

Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Sliding Burpee

Ein Burpee ist eine athletische Ganzkörperübung, die den Herz-Kreislauf sehr rasch anregt. Diese Kombination aus den klassischen Athletikübungen Brett, Squat und Sprung ist äusserst effizient.

Ausgangslage: Aufrechter Stand mit den Sliding Pads unter beiden Füessen.

Ablauf: Knie beugen und Hände auf den Boden platzieren. Füsse nach hinten ausstrecken und die Pads bis zur Brettposition nach hinten gleiten lassen. Dann die Knie zu den Armen heranziehen, die Hände anheben und in die Hocke (Squat) gelangen. Abschliessend zurück zum Stehen kommen.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

Bemerkung: Rumpfmuskulatur bewusst angespannt halten, um im Bewegungsablauf möglichst stabil zu bleiben.



schwieriger

Intense Burpee

Ausgangsposition: wie Sliding Burpee.

Ablauf: Wie beim Sliding Burpee aber in der Brettposition einen Push-Up einbauen und nach dem Aufstehen einen Sprung einbauen.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

Bemerkung: Nicht auf den Pads ausrutschen.



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