Dehnung der Schulterbeuger und des Tricepsmuskels:

Der Tricepsmuskel entspringt hinten am Schulterblatt und setzt hinten am Ellbogen an. Um ihn vor dem Sport zu dehnen, lass deinen Hund Pfote geben. Wichtig ist, dass dies erhöht geschieht, da dadurch der Ellbogen gestreckt wird. Durch einen gebeugten Ellbogen wäre der Dehneffekt durch die in der Regel stärker gebeugte Schulter weniger ausgeprägt. Beginne das Dehnen langsam und vorsichtig und immer nur so weit, wie es für Deinen Hund komfortabel ist. Du wirst merken, dass er im Laufe der Zeit immer beweglicher wird und du die Pfote immer weiter heben kannst.

Nutzen: Der Tricepsmuskel ist für die Beugung des Schultergelenks und Streckung des Ellbogengelenks und somit für den Vorwärtsschub der Vordergliedmaße mitverantwortlich und muss daher beim Aufwärmen berücksichtigt werden.
Trainingsdauer: Halte die Stellung jeweils einmal für ca. 30-60 Sekunden pro Seite.

Du willst die Gelenke deines Hundes zusätzlich unterstützen?

Flexadin®

Die innovative Gelenkunterstützung mit immunaktivem Kollagen

Ergänzungsfutter für Hunde zur Unterstützung des Gelenkstoffwechsels.
Zusammensetzung, Fütterungshinweise und weitere Informationen unter **www.flexadin.de**

Diese Übungen wurden vom Zentrum für Tiermobilität (ZTM) der Kleintierklinik der LMU München in partnerschaftlicher Unterstützung für Vetoquinol erstellt.

Vetoquinol GmbH
Reichenbachstr. 1
85737 Ismaning
Vetoquinol Österreich GmbH
Gußhausstraße 14/5
1040 Wien

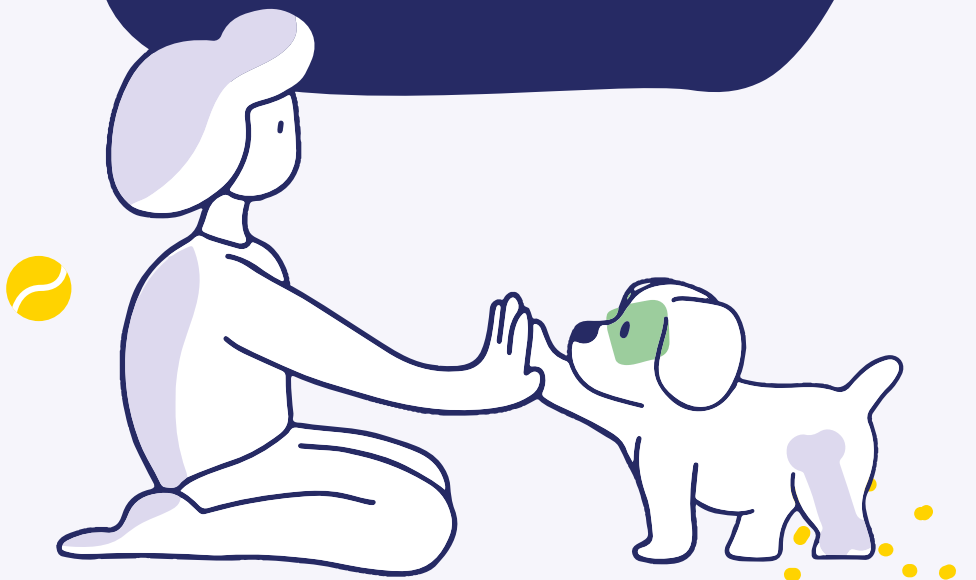
Medieninhaber: Vetoquinol GmbH, 85737 Ismaning Hersteller: multisend GmbH Herstellungsort: DE-94036 Passau

Flex_Trainingskarte_2403_ND

Flexadin®

Aufwärmübungen

für Rennsemmeln & Bewegungskünstler



Unaufgewärmt zum Sport? Ein No-Go auch für Hunde! Unsere Übungen bereiten Deinen Hund schonend auf sportliche Aktivitäten vor und verringern somit die Verletzungsgefahr.

Für lebenslange Mobilität und Lebensfreude!

Gut aufgewärmt ins Training mit Flexadin® und diesen 5 Übungen

Zügiges Spazieren gehen:

Dabei sollte der Hund möglichst ohne Zug und ohne Dich anzusehen an der durchhängenden Leine laufen, damit der Hals beim Gehen gerade bleibt. Das ist besonders wichtig, wenn der Hund vorher z.B. lange im Auto in einer Transportbox gewartet hat.

Nutzen: Verstärkte Durchblutung und Erwärmung der Muskulatur der Gliedmaßen.
Trainingsdauer: ca. 20 Minuten

Cavaletti Training:

Führe deinen Hund mit oder ohne Leine mittels Leckerli langsam über niedrige Hindernisse wie Cavaletti. Wichtig ist ein griffiger Bodenbelag. Dein Hund sollte die Hürden nicht überspringen, sondern nur die Pfoten anheben und über die Hürden steigen. Für ein optimales Training sind mindestens fünf Hindernisse hintereinander ideal, so dass der Hund mindestens einen vollständigen Bewegungszyklus im Schritt absolvieren kann. Zu Beginn sollte der Abstand zwischen den Stangen so gewählt werden, dass die linke Vorder- und rechte Hintergliedmaße zum gleichen Zeitpunkt eine Stange überqueren. Bei erfahrenen Sporthunden können die Stangen im Schritt bis zur Höhe des Sprunggelenks und im Trab bis zur Höhe des Unterarms angehoben oder/und die Abstände variiert werden, z.B. nicht alle Stangen im gleichen Abstand oder im Kreis aufgestellt.

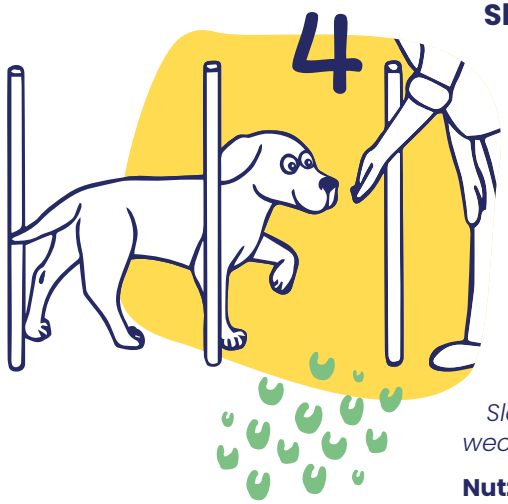
Nutzen: Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Aufwärmung verschiedener Muskelgruppen der Vorder- und Hintergliedmaßen durch die vermehrte Beugung der Gelenke.
Trainingsdauer: 3-5 Minuten

Dehnung des Hüftgelenksbeugers, insbesondere des M. iliopsoas:

Strecke Hüfte und Knie des Hundes, rotiere das Kniegelenk leicht nach innen und das Sprunggelenk leicht nach außen. Beginne das Dehnen langsam und vorsichtig und immer nur so weit, wie es für Deinen Hund komfortabel ist. Du wirst merken, dass er im Laufe der Zeit immer beweglicher wird.

Nutzen: Der Iliopsoasmuskel entspringt an den letzten Wirbeln der Brust- und den ersten Wirbeln der Lendenwirbelsäule. Er zieht mit seinen Anteilen bis an den oberen Abschnitt des Oberschenkelknochens. Bei Hunden handelt es sich um einen sehr kräftigen Muskel, der bei sportlicher Betätigung starker Beanspruchung ausgesetzt ist. Verletzungen oder Überdehnungen in diesem Bereich sind häufig mit langen Heilungsphasen und einer beträchtlichen Rekonvaleszenzzeit verbunden. Das Dehnen kann Verletzungen im diesem Bereich vorbeugen.
Trainingsdauer: Regelmäßig vor und nach dem Training für 30-60 Sekunden pro Seite.

Slalom- und Achterlauf:

Als mögliche Hindernisse eignen sich Hütchen, Bäume oder Laternen, um den Hund dann in Schlangenlinien, Kreisen oder 8ern darum herumzuführen. Wichtig ist, die Richtung regelmäßig zu wechseln um das Training nicht einseitig zu gestalten. Der Abstand der einzelnen Hindernisse sollte anfangs die eineinhalb bis zweifache Körperlänge des Hundes betragen. Schritt für Schritt wird der Abstand auf die einfache Körperlänge reduziert. *Achtung: Der Slalom zum Aufwärmen ist nicht zu verwechseln mit dem „richtigen" Agility-Slalom.*

Nutzen: Diese Übung fördert die seitliche Beweglichkeit der Wirbelsäule, wärmt so die Wirbelsäulenmuskulatur auf und mobilisiert die Wirbelsäulengelenke.
Trainingsdauer: 3-5 Minuten