

Inhalt

Die Rolle der Hundefitness	1
Auf den Spuren der Gesundheit: Hundefitness von Anfang an.....	2
Schmerzfrei bis ins hohe Hundesalter	2
Gesundheitsvorteile von Hundefitness	4
Zielgruppen des Hundefitness-Guides	5
Grundlagen der Hundefitness	9
Muskeltraining für Ihren Hund	17
Anatomie und Muskelsystem des Hundes	17
Sicherheit und Vermeidung von Verletzungen	26
Muskeltrainingstechniken	45
Fortgeschrittene Muskeltrainingsmethoden.....	62
Bewegungstraining für Hunde	71
Das richtige Maß an Bewegung	71
Lauftraining und Ausdauerübungen.....	78
Spaziergänge und Wanderungen mit dem Hund	86
Wassersport und Schwimmen für Hunde	95
Agility-Training für Hunde	102
Einführung in den Agility-Sport	102
Hindernisse und Parcoursaufbau	105
Grundlagen des Agility-Trainings.....	111
Fortgeschrittene Agility-Techniken	113
Physiotherapie und Rehabilitation für Hunde.....	125
Die Bedeutung von Physiotherapie für Hunde	125
Verletzungen und Erkrankungen bei Hunden	127
Physiotherapie-Übungen und -Techniken	133
Langfristige Gesundheitspflege und Prävention	145
Ernährung und Nahrungsergänzung für Hundefitness.....	147
Die Rolle der Ernährung bei der Hundefitness	147
Geeignete Nahrungsmittel und Diäten	153
Nahrungsergänzungsmittel für Hundefitness	158
Ernährungspläne und -tipps	161

Bonus: Der 30-Tage-Fitnessplan für Ihren Hund	165
Woche 1–2: Grundlagen legen	167
Woche 3–4: Steigerung der Intensität	171
Woche 5–6: Konditionssteigerung.....	173
Pfoten in Bewegung!.....	177
Quellen und weiterführende Literatur	178