

Fitness-Karte Nr. 1



Fit mit Hund

Ausdauertraining

Ziel der Übung

Ihr nutzt das Gassigehen zum 30-minütigen Ausdauertraining in Form von Walken oder Joggen. Damit tut Ihr etwas Gutes für Euer Herz-Kreislauf-System, steigert Eure allgemeine Fitness und werdet Euch insgesamt wohler fühlen – und das gilt auch für Euren Hund!

Trainingsequipment

Bequeme Sportschuhe, Belohnung für den Hund (Spielzeug oder Leckerli), Leine, evtl. Hundegeschirr

Trainingsvorbereitung

Euer Hund ist ausgewachsen und Du und Dein Hund seid gesund. Idealerweise beherrscht Euer Hund die Grundkommandos sowie evtl. Seitenwechsel (linke Seite/rechte Seite). Beim Training an der Leine empfehlen wir, ein Hundegeschirr zu verwenden.

Schritt 1

Ihr startet zum Aufwärmen mit normalem Gehen. Ihr rollt die Füße dabei bewusst ab, Euer Hund läuft wie gewohnt mit und hat jetzt die Möglichkeit, sein „Geschäft“ zu verrichten. Dauer: 5 Minuten

Schritt 2

Jetzt werdet Ihr schneller (Walken oder Joggen) und animiert Euren Hund, sein Tempo ebenso anzupassen. Ihr haltet das Tempo und nach 5 Minuten werdet Ihr gemeinsam wieder langsamer (Gehen). Dauer: 5 Minuten

Schritt 3

Die nächsten 5 Minuten bleibt Ihr beim Gehen und Euer Hund hat kurz „Freizeit“. Als Abwechslung könnt Ihr Euren Hund von der linken auf die rechte Seite oder umgekehrt wechseln lassen (Seitenwechsel). Dauer: 5 Minuten

Schritt 4

Jetzt wechselt Ihr zum Walken oder Joggen und Ihr und Euer Hund haltet 10 Minuten das schnellere Tempo. Ihr könnt wieder Seitenwechsel einbauen und achtet darauf, dass Ihr dabei nicht langsamer werdet. Dauer: 10 Minuten

Schritt 5

Cool Down. Ihr und Euer Hund werdet langsamer. Ihr lockert den gesamten Körper und atmet tief ein und aus. Ihr lobt Euren Hund und freut Euch auf Eure nächste gemeinsame Trainingseinheit. Dauer: 5 Minute

Mögliche Trainingsfehler

Zu schnelles Joggen oder Walken bei unruhiger Atmung kann zu Seitenstichen führen.

Tipp

Nicht zu früh zum Joggen wechseln. Ihr bleibt lieber die ersten 4 Male beim Walken und baut dann Joggingeinheiten ein.

Weitere spannende Infos rund um Fitness mit Hund findet Ihr unter www.stadthunde.com/lifestyle/freizeit/fitnessundsportmithund.html



Weitere Infos, Tipps & Tricks rund um das Fitness-Training mit Hund gibt es unter www.fit-mit-hund.com.