

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 platzieren 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 abwechslungsweise 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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO