Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Crawling Push-Up

Bei der Liegestütz (Push-Up) haben Ausreich- und Rückführungsbewegung mit den Armen einen zusätzlich starken Trainingseffekt auf die Ganzkörperspannung.

Ausgangslage: Sliding Pads unter Hände platzieren und eine breitbeinige Brettposition einnehmen, bei der Fussgelenke, Becken, Schultern und Kopf in einer Diagonale ausgerichtet sind. Blick leicht nach vorne ausrichten.

Ablauf: Abwechslungsweise jeweils einen Arm erst zur Seite, dann nach vorne führen ohne den Rumpf zu verschieben. Dann beide Bewegungen verbinden und einen Halbkreis zeichnen, wie bei einer Schwimmbewegung. Schliesslich zusätzlich beim nach vorne Führen eines Arms den stützenden Ellenbogen anwinkeln und eine Liegestützbewegung ausführen.

Wiederholungen: 15–20 × pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Rumpf und das Becken stets stabil halten. Zwischen den Schulterblättern und im Nacken nicht einfallen.

Einfacher

Crawling und Twisting Table

Ausgangsposition: Im Vierfüsslerstand die Hände auf den Sliding Pads, direkt unterhalb der Schultergelenke platzieren. Knie hüftbreit positionieren und eine neutrale Beckenstellung halten.

Ablauf: Wie «Crawling Push-Up» abwechslungsweise jeweils einen Arm erst zur Seite, dann nach vorne führen ohne den Rumpf zu verschieben. Erschwerend eine Liegestütz zwischen jeder Armbewegung ausführen. Dann ein Pad unter dem gegenüberliegenden Arm zur Seite durchführen, so dass die Brust- und Halswirbelsäule mitrotieren. Den Blick mitführen aber das Becken stabil halten. Nach der letzten Wiederholung die Schulter des Spielarms auf den Boden ablegen und während fünf Atemzügen in der Dehnstellung bleiben.

Wiederholungen: 10–20 × pro Seite mit Pause zur Dehnung, 2–3 Sets

Bemerkung: Auf einen kontinuierlichen Bewegungsfluss achten und zusätzliche, seitliche Ausweichbewegungen mit dem Becken vermeiden. Beim Ausreichen bzw. Rotieren der Arme ausatmen, bei der Rückführung einatmen.

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