

Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Reverse Tuck

Mit dieser Übung werden die Rückseite der Beine, die Gesässmuskulatur und der Rücken effizient gekräftigt. Die Heranziehbewegung eignet sich besonders gut, um diese Muskelgruppen anzusteuern.

Ausgangsposition: Rückenlage einnehmen. Füße in Hüftbreite auf den Sliding Pads platzieren. Arme liegen seitlich des Körpers am Boden.

Ablauf: Das Becken anheben und jeweils ein Fuss nach vorne und wieder zurück gleiten lassen. Dann beide Füße gleichzeitig nach vorne führen und einzeln wieder zurückziehen.

Wiederholungen: 15–20 × einbeinig und/oder beidbeinig, 2–3 Sets

Bemerkung: Das Becken stets hoch und in einer Linie mit den Schultern und Knien halten. Keine Belastung auf den Nacken bringen, die Schultern entspannt halten

Tipp: Eine schwierigere Variation kann mit dem Swissball ausgeführt werden ([Übung: Brücke](#))



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