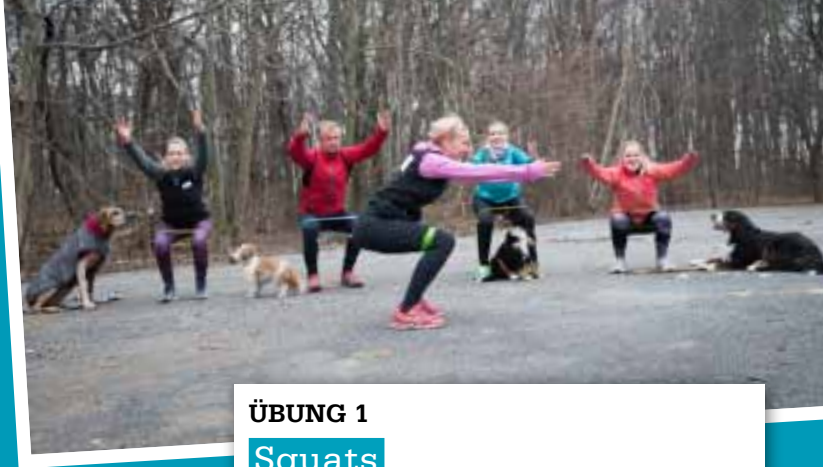


Fitness Coach Béatrice Drach und Hundetrainerin Conny Sporrer (Inhaberin und Trainerin bei Martin Rütter DOGS Wien) zeigen wie Hundespaziergänge genutzt werden können, um körperlich fitter zu werden. Trainiert wird mithilfe von Bäumen, Parkbänken und dem eigenen Körpergewicht. Und der Vierbeiner wird ins Workout eingebunden. Wenn Sie nach diesen Übungen Lust auf mehr bekommen haben, schauen Sie doch mal unter www.frauli-und-herrli-werden-fit.at. Hier bieten die beiden Kurse in Wien an.



ÜBUNG 1

Squats

Auch als Kniebeugen bekannt, dienen Squats vor allem der Stärkung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Der Rücken ist dabei so gerade wie möglich, das Gewicht liegt eher auf den Fersen, je tiefer Sie runter gehen, desto anstrengender wird es. Ihr Hund bleibt im Sitz oder Platz und wird danach fürs Bleiben belohnt (siehe unten: Übung für den Hund).



ÜBUNG 2

Hampelmänner

Dabei wird springend immer abwechselnd mit dem Körper ein „X“ und ein „I“ geformt. Der Hund soll dabei lernen, die dynamischen Bewegungen des Menschen gut auszuhalten.

🐾 ÜBUNG FÜR DEN HUND 🐾

Als Übung für den Vierbeiner kann man das Kommando „Bleib“ sehr gut in das Workout mit einbeziehen. Setzen Sie Ihren Hund dafür an einer für ihn angenehmen Stelle ab (nicht zu nass oder zu kalt) und entfernen Sie sich einen Schritt. Hat er das gut ausgehalten und ist sitzen geblieben, gehen Sie zu ihm und geben Sie ihm dafür eine Belohnung. Dies wiederholen sie immer wieder und erschweren die Übung sukzessive. Das heißt, dass Sie nun auch mal ein paar Schritte weggehen können, bis Sie wieder zurückkommen und den Hund fürs Geblieben-Sein belohnen. Der Hund muss unbedingt lernen, dass sich das ruhige Warten und Bleiben für ihn auszahlt. Wenn es gut klappt, setzen Sie Ihren Hund wieder ab, sagen zu ihm „Bleib!“ und machen dann Ihre Übungseinheit (zum Beispiel 30 Sekunden Kniebeugen). Hat Ihr Hund das gut ausgehalten, belohnen Sie ihn ruhig wieder mit einem Futterstück.



ÜBUNG 3

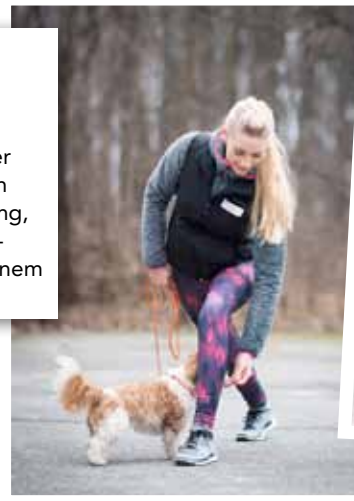
Wall Sit

Lehnen Sie sich an einen Baum, die Füße einen halben Schritt vom Baum entfernt platzieren. Hinunterrutschen, bis der Kniewinkel 90 Grad beträgt. In dieser Position verharren. Hier brennen die Oberschenkel ordentlich, aber auch der Rumpf wird stabilisiert. Ihren Hund beschäftigen Sie währenddessen mit Suchspielen.

ÜBUNG 4

Ausfallschritte

Sie dienen der Rumpfstabilität, fördern aber auch die Beinkraft. Stabile und gerade nach vorne gerichtete Knie sind die Voraussetzung, der Oberkörper bleibt dabei möglichst aufrecht. Ihr Hund kann währenddessen mit einem Leckerli durch die Beine gelockt werden.



🐾 ÜBUNG FÜR DEN HUND 🐾

Mit Such- oder Apportierspielen können Sie Ihren Hund aktiv ins Training einbinden. Während Frauchen oder Herrchen üben, zum Beispiel einen Wall Sit am Baum, darf der Hund jedes Mal ein Leckerli nach dem anderen suchen. Ist Ihr Hund mit seiner Nase noch nicht gut geübt, hilft es zu Beginn, das Leckerli direkt vor seine Nase zu halten und dann mit wenig Abstand zu Boden fallen zu lassen. Wenn er das Geschehen verfolgt und mit seiner Schnauze hinterhergeht, benennen Sie die Übung gleich mit „Such“. Ist Ihr Hund fortgeschrittener, können Sie natürlich auch in einem größeren Radius werfen. Kann der Hund bereits apportieren, können Sie ihm auch einen Gegenstand werfen, den er während Ihrer Übung bringen darf.

ÜBUNG 5

Mountain Climber

Sie verstecken einen Apportiergegenstand für Ihren Vierbeiner und schicken ihn suchen. Während er sucht und apportiert, gehen Sie in Liegestützposition. Der Rücken ist gerade, nun werden die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen und so die Rumpfmuskulatur gestärkt.

