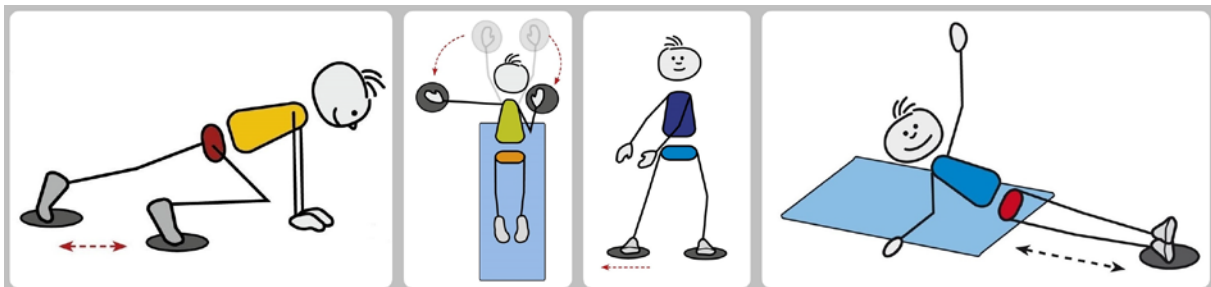




# Fitnesszirkel

## „Slide Pads“

- Muskeltraining mit der kleinen Gleitscheibe -



### Vorbemerkungen/Ziele

Das Training mit Slide Pads (Gleitauflagen für Hände, Knie und Füße zum Einsatz auf glatten Böden), ermöglicht mittels physikalischer Wirkungsweise von Gewicht und Reibung (Frik-tion), 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.

Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen.

Die Durchführungsdauer bei zwei Durchgängen beträgt insgesamt ca. 40 Minuten.

### **Für den einfachen Zirkelaufbau werden folgende Materialien benötigt:**

Mindestens 8 Paare Slide Pads oder alternativ gut gleitende Teppichfliesen bzw. Handtücher, 6 Matten

### Zirkelaufbau

- Auslegung der Stationsblätter und auf ausreichend Abstand zwischen den Stationen achten
- Gemeinsamer Aufbau der Stationen mit den Teilnehmenden (TN)
- Die ÜL erläutert und demonstriert die Übungen und gibt Hinweise zur Durchführung.

### Zirkeldurchführung

- Die TN können den Zirkel einzeln oder in Paaren absolvieren.
- Übungszeit an jeder Station 1-2 Minuten
- Die Übungen langsam, kontrolliert, bewusst und fließend ausführen.
- Auf eine bewusste Atmung achten!
- 1 Minuten Pause: in der Pause Wechsel zur nächsten Station
- 2 Zirkeldurchgänge durchführen

# Station 1:

## Slide back und Push up

- Kräftigung Gesamtkörpermuskulatur sowie Schulung der Koordination -

### Geräte:

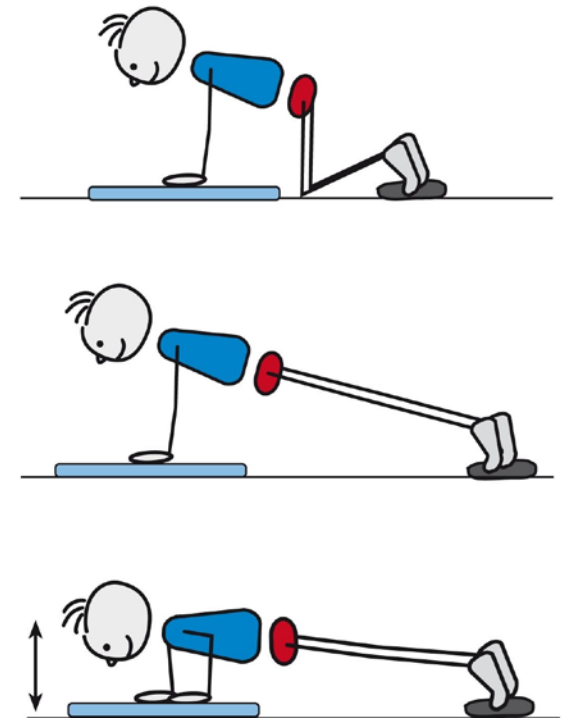
2 Slide Pads und 1 Matte

### Aufgabe:

- Im Vierfüßlerstand mit Slide Pads unter den Fußballen, die Hände auf der Matte aufsetzen.
- Im Wechsel mehrere Male aus der Ausgangsposition (AP) die Füße nach hinten gleiten lassen (Endposition) und wieder zurück in die AP führen.
- Dann in der Endposition (Brettposition) bleiben und Liegestütze ausführen.

### Hinweise:

- Keine Hohlkreuzposition in der Endposition (Brettposition).
- Die Gleitbewegung nach hinten kontrolliert und bewusst ausführen.



# Station 2:

## Knee slide und Arm lift

- Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur und Schulung der Koordination -

### Geräte:

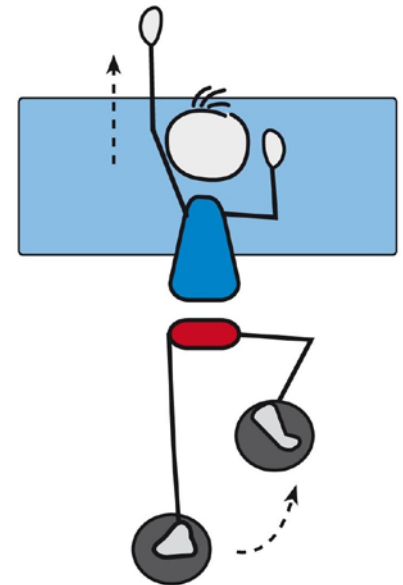
2 Slide Pads und 1 Matte

### Aufgabe:

- Im Vierfüßlerstand mit Slide Pads unter den Fußballen, die Hände auf der Matte aufsetzen und nach hinten in die Brettposition gleiten.
- Im Wechsel rechts/links die Füße mehrere Male nach vorne gleiten lassen und dabei das entsprechende Knie seitlich zum Rumpf anwinkeln.
- Den gegengleichen Arm dabei gestreckt nach vorne anheben.

### Hinweise:

- Keine Hohlkreuzposition in der Endposition (Brettposition).
- Die Gleitbewegung kontrolliert und bewusst ausführen.



# Station 3:

## Abdominal Slide

- Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur und Körperstabilisation-

### Geräte:

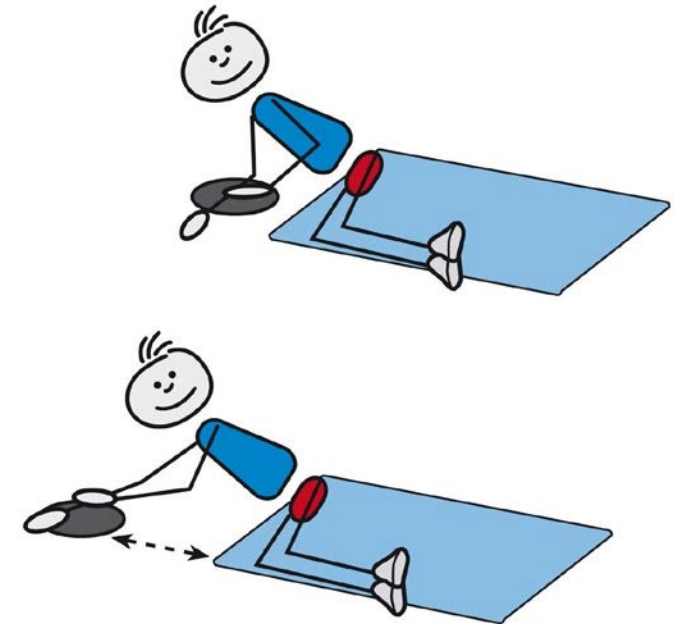
1 Slide Pad und 1 Matte

### Aufgabe:

- In Seitlage (90 Grad-Beugeposition Knie/Hüfte) auf der Matte (nur bis zum Becken) einen Unterarm auf ein Slide Pad legen (Unterarmstütz, Ellbogen unter dem Schultergelenk), die andere Hand auf diesen Unterarm auflegen.
- Mehrere Male aus dieser Position nach oben gleiten und wieder zurück.
- Seitenwechsel

### Hinweise:

- Die Gleitbewegung kontrolliert und bewusst ausführen.



# Station 4:

## Slide side to side

- Schulung der Koordination und Kräftigung der Beinmuskulatur -

### Geräte:

2 Slide Pads

### Aufgabe:

- Im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien beide Füße auf die Slide Pads stellen.
- Schwungvoll von einer Seite zur anderen gleiten und die Arme dabei mitpendeln.
- *Variation:*  
Im Wechsel mit dem rechten und linken Fuß zur Seite gleiten und die Arme dazu über Kopf führen.



# Station 5:

## Kobra Slide

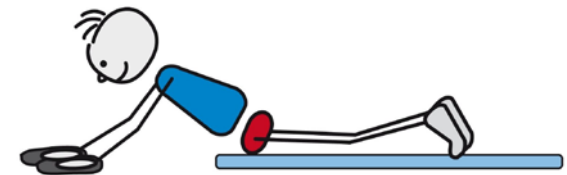
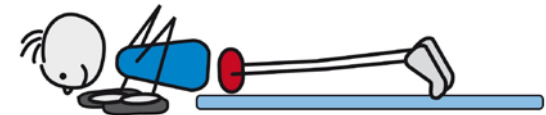
- Kräftigung der Oberkörpermuskulatur und Armmuskulatur -

### Geräte:

2 Slide Pads und 1 Matte

### Aufgabe:

- In Bauchlage mit aufgestellten Füßen (der Körper liegt bis zum Becken auf der Matte) die Hände auf die Slide Pads neben dem Brustkorb auflegen und dabei die Ellbogen nach oben aufrichten.
- Mehrere Male aus dieser Position nach vorne gleiten und den Oberkörper anheben („Kobra-Position“).



### Hinweise:

- Während der Bewegungsausführung den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- Die Gleitbewegung kontrolliert und bewusst ausführen.

# Station 6:

## Body Slide

- Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur und Körperstabilisation-

### Geräte:

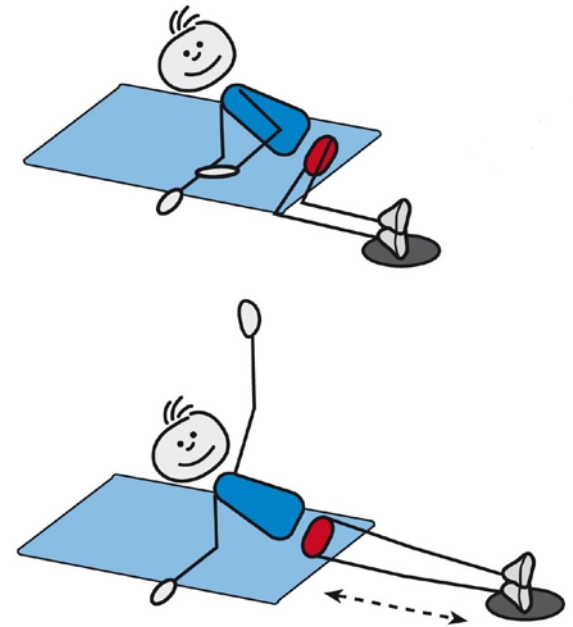
1 Slide Pad und 1 Matte

### Aufgabe:

- Seitlage mit Oberkörper bis zum Becken auf der Matte (90 Grad-Beugeposition Knie/Hüfte) und Unterarmstütz (Ellbogen unter dem Schultergelenk).
- Den unteren Fuß seitlich auf das Slide Pad legen.
- Mehrere Male aus dieser Position in die gestreckte Seitlage gleiten. Dabei das Becken anheben und den oberen Arm in die Senkrechte anheben.
- Seitenwechsel

### Hinweise:

- Die Gleitbewegung kontrolliert und bewusst ausführen.



# Station 7:

## Bergsteigen

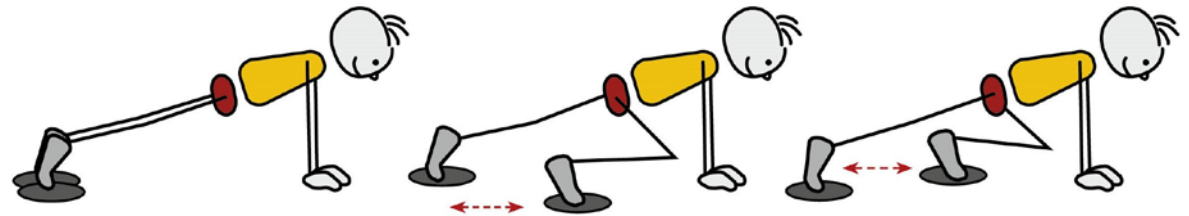
- Kräftigung der Schulter-, Gesäß- und Beinmuskulatur  
sowie Schulung der Koordination -

### Geräte:

2 Slide Pads

### Aufgabe:

- Ausgangsposition ist die obere Liegestützposition. Der Rücken ist gerade, die Schultern befinden sich über den Händen.
- Beide Füße stehen mit den Fußballen auf den Slide Pads.
- Im Wechsel rechten und linken Fuß Richtung Brustkorb gleiten lassen. Das hintere Bein bleibt dabei gestreckt. Dann wieder in die Ausgangsposition gleiten.



### Hinweise:

- Die Bewegung kommt kontrolliert aus der Hüfte und den Beinen.
- Die Körperspannung durchweg beibehalten.



# Station 8:

## Arm Slide in Bauchlage

- Koordinationsschulung der Arme und Kräftigung der Rumpfmuskulatur -

### Geräte:

2 Slide Pads und 1 Matte

### Aufgabe:

- In Bauchlage mit aufgestellten Füßen (der Körper liegt bis zum Brustkorb auf der Matte mit Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule), die Hände auf die Slide Pads legen und die Arme nach vorne strecken.
- Im Wechsel (rechts/links) mit den Armen gleichzeitig folgende Gleitbewegungen ausführen:
  - rechten Arm im Halbkreis Richtung Schulter und
  - linken Arm im weiten Halbkreis zur Seite gleiten lassen.

### Hinweise:

- Die Gleitbewegung kontrolliert und bewusst ausführen.
- Die Körperspannung durchweg beibehalten.

