

Einfache Balance-Übungen für zuhause – ohne besonderes Equipment

Bei meiner Arbeit mit Hunden sehe ich häufig, dass viele Hunde eine schlechte Körperwahrnehmung haben. Es wirkt, als würde der Körper nach den Brustwirbeln aufhören und der Hinterteil wird nur unkontrolliert mitbewegt. Auf Dauer ist diese ungleichmäßige Belastung für Wirbelsäule und Gelenke sehr schlecht und kann zu erhöhtem Gelenkverschleiß führen.

Es ist wichtig, dass der Hund seine Läufe gleichmäßig nutzt. Bei Unregelmäßigkeiten können Koordination und Körperbewusstsein mit sehr einfachen Übungen trainiert werden.

Ich möchte euch heute zwei sehr einfache Übungen erklären – für jedes Alter und ohne besonderes Equipment.

Übung mit Decke

Je nach Größe deines Hundes legst du eine Decke auf den Boden. Dein Hund sollte schön mittig mit allen vier Pfoten und ausreichend Platz darauf stehen können. Du beginnst nun leicht erst an einer Ecke zu zupfen und wechselt dann langsam die Ecken. Dein Hund muss durch das leichte Verrutschen der Decke seinen Körper ausbalancieren – der Belastungsschwerpunkt ändert sich je nach Seite und dein Hund nimmt so seinen gesamten Körper wahr.

Wichtig: rutschfester Untergrund!

Diese Übung sieht sehr einfach aus, ist aber für deinen Hund durchaus anstrengend. Daher anfangs mit nur kurzen Einheiten üben und dann langsam steigern.



Übung mit Karton

Viele glauben, man müsse den Hund immer AUF einem Podest, Schammerl, Kissen etc. ausbalancieren. Aber es geht auch IM Karton 😊, denn wer hat schon immer die richtige Schammerlgröße zuhause. Zum Trainingsstart wird ein Karton benötigt, in dem dein Hund hineinsteigen kann ohne sich eingeeengt zu fühlen. Mein Tipp: es funktioniert auch mit einem Wäschekorb, einer Bananenschachtel, oder der Unterseite einer Flugbox.

Wichtig: der Hund muss leicht hineinsteigen können und der Boden muss rutschfest sein.

Ziel ist es, dass dein Hund mit allen 4 Pfoten im Karton / in der Box steht. Hat er diese Kartongröße geschafft, verwendet man immer kleiner werdende Behältnisse – je kleiner, umso schwieriger wird es für deinen Hund, da er die Pfoten immer enger zusammenstellen muss und das bedeutet wiederum BALANCE.

Diese Übung eignet sich besonders für jene Hunde, die nur ungern auf einen Gegenstand (Hocker, Kissen etc.) aufsteigen. Das Prinzip ist grundsätzlich gleich mit den Podest-Übungen, vielleicht etwas einfacher und mit dem Unterschied, dass dein Hund hier nicht abrutschen kann. Quasi für Fitness-Einsteiger 😊



Wichtig!

Übungen langsam und in kurzen Einheiten erarbeiten. Geduldig sein und SPASS HABEN!

JE BESSER DAS KÖRPERGEFÜHL, UMSO GERINGER DAS VERLETZUNGSRISIKO
- nicht nur im Sport, auch im Alltag!



Gruß vom Fitness-Profi Beauiii

Tiermassage & Bewegungskoching KEEP ON MOVING

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

