

Training mit Hilfsmitteln: Stabile Haltung bei fliessenden Bewegungen

Kleine Teppichresten, Mouse-Pads oder Plastikteller sind gute Hilfsmittel, die für das Training auf rutschigen Unterlagen wie Parkett oder Hallenböden verwendet werden können.

Durch die Gleitbewegung auf Kleingeräten über eine glatte Oberfläche (z.B. Parkett oder Sporthallenböden) muss der Körper in der Dynamik stabilisiert werden können. Dies erfordert eine gute Kraftausdauer, Koordination und mentale Konzentration.

Vielfältiger Einsatz und hoher Nutzen

Stehend, kniend, sitzend, auf der Seite, dem Rücken oder dem Bauch: die Stellungen im sogenannten «Friction»-Training können ganz unterschiedlich sein. Und Möglichkeiten gibt es viele – z.B. auf einer, zwei oder vier Pads zu üben. Ob im Pilates, Core Conditioning, Bodytoning, Physiotherapie oder im Athletik-Training: Übungen auf einer gleitenden Oberfläche sind eine Bereicherung für alle Unterrichtsformen.

Die Vorteile sollen beachtlich sein: Anregung und Stärkung verschiedener Muskeln und Muskelschlingen; Aktivierung der Tiefenmuskulatur; Stabilisation und Mobilisierung von Schulter-, Hüft- und Kniegelenken sowie der Wirbelsäule; Optimierung und Erhalt der Bewegungsamplitude aufgrund verbesserter Feinmotorik; Verbesserung der Figur. Motivation durch spielerische Komponente im Training. Anregung geistig-mentaler Prozesse.

Einzigste Einschränkung: Für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen ist das Training auf Gleitflächen nicht zu empfehlen. Generell erfordert das Training auf rutschigen Unterlagen einen bewussten Umgang auf dem Gerät und mit dem eigenen Körper um Verletzungen zu vermeiden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO