








TRAINING MIT SLIDERN – ÜBUNGSKATALOG

Übungsbezeichnung	Übungsausführung	Hinweise
Mountain Climber		<p>In Liegestütz-Position begeben. Slider sind unter den Füßen platziert. Nun abwechselnd Knie Richtung Brust ziehen.</p>
Mountain Climber seitlich		<p>In Liegestütz-Position begeben. Slider sind unter den Füßen platziert. Nun abwechselnd Knie seitl. Richtung Oberarm ziehen. Diese Übung ist als Variante auch im Unterarmstütz möglich.</p>
Klappmesser umgekehrt		<p>In Liegestütz-Position begeben. Slider sind unter den Füßen platziert. Nun beide Knie Richtung Brust ziehen und Beine wieder strecken.</p>
Klappmesser umgekehrt (anspruchsvolle Variante)		<p>In Liegestütz-Position begeben. Slider sind unter den Füßen platziert. Nun Füße mit gestreckten Beinen Richtung Brust ziehen und wieder in Liegestütz-Position strecken.</p>
Plank Jacks		<p>In den Unterarmstütz begeben. Slider sind unter den Füßen platziert. Nun Beine öffnen und schließen.</p>
Liegestütze		<p>In Liegestütz-Position begeben, Hände unter den Schultern, Slider unter den Händen. Nun abwechselnd eine Hand weiter nach außen schieben und einen Liegestütz durchführen. Leichte Variante: auf den Knien.</p>
Trizeps-Liegestütz-Variante		<p>In Liegestütz-Position begeben, Hände unter den Schultern, Slider unter den Händen. Nun abwechselnd einen Arm lang nach vorn strecken, der Ellenbogen des anderen bleibt eng am Körper und führt einen Trizeps-Liegestütz aus. Leichtere Variante: auf den Knien.</p>

<p>Intensive Bauchübung</p>		<p>In den Vierfüßlerstand begeben, Slider unter den Händen. Nun beide Slider mit gestreckten Armen nach vorn schieben. Oberkörper bildet dabei eine Linie, Gesäß geht also mit tief. Danach wieder zum Körper holen. Je weiter nach vorn geschoben wird, desto anspruchsvoller.</p>
<p>Bridge</p>		<p>In Rückenlage mit angewinkelten Beinen begeben, Slider unter den Füßen. Nun Becken anheben, danach Slider weg schieben, sodass sich das Gesäß, dabei Beine strecken. Füße danach wieder heran holen und Becken nach oben schieben.</p>
<p>Bridge einbeinig</p>		<p>In Rückenlage mit angewinkelten Beinen begeben, Ein Slider unter einem Fuß. Nun Becken anheben und beim Senken des Beckens den einen Slider weg schieben, dabei das Bein strecken. Fuß wieder heran holen und Becken dabei heben. Seitenwechsel.</p>
<p>In and Out</p>		<p>Kniebeuge-Position einnehmen, Slider sind unter den Füßen. Nun dieser Beine öffnen und schließen.</p>
<p>Cossack Squat</p>		<p>Ein Slider unter rechtem Fuß platzieren. Nun mit linkem Bein eine einbeinige Kniebeuge ausführen, dabei rechten Fuß nach außen schieben und beim Hochkommen wieder heran holen. Seitenwechsel.</p>
<p>Lunges vorwärts, rückwärts</p>		<p>Ein Slider unter rechtem Fuß platzieren, linkes Bein ist das Standbein. Nun Spielbein abwechselnd in den Ausfallschritt nach vorn und hinten schieben. Seitenwechsel.</p>