt door de legendarische Jimmy Lewis. Deze surfer is op Hawaï een van de beste boardmakers en zijn eerste SUP board kwam rond 2005 op de markt. Vervolgens ging het snel met de populariteit van stand up paddle. In 2007 werd de eerste stand up paddle race gehouden en in 2013 was het een van de meest populaire buitensporten in de Verenigde Staten.



UIT ONZE BLOG:

Wil je zelf aan de slag met SUP boarden? Lees dan het artikel “Hoe moet je SUP boarden?” om nog meer informatie te krijgen na het lezen van deze gids.

Lees meer ›



SUP DOOR DE JAREN HEEN

1939

Het Oudste Bewijs

2005

Eerste Board Op De Markt

2007

Eerste Sup Race

2013

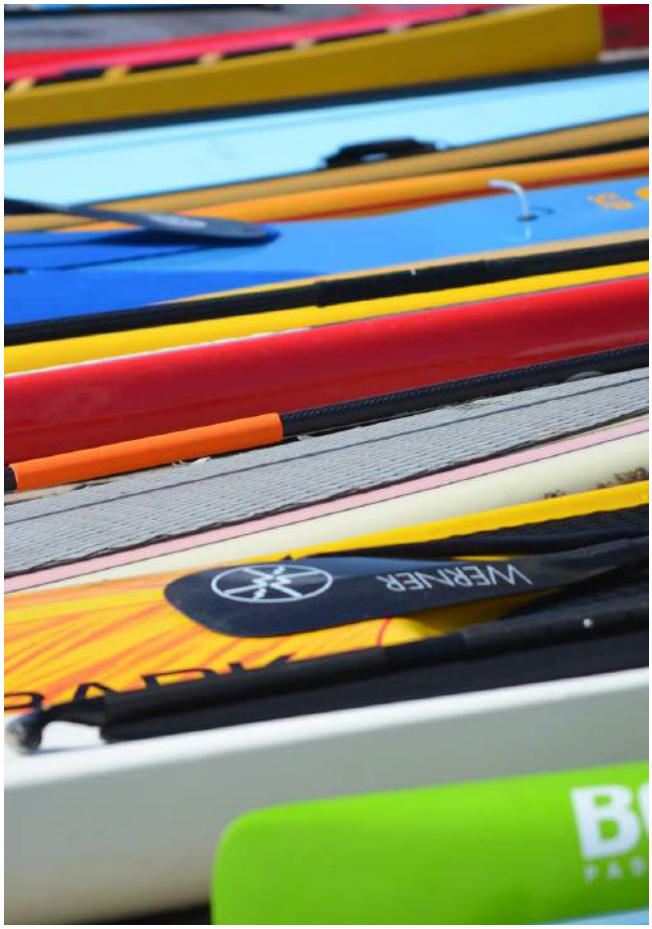
Meest Populaire Buitensport

2020

Stand Up Paddle Board World

VOORDAT JE GAAT SUPPEN

De eerste keer suppen zal even wennen zijn. Wat moet je immers meenemen om een dagje te gaan peddelen? Dit is wat je nodig hebt!



Sup Board

Jouw nieuwe aankoop is klaar voor gebruik en wilt ongetwijfeld graag uitgepakt worden! In de doos zit bij ieder sup board een pomp. Je kunt ervoor kiezen om het board al voor vertrek op te pompen. Houdt er echter rekening mee dat het vervoer hiermee lastiger wordt. Wij raden aan om het board pas op de plek van bestemming op te pompen.



Peddel

Om je te kunnen verplaatsen op het water, heb je een peddel nodig. In veel gevallen wordt de peddel gratis meegeleverd bij aanschaf. Wat de beste peddelhoogte en houding is, lees je later in deze beginnersgids..

"Kies altijd water uit dat bij jouw type SUP past."

VOORDAT JE GAAT SUPPEN



Geschikte Kleding

Wanneer je gaat suppen bij warme temperaturen dan is een zwembroek met een t-shirt of een sportbroek zeer geschikt. Ga je echter in de winter of bij koude temperaturen suppen, draag dan zeker een wetsuit of een dry suit. Zeker wanneer je net begint met suppen kan het voorkomen dat je er een keer vanaf valt.

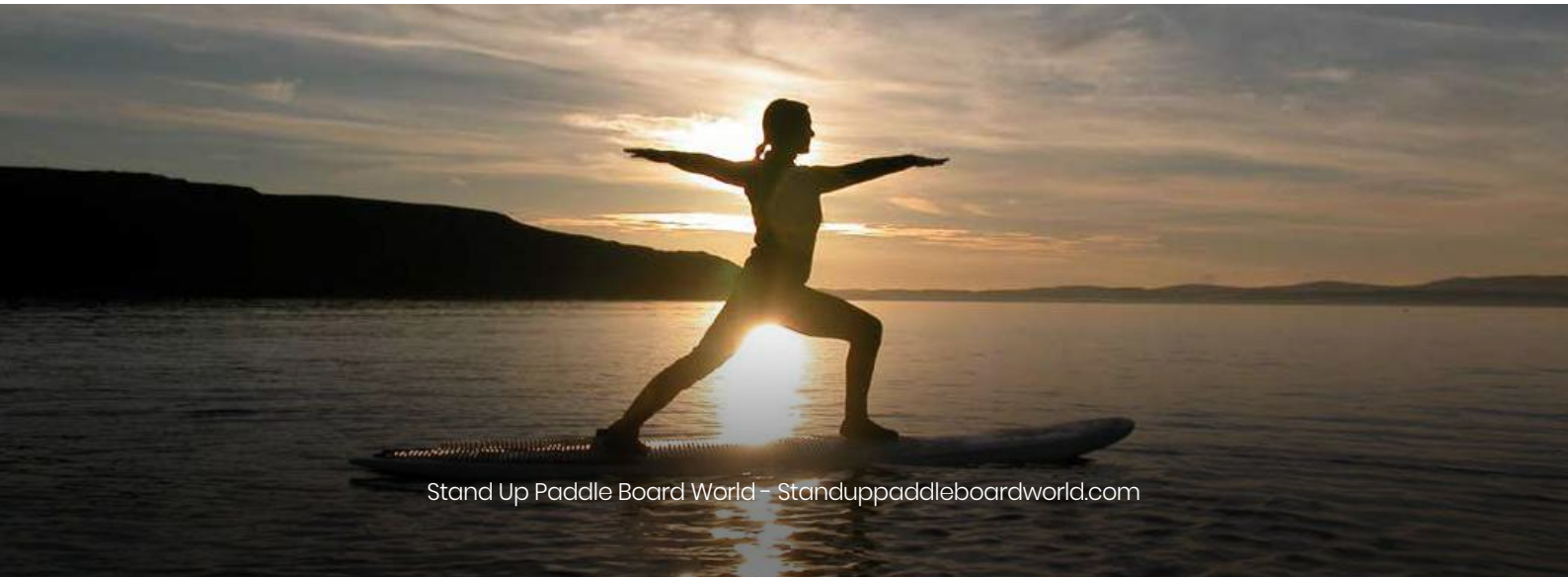
Enkelkoord

Een enkelkoord is altijd verstandig om te hebben. Deze zorgt ervoor dat je sup board dichtbij blijft wanneer je eraf valt.

Zonnebrand

Neem altijd zonnebrand en een zonnebril mee. De zon kan venijnig zijn wanneer je voor een lange tour gaat.

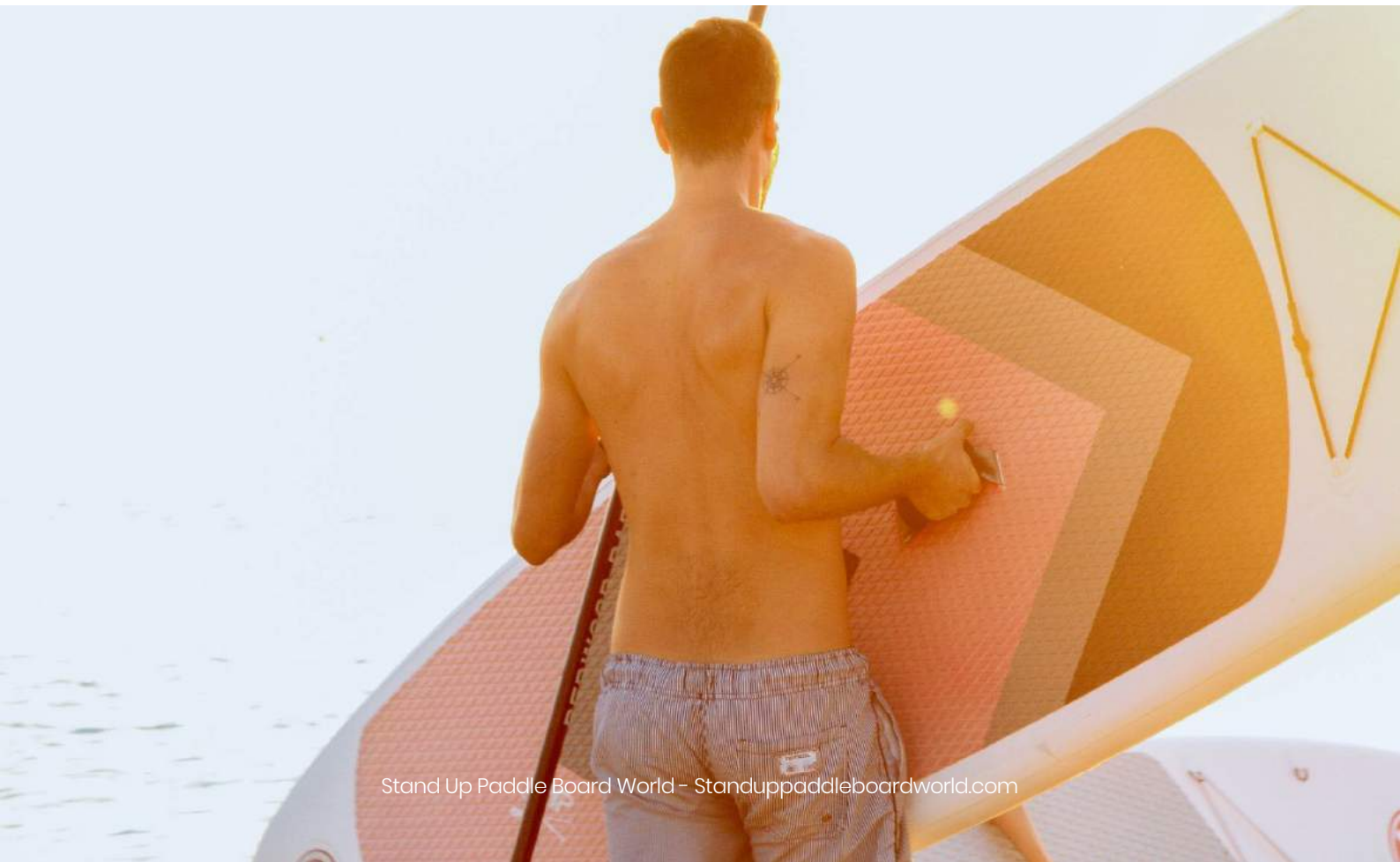
"Zorg dat je altijd een enkelkoord draagt."



SUP CHECKLIST

Wat moet je meenemen om een dagje te gaan peddelen? Gebruik deze sheet voor je gaat, zodat je nooit iets vergeet. Dit is wat je nodig hebt!

- ☑ **Supboard**
- ☑ **Peddel**
- ☑ **Kleding**
- ☑ **Enkelkoord**
- ☑ **Zonnebrand**
- ☑ **Pomp**





Waarom Is Stand Up Paddling Zo Goed Voor Je?

Suppen is wat men noemt een echte full body workout. Van top tot teen, alle spieren zijn bijna betrokken bij het balanceren op een board of wanneer je aan het peddelen bent. Wanneer je snelheid wilt maken met het peddelen, train je jouw volledige 'core' en een sterke core betekent een sterk lichaam.

Zeilers, kitesurfers, windsurfers en zelfs surfers gebruiken sup vaak als training. Als de wind te matig is of de golven te laag, kun je alsnog lekker het water op en een goede training hebben. Het zorgt er ook voor dat men 'in shape' blijft.

De Voordelen Van Een Training Op Een Sup:

- ✔ *Full body workout*
- ✔ *Stabiliteitstraining*
- ✔ *Goede cardiotraining*
- ✔ *Heerlijk in de frisse buitenlucht*
- ✔ *Ontspanning*
- ✔ *Plezier!*



De Eerste Keer Op Je SUP Board Stappen

Wanneer je voor de eerste keer op een sup stapt, is het van belang dat je dit in rustig, vlak water probeert. Zorg ervoor dat je alle ruimte hebt en er geen boten of andere objecten in de weg liggen. Probeer ook een plek uit te kiezen waar niet te veel wind is.

1. *Kies een juiste plek. Houd rekening met de vin onderaan je board. Ga dus niet in te ondiep water beginnen, want dan kan de vin breken.*

2. *Leg de peddel over de lengte van het board en plaats je linkerknie naar voren.*

3. *Geef jezelf een zetje door van de kant af te duwen met je voet en plaats je rechterknie op het board naast je andere knie.*



De Eerste Keer Op Je SUP Board Stappen

4. *Ga eerst even peddelen op je knieën, zodat je een goed gevoel krijgt van de sup. Houd de peddel met twee handen vast.*

5. *Wanneer je klaar bent om te gaan staan, kijk dan naar de horizon en werk jezelf knie voor knie omhoog.*

6. *Wanneer je eenmaal staat, zorg dan je peddel zo snel mogelijk in het water is. Dit zorgt ervoor dat je meer balans hebt.*

"Probeer eerst rustig te peddelen op je knieën voordat je gaat staan."





De Beste Sup Houding

De beste houding op je board is de houding waarmee je de meeste balans hebt. Zorg er altijd voor dat je in evenwicht bent. Je balans kun je het beste op de volgende manier behouden:

1. *Houd je tenen naar voren gericht, je knieën gebogen en je rug recht.*

2. *Kijk niet naar je voeten maar recht vooruit.*

3. *Houd je voeten parallel aan elkaar, met ongeveer een heupbreedte afstand. Ga niet op de rand van de sup staan.*



De Beste Sup Houding

De beste houding op je board is de houding waarmee je de meeste balans hebt. Zorg er altijd voor dat je in evenwicht bent. Je balans kun je het beste op de volgende manier behouden:

4 *Wanneer je voorwaartse beweging toeneemt, neemt ook de stabiliteit toe.*

5 *Houd balans met je heupen, niet je bovenlichaam.*

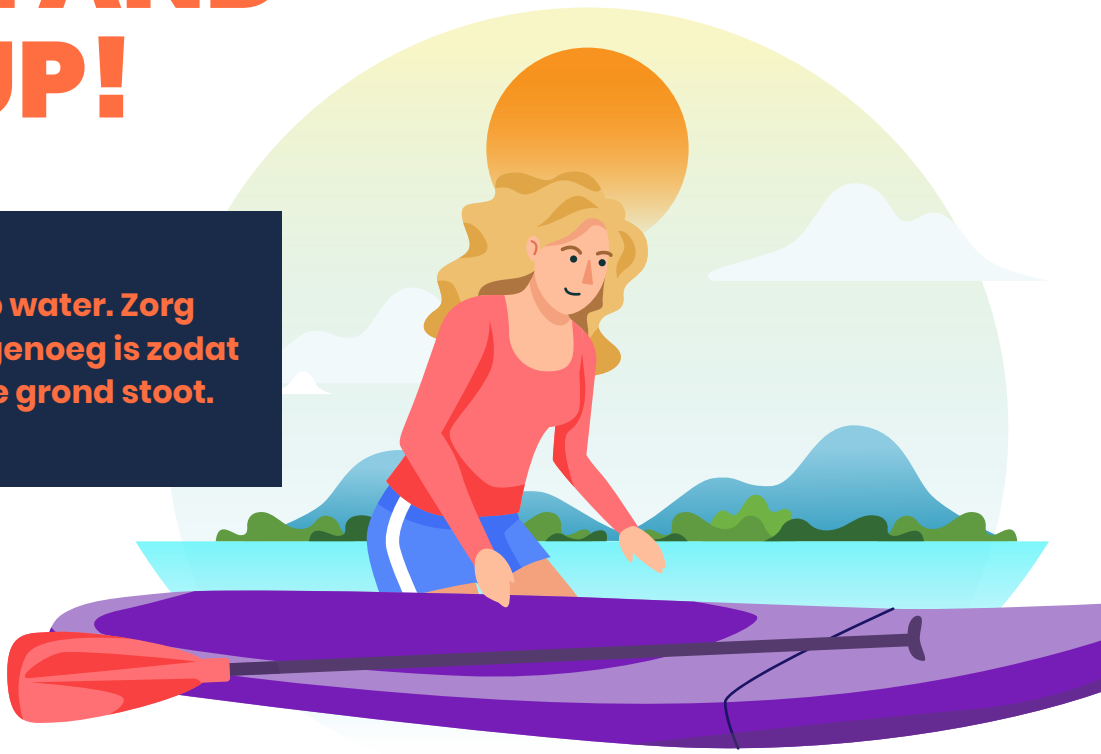
6 *Raak je uit balans? Ga dan tijdelijk dieper door je knieën.*

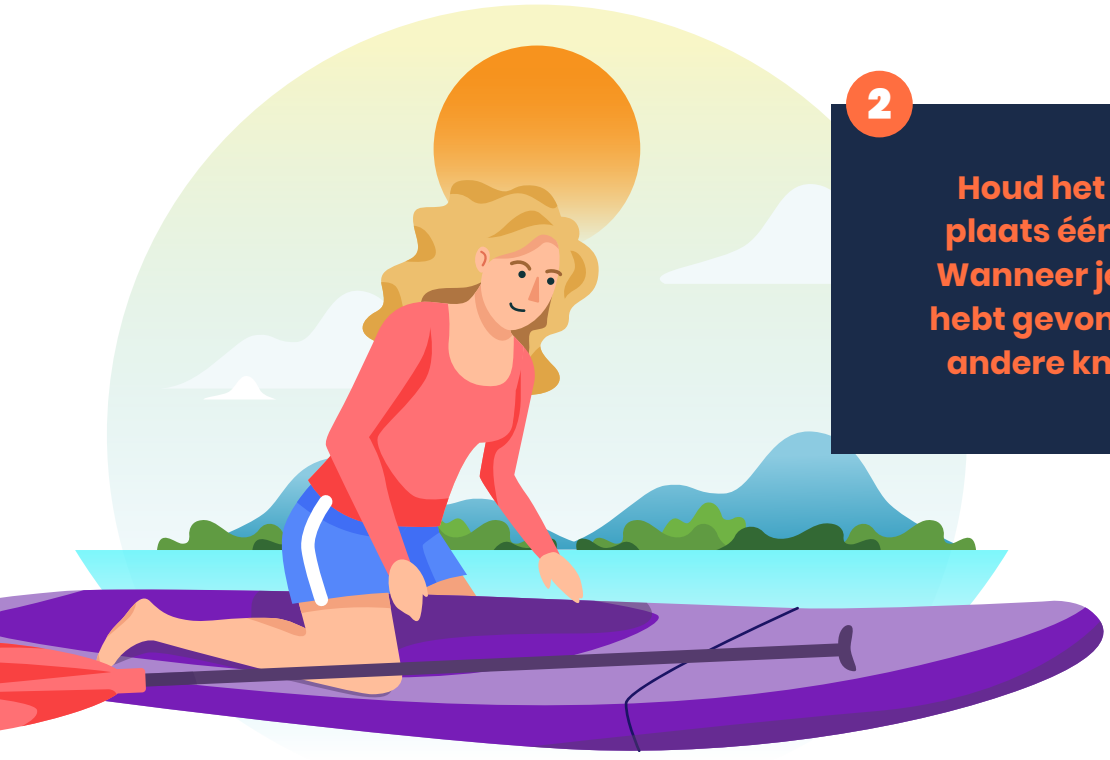


GET ON AND STAY UP!

1

Vind kalm, ondiep water. Zorg ervoor dat het diep genoeg is zodat de vin niet tegen de grond stoot.





2

Houd het board recht en plaats één knie op de sup. Wanneer je genoeg balans hebt gevonden, plaats je de andere knie op het board.

GET ON AND STAY UP!



3

Sta langzaam op terwijl je de peddel vasthoudt, zodat je later niet opnieuw balans hoeft te zoeken.



4

Peddel met de dominante hand halverweger de peddel. De andere hand houd je op de top van de peddel. Doe 4-5 slagen voordat je wisselt van kant.

DE BESTE PEDDEL TECHNIEK VOOR BEGINNERS

Net als bij iedere sport is het belangrijk dat je direct een goede techniek aanleert. Wanneer je namelijk eerst een periode doet wat jij denkt dat goed is, moet je later een hele nieuwe techniek aanleren. Dit is lastig. Wanneer je een slechte houding aanneemt op je sup board, heb je ook minder balans. De peddeltechniek is enorm belangrijk tijdens het suppen. Je kunt aanzienlijke snelheid en balanswinst realiseren bij een goede techniek.

De snelheid waarop jij peddelt, is afhankelijk van twee factoren:

- De afstand per slag;
- De slagfrequentie.

Om sneller te kunnen peddelen, zul je minimaal één van bovenstaande factoren moeten verbeteren.

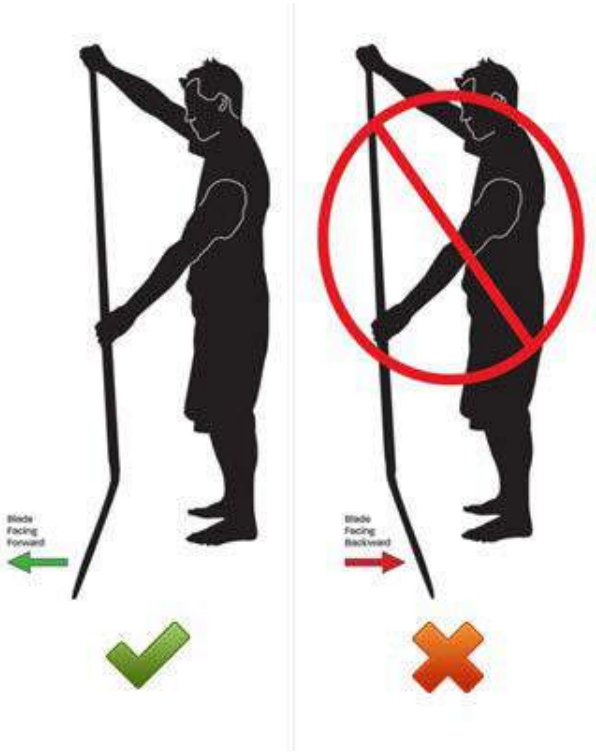
"Worry less... Paddle more"



De Afstand Per Slag Vergroten

Inmiddels comfortabel op een sup board? Probeer tijdens een slag, zo ver mogelijk te reiken. Het eerste gedeelte van je slag is namelijk het meest effectieve deel. Duw het blad van de peddel diep in het water en vergeet hierbij niet je bovenlichaam te gebruiken. Gebruik vooral niet alleen je armen.

Verspil niet te veel tijd wanneer je de peddel weer uit het water trekt. Wanneer de peddel te ver achter je lichaam is, ontstaat er een negatie hoek. Dit zorgt ervoor dat je de peddel moelijker uit het water krijgt en dat er veel snelheid verloren gaat. Wanneer je dan de peddel uit het water trekt, zorg dat deze in een rechte lijn weer naar voren gaat. Raak hierbij niet het water aan, dit zorgt ervoor dat je afremt.



In dit filmpje kun je op een prachtig geïllustreerde manier zien hoe je het beste kunt peddelen. Een absolute aanrader wanneer je de peddeltechniek wilt verbeteren.

Bekijk Video >



De Eerste Golf Pakken

Klaar voor wat meer spanning? Dan wordt het tijd om de eerste golf te trotseren. Een aantal tips voor wanneer je op zee of wilder water gaat suppen.

1. *Kies de juiste dag. Suppen is het meest geschikt op wat langzamer bewegende golven. Je wilt, helemaal tijdens een van de eerste keren, een rustig omslaande golf. Wanneer er te veel wind staat zal de kwaliteit van de golf afnemen en wordt het moeilijker om deze te trotseren.*

2. *Kies de juiste plek. Juiste golven gespot? Zorg dan dat je voldoende ruimte hebt om te oefenen. Je wilt niet tussen andere watersporters staan. Zij zijn wellicht meer ervaren en dit is erg vervelend. Probeer ook dicht bij de kust te blijven, daar zijn de golven laag en kun je goed oefenen. Gaat dit goed, zoek dan water op dat wat dieper is, ongeveer tot borsthoogte.*

3. *Kies de juiste golf. Kies niet te overhaast voor de eerste beste golf, maar wacht geduldig af. Er is absoluut geen noodzaak om voor de eerste golf te kiezen. Probeer de door jou geschikt gevonden golf te pakken voordat deze omslaat. De golf kun je het beste vangen met je peddel in neutrale stand en je voeten naar voren. Peddel met een behoorlijke snelheid richting het strand. Probeer zo snel mogelijk vaart te maken zodat je een vergelijkbare snelheid hebt wanneer de golf je bereikt.*

Suppen Met Kinderen

Suppen is voor alle leeftijden, dus ook voor je kinderen! De meeste kinderen tussen 8 en 10 jaar (met enige ervaring) kunnen zich prima alleen redden op het board. Er zijn twee manieren om met een kind te suppen. Je kunt het board delen met jouw kroost maar er zijn ook speciale boards voor kinderen.

Tip:

"Wanneer je kind nog niet oud of sterk genoeg is om zelf te peddelen, laat hem dan aan de voorzijde van jouw sup board zitten terwijl jij peddelt."



Suppen Met Kinderen

Er zijn een paar belangrijke dingen waar je absoluut op moet letten wanneer je jouw kroost meeneemt op het water:

1. *Laat je kind altijd een reddingsvest dragen. Ook al kan hij al goed zwemmen, er kan altijd iets onverwachts gebeuren. Duikt er ineens een golf op en valt het kind eraf, dan kan het hier enorm van schrikken. Op deze manier gebeuren er regelmatig ongelukken.*

2. *Het kind moet kunnen zwemmen voordat het op een sup stapt. Het is zeer aannemelijk dat een kind regelmatig van een sup board valt of springt. Hierom is het van essentieel belangrijk dat het kan zwemmen.*

3. *Ga voor een kindvriendelijk gebied. Kies voor een plek zonder al te veel bootverkeer en sterke stromingen. Het is handig om te beginnen bij kleine meertjes, totdat ze redelijk gevorderd zijn. De lengte van de tocht is ook van belang. Houd rekening met de kracht, coördinatie, leeftijd en zwemcapaciteit van het kind om het zo plezierig mogelijk te maken voor iedereen.*



Samen Op Een SUP Board

Kies je ervoor om samen op één board te gaan suppen, dan is het allereerst van belang om te controleren of je niet over het maximale draaggewicht gaat. Ieder board is verschillend en sommigen hebben niet een dermate hoog draaggewicht dat het twee personen kan tillen. Het draaggewicht kun je terugvinden in onze reviews of op de merkpagina's.

De grootste uitdaging van samen suppen is om op het board te komen, zonder eraf te vallen. De beste methode is door eerst zelf op de sup te klimmen en gehurkt te blijven. Op deze manier heb je meer balans. Laat vervolgens het kind opstappen. Peddel en oefen eerst even gehurkt totdat jullie je comfortabel genoeg voelen om te gaan staan.

De Beste Sup Voor Twee Personen

Aqua Marina
Super Trip Family

- Prachtige sup voor het hele gezin; ook voor huisdieren!
- Extra lang, extra breed en extra stevig.
- Opblaasbaar en dus gemakkelijk mee te nemen.





Suppen Met Koud Weer

Bij suppen denk je waarschijnlijk eerder aan suppen in de heerlijk warme zon, in je badkleding, met de zonnestralen die op het water schitteren en je lekker bruin maken. Echter, suppen kan ook heel goed met koudere temperaturen. Sterker nog, er zijn mensen die ervan genieten om in de vrieskou te gaan suppen. Je hebt wel wat extra zaken nodig om veilig te kunnen gaan suppen in koude temperaturen. Hierbij 3 essentiële tips voor wanneer je de kou wilt trotseren.

"Live ever yday like you never lived before."



Suppen Met Koud Weer

1 Zorg voor een goede voorbereiding

Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je het warm hebt voordat je gaat beginnen met suppen in een koude temperatuur. Het is daarom verstandig om een thermoskan koffie, thee of bijvoorbeeld warme chocolademelk mee te nemen. Drink dit in elk geval voordat je gaat beginnen met suppen, zodat je lichaam goed warm is. Vergeet uiteraard ook een goede warming up niet. Dit is voor het sporten altijd belangrijk, maar in koude temperaturen nog meer. Je spieren zijn wat kouder en hebben daarom een goede en gezonde warming up nodig om aan de slag te gaan. Zo voorkom je onnodige blessures.

Controleer alles goed voordat je gaat beginnen. Zit het enkelkoord goed vast? Zit je kleding goed? Is alles in orde met je reddingsvest? Kortom, controleer of alles echt helemaal in orde is voordat je begint. Bel even iemand of stuur iemand een bericht om mede te delen dat je nu het water op gaat om te suppen, en geef hierbij aan om welke tijd je denkt terug te zijn. Bel of bericht ook weer als je weer veilig aan land staat. Vervolgens controleer je de weersberichten, bijvoorbeeld op je smartphone. Het is, zeker bij koud weer, belangrijk dat je niet onverwacht te maken kan krijgen met storm of zware wind.

Ook neerslag is niet erg prettig. Zijn de weerberichten veranderd en is er zwaar weer op komst? Ga dan niet suppen! Wil je toch gaan suppen? Blijf dan dichtbij de kant, zodat je snel van het water af kan wanneer dit nodig is. Als je ver van de kant bent als er noodweer uitbreekt, dan is het bijzonder zwaar, vermoeiend en gevaarlijk om terug bij de kant te komen.



Suppen Met Koud Weer

2 Zorg voor de juiste SUP kleding

In de zomer hoef je enkel je badkleding te dragen als je gaat suppen, maar in de winter ligt dit natuurlijk wel even iets anders. Het is belangrijk om te zorgen voor kleding die je goed warm houdt. Het liefst kies je natuurlijk voor een warm wetsuit. Het water is echter bijzonder koud en hierdoor kan je snel onderkoeld raken. Heb je geen wetsuit en wil je deze ook niet aanschaffen? Zorg er dan voor dat je voldoende lagen kleding draagt om je tijdens het suppen warm te houden. Denk bijvoorbeeld aan kleding van fleece, dat uitstekend is voor het vasthouden van lichaamswarmte.

Natuurlijk moet je niet alleen denken aan het warm houden van lichaamsdelen die normaal gesproken ook bekleed zijn. Je moet ook denken aan een goede bescherming van de handen en het gezicht, met name ook de oren. Langs de kant kan het nog goed te doen zijn in de koude temperatuur, maar op het water wordt dit wel anders. Zorg dus voor goede warmte voor je hele lichaam. Bij voorkeur draag je ook thermosokken om de voeten warm te houden, dikke handschoenen en een goede muts. Er zijn diverse waterdichte handschoenen te verkrijgen die uitstekend geschikt zijn voor gebruik tijdens het suppen.

Deze handschoenen zijn niet zo dik dat je de peddel niet goed meer voelt, maar zorgen er wel voor dat je handen droog en warm blijven. Wanneer je handen te koud worden, dan kan het zijn dat je er het gevoel in verliest en dat je het board niet goed meer kan besturen. Veel mensen denken dat een dikke trui van katoen ook goed is. Echter, het is heel belangrijk om bij het suppen in koude temperaturen nooit katoen te dragen. Katoen raakt namelijk volledig doorweekt in het water en zorgt ervoor dat je snel onderkoeld raakt.



Suppen Met Koud Weer

3 Veilig Suppen gaat voor alles

Heb je, om welke reden ook, een vervelend gevoel over het suppen in koude temperaturen? Doe het dan niet. Het risico dat het mis gaat is aanwezig en zeker met koud weer wil je dit te allen tijde voorkomen. Ga niet het water op zonder reddingsvest. Ook mensen die erg goed kunnen zwemmen kunnen in de problemen raken wanneer zij in erg koud water vallen. In het beste geval kies je voor een reddingsvest met waterdichte vakken om belangrijke zaken met je mee te kunnen nemen, zoals bijvoorbeeld een mobiele telefoon, een fluitje of een camera. Ga ook niet suppen met koud weer zonder een enkelkoord. Controleer of het koord helemaal in orde is en ook goed bevestigd is aan jou en aan je sup board.

Wil je echt verder weg gaan met het suppen in de kou? Zorg dan voor een waterdichte zak op je sup board waar je een droge set kleding in doet en eventueel wat warm drinken. Je kan tussentijds even op je sup board gaan zitten om iets warms te drinken en na een val kun je jezelf eerst verkleden voor je terug gaat naar de kust. Ga je in de middag suppen? Houd er dan rekening mee dat het vroeg donker wordt. Het is daarom belangrijk om altijd een waterdicht en fel licht mee te nemen. Het kan gebeuren dat je door omstandigheden niet op tijd terug bent aan de kant voordat de duisternis inslaat. Met de lamp kan je niet alleen zelf meer zien, maar kunnen boten jou ook zien. Het is handig om te kiezen voor een licht dat je aan je lichaam vast kan maken, zodat je deze niet vast hoeft te houden.



Wist je dat opblaasbare boards tegenwoordig net zo stevig zijn als hardboards?

Yoga SUP

“Spendeer je tijd met Yoga op het water en je wordt helemaal zen in de vrije natuur!”

Ondanks dat suppen in ons kleine kikkerlandje nog niet enorm populair is, is het in andere landen reeds een gerenommeerde sport. Alternatieven worden bedacht en verdwijnen weer. De SUP voor Yoga is echter een blijvertje. Vele yoga-fanatiekelingen – voornamelijk vrouwen – hebben de Yoga SUP inmiddels omarmd in hun workout. De combinatie van het buiten zijn, het bevinden in de natuur en de rust van het water is iets wat veel mensen inspireert. Als je gek bent op Yoga, waarom zou je dan niet jouw poses willen uitoefenen op een sup board, terwijl je kalm op het water drijft. Heerlijk toch? Bekijk hier 8 populaire yoga poses voor beginners.



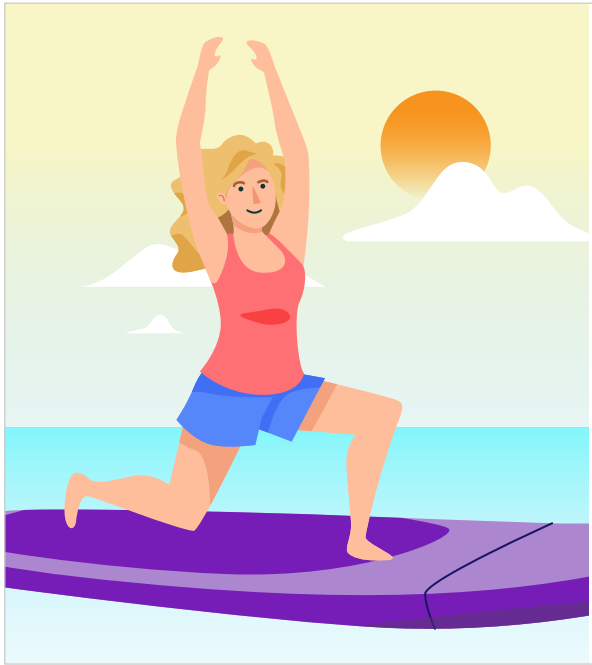
Stand Up Paddle Board World - Standuppaddleboardworld.com

13 Populaire Yoga Poses



1 De Downward Dog

Een heerlijke pose om je sessie mee te beginnen. Het creëert lengte door je wervelkolom en zorgt ervoor dat je balans vindt op je board.



2 Modified Crescent Lunge

Deze pose is ideaal voor het openen van je heupen, psoas en quadriceps. Zet druk op je voet en voel je core.

13 Populaire Yoga Poses



3 De Warrior

De warrior lijkt een gemakkelijke pose, maar is het niet. Om evenwicht je houden op je board, is kracht en kalmte een vereiste.

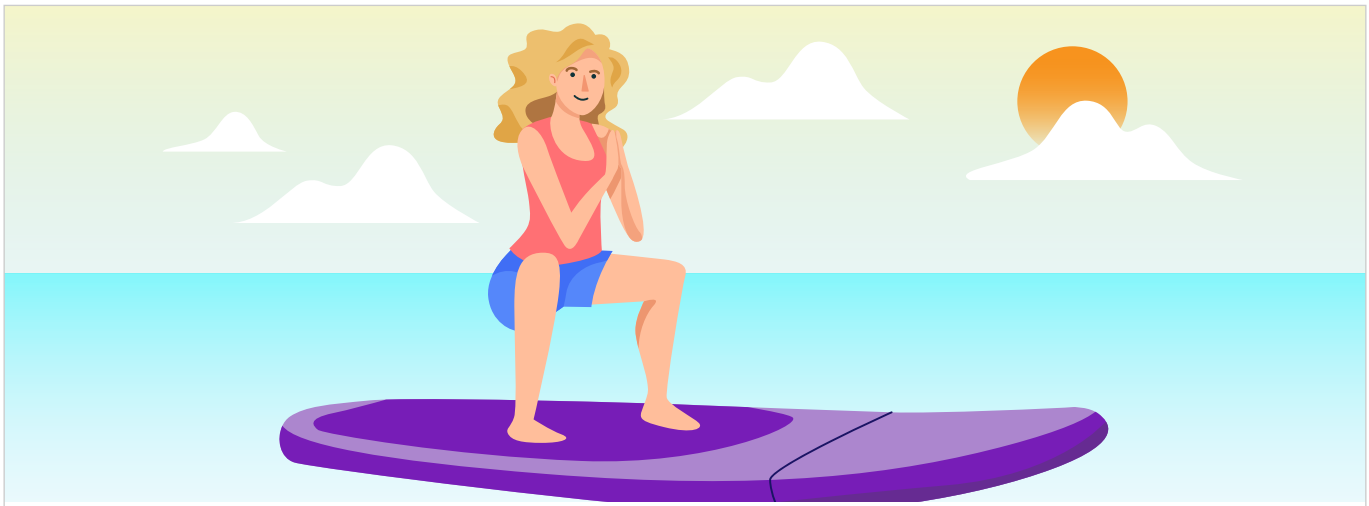
4 De Boot

Een zeer goede oefening om kracht op te bouwen in je core. Maak het zwaarder door je benen verder te strekken naar de horizon.



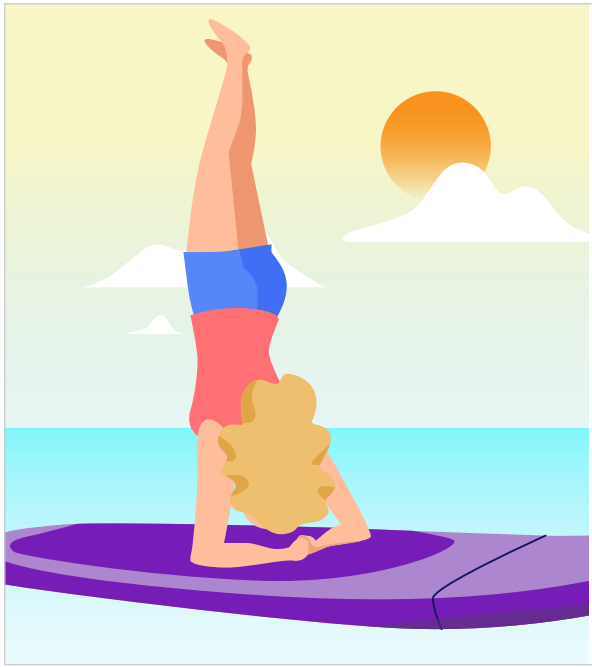
"Paradise is just a paddle away"

13 Populaire Yoga Poses



5 De Malasana

De Malasana opent je heupen en je onderrug. Zet je voeten wijd en laat je heupen zakken. Adem langzaam in en uit.



6 De Handstand

Een van de meest populaire poses onder yoga-fanaten: de handstand. Probeer balans te houden, iets wat veel gaat vergen van je core.

13 Populaire Yoga Poses



7 De Naald

Een heerlijke manier om je schouders en ruggengraat te strekken, wat zorgt voor meer flexibiliteit en vermindering van spanning tussen de wervels.



8 Het Wiel

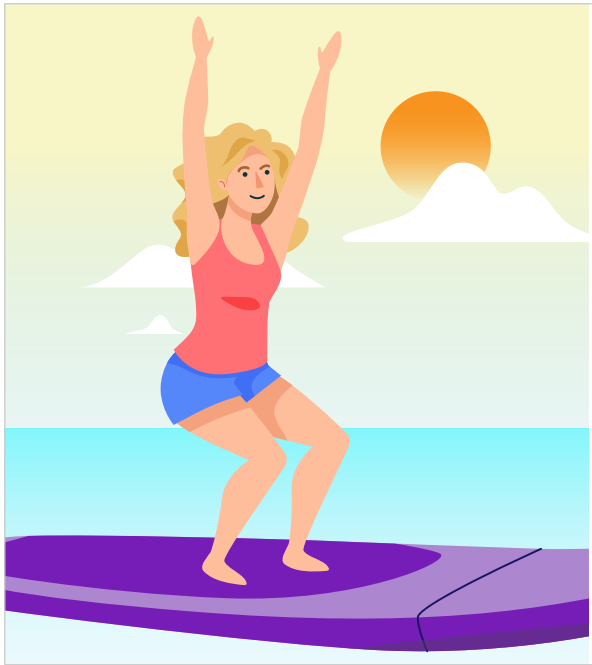
Verleng je wervelkolom, open je borst, strek je buik en til jezelf in de wielpose. Geen gemakkelijke pose maar deze mag niet ontbreken!

13 Populaire Yoga Poses



9 De Brug

Deze houding opent de borst, het hart en de schouders. Het strekt de ruggengraat, de achterkant van de nek, de dijen, en de heupen.



10 De Stoel

Deze houding bouwt kracht op in je benen en core. Hoe dichter je voeten bij elkaar staan, hoe moeilijker het is, dus je kunt het beste beginnen met je voeten op heupafstand of breder.

13 Populaire Yoga Poses



11 De Boog

Deze houding lijkt op de boog van een boogschutter, waarbij de romp en de benen het lichaam van de boog voorstellen en de armen de pees.



12 De Savasana

Dit is een perfecte houding voor meditatie en stelt je in staat om je geest leeg te maken en ten volle te genieten van wat SUP yoga te bieden heeft.

13 Populaire Yoga Poses



13 De Halve Duif

Strekt de dijen, liezen, psoas, buik, borst, schouders en nek. Stimuleert de buikspieren.

Read about the best
Yoga SUP boards in my blog

Suppen Met Een Hond

Het is leuker om samen eropuit te gaan en een dag op het water te peddelen. Maar wat is nou leuker dan om dit met een hond te doen? Onze ervaring is dat vrijwel alle honden gek zijn op suppen! Hoe zorg je er echter voor dat jouw hond klaar is om mee te gaan?

De truc is om de hond al te laten wennen aan de sup, nog voordat je het water op gaat. Leg hierom je sup board een aantal dagen in de kamer, zodat de hond eraan kan wennen. In het begin zal hij erg nieuwsgierig zijn en er nog niet op durven stappen. Om dit proces te versnellen of te vergemakkelijken, kun je er een speeltje op leggen.

Maak tevens gebruik van de beloonstrategie: geef hem een koekje op het moment dat hij erop springt. Vraag hem om te gaan zitten en beloon hem daar weer voor. Herhaal deze procedure meermaals, alvorens je hem meeneemt naar het water.

- ✔ Moet al goed kunnen zwemmen
- ✔ Direct orders opvolgen
- ✔ Niet te makkelijk afgeleid zijn
- ✔ Niet meer dan 45 kg wegen



Eraf Springen

Tijdens een peddelsessie kan een hond nogal enthousiast worden. Wanneer hij vogels, eenden of andere dieren ziet, kan hij geneigd zijn om eraf te springen. Leer hem hierom een commando aan, wanneer hij eraf mag springen. Dit doe je gemakkelijk door hem wel te belonen wanneer hij pas na een commando springt, en niet te belonen wanneer hij er gewoon vanaf springt.

Let erop dat een hond de balans van het board kan verstoren wanneer hij eraf springt. Denk dus ook aan je eigen stabiliteit en veiligheid.

Zet een hond in eerste instantie altijd vooraan op het board. Op die manier kun je langzaam het water glijden en kijken hoe hij reageert. Geef hem de tijd om te wennen aan het water en de nieuwe ervaring.



Suppen Met Een Hond

Veiligheidsinstructies

1. *Zorg ervoor dat de hond niet aangelijnd is wanneer je met hem gaat suppen. Als hij onverwachts in het water springt, kan de lijn ervoor zorgen dat hij gewurgd wordt.*

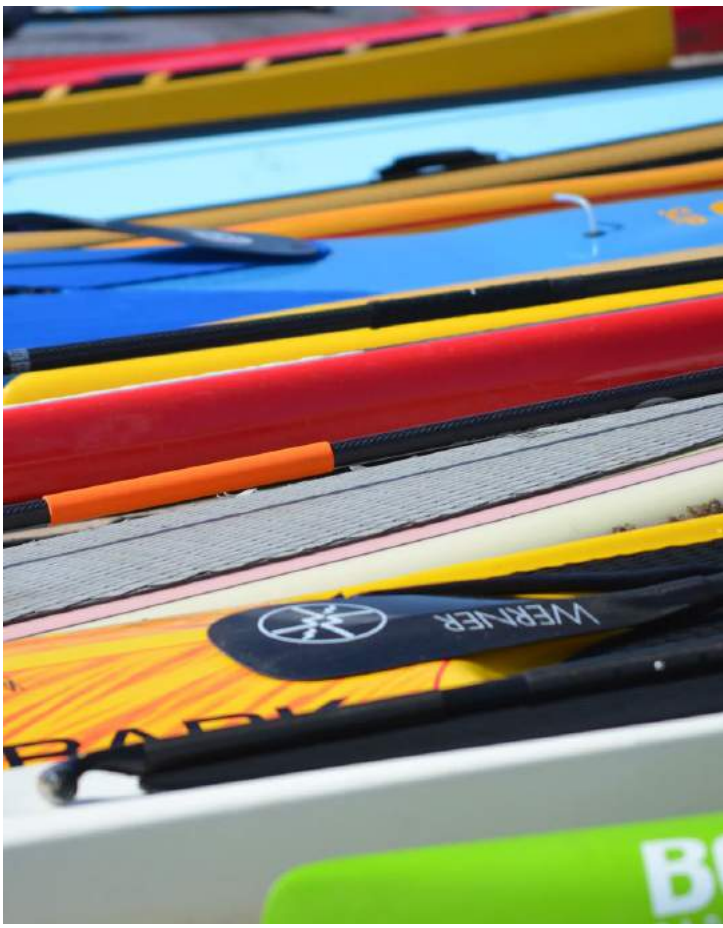
2. *Als je hond bang is voor het water, zet hem dan niet op een sup board. Zorg er eerst voor dat hij deze angst overwint, alvorens je met hem gaat suppen.*

3. *We raden aan om je hond altijd een reddingsvest aan te doen.*



Onderhoud Van SUP Board

Wanneer je een sup board hebt, dan heeft deze natuurlijk de nodige aandacht nodig op het gebied van gebruik en onderhoud. Het is vanzelfsprekend dat een board veel te verduren krijgt naarmate de tijd verstrekt. Uiteraard hoef je niet voortdurend aandacht te besteden aan voorzichtigheid, want dit staat het plezier toch wel een beetje in de weg. Probeer vooral aandacht te besteden aan drie belangrijke zaken.



- Til je sup board altijd op.
- Bescherm je SUP wanneer je deze niet gebruikt.
- Gebruik spray en een handdoek.

"If in doubt ... paddle out"



Onderhoud Van SUP Board

1 Til je sup board altijd op

Het lijkt zo makkelijk om je sup board gewoon achter je aan te trekken. Dat is het natuurlijk ook, maar het kan wel ernstige schade toebrengen aan je sup. Het materiaal schuurt lang de harde ondergrond en dit komt het materiaal natuurlijk niet ten goede. Zelfs zand, dat aan de huid toch wel lekker zacht aanvoelt, kan al een negatieve invloed op je sup board hebben.

Het is daarom altijd aan te raden om je sup naar het water toe te tillen en ook weer op te tillen als je uit het water komt. Zo voorkom je dat het board in aanraking komt met zaken die het materiaal kunnen beschadigen. Uiteraard is het goed om ook op het water goed in de gaten te houden dat er geen objecten uitsteken en je board beschadigen. Vooral bij meertjes groeien veel bomen en planten aan de zijkant. Pas hiervoor op!



Onderhoud Van SUP Board

2 Bescherm je sup board als je deze niet gebruikt

Het is belangrijk dat je een sup goed moet drogen als je deze voor langere tijd opslaat. Dit heeft vooral betrekking op het opslaan in koudere ruimtes als de schuur of berging in de winter. Echter, het kan natuurlijk zijn dat je je
sup board gewoon opgeblazen wilt laten als je deze in de zomer elk weekend gebruikt. In dit geval moet je ook goed rekening houden met de omstandigheden tussen de weekenden in.

Zorg ervoor dat je opblaasbare sup niet te lang in de zon ligt, ook niet als je gebruik maakt van de beschermde spray. Plaats deze op een droge plek waar de temperatuur ook niet te hoog oploopt. Als je de sup buiten wilt laten liggen, dan is het goed om hier een beschermend zeil overheen te leggen, zodat het weer er geen invloed op heeft en er ook geen vuil in terecht kan komen



Onderhoud Van SUP Board

3 Gebruik spray en een handdoek

Het eerste waar je goed voor moet zorgen is natuurlijk wel het materiaal van je opblaasbare sup. Op de eerste plaats is het aan te raden om de zogenaamde 303 beschermende spray te gebruiken. Verreweg de meeste winkels met een afdeling voor opblaasbare artikelen, zoals boten, kajaks en boards, hebben deze spray voor je in de schappen staan. Op de bus van de 303 beschermende spray staat aangegeven hoe je de spray moet gebruiken.

Het is belangrijk dat je het hele sup board met de spray behandelt. Als je teveel gebruikt, dan kun je even deppen om ervoor te zorgen dat er geen ophopingen van de spray blijven bestaan op je opblaasbare sup. Sup boards worden vaak gebruikt als de zon schijnt. Helaas is het zo dat juist de zon een negatieve invloed heeft op je sup board. Het materiaal verliest sneller aan kwaliteit door de zon. De 303 beschermende spray zorgt voor een beschermende laag over je opblaasbare sup, waardoor de zon er geen invloed op heeft.

Het tweede wat je nodig hebt om het materiaal van je opblaasbare sup goed te beschermen is een handdoek. Je board kan aan kwaliteit verliezen wanneer deze nog nat of vochtig is als je deze opbergt. Er kan namelijk meeldauw of schimmel op het materiaal ontstaan. Droog je opblaasbare sup daarom altijd goed af voor je deze opbergt. Zo verleng je gemakkelijk de levensduur van je sup en kan je extra lang blijven genieten van het suppen.

Live every day like you never lived before



Extra Tip Tijdens Het Gebruik Van Je Sup Board

De weersomstandigheden hebben een constante invloed op je sup, ook als je deze gebruikt. Het is goed om te weten dat de luchtdruk zich zal uitzetten wanneer het buiten erg warm is. Dit kan betekenen dat je tijdens het suppen even ruimte moet maken om wat lucht uit de sup te laten ontsnappen, zodat de luchtdruk op een goed niveau blijft. Ga je juist suppen als de temperatuur relatief laag is? Dan moet je rekening houden met het tegenovergestelde. Het kan nodig zijn om tussentijds even de tijd te nemen om meer lucht toe te voegen, zodat je sup board goed blijft en niet te zacht wordt.

5 Essentiële Tips

Wanneer je al het bovenstaande vluchtig hebt gelezen, maar toch graag wat tips wilt voor een goede start, bekijk dan de volgende 10 tips

1 Gebruik altijd een enkelkoord

Zoals je al meermaals in dit boek hebt kunnen lezen: veiligheid voor alles. Laat je niet verrassen door een harde val en alle nare dingen die daaropvolgende kunnen gebeuren. Zorg ervoor dat je board te allen tijde in de buurt blijft door het enkelkoord.

2 Houd je peddel goed vast

Dit klinkt als een no-brainer, maar ontzettend veel mensen houden hun peddel precies verkeerd om vast. Nog één keer de juiste manier, zodat je zeker weet dat je het goed doet.



5 Essentiële Tips

3 Kijk altijd naar de horizon

Probeer tijdens het suppen niet naar je voeten of het water te kijken, maar kijk naar de horizon. Het is heel verleidelijk om naar beneden te kijken om te zien hoe je jouw peddel beweegt, hoe het water stroomt of om te zien hoe stabiel je staat. Wil je echter echt stabiel blijven staan? Kijk dan vooruit naar de horizon!

4 Peddel niet vanuit je armen

Dit klinkt nogal gek, maar peddel nooit vanuit je armen. Haal de kracht vanuit je core spieren. Dit zijn de sterkste spieren van je lichaam en deze kunnen jou van de meeste kracht voorzien. Houd tijdens het peddelen je rug recht en je lichaamsgewicht over je tenen.



5 Essentiële Tips

5 Val op de juiste manier van je board

Zelfs de beste professional valt weleens van zijn board, dus grote kans dat het jou ook overkomt. Vallen is niet erg, de manier waarop is echter wel belangrijk. Als je namelijk net een golf pakt en je valt te dichtbij je sup, dan kan deze door de golf hard tegen je aan geslingerd worden. Probeer je dus zo goed mogelijk af te zetten van het board op het moment dat je valt. Maak je geen zorgen om je sup, deze is als het goed is bevestigd aan je enkelkoord.

"I Don't Sup To Add Days To My Life. I Sup To Add Life To My Days."



Meest Gestelde Vragen

We krijgen nogal wat vragen over SUP boards. Om je op weg te helpen, hebben we de meest gestelde vragen opgesomd in het volgende hoofdstuk.

1 Hoe lang duurt het om een opblaasbaar sup board op te blazen?

Dit hangt af van het formaat van het sup board en de soort pomp die hiervoor gebruikt wordt. Wanneer er een handpomp wordt gebruikt, dan zal het tussen de 4 en 8 minuten duren voor het sup board helemaal opgeblazen is. Wanneer er een elektrische pomp wordt gebruikt, dan duurt het ongeveer even lang, maar dan zonder moeite te hoeven doen.

2 Kan de vin verwijderd worden?

Dit hangt af van het model. Er zijn modellen waarbij de vin gemakkelijk kan worden verwijderd, maar er zijn ook exemplaren van het sup board waarbij de achterste vin een vaste bevestiging heeft. In de meeste gevallen zijn kleine vinnen niet afneembaar. Dit verschilt ook per merk. Zo hebben Aqua Marina sup boards andere vinnen dan ZRAY sup boards

3 Kan ik een sup board meenemen in een vliegtuig?

Ja, dit kan zeker. je kunt je sup board meenemen op vakantie wanneer je dit wilt. Uiteraard moet een opblaasbaar sup board wel zo compact mogelijk worden verpakt. Het kan nodig zijn om een speciale plek te reserveren voor je sup board en sup peddel.



Veel Gestelde Vragen

4 Hoeveel luchtdruk moet een sup board hebben?

De luchtdruk wordt vaak aangegeven in PSI. In de meeste gevallen zit je goed met een luchtdruk tussen de 10 en 17 PSI, gemiddeld 14. Echter, als het sup board wordt gebruikt door een licht persoon, zoals een klein kind, dan mag de luchtdruk best wat lager zijn. De juiste luchtdruk staat bij ieder specifiek model aangegeven in de handleiding.

5 Hoe weet ik of mijn opblaasbare sup board lek is?

Als een sup board leeg lijkt te lopen, dan kan dit ook komen door een lagere temperatuur. Hierdoor wordt de luchtdruk lager. Denk je dat er een lek in zit? Dan kun je het sup board opblazen en insmeren met zeepsop of afwasmiddel. Ontstaan er ergens belletjes? Dan zit daar een lek.

6 Hoe kan ik de sup repareren?

Hiervoor kun je de reparatiekit gebruiken. Neem een stukje pvc en smeer dit in met de waterdichte lijm. Het is belangrijk dat het sup board droog is. Plak het stukje pvc op het lek en laat dit lang genoeg drogen. Op de lijmfles staat de droogtijd aangegeven.



Veel Gestelde Vragen

7 Hoe moet ik het sup board opslaan?

Zorg ervoor dat je sup helemaal droog is voordat je deze opbergt. Wanneer deze nog vochtig is, dan kan er meeldauw of schimmel op ontstaan. Het beste is om het sup board op te slaan in een garage of een kast, waar het koel en droog is. Voorkom dat er zonlicht op je sup board kan schijnen, want dit tast de kwaliteit aan

8 Hoe houd ik de kwaliteit hoog?

Dit doe je door je sup board op de juiste wijze op te slaan. Tijdens het gebruik van een sup board kun je gebruik maken van een beschermende spray.

9 Wat voor sup peddel kan ik het best kiezen?

Voor kinderen is het goed om te kiezen voor een verstelbare peddel. Voor volwassenen geldt dat de duurdere sup peddels lichter in gewicht zijn, duurzamer en fijner in gebruik. Echter, als beginner is het zeker niet nodig om een duur exemplaar aan te schaffen. Vooral belangrijk is het dat de peddel een juiste lengte heeft en van goed materiaal is gemaakt.



Veel Gestelde Vragen

10 Welke basistechnieken moet ik leren met de peddel?

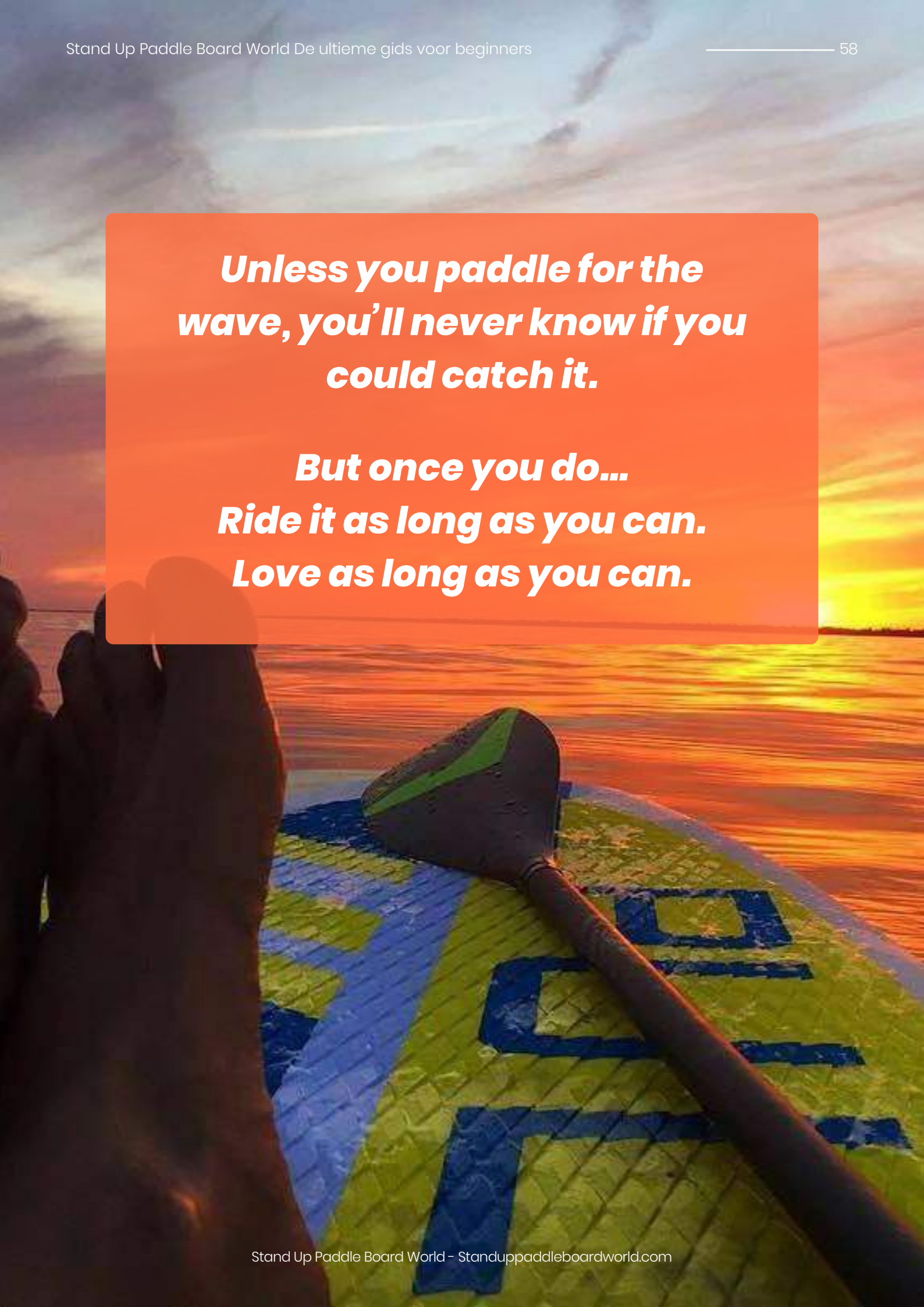
Het is belangrijk dat je leert hoe je moet draaien, versnellen en afremmen met je sup peddel. Je kunt hiervoor lessen volgen, maar er zijn ook heel wat filmpjes op YouTube te bekijken waarin de basistechnieken voor de peddel worden uitgelegd. We hopen ook dat dit e-book je helpt. Wat vooral belangrijk is, is dat je comfortabel op je sup board staat. Vervolgens is het gewoon blijven oefenen tot je het goed onder de knie hebt.

11 Wat gebeurt er als mijn sup board de waterkant of een object raakt?

In de meeste gevallen zal er niet veel gebeuren. Sup boards zijn gemaakt van een bijzonder sterk materiaal, waardoor het zeker niet snel lek raakt wanneer het in aanraking komt met de kant of bijvoorbeeld met takken in het water. Echter, scherpe objecten kunnen natuurlijk wel een lek veroorzaken. Het is dan ook altijd belangrijk om het sup board op de kant op te tillen en niet over de grond te slepen.

12 Hoe lang gaat een opblaasbaar sup board mee?

Dit is lastig te zeggen. Er spelen namelijk meerdere factoren mee. Zo is de levensduur afhankelijk van de mate van gebruik en natuurlijk ook van de manier waarop ermee omgegaan wordt. Bij een goede behandeling en goed onderhoud van een opblaasbaar sup board kan deze jarenlang meegaan.



Unless you paddle for the wave, you'll never know if you could catch it.

But once you do...
Ride it as long as you can.
Love as long as you can.

Veel Gestelde Vragen

13 Hoe lang heb ik garantie?

De garantie die je krijgt hangt af van het merk dat je koopt. Merken als Red Paddle en Bluefin bieden 5 jaar garantie, maar de meeste bedrijven geven 1 jaar garantie.

14 Hoe lang duurt het om een sup board leeg te laten lopen en op te bergen?

Het leeg laten lopen van een sup board duurt slechts enkele minuten. Vervolgens is het wel belangrijk dat het sup board goed droog is voordat deze in de opbergtas wordt gestopt. Het leeg laten lopen en drogen van een sup board neemt hooguit tien minuten in beslag.

15 Wat voor reddingsvest heb ik nodig?

Dit hangt echt af van je eigen voorkeuren. Verreweg de meeste suppers die een reddingsvest dragen gebruiken een model met een gordel, dat zichzelf opblaast als aan het koord wordt getrokken. Echter, in principe zijn alle reddingsvesten prima te gebruiken tijdens het suppen.



Veel Gestelde Vragen

16 Hoeveel mensen kunnen er op een sup board?

Het is vanzelfsprekend de bedoeling dat er maar één persoon tegelijk gebruik maakt van een sup board. Echter, het is zeker wel mogelijk om meerdere personen op een sup board te vervoeren. Maximaal kunnen er twee volwassenen en twee kinderen, of twee volwassenen, een kind en een hond, plaatsnemen op een sup board. Dit is wel afhankelijk van de grootte en het gewicht van alle opzittende personen en/of dieren. In de handleiding van een sup board staat altijd het maximale gewicht aangegeven. Er zijn ook familie SUP boards op de markt voor maximaal 8 personen tegelijk!

17 Kan ik mijn sup board buiten opslaan?

Dit is niet verstandig. Het is beter om je sup board op een droge en koele plaats op te slaan. In de schuur is natuurlijk wel mogelijk.

18 Hebben de lengte en breedte van een sup board invloed op de prestaties?

Ja, dit is zeker het geval. Hoe langer en gestroomlijnder een sup board is, hoe sneller en rechter deze gaat tijdens het suppen. Bredere sup boards zijn stabieler en fijner om te gebruiken in onrustig water en voor kinderen. De sup boards met een gemiddelde lengte en een gemiddelde breedte zijn goed geschikt om in iedere situatie te kunnen suppen.

Veel Gestelde Vragen

19 Hoe stabiel is een opblaasbaar sup board?

In de meeste gevallen is een opblaasbaar sup board stabieler dan een sup board van glasvezel. Dit betekent dat de opblaasbare varianten uitstekend geschikt zijn voor kinderen en volwassen beginners. De stabiliteit wordt mede bepaald door de vorm, de breedte en de diepte, maar over het algemeen zijn alle opblaasbare sup boards zeer stabiel. De sup boards die relatief dik zijn, zijn het meest stabiel.

Bezoek onze facebook pagina en instagram pagina voor meer info



Epiloog

Je bent aangekomen bij het einde van dit boek. Als het goed is ben je nu in staat om op je sup te stappen, je eerste golf te pakken, een kind of hond mee te nemen op je sup en zelfs wat yogaoefeningen uit te oefenen. We hopen dat dit e-book je helpt met de beginselen van sup; de mooiste en snelst groeiende watersport ter wereld.

Heb je vragen of suggesties naar aanleiding van dit boek, aarzel niet om ons een berichtje te sturen naar tom@standuppaddleboardworld.com. Ook spel- en grammaticale fouten ontvangen we graag. Dit boek is namelijk geschreven door watersportliefhebbers, niet door taalexperts.



Copyright 2021 ©
STAND UP PADDLE BOARD WORLD

CREDITS:

https://greenwatersports.com/
https://www.supconnect.com/
https://isupworld.com/
http://www.sup-guide.com/
https://www.seabreeze.com.au/
https://www.islesurfandsup.com/

EMAIL:

tom@standuppaddleboardworld.com