

# FIT samt Vierbeiner

**DYNAMISCH UNTERWEGS AUF 6 BEINEN**

Verbinden Sie die Gassi-Runde doch ab und zu mit Ihrem Workout. Dem Hund tut's gut und das „Frauli“ bleibt fit.

**W**er seinen Vierbeiner regelmäßig in freier Natur oder durch einen Park Gassi führt, hat unzählige Möglichkeiten, auch für die eigene Fitness etwas zu tun. Wir haben Conny Sporrer, Leiterin einer Hundeschule in Wien, mit ihrer zweijährigen Mischlingshündin „Semmerl“ zu einem Workout eingeladen und präsentieren Übungen, die Sie gemeinsam machen können.

VON Bettina Kurz FOTOS Lisi Specht HAARE/MAKE-UP: Martina Fasching



## GEMEINSAMES LAUFEN

Beginnen Sie mit fünf Minuten flottem Gehen als Warm-up und wechseln Sie optional zum Laufen über.

### Connys Info:

Die Leine sollte nicht zu schwer sein und gut in der Hand liegen. Alternativ kann sie auch an einem Laufgurt befestigt werden. Der Hund sollte beim Laufen an der Leine geführt werden, da ihn dies mehr auspowert, weil er, angepasst an das Lauftempo des Menschen, mitlaufen muss. Das erfordert Konzentration, und die ist wiederum gut, um den Hund auch geistig auszulasten. Der Hund sollte sich vor dem Laufen gelöst haben, denn Schnüffeln und Immer-wieder-Stehenbleiben sind beim Laufen tabu.



## ÜBER HINDERNISSE

### Kleine Hürden meistern

Meistern Sie gemeinsam kleine Hindernisse wie liegende Baumstämme oder Äste. Das steigert Geschicklichkeit und Sprungkraft und auch für Ihren Hund ist es eine willkommene Abwechslung. Machen Sie den letzten Laufschrift etwas kürzer und drücken Sie sich dynamisch ab. Wichtig: stets alle möglichen Unebenheiten des „Landeplatzes“ im Blick haben.

## Übung 3

### UM DIE WETTE RENNEN



Ein paar Sprints zu zweit machen Spaß und bringen Elan sowie Kraft in die Bein- und Gesäßmuskulatur. Legen Sie Ihre Leckerli-Tasche auf die gewünschte Zielgerade und gehen Sie mit Ihrem Hund an den Start. Wiederholen Sie die Sprints je nach Luft und Laune 3 bis 7 Mal.

### Connys Info:

Sie werden kaum schneller sein als Ihr Hund. Der Geschwindigkeits-Weltrekord beträgt 67 km/h, aufgestellt von einem Greyhound.

## PROFITIPPS - FIT MIT HUND

Conny Sporrer, 31, leitet die Hundeschule *Martin Rütter DOGS Wien*. Sie trainiert vor allem Menschen und den richtigen Umgang mit ihren Hunden – Verständnis und Beziehung zwischen Hund und Halter spielen dabei eine wichtige Rolle. Hier die wichtigsten Tipps fürs gemeinsame Workout. [www.martinruetter.com/wien](http://www.martinruetter.com/wien)

### Gesundheit geht vor:

Aktivität tut dem Hund gut. Jedoch sollte auf seinen Gesundheitszustand geachtet werden. Bei Gelenkproblemen sollten Sprünge nur bedingt vorkommen. Bei Herz- oder Atemproblemen Rücksicht auf die Ausdauer des Hundes nehmen. Wasser sollte zur Verfügung stehen. Spezielle Trinkflaschen gibt es im Fachhandel. Im Prinzip kann man in kleinen Schritten schon mit Welpen anfangen, gerade im Junghundealter ist es wichtig, die Koordinationsfähigkeit zu fördern und die Hunde zu kräftigen. Aber auch alte Hunde sollten nicht einrosten.

### Aufbau eines verlässlichen

#### „Bleib“-Signals:

Geben Sie Ihrem Hund ein „Sitz“-Signal, sagen und deuten Sie „Bleib“ dazu und entfernen Sie sich einen Schritt. Hat er das gut ausgehalten und ist sitzen geblieben, gehen Sie zu ihm und geben Sie ihm eine Belohnung. Dies wiederholen Sie mehrmals und fügen sukzessive mehr Schritte hinzu. Immer wenn Sie zurück zum Hund kommen, wird der Hund fürs Gebliebensein belohnt. Er muss lernen, dass sich das Warten und Bleiben für ihn auszahlt. Sollte er aufstehen, bringen Sie ihn an der ursprünglichen Stelle wieder zum Sitzen (ohne Belohnung). Klappt das alles, können Sie Ihre Übungseinheit probieren. Hat Ihr Hund das gut ausgehalten, belohnen Sie ihn mit einem Futterstück.

### Belohnen mit Leckerlis:

Für das Training sollte man viele kleine weiche (= schneller schluckbare) Leckerlis dabei haben. Die meisten Hunde finden Belohnung in Form von Futter am besten, bei einer Streicheleinheit auf dem Kopf kann man meist gut beobachten, wie sie ihr Missfallen in Form von Abducken, Blinzeln oder Über-die-Schnauze-Lecken ausdrücken.

# HUNDE SIND NICHT NUR TREUE BEGLEITER UND GUTE BESCHÜTZER, SIE HABEN AUCH SPORTLICH EINIGES DRAUF!



Übung  
5

## AUSFALLSCHRITT

» Eine exzellente Übung für Beine und Po. Machen Sie einen weiten Ausfallschritt: Die Ferse des hinteren Beines heben Sie an, das Knie des vorderen Beines bleibt über dem Sprunggelenk.

» Gehen Sie tief und drücken Sie sich mit dem vorderen Oberschenkel langsam wieder hoch. Ihr Körpergewicht lastet jeweils auf der vorderen

Ferse, so trainieren Sie auch Ihre Gesäßmuskulatur. Achten Sie darauf, dass die Knie gerade nach vorn ausgerichtet bleiben. Beherrschen Sie die Übung gut, wechseln Sie jeweils das Bein und machen wieder einen großen Ausfallschritte nach vorn. Je nach Ihrer Kraft und der Konzentration Ihres Hundes machen Sie etwa 15 bis 20 Wiederholungen.

**Connys Info:** Führen Sie den Hund an der jeweils offenen Beinseite mit einem Leckerli direkt an der Nase des Hundes unter Ihr angewinkeltes Knie. Wird der Abstand zwischen Schnauze und Leckerli zu groß, verliert man schnell die Verbindung und muss von vorn beginnen – während die Oberschenkel ordentlich brennen ... Hat der Hund die Übung verstanden, sollten immer abwechselnd große Ausfallschritte gemacht werden, wobei der Hund sich dann slalomartig durchschlängelt.

Übung  
4

## BALANCE-AKT FÜR 2

**Gehend über Baumstamm + Einbeinstand am liegenden Baumstamm**

» Gehen Sie längs über einen Baumstamm. Bereits das ist eine herausfordernde Koordinationsübung. Zur Steigerung bleiben Sie stehen, Ihre Knie halten Sie leicht gebeugt.

» Jetzt heben Sie einen Fuß vom Boden ab, strecken beide Arme seitlich und halten einige Sekunden das Gleichgewicht. Dann Bein wechseln.



**Connys Info:** Achten Sie darauf, dass Ihr Hund nicht durchhetzt, sondern die Übungen aufmerksam an lockerer Leine durchführt. Ihn zwischendurch anzusprechen, um ein bisschen Tempo rauszunehmen, kann hilfreich sein.

Übung  
6

## LIEGESTÜTZ

» Gehen Sie in die Liegestützposition, am besten auf einem großen Stein, einer Bank oder einem liegenden Baumstamm. Platzieren Sie die Hände unter den Schultern, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie den Körper in einer Linie. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper langsam. Wieder hochdrücken und dabei ausatmen. Ellbogen bleiben in der Endposition leicht gebeugt. Wiederholen Sie die Übung je nach Kraft 10 bis 15 Mal.



### Connys Info:

Neben dem Rückruf ist ein „Bleib“ für mich das wichtigste Signal für das Zusammenleben mit Hund. Das soll natürlich auch unter Ablenkung klappen. Währenddessen sollten also Übungen wie Liegestütz kein Problem sein. (Einüben von „Bleib“ s. Tipp-Kasten)

## Übung 7

### BAUMSITZ

› Lehen Sie sich mit dem Rücken gegen einen Baumstamm. Gehen Sie nun langsam bis zur „Sitzposition“ hinunter, Ihr Körpergewicht lastet auf den Fersen, die Knie befinden sich über dem Sprunggelenk. In dieser Position bleiben Sie, solange es Ihre Oberschenkelmuskulatur ermöglicht.



**Connys Info:** Um die Wartezeit bei dieser Übung zu verkürzen, kann man Futersuchspiele machen. Der Rücken darf sich dabei nicht von der Wand lösen. Ist Ihr Hund mit seiner Nase noch nicht gut geübt, hilft es, zu Beginn den Keks direkt vor seine Nase zu halten und dann mit wenig Abstand zu Boden fallen zu lassen. Benennen Sie die Übung mit „Such“, sobald er dem Keks folgt. Ist Ihr Hund fortgeschrittener, können Sie auch in einem größeren Radius werfen.



## Übung 8

### STRETCHING MIT HUNDELEINE

› Die Hundeleine lässt sich auch gut als Trainingsgerät einsetzen. Nehmen Sie einen stabilen Stand ein, Beine leicht gebeugt. Leine in die Hände nehmen, Arme strecken und hochheben. Schulterntief halten und Arme leicht nach hinten ziehen, bis Sie eine Dehnung in der Schulter-Brust-Region spüren. Etwa 30 Sekunden lang halten.

**Connys Info:** Auch hier bietet sich ein „Sitz-“ oder „Platz bleib“-Training an. Dabei lernt der Hund, während der Übung geduldig zu sein. Am Ende wird er mit einem Leckerli belohnt und versteht: Cooles Abwarten lohnt sich!