



Frauli & Herrli werden fit

WEIL GASSIGEHEN
ALLEINE NICHT REICHT

DAS ANGENEHME MIT DEM NÜTZLICHEN ZU VERBINDEN, HABEN SICH BEATRICE DRACH UND CONNY SPORRER AUF DIE FAHNE GEHEFTET. DIE FITNESSTRAINERIN MACHT FRAULI UND HERRLI FIT, DIE HUNDETRAINERIN ERKLÄRT DABEI, WIE MAN DEN EIGENEN HUND AM BESTEN INS TRAINING EINBINDEN KANN. UND DAS SOGAR AUF DEN ÜBLICHEN SPAZIERGÄNGEN. Von Beatrice Drach und Conny Sporrer

FITNESS COACH MAG. BÉATRICE DRACH, MPH
Gesundheitstrainerin, sportwissenschaftliche
Beraterin & Pilates-Coach

Ganz unbestritten ist der Hund wohl eines unserer liebsten und dankbarsten „Fitness-Geräte“ – er freut sich (fast) immer, wenn es rausgeht.

Unserem Vierbeiner zuliebe verlassen wir regelmäßig unser gemütliches Zuhause und gehen an die frische Luft.

Bewegung an der frischen Luft hat viele Vorteile:

- » Die Lungen werden mit Sauerstoff versorgt.
- » Das Herz-Kreislauf-System und auch die Verdauung werden angeregt.
- » Spazierengehen mit unserem Hund beruhigt meist die Nerven und hilft, den Stress des Tages abzubauen.

DIE SCHLECHTE NACHRICHT ZUERST

Aus sportwissenschaftlicher Sicht macht uns Spazierengehen alleine noch nicht wirklich fit und regt die Fettverbrennung nur sehr minimal an. Unser Körper gewöhnt sich sehr schnell an

HUNDETRAINERIN CONNY SPORRER
Inhaberin & Trainerin bei
Martin Rütter DOGS Wien

Mit dem Hund gemeinsam aktiv zu sein, hat nicht nur für Sie selbst so einige Vorteile, sondern bereichert auch die Mensch-Hund-Beziehung. Letztlich ist es nichts anderes wie im Teamsport bei Menschen: Das schweißt einfach zusammen. Dabei sollte der Hund allerdings nicht nur einfacher Begleiter sein, sondern man kann sein eigenes Training auch dafür nutzen, seinem Vierbeiner einiges beizubringen.

KEEP COOL!

Sehr dienlich ist Fitnesstraining zum Beispiel, um mit seinem Hund Gelassenheit zu trainieren. Hundetraining klingt immer nach Aktivität, viel zu oft wird aber vergessen, dem Hund auch eine gewisse Coolness anzutrainieren, sodass er es beispielsweise aushält, dass sich Menschen um ihn bewegen und er trotzdem entspannt bleibt und geduldig abwartet. Dies kann man durch sog.





› **MOUNTAIN CLIMBER:** Während der Hund etwas sucht, um es danach zu apportieren, kann Frauli/Herrli beim Klettern am Boden ordentlich Gas geben und dabei die Rumpfmuskulatur optimal stärken.



› **WALL SIT:** Hier brennen die Oberschenkel ordentlich, aber auch der Rumpf wird stabilisiert. Um die Wartezeit zu verkürzen, kann man mit seinem Hund Futtersuchspiele machen.

gewohnte Bewegungsabläufe, und ohne einen neuen Reiz zu setzen, passiert im Bereich der Fettverbrennung leider so gut wie gar nichts.

NUN DIE GUTE NACHRICHT

Muskeln sind schwerer als Fett, und sie verbrennen auch dann, wenn wir nicht mehr aktiv sind. Dies ist die sogenannte „Nachbrennphase“. Wenn Sie also ein kurzes knackiges Workout durchführen, der Körper also in einer Holschuld ist, dann regen Sie Ihre Fettverbrennung nachhaltig an.

SIE KÖNNEN EINIGES FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN TUN

Rückenschmerzen sind wohl die Plage bei uns Zweibeinern. Auch und gerade beim Gassigehen können Sie einiges für Ihre Rückenfitness tun. Wann immer Sie sich bücken, achten Sie darauf, dass Sie dabei leicht in die Knie gehen und Ihr Rücken gerade ist.

Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur (dazu wird auch die Gesäßmuskulatur gezählt) ist ein wesentlicher Faktor, um Schmerzen im Bereich des unteren Rückens zu vermeiden.

Kniebeugen und Ausfallschritte sollten daher immer in Ihrem Fitnessprogramm enthalten sein.

„Abschalttraining“ erreichen. Während des Trainings leint man den Vierbeiner einfach an einen Baum oder eine Parkbank in unmittelbarer Nähe an und startet seine Übung. Ist der Hund nach ein paar Wiederholungen entspannt stehen geblieben, kann man dieses ruhige Verhalten mit einem Leckerli bestätigen. So lernt Ihr Hund: Ha, ruhig bleiben lohnt sich! Zeigt Ihr Hund für Sie unerwünschtes Verhalten wie Winseln, Bellen oder starke Unruhe, wird er einfach ignoriert. Das bedeutet übrigens: nicht anschauen, ansprechen oder berühren! Dies würde dem Hund nämlich zeigen, dass er z. B. durch Bellen Ihre Aufmerksamkeit erlangen kann, und er wird dies künftig vermehrt abrufen, wenn es ihm gerade dienlich ist. Der Vorteil beim Outdoor-Training ist, dass man meist nicht von vielen Menschen umgeben ist, die sich vom Bellen gestört fühlen könnten – nur man selber sollte es schaffen, cool zu bleiben.

GEMEINSAM MIT HUND AKTIV

Eine Möglichkeit, seinen Hund aktiv ins Training mit einzubinden, sind Such- oder Apportierspiele. Während Frauchen oder Herrchen üben, z. B. einen Wall Sit am Baum, darf der Hund jedesmal einen Keks nach dem anderen suchen. 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. 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 natürlich auch einen Gegenstand werfen, den er während Ihrer Übung bringen darf.

BLEIBEN WILL GELERNT SEIN!

Als dritte Übung 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,



► **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.



► **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 durch die Beine gelockt werden.





das 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 ihm „Bleib!“ und machen dann Ihre Übungseinheit (z. B. 30 Sekunden Kniebeugen). Hat Ihr Hund das gut ausgehalten, belohnen Sie ihn ruhig wieder mit einem Futterstück. Viel Spaß!

**FITNESS COACH
MAG. BÉATRICE DRACH, MPH**

Béatrice ist bereits seit über 20 Jahren in unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitswesens tätig. Ihren Masterabschluss Public Health hat sie an der Medizinischen Universität Wien mit den Schwerpunktbereichen Gesundheitsförderung und Prävention absolviert.

Sie arbeitet gemeinsam mit ihrem Mann, Univ. Prof. Dr. Johannes Drach (Facharzt für Innere Medizin) in der gemeinsamen Ordination Drachquadrat und ist außerdem selbständig als sportwissenschaftliche Beraterin tätig. Béatrice hält zahlreiche Vorträge und Workshops zu verschiedensten Themen im Sport und Gesundheitsbereich.



**HUNDETRAINERIN
CONNY SPORRER**

Nach ihrem zweijährigen Hundetrainer-Studium bei Martin Rütter in Bonn, leitet Conny Sporrer nun seit über vier Jahren ihre eigene Hundeschule „Martin Rütter DOGS Wien“. Bei DOGS werden aber vor allem die Menschen im richtigen Umgang mit ihren Hunden trainiert – Verständnis und Beziehung zwischen Hund und Halter spielen dabei eine ganz wichtige Rolle. Mittlerweile ist Conny selbst Dozentin für das DOGS Studium sowie gefragte Referentin für Vorträge und Seminare rund um das Thema Hund. Dazu ist sie Autorin sämtlicher Fachmagazine, letztes Jahr wurde ihr erstes Buch „Verstehen Sie Ihren Hund“ veröffentlicht.

**„FRAULI UND HERRLI WERDEN FIT“ – MIT BEATRICE DRACH UND CONNY SPORRER:
5-WOCHEN-KURS AB FRÜHJAHR IN 1020 UND 1190 WIEN!
Infos & Anmeldung unter: <http://www.beatrice-drach.com/frauli-und-herrli-werden-fit/>**

» BUCHTIPPS



- » **FIT MIT HUND**
gemeinsam, aktiv, gesund
Von T. Petrick, K. Gey, J. Mohr, S. Winkler, Heel Verlag
- » **HUNDE BESCHÄFTIGEN MIT MARTIN RÜTTER**
Spiele für jedes Mensch-Hund-Team
Von Martin Rütter, Kosmos Verlag