

WotM Juli – Slashpipe

Die Slashpipe ist ein innovatives Trainingsgerät im Fitnessbereich. Die in verschiedenen Größen erhältliche Röhre ist mit einer bestimmten Menge an Wasser gefüllt, die sich permanent im Inneren bewegt und dabei für eine stetige, nicht kontrollierbare Eigendynamik sorgt. Die Trainierenden müssen die auftretenden Kräfte durch bewusstes Stabilisieren ausgleichen, wobei Kraft bzw. Kraftausdauer sowie Koordination in besonderem Maße gefordert werden.

Alle Übungen 3 Sätze mit 12-20 Wiederholungen

Übung 1: Einbein-Twist

- Für die Startposition hältst du die Slashpipe schulterbreit auf Höhe der Brust und stellst dich auf ein Bein. Halte das Gerät möglichst ruhig und in Balance. Nun drehst du den Oberkörper nach rechts, zurück zur Mitte und nach links.
- Führe die Bewegungen langsam und konzentriert durch, da dann mehr Muskelkraft verwendet werden muss.
- Während der Übung sollte das Wasser in der Slashpipe nicht unruhig hin und her schwappen, sondern möglichst ruhig gehalten werden.

Übung 2: Crunches

- Gestartet wird in Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und die Slashpipe wird mit leicht gebeugten Armen vor und über dem Körper gehalten.
- Nun richtest du dich Wirbel für Wirbel auf, während du die Slashpipe in Richtung Knie führst. Auch bei dieser Übung gilt: Arbeite nicht mit Schwung, sondern führe die Bewegungen kontrolliert und langsam durch.

Übung 3: Toestanding

- Zu Beginn der Übung stehst du aufrecht mit beiden Beinen und hältst die Slashpipe auf Höhe deiner Schulter mit angewinkelten Armen vor deinem Körper. Anschließend führst du die Slashpipe hoch über deinen Kopf.
- Am Ende solltest du die Slashpipe mit gestreckten Armen im Zehenspitzenstand über deinem Kopf für 1-2 Sekunden halten.

Übung 4: Kajaking

- Die Ausgangsposition dieser Übung ist ein Ausfallschritt, wobei die Slashpipe im schulterbreiten Griff neben dem Körper gehalten wird.
- Die Arme sind dabei leicht gebeugt. Dann wird die Slashpipe abwechselnd nach wie bei einer liegenden Acht nach links und rechts bewegt (wie beim Kajakfahren).

Übung 5: Latflex (Seitneigen)

- Zum Starten der Übung stehst du in einem stabilen, schulterbreiten Stand. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und die Arme sind leicht gebeugt.
- Die Slashpipe wird zunächst über dem Kopf gehalten. Für die Übung werden die Slashpipe und der Rumpf jeweils nach rechts und links zur Seite geneigt. Dazwischen kommst du immer wieder zur Mitte in den aufrechten Stand zurück.
- Hierbei solltest du beachten, dass du bis zu einer Position seitlich beugst, die noch schmerzfrei eingenommen werden kann.

Übung 6: Beckenlift

- Gestartet wird in Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und die Slashpipe ist auf dem Becken abgelegt.
- Nun das Gesäß vom Boden abheben, bis der Rumpf und die Oberschenkel ungefähr eine Linie bilden. In dieser Position kurz verharren und das Gesäß wieder langsam bis kurz vor Bodenkontakt absenken, aber nicht absetzen.