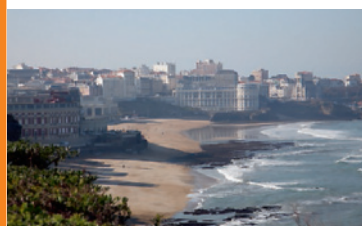


Här hittar du bästa vågorna

För att få surfa på de bästa och största vågorna är det hotspots som Hawaii, Tahiti och Bali som gäller – men visst går det att njuta av riktigt bra surfing även utan att bege sig tvärs över världen:



» Algarvekusten längst Portugals långa kustremsa är ett populärt mål för surfare i Europa.



» Frankrikes Atlantkust attraherar också många surfare. Svenska surfakademien arrangerar exempelvis särskilda surfseminarer från Sverige till sydfranska Biarritz. Du surfar sex till åtta timmar per dag och njuter av god mat och skönt nattliv på kvällarna. En veckas surflektioner och boende, exklusive flygbiljett, kostar från 5 000 kronor.



» Vid gynnsamma förhållanden går det även att surfa i Sverige. Mölle i Skåne, Torö utanför Nynäshamn och Aleviken utanför Varberg är några populära tillhåll för surfare.

Foto: JUPITER, ANDRÉ DE LOISET



fa fram formen

AV: Julia Klingener

Gör som kändisarna – testa en ny träningsform i sommar!

Kate Hudson, 30, tränar upp bålstyrkan och balansen i vattnet utanför Malibu.

Foto: ALL OVER PRESS

Jennifer Aniston, Kate Hudson och Jessica Biel är bara några av stjärnorna som hakat på nya surftrenden.

Allt fler tjejer har börjat hitta till brädan på senare år.

– Det är helt galet mycket tjejer som surfar nu. De har faktiskt en stor fördel, eftersom tjejers balans ofta är bättre än killars, säger Tom Corliss, surfinstruktör på Zuma beach i Malibu till Sofis mode.

Men innan du bekantar dig med vågorna är det några saker du bör ha koll på så att du inte skadar dig.

» Till att börja med måste du vara en god simmare och känna dig helt trygg i vattnet.

» Det är också bra om du lär dig

tekniken på land innan du ger dig ut bland vågorna.

» Några timmars mag- och ryggträning på gymmet är heller inte fel – som surfare förlitar du dig mycket din bålstyrka.

”Sporten är en fantastisk stresslösare”

När du är tillräckligt förberedd för att börja testa i vattnet kommer du att märka snabba resultat. Under en timme i vattnet bränner en normalviktig kvinna upp emot 215 kalorier och bygger dessutom snygga och starka muskler i framför allt

armar, mage och ryggparti.

– Du tränar helt andra muskelgrupper än du annars gör, så det är ingen tillfällighet att surfare oftast är extremt vältränade, säger Peter Sahlberg på reseföretaget Svenska surfakademin.

Men det är inte bara dina muskler som får sig en kick. Surfing är även ett utmärkt tillfälle för inre avkoppling. Cameron Diaz, som är ett stort fan, har till och med beskrivit sporten som en religiös upplevelse.

– Det är en fantastisk stresslösare eftersom du kommer ut i naturen och bort från allt mental press. Det enda som räknas ute i vågorna är du och din surfingbräda, säger Tom Corliss till Sofis mode.

Stjärnorna fixar drömkroppen på brädan

» HAYDEN PANETTIERE

Uppvuxen i soliga Kalifornien är "Heroes"-stjärnan van vid vågorna. Häromåret visade hon sina färdigheter i en aktion mot den japanska delfinjakten.

» KATE HUDSON

Skådespelerskan älskar att vistas i vattnet och så fort hon får möjlighet surfar hon gärna utanför sin strandvilla i Malibu.

» JENNIFER ANISTON

Inför inspelningen av filmen "Marley & jag" passade "Vänner"-stjärnan på att semestra på Hawaii med bästa vännen Courteney Cox. På schemat stod en nybörjarkurs i surfing.

**Gör som Aniston –
lär dig från grunden!**

Foto: BULLS

» GISELE BÜNDCHEN

Den brasilianska supermodellen tog sin tillflykt till surfing för att läka sitt brustna hjärta. Strax efter att hon och Leonardo DiCaprio hade

bestämt sig för att gå skilda vägar syntes hon mysa med surfvärldsmästaren Kelly Slater på Waikiki beach.

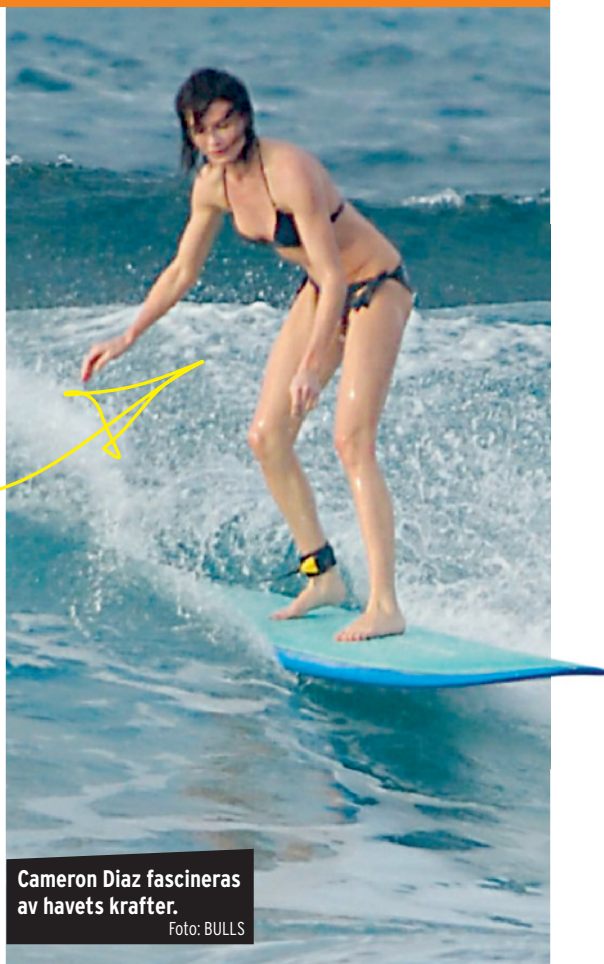
» CAMERON DIAZ

Efter uppbrrottet med Justin Timberlake tog även Cameron Diaz sin tillflykt till Hawaii och Kelly Slater. Sporten blev ett sätt att ta sig ur sorgen efter separationen.

– Man blir en del av Moder jord och känner en otrolig kraft och respekt för havet, berättar skådespelerskan för tidningen Self.

» JESSICA BIEL

Nyss nämnda Justin Timberlake överraskade nyligen sin flickvän Jessica Biel med en personligt tillverkad surfingbräda och en surftrip till Hawaii. Tyvärr blev hon inte alldeles överförtjust – pojkvännen uppges nämligen ha gett en exakt likadan present till Cameron Diaz när de var ett par.



Cameron Diaz fascineras av havets krafter.

Foto: BULLS

