

# Herabschauender Hund



## 1. Zielgruppe

Diese Übung kann von Anfängern, Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Bei dieser Übung wird die Bein-, Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur sowohl gedehnt als auch gestärkt. Eine gute Körperspannung und Körpergefühl sind von Vorteil.

## 2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition



Endposition 2 für Fortgeschrittene

- Die Füße stehen hüftbreit und die Arme werden schulterbreit im Liegestütz aufgestellt
- Das Steißbein zieht zur Decke, die Finger sind gespreizt (die Mittelfinger zeigen nach vorne und sind parallel zueinander). Dabei versuchen die Beine zu strecken und die Fersen auf den Boden zu stellen. Die Position für mehrere Sekunden halten, wieder in die Liegestützposition zurückkehren und von vorne beginnen.

### 3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 10 – 20 Wiederholungen

### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Fersen abheben

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- ein Bein abwechselnd nach oben strecken und für mehrere Sekunden in dieser Position halten
- Knie leicht beugen, um den Rücken mehr zu strecken und das Steißbein so weit wie möglich nach hinten oben zu schieben

### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- bei akuten Schulterbeschwerden oder akuten Schmerzen im unteren Rücken
- bei akuten Fußschmerzen
- Bluthochdruck

Alle Folgen der Trainingsbibliothek sind auch online abrufbar: <https://stuttgart.sgstern.de/angebot/sg-stern-aktiv/trainingsbibliothek/>

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,  
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com)

