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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO