



ROSARIO BATTAGLIA
Personal-Trainer Rosario Battaglia aus Wiesbaden stellt seine exklusive Trainingsmethode vor. Sein Slide-Core-Training dient zur Steigerung und Verbesserung der Kraftausdauer. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.rosario-battaglia.de

SIE SUCHE EIN TRAINING, DAS SIE ÜBERALL UND MIT WENIG ZEITLICHEM AUFWAND UMSETZEN KÖNNEN? SIE HABEN KEINE LUST INS FITNESSCENTER ZU GEHEN ODER MIT SCHWEREN GEWICHTEN ZU TRAINIEREN?

SLIDE-CORE-TRAINING

TEXT: Rosario Battaglia
FOTOS: Jo Maria Dittrich

DANN IST DAS SLIDE-CORE-TRAININGS-KONZEPT EINE PERFEKTE UND EINFACHE ALTERNATIVE FÜR DEN AMBITIONIERTEN FREIZEIT- SOWIE FÜR DEN LEISTUNGS-ORIENTIERTEN SPORTLER. DIE ÜBUNGEN LASSEN SICH UNKOMPLIZIERT UND MIT WENIG RÄUMLICHEM AUFWAND DURCHFÜHREN. ZEITERSPARNIS WIRD HIER GANZ GROSS GESCHRIEBEN, DA DAS TRAINING NUR 15-20 MINUTEN IN ANSPRUCH NIMMT.

OB ZU HAUSE, AUF DER ARBEIT ODER IM URLAUB, DIESE NEUE VARIANTE ERMÖGLICHT ES IHNEN, MIT IHREM EIGENEN KÖRPERGEWICHT ZU ARBEITEN. ES VERSCHAFFT IHNEN SOMIT EINE EFFIZIENTE GESTALTUNG IHRES TRAININGSPLANS.

HIER STEHEN 2 BELASTUNGSMETHODEN IM PROGRAMM:

Das Konzept des Slide-Core-Trainings ist ein Ganzkörpertraining, welches darauf ausgerichtet ist, ohne teure Ausstattung und Geräte ein effektives Training für sich zu gestalten.

Das Trainingsprogramm ist besonders für Personen geeignet, die nicht so viel Zeit für Ihr Training aufbringen können und trotzdem einen positiven Trainingseffekt erzielen möchten.

Effizienz ist hier das Stichwort, das heißt, mit einem minimalen Zeitaufwand den maximalen Erfolg zu erreichen. Die Grundidee des Slide-Core-Trainings basiert auf Stabilitätsübungen, welche die Tiefenmuskulatur (wie z.B. die untere Bauchmuskulatur) anregt. Hier werden die wichtigsten Muskeln trainiert, um die normalen Körperfunktionen wie z.B. Atmen, Springen, Gehen und Laufen im Alltag einfacher durchführen zu können.

AUSDAUERTRAINING

Zum einen die Ausdauer, die eine optimale Durchblutung der Muskulatur fördert und eine gute Vorbereitung für den Kraftteil ist, welcher wiederum die gesamte Muskulatur aufbaut. Aus den jeweiligen statischen Körperpositionen werden dann dynamische Ausdauerübungen mit einbezogen, die primär das Herz-Kreislauf-System fördern. Der sekundäre Effekt ist eine Beanspruchung der Hauptmuskelgruppen und dessen Synergisten (Hilfsmuskulatur).

TIPP:

Die Übungen sollten auf einem Laminat oder Parkettboden ausgeführt werden, um eine optimale Bedingung für das Training zu gewährleisten. Als Hilfsmittel können Sie jeweils 4 Handwaschlappen oder kleine Tücher aus Baumwolle verwenden. Diese sind am Besten geeignet, um den passenden Widerstand herzustellen, welcher die perfekten Bewegungsabläufe ermöglicht. Sie platzieren die Tücher an den Händen und Füßen und das Slide-Core-Training kann beginnen.

KRAFTTRAINING

Im Zweiten Teil des Trainings steht die Kraft im Vordergrund. Die Übungen werden langsamer durchgeführt, um einen gezielten und höheren Anspruch der Muskulatur zu erlangen. Die Belastungszeiten wie auch die Wiederholungszahl sind nach dem eigenen Fitnesszustand zu ermitteln und anzupassen.

FOTOS: Jo Maria Dittrich (www.jo-dittrich.de)

AUSDAUERTRAINING



AUSGANGSPOSITION NR.1

- Legen Sie sich mit dem Gesicht zum Boden und strecken Ihre Beine aus.
- Die Hände neben der Brust postieren
- Den Körper in Spannung bringen und vom Boden weg drücken
- Ellbogen bleiben leicht gebeugt (Liegestützposition)

AUSDAUERÜBUNG 1

- Schultergürtel, Bauch und Gesäß in Spannung halten
- Die Knie abwechselnd zur Brust ziehen
- Das Tempo hoch halten
- Belastung zwischen 30-90 Sek. halten, je nach Fitness direkter Übergang in Ausdauerübung 2



AUSDAUERÜBUNG 2

- Schultergürtel, Bauch und Gesäß in Spannung halten
- Die Knie abwechselnd zu den Ellbogen ziehen
- Das Becken dreht sich leicht mit und auch hier Tempo hoch halten
- Belastung zwischen 30-90 Sek. halten, je nach Fitness direkter Übergang in Ausdauerübung 3 in Verbindung mit Ausgangsposition Nr.2



AUSGANGSPOSITION NR.2

- Auf den Rücken legen, die Arme zur Seite auslegen und Beine ausstrecken
- Gesäßmuskulatur anspannen
- Becken Richtung Decke anheben und Spannung halten

AUSDAUERÜBUNG 3

- Spannung aufrechterhalten und im Wechsel die Fersen Richtung Gesäß ziehen, das Becken bleibt oben
- Tempo bleib unverändert
- Belastung 30-90 sek. durchführen je nach Fitness



←
KRAFTTRAINING

AUSGANGSPOSITION NR.1

- bekannte Position einnehmen
- Die Konzentration auf Bauchmuskulatur legen



KRAFTÜBUNG 1

- Aus der Bauchspannung werden nun langsam die Fußspitzen zu den Händen gezogen
- Mit dem gleichen Tempo die Beine wieder zur Ausgangsposition zurückführen



KRAFTÜBUNG 2

- Körperspannung aufrechterhalten
- das rechte Beine gerade nach außen ziehen und wieder zur Ausgangsposition zurückführen
- Tempo bleibt langsam



KRAFTÜBUNG 3

- Brustkorb zum Boden führen/ wie bei einer klassischen Liegestütz den rechten Arm dabei nach vorne strecken und wieder mit gestreckten Arm in die Ausgangsposition



KRAFTÜBUNG 4

- Brustkorb zum Boden führen und den Arm zur rechten Seite strecken, mit gestrecktem Arm zur Ausgangsposition, das gleiche mit dem linken Arm



AUSGANGSPOSITION NR.3



- In Seitenlage auf dem Ellbogen abstützen
- Beine gestreckt und übereinander halten, Winkel von Becken und Schultergürtel gerade und Widerstand halten

KRAFTÜBUNG 5



- Die Füße zum Ellbogen ziehen und das Becken zur Decke schieben, dann die Seite tauschen

AUSGANGSPOSITION NR.4



- Mit dem Bauch zum Boden, legen Sie die Unterarme schulterbreit und parallel zueinander ab
- Die Zehenspitzen aufstellen und Körper in einer graden Linie unter Spannung halten

KRAFTÜBUNG 6



- Bauchmuskeln aktivieren, Knie Richtung Brust ziehen und Beine wieder strecken
- Knie bleiben deutlich über dem Boden
- Tempo ist langsam und kontrolliert

FOTOS: Jo Maria Dietrich (www.jo-fitness.de)



Jetzt tue ich was für mich!
Natürliches Anti-Aging durch Sport und gesunde Ernährung.

Gültig bis 31.12.09
Jetzt **0,- Euro StartUp** für die ersten 50 Neumitglieder!
In allen teilnehmenden Clubs

←
KRAFTTRAINING

AUSGANGSPOSITION NR.5

- zum Boden schauen
- die Hände sind schulterbreit auf den Tüchern
- Die Knie werden auf einem Kissen (stärke 10-25 cm) abgelegt

**KRAFTÜBUNG 7**

- Hände mit einer kreisenden Bewegung nach vorne strecken und wieder zur Ausgangsposition Nr. 5



Die Kraftübungen sollten zwischen 8-20 mal wiederholt werden.

Je nach Leistung und körperlichem Empfinden kann das Training auch hier als Zirkel ausgeführt werden.

■ R.B.

FOTOS: Jo Maria Dittich (www.jo-dittich.de)

ANZEIGE



Zahnarzt Dr. Konrad Miketta
Implantologie & Parodontologie

60388 Frankfurt · Barbarossastraße 2 · Tel. 06109-3 38 82

www.drmiketta.de