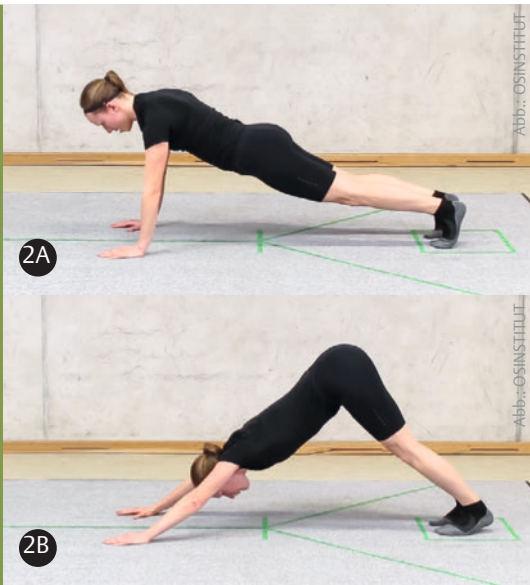


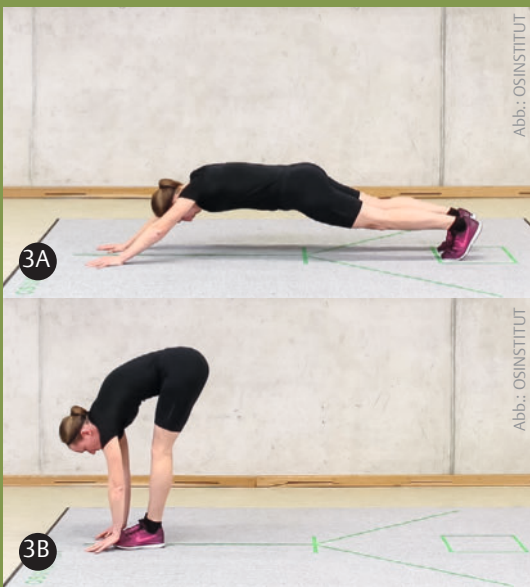
Regression

Der „Herabschauende Hund“ bietet sich als Regression für Personen an, die die Voraussetzungen an den Finger-Boden-Abstand nicht erfüllen oder den Rumpf während der Übung nicht ausreichend kontrollieren können. Die Endposition des „Herabschauenden Hundes“ lässt sich an die individuelle Flexibilität bzw. Mobilität des Trainierenden anpassen, da die Fersen den Boden nicht berühren müssen. Durch den fehlenden Lastwechsel (kein Abheben von Hand oder Fuß) ist außerdem die Anforderung an die motorische Kontrolle geringer.



Progression

Die (Kraft-)Anforderung an Core und Schultergürtel lässt sich steigern, wenn man die Liegestützposition verändert. Je weiter man mit den Händen aus der Liegestützposition nach vorne geht, desto größer wird die Anforderung an die extensorische Kontrolle, da der Trainierende hier verhindern muss, dass das Becken nach anterior kippt und die LWS unkontrolliert lordosiert. Um eine saubere Übungsausführung zu gewährleisten, sollte die Intensität beziehungsweise Distanz schrittweise gesteigert werden.



Häufige Fehler und Korrekturmöglichkeiten

Fehler 1: Die Kniegelenke des Trainierenden bleiben während der Übungsausführung nicht gestreckt.

Korrektur: Der Trainierende erhält die Anweisung, bei jedem Schritt die Fersen in Richtung Unterlage zu drücken und dabei die Kniegelenke aktiv zu strecken.

Fehler 2: Der Trainierende führt Becken und Lendenwirbelsäule während der Übung nicht kontrolliert.

Korrektur: Der Trainierende führt die Übung parallel zu einer Wand durch und wird aufgefordert, diese Begrenzung während der Bewegung nicht zu berühren.

Volker Hacker, Natascha Bauer und Matthias Keller

Autoren



Volker Hacker ist Physiotherapeut, arbeitet bei OSPHYSIO und ist im Dozententeam des OSINSTITUTS. Seine Schwerpunkte liegen in der Manuellen Therapie, der Medizinischen Trainingstherapie und dem Functional Training.

Natascha Bauer ist Sportwissenschaftlerin, BSc, Ethnologin, B.A., und Mitarbeiterin im OSINSTITUT, wo sie in verschiedenen Forschungsprojekten mitwirkt.

Matthias Keller ist Physiotherapeut, B.A., leitet das OSINSTITUT – Bewegung für Orthopädie und Sportmedizin und arbeitet bei OSPHYSIO. Er ist Dozent für medizinische Trainingstherapie, Mitglied unterschiedlicher Komitees und Herausgeber der Thieme Zeitschrift „Sportphysio“.