



FIT IN DEN FRÜHLING

Aktivitäten mit dem Vierbeiner richtig vorbereiten

Von Martina Flocken

Der Frühling ist endlich da! Der scheinbar endlos lange Winter ist vorbei und bei den ersten Sonnenstrahlen lockt es uns wieder vor die Tür. Klar, uns Hundehalter treibt es auch im Winter raus, daran führt kein Weg vorbei. Doch bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein machen viele Outdoor-Aktivitäten einfach viel mehr Spaß. Wir können es kaum erwarten, dass uns unsere Vierbeiner wieder beim Wandern, Radfahren, Hundesport oder anderen Aktivitäten begleiten.

Man sollte nach der Winterpause nicht sofort wieder da einsteigen, wo man im Herbst aufgehört hat. Genauso wie beim Menschen ist nach einer längeren Pause etwas Vorbereitung notwendig, wenn uns der Vierbeiner z.B. beim Radfahren oder Wandern begleitet, oder man im Hundesport aktiv ist und wieder in die Saison startet. Diese Aktivitäten bringen einen höheren körperlichen Anspruch mit sich als ein normaler Spaziergang und alltägliche Bewegungen. Neben dem Herz-Kreislauf-System wird

auch der Bewegungsapparat intensiver beansprucht.

DER GESUNDHEITS-CHECK

Bevor es losgeht ist es zunächst wichtig, dass Sie sicherstellen, dass Ihr Hund gesundheitlich in der Lage ist, Sie bei den geplanten Aktivitäten zu begleiten. Dazu gehört es zu prüfen, ob Ihr Vierbeiner organisch gesund und an seinem Bewegungsapparat noch alles fit ist. Es ist daher empfehlenswert, nach der Winterpause einen Gesundheitscheck beim Tierarzt

DOGgy fitness

02 MITTEL **LEVEL**
Für fortgeschrittene Hunde mit Trainingserfahrung

TRAINIERTE BEREICHE

KRAFT 100% **BEWEGLICHKEIT** 100% **KOORDINATION** 20% **BALANCE** 20%

#28 PUSHUP



Übungen aus dem aktiven Bewegungstraining

Diese beiden aktiven Übungen aus meinen Kursen zum Bewegungstraining können Sie nutzen, um Ihren Hund auf die sportlichen Aktivitäten vorzubereiten. Regelmäßig angewendet trainieren sie Muskulatur, Beweglichkeit, Balance & Koordination. Auch zum Aufwärmen eignen sie sich sehr gut!

Übung #28 Push up

Trainierte Bereiche

Muskulatur der Vorder- und Hinterläufe, Rückenmuskulatur.

Wirkung

Der Steh-Platz-Transfer ist eine sehr effektive Übung, um die Muskulatur aller vier Läufe und des Rückens zu trainieren. Zusätzlich trainieren Sie die Gelenkbeweglichkeit und Ihr Hund muss sich ausbalancieren.

Wann nicht?

Instabilität oder Schmerzen von Wirbelsäule oder Gelenken, versteifte Gelenke.

Ausführung

Beim Steh-Platz-Transfer geht Ihr Hund direkt vom Steh ins Platz, ohne sich zuerst hinzusetzen. Hierzu stehen Sie vor Ihrem stehenden Hund – Sie blicken sich an. Bringen Sie ihn ins Platz, entweder mit einem Signal oder einem Leckerli, das Sie vor seiner Nase zum Boden führen. Animieren Sie ihn, wieder aufzustehen, möglichst ohne dass er dabei einen Schritt nach vorne geht. Steht er mit allen Vieren gleichzeitig auf, ist der Trainingseffekt am größten. Wenn Sie recht nah vor ihm stehen, unterstützen Sie dies. Wenn das nicht sofort klappt, haben Sie etwas Geduld. Die Übung ist schwieriger als sie aussieht. Ihr Hund sollte möglichst gerade liegen und nicht mit dem Hinterteil auf die Seite rutschen.

Trainingsempfehlung

Level 1: Häufigkeit: 3–5 x wöchentlich, 3–5 Wiederholungen.

Level 2: Häufigkeit: 3–5 x wöchentlich, 5–7 Wiederholungen.

Übung #42 Magic Joker

Trainierte Bereiche

Vorderläufe, Nacken, Hals, Schultern, Rücken, Hinterläufe.

Wirkung

Sie trainieren sehr effektiv die Muskulatur der Vorder- und Hinterläufe, der Schultern, des Nackens und des Rückens. Die Hals- und Rückenmuskulatur wird gestreckt. Dazu ist die Übung ein sehr gutes Koordinations- und Gleichgewichtstraining. Sie ist also ein geniales Ganzkörper-Workout.

Wann nicht?

Instabilität im Rücken oder in den Hinter- oder Vorderläufen.

Equipment

Eine niedrige Erhöhung, z. B. eine Stufe, ein Bordstein, Bücher oder ein niedriger Baumstumpf.

Ausführung

Hocken Sie sich hin und platzieren vor sich eine Erhöhung. Locken Sie Ihren Hund mit den Vorderläufen auf diese Erhöhung; sie sollte maximal die Höhe seiner Handgelenke betragen. Er verlagert sein Gewicht zunächst auf die Hinterläufe und den unteren Rücken. Führen Sie ein Leckerli von der Nase Ihres Hundes auf sich zu, sodass Ihr Hund seinen Hals in Ihre Richtung streckt. Er verlagert sein Gewicht auf die Vorderläufe, dabei bleiben die Hinterläufe jedoch in ihrer ursprünglichen Position. Sie halten diese Position wie in der Trainingsempfehlung unten angegeben. Gehen Sie in die Ausgangsposition und belohnen ihn. Nun führen Sie aus der Ausgangsposition das Leckerli von seiner Nase

nach oben über seinen Kopf, sodass er seine Nase nach oben streckt. Er wird Ihrer Hand folgen und das Gewicht wieder auf die Hinterläufe und den unteren Rücken verlagern. In dieser Position verbleiben Sie ebenfalls für die angegebene Dauer, bevor Sie das Leckerli wieder in die Ausgangsposition führen und es ihm geben.

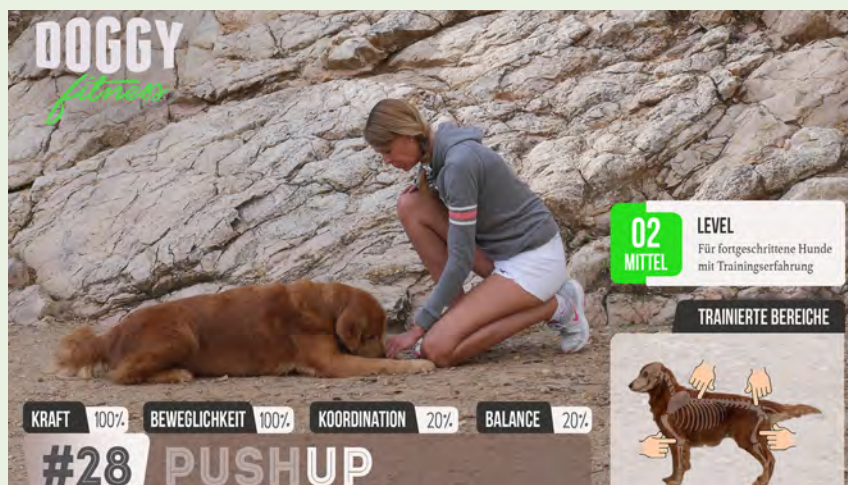
Variation

Wenn Ihr Hund die Übung sicher beherrscht, kann er mit den Hinterläufen auch auf weicherem Untergrund wie einem Balance Pad oder einem Kissen stehen.

Trainingsempfehlung

Level 1: Häufigkeit: 3 x wöchentlich, Wiederholungen: 2–3 x, Dauer: je 3 Sek.

Level 2: Häufigkeit: 3 x wöchentlich, Wiederholungen: 3–5 x, Dauer: je 3–5 Sek.



einzuplanen. Ein solcher ist ohnehin hilfreich, um mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

WIE SIE IHREN HUND VORBEREITEN

Auch wenn Ihr Vierbeiner Sie in der letzten Frühjahrs- und Sommersaison begleitet hat und Sie sportlich aktiv gewesen sind, empfehle ich Ihnen, die Kondition und Leistungsfähigkeit sorgfältig aufzubauen. Dauer und Anspruch der Aktivitäten sollten langsam gesteigert werden, um Überlastung zu verhindern. Je nach Bewegung ist ein regelmäßiges Konditionstraining sehr sinnvoll.

Um eine entsprechende Ausdauer und auch eine gute Muskulatur aufzubauen sowie zu erhalten, können Sie z.B. mit dem Hund joggen. Doch auch hier ist ein langsamer Aufbau wichtig. Für viele gemeinsame Aktivitäten sind zusätzlich eine gute Beweglichkeit, Balance und Koordination nötig. Diese kann man mit gezielten Bewegungsübungen trainieren. Mit einem guten Körpergefühl kann sich Ihr Hund sicher bewegen und wieder zur alten Leistung finden. Im Kasten auf Seite 68 finden Sie zwei praktische Übungen.

WAS KANN PASSIEREN, WENN MAN SOFORT »VOLLGAS« GIBT?

Startet man unvorbereitet und zu ambitioniert, riskiert man einen Muskelkater, Verletzungen und/oder Überlastungsschäden. Diese Schäden können im schlimmsten Fall langfristige Konsequenzen wie z.B. Arthrosen nach sich ziehen.

KANN ES JETZT LOSGEHEN? WARUM AUFWÄRMEN SO WICHTIG IST

Der Hundekörper ist dem menschlichen Körper in vielen Punkten ähnlich. Auch wir

wärmen uns vor einer sportlichen Aktivität auf bzw. sollten es tun. Also ist ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Körper unseres Hundes genauso wichtig. Mit dem Warm Up und Cool Down trägt der Hundehalter viel dazu bei, seinen Hund vor Verletzungen zu schützen und Erkrankungen des Bewegungsapparates zu vermeiden. Letztendlich kann er so gesund und beschwerdefrei altern.

WARM UP UND COOL DOWN - WAS ES BEWIRKT

Wenige Minuten in das Aufwärmen des Hundes zu investieren und am Ende die Regeneration des Körpers mit einem Cool Down zu unterstützen, hat einen großen Effekt. Beim Warm Up wird der Körper auf die folgende körperliche Belastung vorbereitet. Körpertemperatur und Herzfrequenz steigen, die Durchblutung wird erhöht. Muskulatur, Nerven, Sehnen und Bänder werden vermehrt mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Denn genau das brauchen die Hunde, wenn sie erhöhte Leistung bringen müssen. Durch richtiges Aufwärmen steigt in den Gelenken die Produktion der wichtigen Gelenkschmiere. Sie garantiert eine reibungslose Funktion der Gelenke, sie werden beweglicher, elastischer und belastbarer. Durch das Aufwärmen der Rückenmuskulatur wird die Wirbelsäule stabilisiert, gestützt und entlastet. Muskeln, Bänder und Sehnen werden geschmeidig und elastisch und Verletzungen wird so vorgebeugt. Aber auch die Nervenbahnen spielen eine große Rolle. Sie werden besser mit Sauerstoff versorgt, die Koordination Ihres Hundes wird verbessert und Bewegungsmuster können besser und schneller abgerufen werden. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit werden durch das Warm Up sowohl körperlich als auch psychisch gesteigert.

Das Cool down nach körperlicher Aktivität hilft dem Körper, schneller zu regenerieren, und beugt schlussendlich auch Verletzungen vor. Der Hund kommt schneller in den Entspannungsmodus. Passieren kann das z.B. in Form von lockerem Laufen oder einer entspannenden Massage nach den Aktivitäten. All diese Punkte helfen Ihrem Hund, dass er leistungsfähig ist, wenn er Sie beispielsweise auf Wanderungen, Radtouren und beim Sport begleitet. Gleichzeitig vermindern Sie Verletzungen und Langzeitschäden.

SIE SIND UNTERWEGS UND HABEN IHREN HUND ÜBERFORDERT?

Auch unsere Vierbeiner zeigen uns, wenn ihnen die Puste ausgeht. Wenn sich Ihr Hund immer wieder zurückfallen lässt, sich zwischendurch hinlegt oder längere Zeit hechelt, sind das klare Anzeichen, dass er überfordert ist. Sie sollten ihm dann eine Pause gönnen. Allerdings sehe ich es in der Verantwortung des Hundehalters, dass es gar nicht erst zu einer solchen Situation kommt. Baut man gemeinsame Aktivitäten mit seinem Hund langsam, gesund und sinnvoll auf, lassen sich solche Situationen vermeiden.

Sie sehen also, dass neben dem richtigen Equipment ein wenig Vorbereitung auf die gemeinsamen Aktivitäten mit Ihrem Vierbeiner notwendig ist, damit er Sie dabei begleiten kann und Sie Freude an gemeinsamen Outdoor Aktivitäten haben. Beherrigen Sie meine Tipps bei Ihren nächsten gemeinsamen Ausflügen und sportlichen Aktivitäten und Ihr Hund wird es Ihnen danken!



Aus „Mein Herz bellt, 2/17“