

ISOMETRISCHES TRAINING - Muskel(aufbau)training ohne Hilfsmittel

Beim isometrischen Training handelt es sich um eine besondere Form des Krafttrainings durch isometrische Kontraktion, wobei Muskeln angespannt werden, aber nicht ihre Länge ändern. ... Anders als beim dynamischen (auxotonischen) Training wird dabei der Muskel nicht bewegt, sondern ein Druck aufgebaut und für mehrere Sekunden gehalten.

Quelle: Wikipedia

Balance-Kissen, wie alle kennen sie - *Donat*, *Peanut* und *Togu* liegen voll im Trend. Übungen mit Balance-Kissen sind längst nicht nur in der Physiotherapie üblich, sondern haben auch in der allgemeinen Hundefitness ihren Fixplatz gefunden und das zurecht. Muskelaufbau, Körperwahrnehmung und -kontrolle können damit gezielt trainiert werden. Doch was tun, wenn der Hund aus gesundheitlichen Gründen oder vielleicht auch altersbedingt im wahrsten Sinne des Wortes keine Pfote auf solche Kissen setzt? In solchen Fällen können isometrische Übungen verhelfen. Und dabei auch noch sehr effektiv sein, selbst wenn es nach „nichts“ aussieht.

Isometrische Übungen – eine besondere Form des Krafttrainings

Ohne Hilfsmittel, zu jeder Zeit, an jedem Ort, extrem effektiv. Der Hund arbeitet gegen den Druck der mit der Hand erzeugt wird, dabei wird die Muskulatur ohne aktive Muskel-/Gelenkbewegung angespannt. Besonders bei steifen Gelenken und/oder schmerzhafter Gelenkbewegung kann diese Art des Trainings sehr gute Hilfe leisten. Aber auch bei Sporthunden und Hundesenioren werden isometrischen Übungen gezielt eingesetzt.

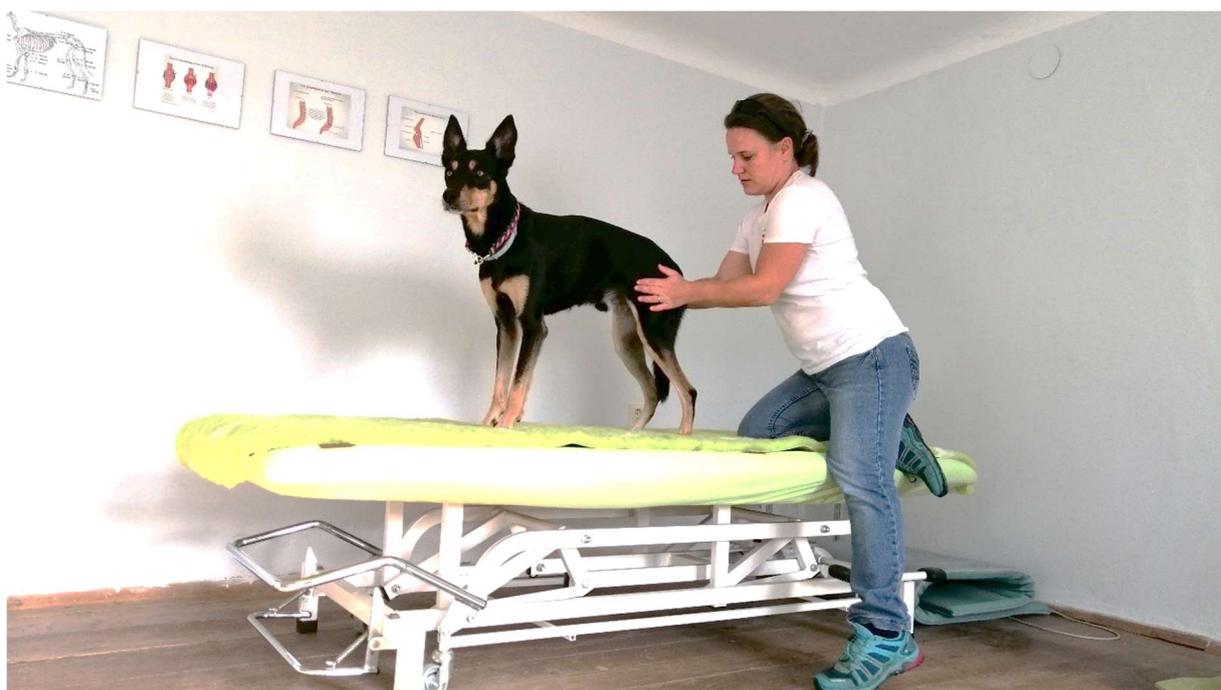
Anwendungsbeispiel: Rücken & Hinterläufe

Übung 1)

Hund steht gerade. Wichtig ist ein fester Untergrund.

Hände seitlich an den Oberschenkeln. Mit der linken Hand sanften Druck am Oberschenkel – bis der Hund gegenhält und seine Muskeln anspannt. Position halten, langsam loslassen.

Das selbe mit der rechten Hand: sanfter Druck bis der Hund Muskeln anspannt. Position halten, langsam loslassen.



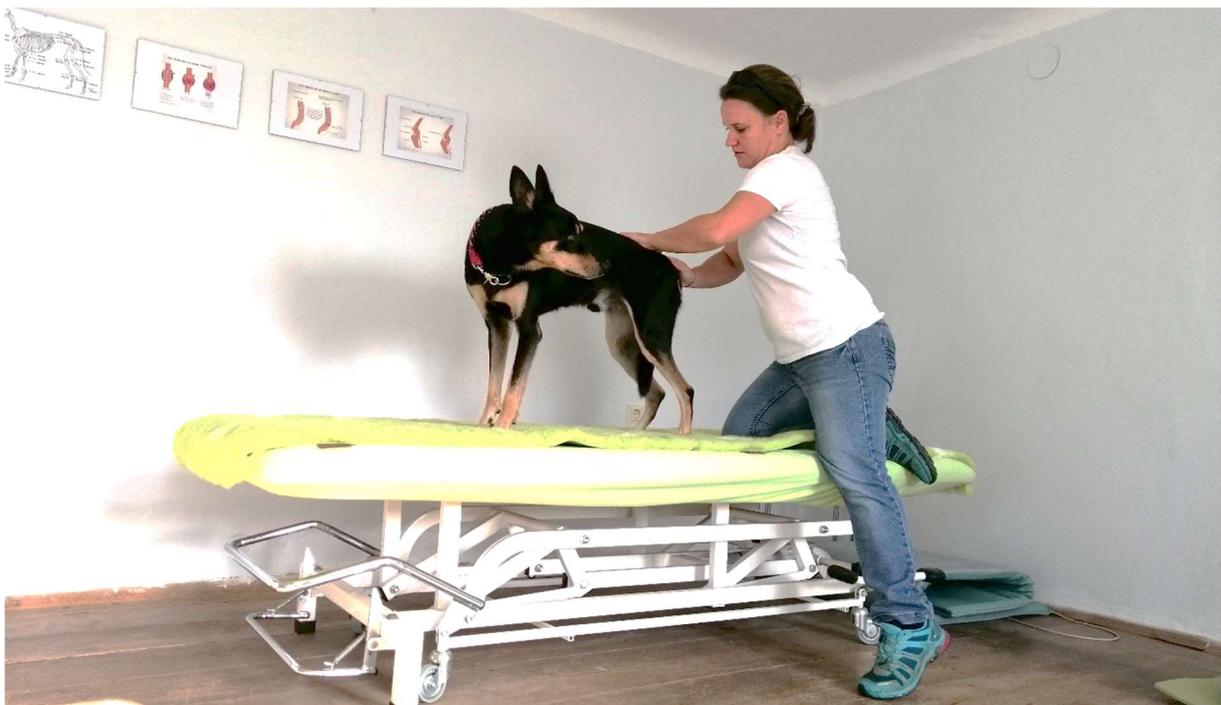
Übung 2)

Hand am Oberschenkel, leichter Zug nach hinten – bis der Hund gegenhält, Position halten, langsam wieder loslassen.



Übung 3)

Handflächen auf unteren Rückenbereich / Po, leichter Druck nach unten – bis der Hund gegenhält, Position halten, langsam wieder loslassen.



Bei jeder Übung sollte die Position ca. 3 Sekunden gehalten werden / 2-3 Wiederholungen.
Wichtig ist, den Druck sanft und gleichmäßig zu halten, nicht zu erhöhen. Keine ruckartigen Griffe.
Ebenso ist es wichtig den Hund zwischendurch aufzulockern.

Tiermassage & Bewegungsköaching KEEP ON MOVING

office@tiermassage-keeponmoving.at | www.tiermassage-keeponmoving.at

