



DEINE 3 BASIC FITNESSÜBUNGEN



FÜR EIN LANGES, GESUNDES HUNDELEBEN

01

WARUM HUNDEFITNESS?

Starte mit deiner
Checkliste -
Hast du an alles
gedacht?

unserer
sere Hund

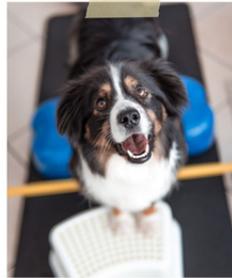


CHECKLISTE VOR DE

- wärme deinen Hund auf
- rutschfester Untergrund, Yogamatte
- Halsband etc. abnehmen
- Grundbedürfnisse sollten gedeckt sein
- stelle trinken, Leckerlis & ggf. Wasser bereit
- Sorge für eine reizarme Umgebung
- frage dich, ob du heute selbst genügend Ruhe mitbringst
- lieber kürzer und öfter trainieren

04

HINTERHAND AUF HOCKER



DEINE 3 BASIC FITNESSÜBUNGEN



FÜR EIN LANGES, GESUNDES HUNDELEBEN

f Hocker)
ing: Gehe dafür einen Schritt zurück. Die meisten
wegung nach vorne in deine Richtung.
cker steht, bestätigst du ihn. Wiederhole nun, wie
ie Übungen immer mit einem positiven Erfolg.
hier beginnen, die Haltdauer zu verlängern und

nd fördern die Gelenkbeweglichkeit in den
erlagerung mehr Gewicht auf der Vorhand
aktiviert.

ers mit der Hinterpfote. Vielen Hunden fällt diese
nd fehlt. Mache zwischendrin auch mal eine Pause,
j keinen Spaß mehr macht.
in Gegenstand steigen - wähle einen breiteren
kleinere Gegenstände wählen.

zu hoch
zu sehen sein
sie natürliche



Du lernst...



... wie du deinem Hund die ersten Basic-Übungen im Fitnessstraining beibringst



... was es bei der Ausführung und bei der Vorbereitung zu beachten gibt



... warum Fitnessstraining eine Bereicherung für deinen Hund ist

SO SCHÖN, DASS DU DEINEM HUND ETWAS GUTES TUN MÖCHTEST

Hi!

wir sind Gülten & Elli

Als wir vor 2 Jahren die Ausbildung zur Hundefitnesstrainerin gemacht haben, waren wir sehr froh, eine Möglichkeit gefunden zu haben, unsere Hunde zu unterstützen. Beide leiden unter Arthrose und HD. Beide hatten auch schon in jungen Jahren damit zu kämpfen. Große Gassirunden waren somit nicht mehr möglich. Trotzdem mussten wir natürlich einen Weg finden, um Luna & Jax weiterhin körperlich und auch geistig auszulasten.

Durch Zufall sind wir auf die Ausbildung gestoßen und unsere Hunde hatten total Freude daran, die Übungen mit uns im Alltag durchzuführen. Viele unterschiedliche Variationen und vor allem - viel mentale Auslastung. Wir haben eine richtig tolle Möglichkeit gefunden um die Muskulatur der Hunde zu stärken und letztendlich die Schmerzen zu reduzieren. Eine gut aufgebaute Muskulatur umschließt die Gelenke wie einen Mantel und schützt sie - diese Information hat uns vorher nie jemand gegeben.

Was für eine geniale Hundebeschräftigung! Wir hätten viel früher damit starten sollen! Nein, wir hätten sogar noch besser vorsorglich handeln müssen, dass es erst gar nicht so weit kommt. Hinterher ist man ja bekanntlich immer schlauer. Wir hatten uns vorher nie mit dem Thema Vorsorge beschräftigt.. "was soll passieren - die Hunde sind jung"

Genau aus diesem Grund, haben wir uns jetzt zur Aufgabe gemacht, aufzuklären! Und egal ob dein Hund bereits unter Erkrankungen des Bewegungsapparates leidet oder ob du vorsorglich damit starten möchtest. Wir sind für dich da!



01

WARUM HUNDEFITNESSTRAINING?

02

CHECKLISTE VOR DEM TRAINING &
WAS DU BEACHTEN SOLLTEST

03

ERSTE ÜBUNG:
VORHAND AUF HOCKER

04

ZWEITE ÜBUNG:
HINTERHAND AUF HOCKER

05

DRITTE ÜBUNG:
RÜCKWÄRTS RUNTER

schmerzfrei
vital
beweglich

INHALT

01

WARUM HUNDEFITNESS?

Tägliche Spaziergänge sind wichtig, damit die Gelenke unserer Hunde gut versorgt werden. Denn nur durch Be- und Entlastung des Gelenknorpels kann dieser mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden. Aber reicht die "alltägliche" Bewegung aus, um unsere Hunde fit und gesund zu halten?

Ganz ehrlich? NEIN!

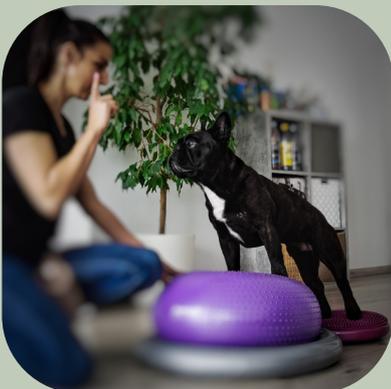
Im Alltag werden die Knochen und Gelenke unserer Hunde stark belastet. Bei jeder Landung auf den Vorderbeinen, bei jedem Toben mit Hundekumpels oder auch beim typischen Hundesport, wirken sehr starke Kräfte auf den Bewegungsapparat. Das wird früher oder später zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen.

Du möchtest z.B. Arthrose vermeiden? Du möchtest, dass dein Hund fit und beweglich bleibt?

Dann können wir dir nur ans Herz legen, Fitness/Physioübungen in den Hundealltag zu integrieren. Übungen die bewusst und langsam ausgeführt werden und somit schonend Muskulatur aufbauen. Eine super Möglichkeit auch für Hunde die bereits Erkrankungen oder Übergewicht haben - und dazu den Hunden auch noch unglaublich viel Spaß bereiten.

Ein gutes Fitnesstraining besteht aus Koordinationsübungen, Übungen die die Beweglichkeit erhalten, Muskelaufbau sowie Balancetraining. Das heißt ganz konkret: Durch den Muskelaufbau wird das Gelenk wie ein Mantel gestützt und geschützt und somit können wir Schmerzen lindern oder noch besser von Anfang an verhindern. Dein Hund wird dadurch in der Lage sein schneller zu reagieren - das Verletzungsrisiko wird erheblich sinken und dein Hund weiß besser mit seinem Körper umzugehen. Übrigens ist das auch ein riesen Vorteil, sollte es tatsächlich mal zu einem Bandscheibenvorfall kommen.

Mit dieser Kurzanleitung zu unseren 3 Basic Fitnessübungen, wollen wir dir den perfekten Einstieg in eine gesunde Bewegungstherapie für deinen Hund geben.



**WUSSTEST DU, DASS
FITNESSTRAINING
VIELE WEITERE
VORTEILE HAT?**



- Schmerzlinderung bei bereits bestehenden Erkrankungen
- Hundebesäftigung / mentale Auslastung
- Erhalt der geistigen Fitness - vor allem Seniorenhunde
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verminderung des Verletzungsrisikos im Alltag und im Hundesport
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Stärkung der Mensch-Hund Bindung
- Verzögerung von Alterungsprozessen

02

AUF WAS DU ACHTEN SOLLTEST

Hat dein Hund bereits Beschwerden oder Erkrankungen wie z.B. HD, ED, Arthrose etc., stimme die Übungen bitte immer mit deinem Physiotherapeuten ab.

Die Körperhaltung deines Hundes während der Übung, spielt eine große Rolle. Beachte daher bitte die Hinweise bei der entsprechenden Übungsanleitung.

Gehe kleinschrittig vor und überfordere deinen Hund nicht. Gerade bei Hunden, die diese Art von Training nicht kennen, reichen oft schon 5 Minuten aus.

Da dieses Skript allgemein gehalten ist, können wir natürlich nicht auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen eingehen.

Bei Rückfragen wende dich jederzeit gerne an uns. Wir erstellen für euch, als Mensch-Hund Team, einen ganz individuellen Trainingsplan, der eure Wünsche & Ziele berücksichtigt. Vereinbare dafür einen Termin zum Erstgespräch. Wir freuen uns darauf euch kennenzulernen.

Jetzt aber genug Theorie..
Auf gehts zu deiner ersten Übung.

Wir wünschen dir viel Spaß

Elli & Gülten



🌐 www.fitbuddys-augsburg.de
📷 [fitbuddys_augsburg](https://www.instagram.com/fitbuddys_augsburg)
✉ info@fitbudys-augsburg.de



Starte mit deiner
Checkliste -
Hast du an alles
gedacht?

CHECKLISTE VOR DEM TRAINING

- wärme deinen Hund auf
- rutschfester Untergrund, Yogamatte o.ä.
- Halsband etc. abnehmen
- Grundbedürfnisse sollten gestillt sein
- stelle trinken, Leckerlis & ggf. Clicker bereit
- Sorge für eine reizarme Umgebung
- frage dich, ob du heute selbst die gewisse Ruhe mitbringst
- lieber kürzer und öfter trainieren

03

VORHAND AUF HOCKER

SO GEHTS:

Schicke dazu deinen Hund vor dem Gegenstand (z.B. Hocker) ins Sitz und stelle dich ihm gegenüber (Startposition)

Locke nun deinen Hund mit einem Leckerchen in deine Richtung und bestätige, sobald die Pfoten auf dem Gegenstand stehen. Anfangs reicht auch schon das leichte Berühren mit nur einer Pfote.

Schmeiße nun ein Leckerchen nach hinten um die Übung aufzulösen und führe deinen Hund erneut von vorne auf den Gegenstand. Das wiederholst du nun einige Male. Ist dein Hund sicher in der Ausübung, kannst du die Haltedauer erhöhen. Bei fortgeschrittenen Hunden, kann der feste Gegenstand in einen wackeligen ausgetauscht werden (z.B. ein Balancekissen).

Für was?

Mit dieser Übung förderst du das Vorhandbewusstsein und die Gelenkbeweglichkeit deines Hundes und wir aktivieren die Muskelarbeit in der Vorhand. Gleichzeitig wird durch die Verlagerung des Schwerpunkts auf die Hinterhand, auch die Muskulatur dort angesprochen.

Tipp:

Je niedriger der Gegenstand umso leichter. Beginne daher erst mit einem flachen und festen Gegenstand. Dies gilt auch für die weiteren Übungen. Bestätige immer mal wieder das ruhige Warten vor dem Gerät #impulskontrolle. Es ist wichtig, dass dein Hund von Anfang an lernt, nicht selbst auf die Geräte zu steigen, um Verletzungen zu vermeiden. Achte darauf, dass die Übungen immer ruhig und bewusst ausgeführt werden. Es geht hier nicht um Schnelligkeit.



Der Kopf darf nicht verdreht werden. Achte auf eine schöne Rücken-Kopf-Linie. Diese kannst du durch die Position deiner Hand beeinflussen. Gebe deinem Hund genügend Platz, so dass Hals und Rücken nicht eingestaucht werden.

Die Pfoten sollten im Idealfall mittig und parallel zueinander stehen!



04

HINTERHAND AUF HOCKER

SO GEHTS:

Bringe deinen Hund in die Startposition (Vorhand auf Hocker).

Jetzt lockst du deinen Hund etwas mehr in deine Richtung. Gehe dafür einen Schritt zurück. Die meisten Hunde beginnen dir zu folgen und machen eine Bewegung nach vorne in deine Richtung.

Sobald dein Hund mit den Hinterpfoten auf dem Hocker steht, bestätigst du ihn. Wiederhole nun, wie bei Übung 1, diesen Vorgang einige Male. Beende die Übungen immer mit einem positiven Erfolg.

Kann dein Hund diese Übung sicher, darfst du auch hier beginnen, die Haltedauer zu verlängern und dir z.B. abwechselnd die Pfote geben lassen.

Für was?

Hier sprechen wir das Hinterhandbewusstsein an und fördern die Gelenkbeweglichkeit in den Sprunggelenken. Weil nun durch die Schwerpunktverlagerung mehr Gewicht auf der Vorhand ist, wird zusätzlich die Muskulatur in der Vorhand aktiviert.

Tipp:

Bestätige auch nur das leichte berühren des Hockers mit der Hinterpfote. Vielen Hunden fällt diese Übung schwer, da das Bewusstsein für die Hinterhand fehlt. Mache zwischendrin auch mal eine Pause, damit dein Hund nicht frustriert wird und die Übung keinen Spaß mehr macht.

Sollte dein Hund mit den Hinterpfoten über den Gegenstand steigen - wähle einen breiteren Gegenstand. Nach und nach kannst du dann immer kleinere Gegenstände wählen.



Achte wieder darauf, dass der Kopf nicht zu hoch oder zu tief gehalten wird.

Es sollte eine schöne Rücken-Kopf Linie zu sehen sein (wie auf dem Beispielfoto)



05

RÜCKWÄRTS RUNTER

SO GEHTS:

Wir kombinieren nun Übung 1 & 2. Nehme dazu mit deinem Hund die Startposition (Übung 1) ein. Beginne damit, deinen Hund mit den Vorderpfoten auf den Hocker steigen zu lassen und führe ihn dann, wie aus Übung 2, mit der Hinterhand darauf.

Jetzt soll dein Hund aus dieser Position, rückwärts mit der Hinterhand hinab steigen, um mit den Vorderpfoten wieder in die Startposition zu kommen. Da normalerweise die Vorhand die Richtung angibt, ist diese Übung für die meisten Hunde anfangs sehr ungewöhnlich. Bleib deshalb geduldig und überfordere deinen Hund nicht.

Für was?

Mit dieser Übung fördern wir vor allem das Körperbewusstsein, die Koordination, sowie die Pfotenwahrnehmung deines Hundes.

Durch die Veränderung des Schwerpunkts jeweils nach vorne und hinten, wird zusätzlich die Muskulatur in Vor & Hinterhand trainiert.

Tipp:

Sollte dein Hund das Kommando "zurück" noch nicht kennen, kannst du mit einem Leckerchen am Brustbein etwas nachhelfen den Schritt einzufordern. Manchmal klappt es auch nur anhand der Körpersprache des Hundehalters.



Gib deinem Hund immer die nötige Zeit um selbst zu überlegen was er tun soll. Gehe wie immer kleinschrittig vor und bestätige auch schon die kleinste Bewegung nach hinten



WOW – DER ERSTE SCHRITT IST GESCHAFFT

Wir sind sehr stolz auf dich!

Bleib dran - nur durch regelmäßiges Training und einer angepassten Steigerung der Übungen, kann Muskulatur aufgebaut werden, die Koordination gestärkt und dein Hund optimal unterstützt werden.

Du bist dir unsicher in der Ausführung oder welche Übungen für euch geeignet sind? Du möchtest einen individuellen Trainingsplan und eine persönliche Betreuung durch uns als zertifizierte Hundefitnesstrainer? Sehr gerne! Schreibe uns einfach kurz an und wir besprechen alles weitere.

Wir freuen uns darauf, deinen Hund zu einem FitBuddy zu machen.

**Du brauchst noch mehr Inspiration was im
Fitness- & Bewegungstraining alles möglich ist?
Folge uns auf Instagram**



fitbuddys_augsburg

Urheberrechtshinweis:

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte und Fotografien sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei Fitbuddys Augsburg, Elisabeth Thorp & Gülden Kurt GbR. Die Verwendung der Inhalte dieses Werkes (auch auszugsweise), darf nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung durch Fitbuddys erfolgen. Wer unerlaubt Inhalte kopiert oder verändert, macht sich gemäß §106 ff. UrhG strafbar. Er muss außerdem mit Schadensersatz rechnen.