

# Merkliste – MT 12/2018 – Training mit Hilfsmitteln II: Sliding Pads

## Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Star Lunge (Beine alternierend)

Bei dieser Ausfallschritt-Übung wird das Sliding Pad in sternförmig ausgerichteten Gleitbewegungen über den Boden geführt. Die Rumpf-, Gesäss- und Beinmuskulatur werden zur Stabilisation eingesetzt.



**Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, die Hände in die Hüfte stützen und Füße hüftbreit positionieren. Den vorderen Ballen eines Fusses aufs Pad setzen.

**Ablauf:** Ein Bein nach hinten in einen tiefen Ausfallschritt führen, wobei die Knie von Standbein und Spielbein gleichsam gebeugt werden. Dann das Spielbein zurück zum geraden Stand ziehen. Danach das Bein zur Seite und wieder zurück zum Stehen führen. Fortlaufend unterschiedliche Ausfallschrittwinkel wählen, als würde man einen Stern zeichnen. Auch Bewegungen nach vorne sind möglich.

**Wiederholungen:** 10–20× pro Seite, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Während der ganzen Übung den Oberkörper aufrecht halten, den Blick nach vorne richten und auf geschmeidige Übergänge zwischen der Bewegung nach hinten, zur Seite und nach vorne achten. Für mehr Stabilität die Arme wie beim Seiltanz ausbreiten. Den Atem natürlich mitfliessen lassen.



## Schwieriger

### Skater Move

**Ausgangslage:** Oberkörper und Beine wie bei «Star Lunge», die Arme wie beim Laufen seitlich anwinkeln.

**Ablauf:** Halbkreisbewegung wie beim Skating ausführen. Das Spielbein erst zur Seite ausgleiten lassen, dann zum Ausfallschritt mit gestrecktem Bein nach hinten führen. Schliesslich gerade durch die Mitte zurückführen. Arme wie beim Eisschnelllauf mitbewegen.

**Wiederholungen:** 10–20 × pro Seite, jeweils die Hälfte im und gegen den Uhrzeigersinn, 2–3 Sets

## Worum geht es?

- Agilität durch Gleitbewegungen
- effiziente Kräftigung durch konzentrische und exzentrische Bewegungsausführung
- Rumpfstabilität
- unterschiedliche funktionale Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung verschiedener myofaszialen Schlingen im ganzen Körper

- Feinmotorik verbessern
- Zu beachten: Für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen ist ein Training auf Gleitflächen nicht zu empfehlen. Um Verletzungen zu vermeiden, erfordern Trainings auf rutschigen Unterlagen allgemein einen bewussten Umgang mit dem Gerät und dem eigenen Körper

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin

## Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Crawling Push-Up

Bei der Liegestütz (Push-Up) haben Ausreich- und Rückführungsbewegung mit den Armen einen zusätzlich starken Trainingseffekt auf die Ganzkörperspannung.



**Ausgangslage:** Sliding Pads unter Hände platzieren und eine breitbeinige Brettposition einnehmen, bei der Fussgelenke, Becken, Schultern und Kopf in einer Diagonale ausgerichtet sind. Blick leicht nach vorne ausrichten.

**Ablauf:** Abwechslungsweise jeweils einen Arm erst zur Seite, dann nach vorne führen ohne den Rumpf zu verschieben. Dann beide Bewegungen verbinden und einen Halbkreis zeichnen, wie bei einer Schwimmbewegung. Schliesslich zusätzlich beim nach vorne Führen eines Arms den stützenden Ellenbogen anwinkeln und eine Liegestützbewegung ausführen.

**Wiederholungen:** 15–20 × pro Seite, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Rumpf und das Becken stets stabil halten. Zwischen den Schulterblättern und im Nacken nicht einfallen.



## Einfacher

### Crawling und Twisting Table

**Ausgangsposition:** Im Vierfüßlerstand die Hände auf den Sliding Pads, direkt unterhalb der Schultergelenke platzieren. Knie hüftbreit positionieren und eine neutrale Beckenstellung halten.

**Ablauf:** Wie «Crawling Push-Up» abwechslungsweise jeweils einen Arm erst zur Seite, dann nach vorne führen ohne den Rumpf zu verschieben. Erschwerend eine Liegestütz zwischen jeder Armbewegung ausführen. Dann ein Pad unter dem gegenüberliegenden Arm zur Seite durchführen, so dass die Brust- und Halswirbelsäule mitrotieren. Den Blick mitführen aber das Becken stabil halten. Nach der letzten Wiederholung die Schulter des Spielarms auf den Boden ablegen und während fünf Atemzügen in der Dehnstellung bleiben.

**Wiederholungen:** 10–20 × pro Seite mit Pause zur Dehnung, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Auf einen kontinuierlichen Bewegungsfluss achten und zusätzliche, seitliche Ausweichbewegungen mit dem Becken vermeiden. Beim Ausreichen bzw. Rotieren der Arme ausatmen, bei der Rückführung einatmen.

### Worum geht es?

- Agilität durch Gleitbewegungen
- effiziente Kräftigung durch konzentrische und exzentrische Bewegungsausführung
- Rumpfstabilität
- unterschiedliche funktionale Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung verschiedener myofaszialen Schlingen im ganzen Körper
- Feinmotorik verbessern
- Zu beachten: Für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen ist ein Training auf Gleitflächen nicht zu empfehlen. Um Verletzungen zu vermeiden, erfordern Trainings auf rutschigen Unterlagen allgemein einen bewussten Umgang mit dem Gerät und dem eigenen Körper

# Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Running Push Up

In dieser aufbauenden Liegestütz-Übung haben der Rumpf und die Arme eine stabilisierende Funktion und die Beine werden agil bewegt. Dies erfordert eine gute Koordination.

**Ausgangslage:** Sliding Pads unter die hüftbreit platzierten Zehenballen positionieren. Liegestützposition einnehmen, Hände direkt unter den Schultern platzieren. Den Blick nach diagonal vorne ausrichten.

**Ablauf:** Erst ein Knie nach vorne zur Brust ziehen und wieder strecken, dann beide gleichzeitig. Danach ein gebeugtes Knie seitlich zum Oberarm ziehen und wieder zurück in die Mitte führen. Dann ein gestrecktes Bein zur Seite schieben und zurückführen, schliesslich beide gestreckten Beine (Abduktion <> Adduktion).

Die geraden und seitlichen Bewegungen abwechselungsweise in steigendem Tempo ausführen (wie bei der Lauschule in der Leichtathletik).

**Wiederholungen:** 15–20 × pro Seite, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

**Bemerkung:** Rumpf und das Becken stets stabil halten (neutrale Beckenstellung) und zwischen den Schulterblättern nicht einfallen. Den Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule behalten. Bei Handgelenksbeschwerden die Übung auf den Unterarmen ausführen..



## Worum geht es?

- Agilität durch Gleitbewegungen
- effiziente Kräftigung durch konzentrische und exzentrische Bewegungsausführung
- Rumpfstabilität
- unterschiedliche funktionale Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)

- Mobilisation und Kräftigung verschiedener myofaszialen Schlingen im ganzen Körper
- Feinmotorik verbessern
- Zu beachten: Für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen ist ein Training auf Gleitflächen nicht zu empfehlen. Um Verletzungen zu vermeiden, erfordern Trainings auf rutschigen Unterlagen allgemein einen bewussten Umgang mit dem Gerät und dem eigenen Körper

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin

## Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Sliding Burpee

Ein Burpee ist eine athletische Ganzkörperübung, die den Herz-Kreislauf sehr rasch anregt. Diese Kombination aus den klassischen Athletikübungen Brett, Squat und Sprung ist äusserst effizient.

**Ausgangslage:** Aufrechter Stand mit den Sliding Pads unter beiden Füßen.

**Ablauf:** Knie beugen und Hände auf den Boden platzieren. Füsse nach hinten ausstrecken und die Pads bis zur Brettposition nach hinten gleiten lassen. Dann die Knie zu den Armen heranziehen, die Hände anheben und in die Hocke (Squat) gelangen. Abschliessend zurück zum Stehen kommen.

**Wiederholungen:** 10–20 ×, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

**Bemerkung:** Rumpfmuskulatur bewusst angespannt halten, um im Bewegungsablauf möglichst stabil zu bleiben.





## schwieriger

### Intense Burpee

**Ausgangsposition:** wie Sliding Burpee.

**Ablauf:** Wie beim Sliding Burpee aber in der Brettposition einen Push-Up einbauen und nach dem Aufstehen einen Sprung einbauen.

**Wiederholungen:** 10–20 ×, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

**Bemerkung:** Nicht auf den Pads ausrutschen.



### Worum geht es?

- Agilität durch Gleitbewegungen
- effiziente Kräftigung durch konzentrische und exzentrische Bewegungsausführung
- Rumpfstabilität
- unterschiedliche funktionale Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung verschiedener myofaszialen Schlingen im ganzen Körper
- Feinmotorik verbessern
- Zu beachten: Für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen ist ein Training auf Gleitflächen nicht zu empfehlen. Um Verletzungen zu vermeiden, erfordern Trainings auf rutschigen Unterlagen allgemein einen bewussten Umgang mit dem Gerät und dem eigenen Körper

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin

# Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Cork Screw

Diese komplexe Übung führt über mehrere Bewegungsebenen und erfordert eine gute Ganzkörperstabilität, Koordination und Beweglichkeit.

**Ausgangsposition:** In der Brettposition mit den Zehenballen auf einem Sliding Pad starten.

**Ablauf:** Den rechten Fuss nach vorne und über Kreuz auf die andere Körperseite in Richtung linke Schulter führen, den linken Arm anheben und den ganzen Körper rotieren (rechte Hand stützt). Dann das rechte Knie mit der linken Hand antippen und wieder zurück in die Brettposition gleiten. Das Pad an den anderen Fuss übergeben. Die Übung auf der anderen Seite fließend weiterführen.



**Wiederholungen:** 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

**Bemerkung:** Das Becken immer in die Höhe heben, die Handgelenke unter den Schultern platzieren. Den Blick mitführen. Zur Vereinfachung die Übung auf den Unterarmen ausführen.

## Worum geht es?

- Agilität durch Gleitbewegungen
- effiziente Kräftigung durch konzentrische und exzentrische Bewegungsausführung
- Rumpfstabilität
- unterschiedliche funktionale Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung verschiedener myofaszialen Schlingen im ganzen Körper
- Feinmotorik verbessern
- Zu beachten: Für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen ist ein Training auf Gleitflächen nicht zu empfehlen. Um Verletzungen zu vermeiden, erfordern Trainings auf rutschigen Unterlagen allgemein einen bewussten Umgang mit dem Gerät und dem eigenen Körper

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin

# Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Core Lift

Diese Übung wirkt bei richtiger Ausführung bis in die tiefe Bauchmuskulatur. Auch die Arm- und Schultermuskulatur werden intensiv gekräftigt.

**Ausgangsposition:** Im Sitz die Sliding Pads unter den Fersen platzieren. Die Hände direkt unter den Schultern platzieren.

**Ablauf:** Erst die Ellenbögen strecken, das Becken anheben, und die Füße nach vorne bis in ein umgekehrtes Brett ausweiten lassen. Dann aus der Armstütze die Füße wieder zum Körperzentrum heranziehen, das Becken zwischen den gestreckten Armen nach hinten führen und so weit wie möglich vom Boden anheben. Wenn möglich auch die Füße anheben.

**Wiederholungen:** 5–20 ×, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Den Kopf nicht nach hinten hängen lassen (Nacken lang halten). Im ersten Teil den Blick über die Nasenspitze nach vorne führen, dann zu den Knien. Beim Beckenheben den Beckenboden gezielt anspannen.



## Worum geht es?

- Agilität durch Gleitbewegungen
- effiziente Kräftigung durch konzentrische und exzentrische Bewegungsausführung
- Rumpfstabilität
- unterschiedliche funktionale Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung verschiedener myofaszialen Schlingen im ganzen Körper
- Feinmotorik verbessern
- Zu beachten: Für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen ist ein Training auf Gleitflächen nicht zu empfehlen. Um Verletzungen zu vermeiden, erfordern Trainings auf rutschigen Unterlagen allgemein einen bewussten Umgang mit dem Gerät und dem eigenen Körper

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin

## Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Reverse Tuck

Mit dieser Übung werden die Rückseite der Beine, die Gesässmuskulatur und der Rücken effizient gekräftigt. Die Heranziehbewegung eignet sich besonders gut, um diese Muskelgruppen anzusteuern.

**Ausgangsposition:** Rückenlage einnehmen. Füße in Hüftbreite auf den Sliding Pads platzieren. Arme liegen seitlich des Körpers am Boden.

**Ablauf:** Das Becken anheben und jeweils ein Fuss nach vorne und wieder zurück gleiten lassen. Dann beide Füße gleichzeitig nach vorne führen und einzeln wieder zurückziehen.

**Wiederholungen:** 15–20 × einbeinig und/oder beidbeinig, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Das Becken stets hoch und in einer Linie mit den Schultern und Knien halten. Keine Belastung auf den Nacken bringen, die Schultern entspannt halten

**Tipp:** Eine schwierigere Variation kann mit dem Swissball ausgeführt werden (Übung: Brücke)



### Worum geht es?

- Agilität durch Gleitbewegungen
- effiziente Kräftigung durch konzentrische und exzentrische Bewegungsausführung
- Rumpfstabilität
- unterschiedliche funktionale Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung verschiedener myofaszialen Schlingen im ganzen Körper
- Feinmotorik verbessern
- Zu beachten: Für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen ist ein Training auf Gleitflächen nicht zu empfehlen. Um Verletzungen zu vermeiden, erfordern Trainings auf rutschigen Unterlagen allgemein einen bewussten Umgang mit dem Gerät und dem eigenen Körper

