

Monatsthema 12/2018: Training mit Hilfsmitteln II

Sliding Pads und instabile Unterlagen ergänzen die Trainingsgeräte, die im letzten Frühjahr im [«Monatsthema 03/2018»](#) vorgestellt wurden. Sie dienen als weitere Hilfsmittel für die Durchführung effizienter Übungssequenzen. In diesem Monatsthema werden variantenreiche Gleitbewegungen und Gleichgewichtsübungen vorgestellt.



Ein regelmässiges Training mit den beiden in diesem Monatsthema vorgestellten Hilfsmitteln – den Sliding Pads und instabilen Unterlagen – ermöglicht eine bewusstere Wahrnehmung des Körpers und den einzelnen Körperpartien sowie eine korrekte Positionierung im Raum. Die vorgeschlagenen Übungen sind sehr vielfältig, was einerseits dazu beiträgt, die Motivation der Trainingsteilnehmenden zu entfachen und andererseits verschiedene Fähigkeiten zu entwickeln.

Die Übungen richten sich gleichermaßen an Einsteigerinnen und Einsteiger wie auch an Könnerninnen und Könner. Durch die Anpassung der Komplexität und der Intensität kann jede einzelne Übung an die körperlichen Voraussetzungen und den jeweiligen Trainingszustand der Trainierenden angepasst werden. Diese Trainingsgeräte sind auf dem Markt von verschiedenen Herstellern erhältlich. Es ist aber auch möglich, sie durch andere Objekte (rutschige Socken, Decken, kleine Teppichresten, etc.) zu ersetzen.

Die Anwendung der Hilfsmittel

Die Sliding Pads – auch «Exercise Sliders» oder «Gliding Discs» genannt – sind Textilunterlagen, die Soft-Frisbees ähneln. Sie sind rund 23-26 cm im Durchmesser, deshalb lassen sich Hände, Füße oder Knie bestens darauf platzieren. Mit diesem Hilfsmittel können einzelne Muskelgruppen oder der Körper als Ganzes trainiert werden. Ein regelmässiges Training trägt zu einem erweiterten Bewegungsumfang bei sowie zu einer besseren Ganzkörperstabilität und einer optimierten Koordination von Rumpf und Extremitäten. Als Voraussetzung für die korrekte Ausführung der Bewegungen ist die dynamische Stabilisierung des Körpers unerlässlich.

Instabile Oberflächen sind in der Sport- und Bewegungstherapie, in der Verletzungsprävention, in der Leichtathletik und der Fitnessszene weit verbreitet. Dank Übungen mit Luftkissen (Mobilo, Disc>O>Sit),

Schaumstoffmatten (gerollte Matte, Airex Pad), BOSU Ball oder Pads lässt sich die Balance verbessern, den Körper insgesamt stabilisieren, die Koordination fördern und letztlich auch die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Mit den Übungsvorschlägen bietet dieses Monatsthema eine weitere Reihe von Möglichkeiten, um verschiedene Sequenzen im Einzel- oder Gruppentraining zu variieren und vor allem die Fitness der Teilnehmenden zu verbessern.

Das Monatsthema als pdf

- [Training mit Hilfsmitteln II](#) (pdf)
- [Training mit Hilfsmitteln I](#) (pdf)

Bericht

- [Die beiden Trainingsgeräte](#)

Praxis

- [Sliding Pads](#)
- [Instabile Unterlagen](#)

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO