

WS-Nr 111 Workout mit den Sliding Pads

Referent/in: Tanja Hellmann

Das Training mit Sliding Pads mittels physikalischer Wirkungsweise von Gewicht und Reibung benötigt eine intensive Arbeit der Rumpfstabilisatoren und schult die Koordination. Alternativ können an Stelle der Slide Pads auch gefaltete Handtücher oder gut gleitende Teppichfliesen eingesetzt werden.

Zuerst erfolgt ein Warm Up Teil für alle Muskelgruppen mit low und high impact Elementen.

Die Übungen des Workouts werden so aufgebaut, dass immer eine Übung mit den Sliding Pads und dazwischen auch ohne der Sliding Pads zur „aktiven Erholung“ bzw. auch zur Vorbereitung auf die Übung mit Sliding Pad stattfindet.

Übungsauswahl mit den Sliding Pads:

Lunge back	Beide Beine stehen auf SP, schieben in den Lunge zurück → unterschiedliche Varianten in Geschwindigkeit und Zählzeit
Lunge side	Beide Beine stehen auf SP, schieben in den Lunge zur Seite → unterschiedliche Varianten in Geschwindigkeit und Zählzeit
Brücke	Beide Beine stehen auf SP, Gesäß zur Brücke erhöht, Beine schieben im Wechsel weg
Umgedrehte Plank	Beide Beine stehen auf SP, Beine schieben im Wechsel zur Seite weg
Plank	SP bei beiden Füßen → „Bergsteiger“ gerade bzw. diagonal SP bei Fuß / Hand → Diagonal Crunch in der Plank
Unterarmplank, Sideplank	SP bei beiden Füßen → Übungen seitlich für den Rumpf
Bauchlage	„Schwimmer“ + „Kobra-Slide“
4-Füßer Stand bzw. kleine Plank	Liegestützvarianten mit ein oder zwei SP
Rücken- bzw. Seitlage	„Bodyslide“ gerade und seitlich für die Rumpfmuskulatur