

LESEPROBE „FIT DURCHS LEBEN“ VON MARTINA FLOCKEN

WAS PHYSIO-TRAINING FÜR DICH UND DEINEN HUND BRINGT

Meine langjährige Erfahrung zeigt mir, dass ein Hund größere Fortschritte macht, wenn er leicht umzusetzende und effektive Übungen regelmäßig durchführt. Wenige Minuten, die einen großen und nachhaltigen Effekt haben!

Der schönste Nebeneffekt neben der schnelleren Genesung und der Fitness des Hundes ist, dass die Stimmung von Hund und Mensch wesentlich positiver ist. Zusätzlich verbessert sich die Bindung zwischen Mensch und Hund.

Ich bin der Meinung, dass jeder Hund unabhängig von seiner Lebens- und Gesundheitslage von gezielten aktiven Übungen profitiert. Das Training von Muskulatur, Kraft, Beweglichkeit und Koordination lässt sich einfach in den Alltag integrieren, schenkt dir eine tolle Zeit mit deinem Vierbeiner und deinem Hund eine bessere Gesundheit.

Ganz gleich, ob dein Hund jung oder alt, sportlich oder betagt, krank oder übergewichtig ist, solltest du jetzt mit dem Training beginnen und es in deinen Alltag integrieren. Genau so, wie du regelmäßig zum Pilates, Fußball, Joggen oder Radfahren gehst.

DER TRAININGSANSATZ

Es ist die Kombination aus einfach umzusetzenden und effektiven Übungen, die deinem Hund helfen. Die verschiedenen Übungen, die alle Bereiche des Körpers ansprechen, trainieren ihn als eine Einheit und setzen nicht nur auf eine symptomatische und lokale Behandlung. Du bekommst nicht nur ein gutes Gefühl dafür, wie es deinem Hund geht und ob er fit ist. Du nutzt auch selbst die Möglichkeit, ihn aktiv zu unterstützen, gesund zu sein oder zu werden und zu bleiben.

Mir liegt es am Herzen, dass Hundehalter aktiv werden und ihren Vierbeiner in allen Lebenslagen mit aktiver Bewegung unterstützen. Du entwickelst zudem über das intensive Training mit deinem Hund einen besseren Blick dafür, wie es um die Gesundheit deines Vierbeiners steht.

EINIGE BEISPIELE VON AKTIVEN ÜBUNGEN

#01 SAY HELLO

Level 01 - leicht

Trainierte Bereiche

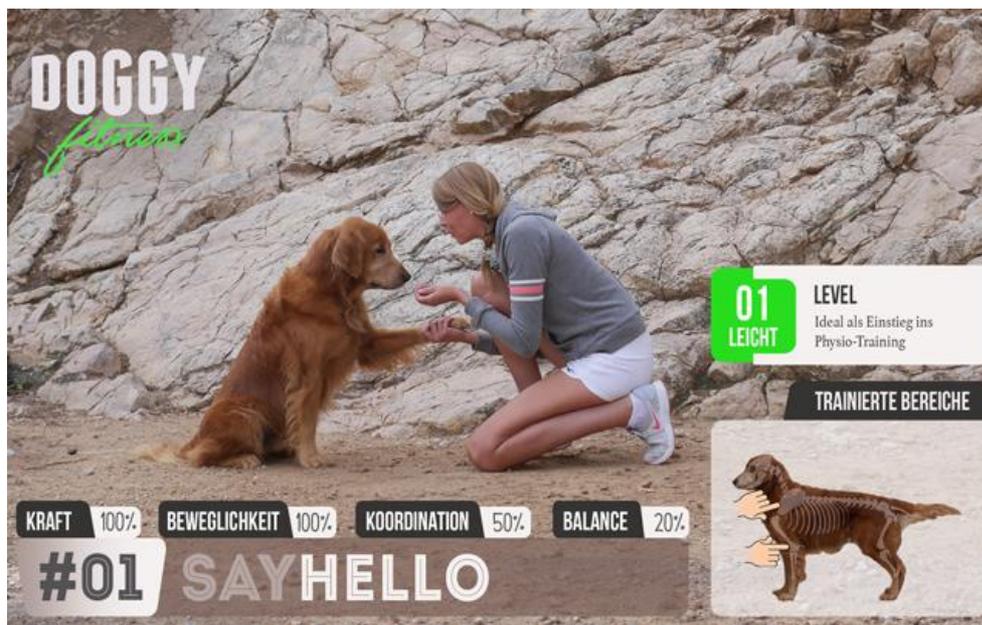
Vorderläufe und Schultern

Wirkung

Pfote geben macht deinem Hund nicht nur viel Spaß, es eignet sich auch, um die Beweglichkeit des Ellbogens zu fördern. Zusätzlich trainierst du die Muskulatur des Vorderlaufes und die Koordination deines Hundes.

Wann nicht

Schmerzen im Vorderlauf, bei versteiften Ellbogengelenken



AUSFÜHRUNG

Dein Hund befindet sich im Sitz, du hockst dich vor ihn und ihr schaut euch an. Animiere ihn, seine Pfote in deine Hand zu legen. Um der Übung etwas mehr Abwechslung und Anspruch zu geben und die Gelenkbeweglichkeit zu fördern, biete deinem Hund die Hand in unterschiedlichen und wechselnden Höhen an, bis hin zum High-Five. Lasse dir beide Pfoten abwechselnd geben.

Variation

Wenn dein Hund sich bei der Übung nicht setzen kann oder möchte, kann er die Pfote auch im Liegen oder Stehen geben.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Level 1

Häufigkeit: 3–4 x wöchentlich

Wiederholungen: 2–3 x pro Pfote

Level 2

Häufigkeit: 3–4 x wöchentlich

Wiederholungen: 4–5 x pro Pfote

#04 DOGGY TWIST

Level 01 - leicht

Trainierte Bereiche

Rückenmuskulatur

Wirkung

Stretching der Rückenmuskulatur, Balance und Koordination des gesamten Körpers, gleichmäßige Belastung beider Körperseiten

Wann nicht

Instabilität der Wirbelsäule



AUSFÜHRUNG

Du stehst vor deinem stehenden Hund und ihr schaut euch an. Halte ein Leckerli vor die Nase deines Hundes und führe es in einem großen horizontalen Kreis, sodass dein Hund sich um die eigene Achse dreht. Er sollte die Drehung möglichst langsam und bewusst ausführen und sie sollte nicht ruckartig sein. Wenn er eine oder mehrere Drehungen komplett hat, belohne ihn. Mache zwischen den einzelnen Drehungen kurze Pausen und führe den Twist in beide Richtungen durch.

Variation

Führe deinen Hund mit einem Leckerli im Kreis um dich herum. Besonders bei sehr aktiven und aufgeregten Hunden bietet sich diese Variante an.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Level 1

Häufigkeit: 3–4 x wöchentlich

Wiederholungen: 3 x pro Richtung

Level 2

Häufigkeit: 3–4 x wöchentlich

Wiederholungen: 3–5 x pro Richtung

DIR HAT MEINE LESEPROBE GEFALLEN? JETZT DIREKT KAUFEN

Für deutsche Kunden



Für internationale Leser

