

Slide Pad Workout

Petra Heck, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin, Hildesheim

Das Training mit den Slide Pads ist ein **intensives, dynamisches Core-Training**, eine Form des Functional Trainings, mit der man alle Muskelgruppen trainieren kann...

Die Pads zum Gleiten gibt's in versch. Formen und von verschiedenen Herstellern, man kann aber auch Alltagsmaterialien wie z.B. Pappteller nehmen.

Praxis

- Im Stand beide Füße auf den Pads und twisten
- Kleine Basic-Slides zur Seite, single and repeater
- „Eisschnellauf“
- Tiefe Side-Slides, single und repeater
- Combi Squat und tiefe Side-Slides
- Lounge-Slides nach vorn, nur ein Fuß auf dem Slide
- Combi Squat und Lounge –Slide nach vorn
- Lounge- Slides nach hinten
- Combi Lounge-Slide nach vorn und nach hinten, nur ein Fuß auf dem Pad
- „Langlauf“ Variationen, single , double , repeater...
- Slide Jacks, beide Beine grätschen und schließen
- Level I Vierfüßler, Hände auf die Pads , im Wechsel nach vorn gleiten repeater
- Arme zur Seite im Wechsel und repeater
- Level II nur noch auf Knien oder Level III Liegestützposition
- Level I Vierfüßler, Füße auf die Pads, Beinstrecken nach hinten
- Level II Brettposition, Beine im Wechsel beugen und strecken
- Level III Liegestützposition
- Level II und III beide Beine beugen und strecken und /oder Beine gestreckt ran ziehen , „umgedrehtes Klappmesser“
- In allen Positionen , Beine gestreckt zur Seite ziehen , einzeln und gleichzeitig beide
- Combi Press-up und Beine grätschen
- Combi Press-up und Beine beugen und strecken
- Seitsitz „Mermaid“, Hand auf Pad, zur Seite gleiten
- Beide Hände auf Pads, ein Bein anheben ,zur Seite gleiten und gleichzeitig das Bein strecken, wieder zusammen ziehen
- Level I Rückenlage, Beine gebeugt, Füße auf Pads, Beine im Wechsel ausstrecken, gleichzeitig beide
- Level II Brückenposition
- Level III Brückenposition, ein Bein nach oben ausgestreckt
- Tabletop, Hände auf die Pads und „die Hundert“ aus dem Pilates
- Alligator Walk

Cool-Down/Relax
