



Fachartikel zu dem Stundenbeispiel

Coretraining mit Slidepads

Kleine Gleitscheibe – Starke Muskeln
Februar 2013

Das Slidepad

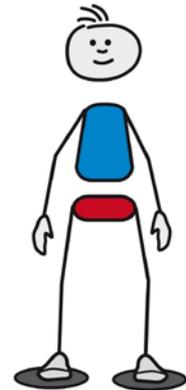
Das Gerät

Training mit Slidepads (Gleitauflagen für Hände, Knie und Füße zum Einsatz auf glatten Böden) erfordert mittels physikalischer Wirkweise von Gewicht und Reibung (Frikktion), eine intensive Arbeit der Rumpfstabilisatoren.

Mehrere Anbieter präsentieren ihre Produkte größtenteils im Internet und werben für den bedenkenlosen Einsatz in unterschiedlichen Sportangeboten in Bezug auf die Materialeigenschaften.

Das Slidepad so schreibt der Anbieter, ist insbesondere frei von schädlichen Stoffen wie z.B. FCKW, Cadmium, Chlor oder PVC. Die Oberfläche ist geschlossenporig, wirkt aufgrund der Materialwahl antibakteriell und ist hautsympathisch.

Durch die spezielle Oberflächenstruktur des 10mm starken PE-Schaums wird ein besserer Halt bei den Übungen erreicht. Die Oberfläche nimmt keine Gerüche auf und kann leicht mit Wasser und etwas Spülmittel gereinigt werden.



Handhabung

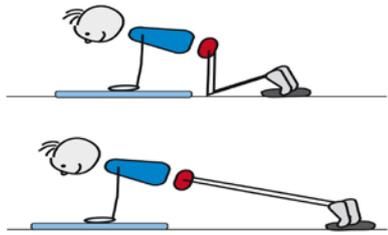
Das Slidepad ermöglicht die Durchführung von Übungen aus unterschiedlichen Ausgangspositionen. Neben dem klassischen linearen Gleiten (seitwärts, vorwärts, rückwärts) in unterschiedlichen Amplituden und Tempi, sind auch Rotationen um die eigene Körperachse, sowie Überkreuzbewegungen der Füße/Beine über vorne und hinten möglich. Je nach Bodenbeschaffenheit, Anpressdruck, Bewegungsausmaß und Schnelligkeit ist das Training höchst individuell veränderbar.

Der Vierfüßlerstand bietet gleichsam die Möglichkeit über das Auflegen der Hände oder Unterarme, insbesondere die Schultergürtelmuskulatur, aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur höchst effizient zu trainieren. Das Platzieren der Füße auf den Slidepads im Vierfüßlerstand lässt Übungen zur Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur nicht nur zu, sondern ermöglicht über eine hohe Körperkernstabilisation, ein deutliches Mehr an inter- und intramuskulärer Koordination.

Weitere Ausgangspositionen wie die Rücken-, Bauch-, Seitlage, die Schulterbrücke etc. sind mit der Unterstützung der Slidepads deutlich intensiver!



Trainingsziele

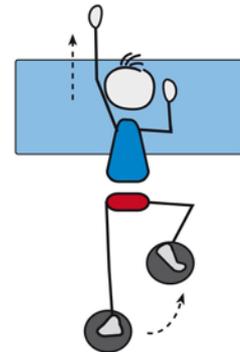
- **Kraft / Muskelaufbau** - durch den bei der Übungsausführung entstehenden Reibungswiderstand, entsteht wie beim klassischen Krafttraining eine zu überwindende Kraftlast. Die Teilnehmer bestimmen selber wie groß diese Kraftlast sein soll indem sie das Slidepad stark oder weniger stark auf dem Boden bewegen/drücken. Die Steuerung der Trainingsintensität erfolgt durch gezielte Bewegungsabläufe, dem Bewegungsradius und der Bewegungsgeschwindigkeit, sowie durch die Abstützpunkte für Hände/Arme, Knie und Füße/Beine. Durch diese individuelle (Fein-) Abstimmung kann das Slidepad ganz gezielt zum Aufbau von Muskelmasse eingesetzt werden. Insbesondere die der Körperkernmuskulatur (Core - lokale Stabilisatoren und Mobilisatoren)
- 
- **Ausdauer**- durch Bewegungskombinationen bis hin zu kleinen Choreographien, entsteht eine positiv erhöhte Herz-Kreislauf Aktivität. Durch lineare Bewegungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts), in der Rotation um die eigene Körperachse, durch den Armeinsatz auf unterschiedlichen Ebenen, sowie durch Gleiten am Platz mit erhöhtem Krafteinsatz, wird die Ausdauerleistungsfähigkeit effektiv trainiert.
 - **Koordination** - durch das Üben mit dem Slidepad werden unterschiedliche Aspekte der Koordination, wie z.B. Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit in unterschiedlichen Ausgangspositionen (z.B. Stand, Vierfüßler usw.) trainiert. Das Training nimmt somit bedeutsamen Einfluss auf die Schulung von inter- und intramuskulärer Koordination zur Haltungs- und Bewegungskontrolle. Die Teilnehmer nehmen Bewegungsabläufe besser wahr und können das neu Erlernte später im Alltag aktiv umzusetzen (Bein-Arm-Rumpf-Koordination).
 - **Flexibilität** – durch kontinuierliches Training mit dem Slidepad werden die elastischen Eigenschaften des Haltungs- und Bewegungsapparates gezielt verbessert, die inter- und intramuskuläre Koordination der Muskulatur optimiert und somit die erforderliche Kraft entwickelt, die den Spielraum der Gelenke gezielt ausnutzt.

Einsatzfelder

Die Zielgruppe für das Training mit dem Slidepad ist weder geschlechter- noch altersabhängig. Mit ein wenig Übung und unter guter fachlicher Anleitung, ist ein sicheres und effizientes Üben für beinahe Jedermann und -frau möglich!

Das Slidepad findet seine Einsatzbereiche in Vereinen, Fitnessstudios aber auch in Physiotherapeutischen Einrichtungen.

In Vereinen und Fitnessstudios wird das Slidepad im Groupfitness Bereich (Gruppentraining) in unterschiedlichen Bewegungsstunden (z.B. Wirbelsäulengymnastik, Coretraining, Functional Training, Circuit, Pilates, Yoga etc.) eingesetzt. In der Physiotherapie erarbeitet der Therapeut ein so genanntes One to One Konzept, welches auf dem jeweiligen ärztlichen Befund des einzelnen Patienten basiert.



Varianten

Neben dem hier im Fachartikel beschriebenen Slidepad, gibt es noch andere Anbieter (meis-tens über das Internet präsent), wie z.B. Flowin® Friction Training™ ein Trainingssystem, welches nicht nur Pads, sondern ein Set bestehend aus i.d.R. 5 Pads (2 x Füße, 1 x Knie, 2 x Hände/Arme) und einer speziellen Gleitmatte anbietet.

Die im Stundenbild beschriebenen Slidepads, sind runde Mousepads in unterschiedlichen Farben mit einer „Gleitseite“ (Stoff beschichtet) und einer Antirutschseite (gummiert), welche über ein großes schwedisches Möbelhaus für ca. 0,60 Euro das Stück. erworben werden können.

Videos

Einen Überblick über die Verwendbarkeit der Slid pades ist unter <http://www.youtube.com/watch?v=tFmgE1uUJlg> zu sehen
Bei Ansicht weiterer Videos muss der Begriff „Flowin“ ins Suchfeld eingegeben werden.