

# 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 x, 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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**