

Training für Jugendliche und Erwachsene: Workout mit Sliding Pads

Die Trainingsvorschläge mit rutschigen Unterlagen lassen sich auf engstem Raum und mit selbst hergestellten Alternativen zu den sogenannten Sliding Pads durchführen. Die Übungen aktivieren die tiefliegende Muskulatur, regen das Herz-Kreislauf-System an und fördern das Gleichgewicht.



Mit den Sliding Pads lassen sich einzelne Muskelgruppen oder der Körper als Ganzes trainieren. Ein regelmässiges Training trägt zu einem erweiterten Bewegungsumfang bei sowie zu einer besseren Ganzkörperstabilität und einer optimierten Koordination von Rumpf und Extremitäten.

Tipp: Rutschige Socken, Decken, kleine Teppichresten, Mouse-Pads oder Plastikteller sind preiswerte und nicht weniger brauchbare, alternative Hilfsmittel für das sogenannte Friction-Training auf glatten Unterlagen (z.B. Sporthallenböden, Parkett, Steinböden).

- [Zu den Übungen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO