



BESSERE LEISTUNGEN IM PARCOURS DURCH EINE MASSAGE?

Liebe Redaktion, ich habe in einem Magazin gelesen, dass norwegische Sportmediziner eine Studie mit 1800 Handballspielern durchgeführt haben, und dass sich darin die Verletzungsgefahr an Knie- und Sprunggelenken bei un-aufgewärmten Sportlern nahezu verdoppelt haben. Daraufhin habe ich viel über das Aufwärmen gelesen – da ich beim Agility natürlich auch was für meine Gesundheit tun möchte und sie nicht ruinieren will. Denn auch die Schwere der Verletzungen der nicht aufgewärmten Spieler unterschied sich ebenfalls im Wesentlichen von den Spielern mit Aufwärmprogramm. Was mich betrifft, ist das Vorgehen also klar. Ohne Aufwärmen kein Agility mehr. Aber wie ist es mit meinem Arco? Reicht ein

passives Aufwärmen durch eine Massage (so wie ich das mal im Fernsehen bei Fußballern gesehen habe), oder muss ich wie für mich auch eine Art Trainingsprogramm durchführen? Was würden Sie mir empfehlen? Haben Sie vielleicht auch direkt ein paar praktische Übungen?

Melanie Schmittbauer

Die Antwort auf diese Frage gibt Regula Fässler, Hundephysiotherapeutin & Hundetrainerin, www.regulas.ch:

Liebe Melanie, auch bei Hunden ist Aufwärmen (Warm-Up) eine ganz wichtige Sache. Hierbei werden nicht nur Gelenkflüssigkeiten, welche u.a. als Stossdämpfer dienen, auf optimale Temperaturen gebracht. Auch die Muskulatur wird gut vorbereitet. Die Muskulatur ermöglicht jede Bewegung. Damit sie aber ihre Leistung bringen kann, benötigen sie Energie, sprich Sauerstoff. Die Muskulatur hat einen kleinen Vorrat an Sauerstoff, der schnell ver-

braucht ist. Gerade bei schnellen Bewegungen ist es deshalb wichtig, dass die Muskeln genügend Sauerstoff erhalten, damit sie leistungsfähig bleiben, weil sie sonst sehr schnell ermüdet. Mit dieser Ermüdung steigt auch das Risiko für Verletzungen. Bei Überbelastung der Muskeln entsteht auch beim Hund Muskelkater. Bei plötzlicher intensiver Bewegung besteht die Gefahr, dass sich der Hund verletzt oder kollabiert. Bei regelmässiger Überlastung erkrankt der Bewegungsapparat, was dem Hund Schmerzen bereitet. Eine Massage würde ich Dir jedoch nicht empfehlen, um Deinen Hund aufzuwärmen. Die meisten massieren detonisierend, d.h. eine entspannende Massage, und die lockert das gesamte Gewebe (Bänder, Sehnen, Muskeln, etc.) auf, was zur Instabilität führt und das Verletzungsrisiko erhöht. Hingegen durch gezieltes Aufwärmen mittels Übungen können wir bei unseren Hunden das Risiko für Verletzungen verringern und seine Leistungsfähigkeit verbessern. Ein korrektes Aufwärmtraining hat viele positive Effekte. Ich empfehle immer einen Kurs zu besuchen, um das

Warm-up korrekt zu erlernen! Aber hier schon mal ein paar Schritte:

WARM-UP

Vor dem Training oder vor intensiven Bewegungen sollte der Hund mit verschiedenen Übungen etwa 15 Minuten lang aufgewärmt werden. Der Hund benötigt zum Aufwärmen weniger lang als der Mensch, dafür hält dieses ohne Bewegung – je nach Außentemperatur – nur für etwa 3 bis 5 Minuten. Deshalb sollte das Aufwärmtraining unmittelbar vor der Belastung stattfinden.

- 2-3x Streichungen: Mit kräftigem aber gleichmäßigem Druck mit beiden Händen über den ganzen Körper des Hundes streichen. Von vorne (Hals) nach hinten (Kruppe) und von oben (Schulter/Hüfte) nach unten (Pfoten). Durch die Streichungen werden Haut und Muskulatur erwärmt und die Durchblutung gefördert.

- mind. 5 Min. Laufen zuerst im Schritt und dann im Trab, gerade aus und in großen Kreisen, damit der Hund sich langsam einlaufen und erwärmen kann. Am besten mit Brustgeschirr und Leine.
- Engere Kreise ziehen und Drehungen oder Wendungen, zum Beispiel um die Beine des Hundeführers herum oder als Slalom durch die Beine des Hundeführers.
- Positionswechsel Steh – Sitz – Platz. Die Synovia (Gelenksflüssigkeit) wird intensiv erwärmt.
- Dehnung Vorderlauf/Hinterlauf (beim Aufwärmen immer leicht federnd):
- Vorne: „Schäm-dich-Stellung“, Vorderläufe nach hinten strecken.
- Hinten: Strecken des Hinterlaufs mit angewinkeltm Sprunggelenk nach vorne, Strecken des Oberschenkels nach hinten mit gebeugtem Knie.
- Hund zwischen die Beine nehmen und den Kopf nach links und rechts bewegen.



- Am Boden kriechen, zum Beispiel unter dem Bein des Hundeführers oder unter Stangen oder Bändern hindurch.
- Verbeugen (Vorderkörper tiefstellen).

- Hochstehen am Hundebesitzer - der Hund soll sich hierbei richtig strecken.
- 4-5 Sprints ca. über 40-50 Meter. D.h. auf diesen 40-50 m langsam beginnen und immer schneller werden.

Ich wünsche gutes Gelingen und gute Gesundheit

*Regula Fässler
Hundephysiotherapeutin
& Hundetrainerin*

OBEDIENCE: SCHNELL HIN, LANGSAM ZURÜCK?

*Liebe Redaktion,
ich verzweifle mit meinem Remo, einem Belgischen Schäferhund. Er ist immer der Schnellste, wenn es darum geht, zum Gegenstand hin zu laufen. Doch hat er den Gegenstand dann, kann ich machen was ich will, er kommt im gemütlichsten Tempo zurück, was nur möglich ist. Ich habe manchmal fast das Gefühl, er schläft ein – vor allem, wenn ich vergleiche, mit was für einer Geschwindigkeit er zum Gegenstand hingelaufen ist. Habt Ihr vielleicht einen Rat für mich?*

Martin Schreyer

Die Antwort auf diese Frage gibt HundeWelt-Sport-Redakteur Holger Crynen:

Lieber Martin, wenn gesundheitliche Gründe bei Reno auszuschließen sind, dann kannst Du eine der folgenden Übungen probieren, die sicher dazu beitragen, dass Dein Hund auch die Rücktour schnell erledigen wird. Die einfachste Weise, Remo auch auf dem Rückweg zum Rennen zu bekommen, ist: Zeige ihm, bevor er zum Gegenstand rennt, das Spielzeug oder Leckerli, damit er weiß, dass er diese Belohnung erhält, wenn er wieder zurückkommt. Eine andere Möglichkeit, die sich in der Praxis als vielversprechend herausgestellt hat, ist: Du rennst leise während Dein Hund nach vorn zum Apport rennt rückwärts weg und bleibst sofort stehen, sobald er beim Holz ist. So ist er überrascht, wie weit Du entfernt bist und rennt rascher zu Dir zurück. Wichtig für den Erfolg der Maßnahme ist es, dass er Dich nicht rennen sehen darf! Sollte Remo sich während des Laufens umdrehen, sofort stehenbleiben. Mit diesen beiden recht einfachen Vorgehensweisen solltest Du es schaffen, dass Remo das Tempo erhöht. Viel Erfolg!