



Tipps von Hundetrainerin Conny Sporer und Fitness-Coach Beatrice Drach, wie Liegestütze auf der Bank:
Mit den Händen auf der Lehne abstützen. Ellenbogen so weit beugen, bis die Brust die Bank berührt. Dann in Ausgangsposition zurückdrücken. Mehrfach wiederholen. Der Hund bleibt in der Zwischenzeit sitzen oder liegen bzw. kann Leckerlis suchen oder apportieren.

Trainingspartner auf *vier Pfoten*

Ausfallschritte: Sie dienen der Rumpfstabilität, fördern aber auch die Beinkraft. Einen weiten Schritt nach vorne machen. Stabile und gerade nach vorne gerichtete Knie sind die Voraussetzung, der Oberkörper bleibt dabei möglichst aufrecht. Der Hund wird währenddessen mit einem Leckerli durch die Beine gelockt. Dann mit dem anderen Bein einen Schritt nach vorne steigen. (12-15 mal im Wechsel)



„Mountain Climber“: Einen Apportiergegenstand verstecken und den Hund losschicken, um diesen zu suchen und zu bringen. Währenddessen kann Frauchen oder Herrchen beim „Klettern am Boden“ ordentlich Gas geben und dabei die Rumpfmuskulatur optimal stärken. Liegestütz-Position, Hände schulterbreit auf dem Boden abgestützt. Beine sind nach hinten ausgestreckt und stehen auf den Zehenspitzen. Rumpf ist gerade, Bauch sowie unteren Rücken anspannen. Nun das rechte Knie zum rechten Ellenbogen ziehen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Danach das linke Bein zum linken Ellenbogen. Im Wechsel wiederholen, bis der Hund den Gegenstand zurückgebracht hat.



„Wall Sit“: Hier brennen die Oberschenkel ordentlich, aber auch der Rumpf wird stabilisiert. Mit dem Rücken an eine Wand oder einen Baum lehnen. Beine sind dabei in 90 Grad angewinkelt, sodass Sie eine sitzende Haltung einnehmen. In dieser Position bleiben, solange es geht. Um die Wartezeit zu verkürzen, kann man mit seinem Hund Futtersuchspiele machen. Der Rücken darf sich dabei nicht von der Wand lösen, nur Hände und Arme dienen dem Hund zur Hilfe.

Dass ein Haustier sich positiv auf unser emotionales Wohlbefinden auswirkt, ist längst bekannt. Doch wie schaut es mit der körperlichen Verfassung aus? Sind Hundebesitzer automatisch fitter? Nicht unbedingt, wie einige Studien aber auch ein Lokalausweis in der einen oder anderen Hundeauslaufzone zeigt. Machen Sie doch die tägliche Gassirunde zur Workout-Zone!

Von Mag. Regina Modl

Es ist zwar richtig, dass ein vierbeiniger Mitbewohner mehrmals am Tag raus muss, egal bei welchem Wetter und ob Frauchen oder Herrchen Lust dazu haben. Doch unterscheidet sich die Gestaltung der Gassirunden mitunter erheblich. Während der eine mit seinem Jagdhund durch Wiesen und Wälder streift, geleitet der andere gemächlich schlurfend seinen Schoßhund gerade einmal um den Häuserblock zum nächsten Park. Gemütlich seinen Hund auszuführen, bringt dem Besitzer aber meist weder etwas für die Ausdauer und noch weniger für die Muskeln. Die Arme werden beispielsweise überhaupt nicht trainiert.



Conny Sporrer: Die Hundetrainerin ist auch privat mit ihrer Hündin Semmerl sportlich unterwegs. In ihrer Hundeschule „Martin Rütter DOGS Wien“ bringt sie Frauli und Herrli bei, ihren vierbeinigen Liebling zu verstehen und richtig zu erziehen (www.dogs.wien). Vor kurzem hat sie sogar eine eigene Online Hundeschule gegründet: www.hundetraining.me

© Sandra Schmid (4), Conny Sporrer (1)

Hundespaziergänge lassen sich jedoch ganz simpel nutzen, um die körperliche Fitness zu steigern. Mithilfe von Bäumen, Parkbänken und dem eigenen Körpergewicht wird trainiert und dabei der Hund in Übungen zu seiner Beschäftigung eingebunden. Die Frage „Gassi gehen oder Sport?“ stellt sich nicht mehr, wenn Sie einfach beides miteinander verknüpfen. Dabei tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes. Ihr vierbeiniger Liebling hat Spaß, lernt dabei sogar Kommandos auszuführen, übt Geduld und dem Frauchen oder Herrchen zu vertrauen. Fitness für Hund und Halter schweiß im wahrsten Sinne des Wortes zusammen. Vergessen Sie beim nächsten Gassigehen nicht, ein paar Leckerlis für Ihren Trainingspartner mit der kalten Schnauze einzupacken.

Gemeinsam aktiv werden

Beginnen Sie mit einem „Warm-up“ durch zügiges Gehen oder einer lockeren Joggingrunde mit Ihrem Hund. Wie Sie Ihren Liebling ins Workout einbinden, erklären Hundetrainerin Conny Sporrer und Mag. Beatrice Drach, sportwissenschaftliche Beraterin aus Wien, in ihrem Konzept „Frauli & Herrli werden fit“: „Eine Möglichkeit sind Such- oder Apportierspiele. Während der Besitzer das Training ausführt, darf der Hund Leckerlis suchen.“ Für Vierbeiner, die beim Schnüffeln noch nicht so geübt sind, empfiehlt die Hundexpertin: „Zu Beginn hilft es, den Leckerbissen direkt vor seine Nase zu halten und dann mit wenig Abstand auf den Boden fallen zu lassen. Wenn er das Geschehen verfolgt und mit seiner Schnauze hinterhergeht, benenne ich die Übung gleich mit dem Kommando ‚Such‘. Fortgeschrittenen Hunden kann man die Leckerlis natürlich auch in einem größeren Radius werfen.“ Hat Rex, Balu oder Luna bereits apportieren gelernt,



Kniebeuge: Dient vor allem der Stärkung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. (Evtl. ein Miniband oberhalb der Knie um die Beine legen und auf Spannung bringen), Gesäß nach rückwärts abwärts führen, als würde man sich auf einen Sessel setzen. Der Rücken ist dabei wieder so gerade wie möglich, das Gewicht liegt eher auf den Fersen, je tiefer man runter geht, desto anstrengender wird es. Der Hund verweilt im Sitz oder Platz und wird danach fürs Bleiben belohnt.

lässt sich der flauschige Fitnesspartner durch das Bringen von Gegenständen sehr gut in das Training integrieren. Je weiter man den Ball oder das Spielzeug wirft, das der Vierbeiner wieder zurückholen soll, während der Besitzer seine Übung durchführt, desto länger, anstrengender und somit effizienter gestaltet sich das Workout.

Sie können mit Ihrem Hund auch das ruhige Warten trainieren. „Setzen Sie ihn dazu an einer für ihn angenehmen Stelle (nicht zu nass oder zu kalt) ab, während Sie Ihre Übungseinheit (z.B. 30 Sekunden Kniebeugen) absolvieren. Nach dem Durchgang belohnen Sie Ihren Liebling für seine Geduld“, so Conny Sporrer.