Übung des Monats

OS INSTITUT

Der Handwalk

Abb.: OSINSTITUT

Abb.: OSINSTITUT

1

Der Handwalk (engl.: Inchworm) zählt zu den sogenannten Movement Preps. Durch die Komplexität seines Anforderungsprofils kann man ihn dem Warm-up, dem Beweglichkeitstraining sowie den aktivierenden Übungen zuordnen.

Coaching Cues

„Führe aus dem aufrechten Stand deine Hände zum Boden. Laufe aus dieser Position mit gestreckten Armen auf den Händen in kleinen Schritten nach vorn bis in eine Liegestützposition. Gehe aus dieser Position mit gestreckten Beinen in kleinen Schritten nach vorn, bis die Füße wieder zu den Händen aufgeschlossen haben. Richte dich anschließend wieder auf. Halte während der gesamten Übung deine Kniegelenke möglichst gestreckt und deine Core-Muskulatur aktiviert.“

VIDEO

Die Übung im Video

Auf **www.osinstitut.de** bzw. unter dem QR-Code finden Sie unsere „Übungen des Monats“ auch im Video, inklusive Beispielen von beliebten Fehlern und wie man sie in der Therapie korrigiert.

Background

Der Handwalk trainiert die dynamische Beweglichkeit. Dabei verbessert die Übung die Flexibilität der dorsalen Muskelkette und aktiviert die ventrale Muskelkette sowie die Schultergürtelmuskulatur ohne die leistungsmindernden Auswirkungen eines statischen Dehnens. Aufgrund dieser Eigenschaften eignet sich der Handwalk optimal als Warm-up vor einem Training mit hohen Anforderungen an Kraft, Schnelligkeit und Agilität. In der Phase des Herauslaufens arbeiten die Hüftgelenkflexoren, die Schultergelenkextensoren und der M. serratus anterior dynamisch exzentrisch, während die Core-Muskulatur antiextensorisch verhindert, dass die Lendenwirbelsäule lordosiert.

Beim Lastwechsel durch das je nach Übungsphase alternierende Abheben erst der Hände und dann der Füße wird zusätzlich die motorische Kontrolle (motor control) des Rumpfes trainiert. Voraussetzung dafür, einen Handwalk ausführen zu können, ist ein „Finger-Boden-Abstand“ von null Zentimetern sowie ausreichende Beweglichkeit der Handgelenke in Dorsalextension. Nach mehreren aneinander gereihten Wiederholungen des Handwalks stellen sich zusätzlich die positiven Effekt eines Warm-ups ein, wie vermehrte Durchblutung der Muskulatur, verbesserte Sauerstoff und Substratversorgung sowie eine erhöhte Erregbarkeit des Zentralen Nervensystems, was zu einer besseren Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit führt.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Abb.: OSINSTITUT

Abb.: OSINSTITUT

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.

Abb.: OSINSTITUT

Abb.: OSINSTITUT

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".

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.