

Bewegungs- und Fitnessstraining für Hunde



Fitnessstraining bedeutet, durch **spezielle Übungen bestimmte Muskelgruppen** besonders zu trainieren z.B. die **Vorhand, Hinterhand, Rumpfmuskulatur oder das Nackenband**.

Es trägt zur **Gesunderhaltung** und zur **Vorbeugung von Gelenkerkrankungen** Ihres Hundes bei und ist für Hunde **aller Altersgruppen**, vom Welpen bis zum Hundesenioren, geeignet.



Fitness schützt vor Verletzungen und lässt unsere Hunde ihren Alltag besser und sicherer bewältigen. Aber man sollte immer darauf achten, dass die Übungen gezielt aufgebaut werden.

Muskeln sollten so aufgebaut sein, dass sie die Knochen schützen und die Gelenke beweglich erhalten. Dehnübungen gehören auch dazu.



Junge Hunde entwickeln durch den Aufbau der Hinterhandmuskulatur mehr Gefühl für ihre Hinterläufe. Durch Übungen auf Wackelbrettern, Balance Kissen wird Ihrem Hund gezeigt, sein Körpergewicht mit Muskelkraft auszugleichen. Seine Körperbalance wird geschult und seine Koordination verbessert.



Hundesenioren kräftigen dabei ihre Hinterhandmuskulatur, denn in dieser Körperregion baut er im Alter zuerst Muskeln ab. Deswegen werden viele alte Hunde hinten schmaler.



Mit **Sporthunde** kann man eine Art Krafttraining durchführen, bei dem man gezielt die Sprungmuskulatur stärkt. Individuell kann man die Intensität des Trainings, also die Anzahl der Trainingstage pro Woche sowie die Anzahl der Wiederholungen der einzelnen Übungen des jeweiligen Hundes abstimmen.

Ich sehe leider immer wieder, dass viele Hunde körperlich ausgelaugt oder sehr verspannt in der Muskulatur sind.

Es gibt verschiedene Gründe, warum Hunde körperlich und psychisch nicht 100% fit sind. Beispielsweise könnte das sein,...

- das sie Probleme mit ihrem Bewegungsapparates haben (Verspannungen, Blockaden,...)
- das sie Stress haben (neues zu Hause, neue Tiere, auch falsche Ausrüstung kann der Grund sein,....)
- das sie Schwierigkeiten mit ihrem Gleichgewicht haben
- das sie keinen Einklang mit ihrer Körperenergie haben
- das sie Schwierigkeiten mit ihrer Koordination haben, uvm,....

Also, ab zum Fitnesstraining mit euren Hunden, sie werden es euch danken!

Und vergesst nicht, es soll Euren Hunden und Euch Spass machen :)

Viel Spass dabei, wünscht Euch Eure Alexandra