

Carmen Heritier  
Sandra Rutz

# Praxisbuch Hundefitness

Grundlagen, zielgerichtetes Training und  
individuelle Übungskombinationen



Kynos

© 2018 KYNOS VERLAG Dr. Dieter Fleig GmbH  
Konrad-Zuse-Straße 3, D-54552 Nerdlen/Daun  
Telefon: 06592 957389-0  
Telefax: 06592 957389-20  
[www.kynos-verlag.de](http://www.kynos-verlag.de)

Grafik & Layout: Kynos Verlag  
Gedruckt in Lettland

ISBN 978-3-95464-162-8

Bildnachweis: Alle Fotos [www.Tierfotografie-Winter.de](http://www.Tierfotografie-Winter.de)  
Grafiken: Nicole Hilgers, Kynos Verlag



Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie  
die Kynos Stiftung Hunde helfen Menschen  
[www.kynos-stiftung.de](http://www.kynos-stiftung.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss: Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Umsetzung von im Buch beschriebenen Vorgehensweisen ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

# *Inhaltsverzeichnis*

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Danksagung</b>                        | <b>10</b> |
| <b>Einführung</b>                        | <b>11</b> |
| <b>Theoretische Grundlagen</b>           | <b>13</b> |
| <b>Trainingsgrundlagen</b>               | <b>14</b> |
| Kraft                                    | 14        |
| Koordination/ Körperbewusstsein          | 16        |
| Sensomotorik                             | 16        |
| Beweglichkeit                            | 17        |
| Ausdauer                                 | 17        |
| <b>Trainingsprinzipien</b>               | <b>19</b> |
| Beeinflussbare Trainingsprinzipien       | 19        |
| Nicht beeinflussbare Trainingsprinzipien | 21        |
| <b>Fitnesstests</b>                      | <b>23</b> |
| Passive Tests – Muskelstatus             | 24        |
| Überlastungstest Vorderhand              | 28        |
| Aktiver Test – Beweglichkeit Wirbelsäule | 29        |
| Aktiver Tests – Position halten          | 32        |
| Aktiver Test – Kraftschub Hinterhand     | 33        |

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Trainingsplan</b>                                          | <b>34</b> |
| <b>Übersicht der trainierbaren Körperpartien</b>              | <b>36</b> |
| Halsmuskulatur und Schulterpartie                             | 36        |
| Vordergliedmaße                                               | 37        |
| Vordere Oberschenkelmuskulatur                                | 38        |
| Äußere Oberschenkelmuskulatur und Glutealmuskulatur           | 39        |
| Rückenmuskulatur Entspannung                                  | 39        |
| Rückenmuskulatur Aktivierung                                  | 40        |
| Beckenboden                                                   | 40        |
| Körperbewusstsein / Koordination und Training Hintergliedmaße | 41        |
| <b>Trainings-Know-How</b>                                     | <b>41</b> |
| Clickertraining                                               | 41        |
| Futterlocken                                                  | 42        |
| Belohnungsvarianten                                           | 43        |
| Belohnungsort                                                 | 43        |
| Targetgrundlagen                                              | 44        |
| Hilfsmittel                                                   | 50        |
| Schulung des Trainerauges                                     | 51        |
| <b>Warm-up und Cool-Down</b>                                  | <b>53</b> |
| Richtig Aufwärmen – Warm-up                                   | 53        |
| Abwärmen / Cool-down                                          | 59        |
| <b>Aktive Bewegungsübungen</b>                                | <b>63</b> |
| Halsmuskulatur und Schulterpartie                             | 66        |
| Vordergliedmaße                                               | 92        |
| Vordere Oberschenkelmuskulatur                                | 126       |
| Äußere Oberschenkelmuskulatur und den Hüftstrecker            | 156       |

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| Entspannung der Rückenmuskulatur                                         | 178        |
| Aktivierung der Rückenmuskulatur                                         | 194        |
| Kräftigung des Beckenbodens                                              | 210        |
| Schulung des Körperbewusstseins und<br>Koordination der Hintergliedmaßen | 224        |
| <b>Übungen für besondere Bedürfnisse</b>                                 | <b>251</b> |
| Gesundheitliche Defizite im Training                                     | 252        |
| Hüftgelenkdysplasie                                                      | 252        |
| Patellaluxation                                                          | 254        |
| Cauda equina Syndrom                                                     | 256        |
| Senioren                                                                 | 257        |
| Motorische Frühförderung für Welpen und Junghunde                        | 262        |
| Cavalettitraining                                                        | 264        |
| <b>Aktive Bewegungsübungen im Zirkeltraining</b>                         |            |
| – Canine Body Fit                                                        | 267        |
| Struktur                                                                 | 268        |
| Kombinationsübungen Canine Body Fit                                      | 270        |
| <b>Anhang &amp; Service</b>                                              | <b>279</b> |
| Über die Autorinnen und Fotografen                                       | 280        |
| Literatur                                                                | 282        |
| Bezugsadressen                                                           | 283        |

# Danksagung

Herzlichen Dank unseren Kunden, Freunden und unserer Familie für die Anmerkungen, die praktische Hilfe und die Unterstützung! Unsere Inspiration verdanken wir unseren Vierbeinern, denen, die täglich um uns herumwuseln und auch denen, die leider nicht mehr bei uns sind.



# Einführung

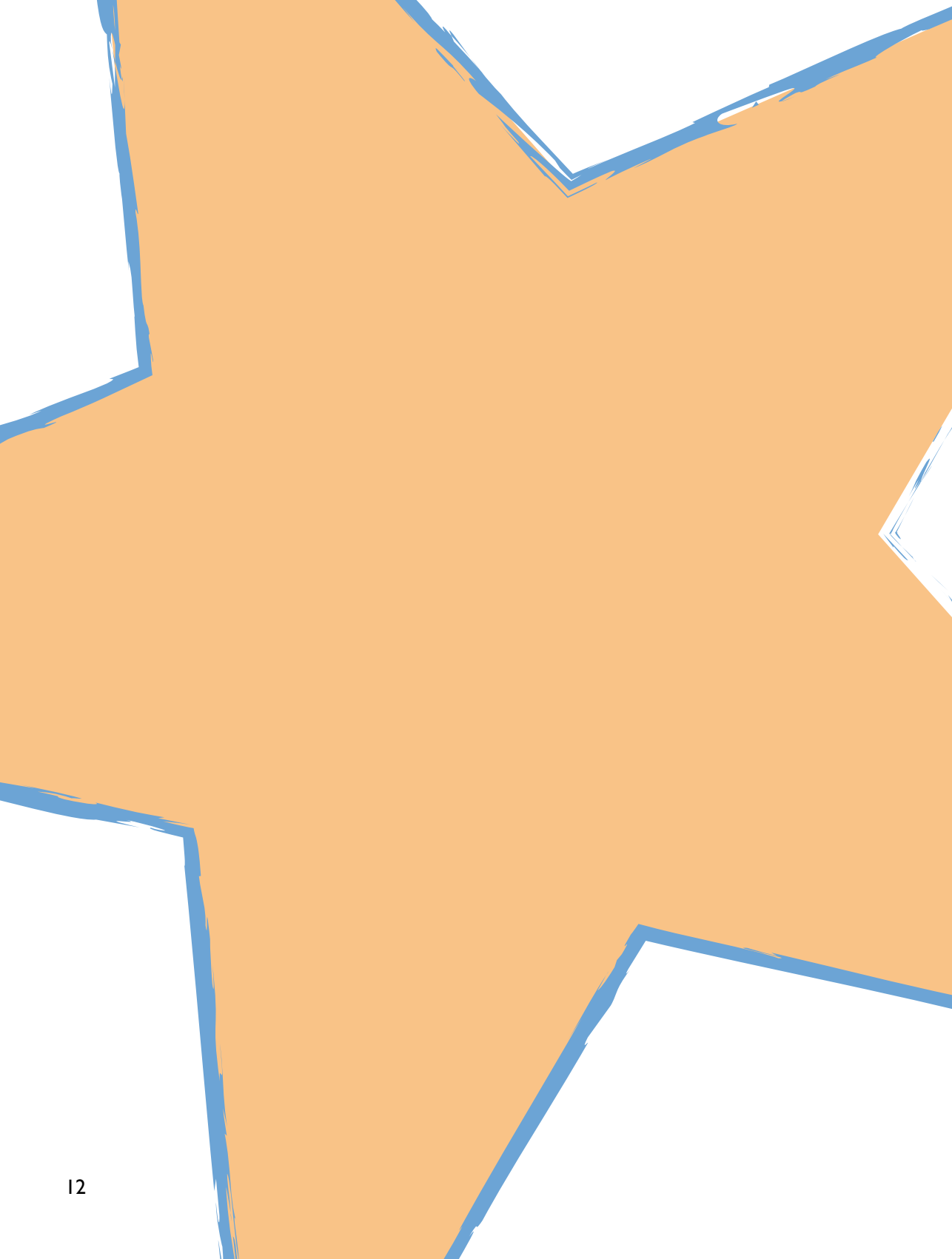
Dieses Buch richtet sich an alle, die sich tiefergehend mit der Fitness von Hunden beschäftigen möchten, ob Hundehalter, -sportler, -trainer oder Physiotherapeuten. Dazu beschäftigt es sich zunächst mit wichtigen Grundlagen, die man kennen sollte, um effektiv mit seinem Hund zu trainieren. Es möchte sich explizit abheben von beliebigen Anleitungen, die man einfach »nachturnen« kann. Auch die nettesten Tricks und Übungen können, falsch ausgeführt, für den ein oder anderen Hund mehr Negatives als Positives bewirken. Deshalb ist es immens wichtig, dass Sie sich mit den anatomischen Stärken und Schwächen Ihres Hundes vertraut machen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Hierzu bietet das *Praxisbuch Hundefitness* Hilfestellungen durch die aktiven und passiven Fitnesstests. Es kann jedoch keine eingehende physiotherapeutische oder tierärztliche Untersuchung ersetzen. Deswegen sei vorausgeschickt, dass Sie Ihren Hund vorab eingehend durchchecken lassen sollten.

Natürlich eignet sich das Buch auch zum kurzen Nachschlagen, insbesondere dank der Orientierungsbuttons bei jeder Übung. Dennoch möchten wir Ihnen empfehlen, es von vorne nach hinten durchzuarbeiten, da viele Dinge wieder auftauchen und sich aufeinander beziehen.

Wichtig ist uns auch, dass Sie während des Trainings immer gut auf Ihren Hund und seine Gemütsverfassung achten – alles kann, nichts muss – auch Vierbeiner haben einmal schlechte Tage. Dann bleibt uns nur noch, Ihnen viel Spaß mit unserem Buch zu wünschen und zögern Sie nicht sich mit Fragen oder Feedback an uns zu wenden. Das Buch hat auch eine eigene Homepage unter [www.hundefitness.info](http://www.hundefitness.info).

Herzliche Grüße

Sandra Rutz & Carmen Heritier







# *Theoretische Grundlagen*

# Trainingsgrundlagen

## Kraft

»Kraft« ist ein recht undifferenzierter Begriff. Kraft kann als konditionelle Fähigkeit bezeichnet werden, die solche Muskelleistungen beschreibt, die eine gewisse Last überwinden. Dabei geht man von mehreren Kraftarten aus.

Je nach Kraftart und Trainingsziel können unterschiedliche Trainingsarten und Herangehensweisen sinnvoll sein. Grundsätzlich sollte bei allen Kraftarten zunächst eine Verbesserung des Muskelquerschnittes angestrebt werden, was man durch Training der Maximalkraft erreicht.

### **Maximalkraft:**

Die größtmögliche Kraft, die willkürlich gegen einen Widerstand ausgeübt werden kann. Ein Beispiel wäre hier die Kraft, die ein Hund aufbringt, der sich komplett in die Leine hängt, um an etwas Bestimmtes heranzukommen.

- » Muskelaufbau: Fitness-, Gesundheits- und Rehabereich

### **Schnellkraft:**

Die Fähigkeit, optimal schnell Kraft zu bilden. Schnellkraft wird zum Beispiel besonders im Agility benötigt, wenn es darum geht, sich in kürzester Zeit kraftvoll vor einem Sprung abzudrücken.

- » Die Schnellkraft wird nur über die Maximalkraft angesteuert, zuerst sollte also ein Muskelaufbau erfolgen, dann kann gezielt ein Training zur Muskelkontraktionsgeschwindigkeit stattfinden.

### **Reaktivkraft:**

Die Fähigkeit bei Dehnungs-Verkürungszyklen der Muskulatur einen hohen Kraftstoß zu erzeugen. Die Reaktivkraft ist eine Sonderform der Schnellkraft, bei ihr geht es darum, direkt von einer Bewegung in die nächste überzugehen, zum Beispiel von der Hocke zum Streck sprung beim Menschen.

- » Als Schnellkraftform sollte auch hier zunächst Maximalkrafttraining stattfinden, dann ein weiteres Training, wie zum Beispiel ein plyometrisches Training.

### **Kraftausdauer:**

Die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei sich wiederholenden Kraftleistungen. Ein ausdauernder Leinenzieher hat eine große Kraftausdauer.

- » Entweder man arbeitet für die Kraftausdauer im aeroben Bereich der lokalen Muskelausdauer oder zunächst über den Muskelaufbau und dann über die intramuskuläre Koordination.

Da für das Training aller Kraftarten zunächst der Muskelaufbau sinnvoll ist, sind die Übungen in diesem Buch nicht weiter in die unterschiedlichen Arten der Kraft unterteilt. Die individuelle Ausführung der Übungen durch Ihren Hund beeinflusst hierbei enorm, welche Kraftart Sie trainieren. Nicht nur deshalb ist ein konzentriertes, ruhiges und langsames Training wichtig, um tatsächlich Muskelaufbau zu generieren. Sie kennen das von sich selbst, es sind die langsam ausgeführten Bewegungen, die am anstrengendsten sind, mit schludrig aus-

geführten Übungen findet kein effizientes Training statt. Wenn Sie also Schnellkraft trainieren möchten, tun Sie dies bitte erst im Anschluss an das Muskelaufbautraining und nehmen Sie sich ein Beispiel an den plyometrischen Übungen aus dem Humanbereich, das heißt schnell hintereinander ausgeführte Übungen gegensätzlicher Bewegungsrichtungen. Aber eben erst mit genügend Muskelaufbau und einen Hund, der alle Teilübungen in ihren Details absolut verstanden hat.

| <i>Hypertrophie (durch Training):<br/>Volumenzunahme der Muskelzellen</i>                                                                                                                                                                                                     | <i>Atrophie:<br/>Volumenabnahme der Muskelzellen</i>                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunahme Mitochondrien</li> <li>• Vergrößerung der Nährstoffspeicher</li> <li>• Verdichtung des Kapillarsystems</li> <li>• Höhere Zugfestigkeit des Bindegewebes</li> <li>• erhöhte Eiweißsynthese</li> <li>• Kraftzunahme</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abnahme Mitochondrien</li> <li>• Verkleinerung der Nährstoffspeicher</li> <li>• Verdichtung des Kapillarsystems nimmt ab</li> <li>• Geringere Zugfestigkeit des Bindegewebes</li> <li>• verringerte Eiweißsynthese</li> <li>• Kraftabnahme</li> </ul> |

*Überblick über physiologische Muskelveränderungen: Muskelfasern passen ihre Leistungsfähigkeit an die Bedürfnisse des Organismus an.*

## **Isometrie**

Isometrische Übungen sind eine Sonderform des Krafttrainings. Hierbei beschreibt der Name Isometrie perfekt, was im Körper passiert. »Iso« (griech.) bedeutet »gleich« und »metrisch« (gleich.) »das Maß betreffend« – »isometrisch« bedeutet also nichts anderes als »gleichbleibend« bzw. »gleichlang«. Beim isometrischen Training werden

Muskeln also angespannt, ändern aber ihre Länge nicht. Deshalb ist es eine hervorragende Möglichkeit, auch mit sehr jungen oder sehr alten Hunden, beziehungsweise mit Hunden nach operativen Eingriffen zu trainieren, da eben keine Längenveränderung des Muskels benötigt wird und das Training dadurch zwar sehr effektiv, aber wenig belastend für andere Strukturen ist. Isometrisches Training arbeitet über Druck

und Gegendruck, und diesen kann man durch gezieltes Training beim Hund erhöhen. Eine einfache Einstiegsübung hierfür ist der Kinntarget (»Hold«), der unter 1.6.5 Targetgrundlagen auf Seite 46 vorgestellt

wird. Isometrische Übungen tauchen immer wieder im Buch auf und sind ideal auch außerhalb einer Trainingssituation, zum Beispiel zuhause auf dem Sofa, durchzuführen.

## Koordination/Körperbewusstsein

Der Begriff Koordination leitet sich vom lateinischen »ordinare« für »in Reih und Glied stehen«, bzw. »coordinare« »zuordnen« ab. Koordination definieren wir für unsere Zwecke folglich als die Fähigkeit, seinen Körper sozusagen »zu ordnen«, die Gliedmaße auf einander abgestimmt bewusst einzusetzen. Koordination ist eine immens wichtige Fähigkeit, die viele Hunde leider vermissen lassen. Umso wichtiger ist es, diese zu

schulen. Insbesondere hibbelige Junghunde profitieren von einer Koordinationsschulung, da sie enorm zur Selbstwahrnehmung beiträgt. Genauso wichtig ist es jedoch, ältere Hunde vor einem Koordinationsverlust zu bewahren. Da koordinative Fähigkeiten fast untrennbar mit einem guten Körperbewusstsein verbunden sind, haben wir diese beiden Eigenschaften zusammengefasst.

## Sensomotorik

Die Sensomotorik im klassischen Sinne bezeichnet das Zusammenspiel von Sinneswahrnehmungen und motorischen Reizen. Im Bereich des Hundefitnesstrainings geht es hier hauptsächlich darum, während der Ausführung einer Übung vermehrt taktile Reize zu setzen, zum Beispiel darüber, dass der Hund nicht auf eine ebene Fläche tritt, sondern die Übung auf Utensilien mit Noppen ausführt. Hierbei soll, ähnlich wie in der Ergotherapie beim Menschen, eine

vertiefte Bewusstmachung und zusätzlich eine Aktivierung stattfinden. Ein probates Mittel, um eine sensomotorische Förderung zu erreichen, ist dabei einfach die Arbeit mit unterschiedlichsten Untergründen, beispielsweise in Form von Taststraßen, die ganz besonders wertvoll für Junghunde und Oldies sind. Übungen mit taktiler Beteiligung finden Sie über den Orientierungsbutton »Tak«.



## Beweglichkeit

Der Begriff Beweglichkeit oder Flexibilität kann sich sowohl auf körperliche als auch geistige Fähigkeiten beziehen. Während Ihr Hund durch den schrittweisen Übungsaufbau hoffentlich auch geistig beweglich bleibt, liegt der Fokus hier natürlich auf der körperlichen Beweglichkeit, also dem

Vermögen, unterschiedliche Haltungen einzunehmen. Ein beweglicher Hund hat elastische Muskelfasern, die sich gut auf Beanspruchungen einstellen können. Die Beweglichkeit Ihres Hundes zu erhalten sollte ein wichtiger Teil Ihres Fitnessstrainings sein.

## Ausdauer

Ausdauer beschreibt die Fähigkeit des Organismus, eine körperliche Anstrengung über längere Zeit aufrecht zu erhalten. Zusätzlich versteht man darunter die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung sowie die schnelle Regenerationsfähigkeit nach körperlicher Belastung. Es gibt zwei Arten von Ausdauer, die aerobe und die anaerobe Ausdauer.

Wenn aerobe Ausdauer trainiert wird, bedient sich der Körper der Energie durch Oxidation des Sauerstoffs aus der Atemluft. Aerobes Ausdauertraining fördert eine Vergrößerung des Herzmuskels und ein Absinken des Ruhepulses. Dies liegt darin begründet, dass der Herzmuskel effektiver wird, das heißt pro Herzschlag wird mehr Blut transportiert.

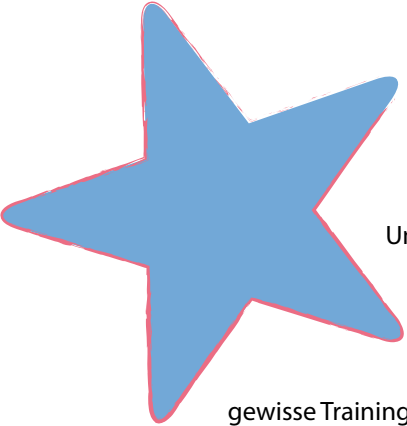
Anaerobe Ausdauer ist die Fähigkeit des Körpers, ein Sauerstoffdefizit einzugehen. Ab einem gewissen Punkt ist die Intensität einer Anstrengung zu hoch, als dass der Sauerstoff rein aus der Atemluft gewonnen werden könnte. Hier kommt die sogenannte Sauerstoffschuld ins Spiel. Der Körper kann Sauerstoff durch Glykolyse (antioxidativer Prozess) gewinnen. Die Höhe dieser Sauerstoffschuld ist dabei trainierbar.

Für das Training der Ausdauer gibt es verschiedene Methoden.

| <b>Trainingsmethode</b>                                                                                                                               | <b>Belastung</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Effekt</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dauermethode</b><br>länger andauernde Belastung ohne Unterbrechung<br>- mit konstanter Intensität                                                  | - Intensität gering bis mittel (extensiv); Belastungsdauer bis zu mehreren Stunden möglich;<br>aerobe Beanspruchung<br>- Intensität hoch (intensiv); Belastungsdauer etwa bis 45 Min;<br>aerob-anaerobe Beanspruchung                              | Grundlagenausdauer; Belastungsverträglichkeit/aerobe Leistungsfähigkeit durch Ökonomisierung; Muskelfaserveränderungen (FT Fasern >ST-Fasern); Fettstoffwechsel/ Monotonieverträglichkeit Grundlagenausdauer; Kraftausdauer; Langzeitausdauer                                                                              |
| <b>Wechselmethode</b><br>- mit wechselnder Intensität                                                                                                 | bei ständigem Verbleib im trainingswirksamen Bereich wechselt die Intensität planmäßig oder geländebedingt zwischen gering bis hoch                                                                                                                | Glykogenstoffwechsel; Muskelfaserveränderungen)/psychische Durchhalte- und Konzentrationsfähigkeit; Wirkung wie konstante Dauermethoden/Umstellungsfähigkeit (physiologisch; psychisch)/Erholungsfähigkeit                                                                                                                 |
| <b>Intervallmethode</b><br>Wechsel zwischen relativ kurzen Belastungs- und Entlastungsphasen; Intervalle nur zur bedingten (unvollständigen) Erholung | - Intensität gering bis mittel (extensiv)/Belastungsdauer bis ca. 10 Min und großer Gesamtumfang; aerobe Beanspruchung<br>- Intensität hoch, aber nicht maximal (intensiv); Belastungsdauer zumeist bis etwa 60 s;<br>aerob-anaerobe Beanspruchung | Grundlagenausdauer; Kraftausdauer; Belastungsverträglichkeit/ aerobe Leistungsfähigkeit; STF/ Umstellungsfähigkeit; Konzentrations- und Mobilisierungsfähigkeit; Grundlagen- und Kraftausdauer im aerob-anaeroben Funktionsbereich/ aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit; Laktatverträglichkeit; Herzvolumenvergrößerung |
| <b>Wiederholungsmethode</b><br>intensive, relativ kurze Belastungsphasen und lang dauernde Erholungsphasen; geringer Gesamtumfang                     | wettkampfspezifische Intensität, anaerobe Beanspruchung                                                                                                                                                                                            | wettkampfspezifische Ausdauer; Schnellkraftausdauer/ anaerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit/ Laktattoleranz, -verträglichkeit und -kompensationsfähigkeit; FTF/ Mobilisations- und Durchhaltefähigkeit unter anaeroben Bedingungen                                                                                      |
| <b>Wettkampfmethode</b><br>einmalige, seltener mehrfache Belastung mit höchstem Einsatz und wettkampftypischem Verhalten/ Trainingswettkämpfe         | Wettkampfdistanz; Unterwettkampfdistanz; Überwettkampfdistanz                                                                                                                                                                                      | komplexe Leistungsfähigkeit; Entwicklung wettkampftypischer Beziehungen zwischen allen Leistungsvoraussetzungen und deren wettkampfspezifischer Ausprägung                                                                                                                                                                 |

Je nach Schwerpunkt, den Sie trainieren möchten, wählen Sie die Methode für das Ausdauertraining Ihres Hundes aus. Da die wenigsten Hunde jedoch Profis im Bereich des Ausdauersportes sein müssen, es sei denn, Sie betreiben beispielsweise Schlit-

tenhundesport, reicht es aus, sich für die grundsätzliche Fitness Ihres Vierbeiners ein Mal wöchentlich spezifisch um dessen Ausdauer zu kümmern, indem Sie mit ihm joggen oder Radfahren (siehe I.4 Trainingsplangestaltung auf Seite 34).



## Trainingsprinzipien

Um die Fitness Ihres Hundes zu verbessern oder zu erhalten, ist es notwendig, sich gewisse Trainingsgrundlagen zu vergegenwärtigen. Oftmals wird fröhlich losgeturnt, ohne auf die korrekte Ausführung einer Übung zu achten. Hierzu gehört

nicht nur die Art und Weise, wie Ihr Hund die Übung ausführt, sondern auch grundlegendes Wissen zum Muskeltraining. Dieser Teil des Buches beschäftigt sich hiermit.

Dabei gibt es Bereiche, die man beeinflussen kann und Bereiche, die außerhalb unseres Einflusses liegen.

## Beeinflussbare Trainingsprinzipien

### **Beanspruchung**

Der erste Punkt im Bereich der Trainingsprinzipien ist die Beanspruchung. Nur, wenn der Körper stimuliert wird, mehr zu tun, steigt sein Fitnesslevel. Das erscheint logisch, wird jedoch im Hundefitnesstraining oftmals vernachlässigt. Um die Fitness Ihres Hundes zu erhalten, müssen Sie also zumindest gleichbleibend hohe Anforderungen an ihn stellen. Um sie zu steigern,

müssen die Anforderungen kontinuierlich gesteigert werden. Genau deshalb ist Fitnessstraining für Hunde höchst individuell und es kann keine klar definierten Angaben zu Frequenz, Intensität und Dauer der Übungen geben, diese müssen von Training zu Training angepasst werden – nicht umsonst gibt es im menschlichen Fitnessbereich Personal Coaches.

Um jedoch grob eine Idee für den Grad der Beanspruchung zu bekommen, den Ihr Hund für eine Progression benötigt, können Sie testen, ob er eine Position fünf Mal 15 Sekunden halten kann. Das mag nicht viel erscheinen, verlangt aber doch eine gewisse Grundfitness.

### ***Frequenz – wie viele Übungen pro Woche?***

Entsprechend dem Trainingsziel Fitnessabbau – Fitnesserhalt – Fitnesssteigerung muss das Training für Ihren Hund angepasst werden. Die Frequenz beschreibt dabei die Häufigkeit des Trainings pro Woche.

### ***Intensität – wie viele Wiederholungen pro Einheit?***

Innerhalb einer Einheit spielt natürlich die Intensität eine große Rolle. Zumeist kann man die Intensität über die Wiederholungen variieren, teilweise kann man auch die Ausführung der Übung anpassen, zum Beispiel, indem der Hund diese auf wackeligem Untergrund ausführt.

### ***Dauer – wie lange wird trainiert?***

Die Dauer beschreibt zum einen die Dauer einer Fitnessseinheit, zum anderen spielt es natürlich auch eine Rolle, wie lange eine Übung gehalten wird. Um einen Dehnungseffekt zu erzielen, sollte beispielsweise von 10-15 Sekunden ausgegangen werden – das ist eine ziemlich lange Zeit, die Ihr Hund stillhalten können sollte.

### ***Progression – kontinuierliche Anpassung des Trainings an den Leistungsstand***

Wie bereits unter »Beanspruchung« besprochen, ist es nötig, das Training kontinu-

ierlich an den Leistungsstand des Hundes anzupassen. Deshalb sollte es auch kontinuierlich evaluiert werden. Es ist sinnvoll, zumindest in jeder zweiten Fitnessseinheit zu überprüfen, ob Ihr Hund die entsprechende Übung fünf Mal 15 Sekunden halten kann oder nicht. Kann er das, so sollten Sie die Übung so verändern (zum Beispiel länger ausführen lassen oder durch unebenen Untergrund intensivieren), dass der Körper Ihres Hundes neu herausgefordert wird. Kann Ihr Hund die fünf Mal 15 Minuten nicht im Ansatz halten, erwarten Sie zu viel von ihm und sollten die Übung entsprechend vereinfachen. Schafft er es gerade so, haben Sie das entsprechende Niveau erreicht.

### ***Gebrauch/Nichtgebrauch – Von nichts kommt nichts ...***

Wer schon einmal den Arm oder das Bein gebrochen hatte, weiß, dass Muskeln sich unheimlich schnell zurückbilden. In der Literatur ist von vier Wochen Inaktivität die Rede, in der Realität scheint Muskelabbau aber bereits viel schneller vorstatten zu gehen. Insbesondere für ältere Hunde, die so oder so von Muskelabbau betroffen sind, ist es also umso wichtiger, kontinuierlich bestimmte Muskelgruppen zu trainieren.

### ***Spezifität – trainiere ich das, was ich brauche?***

Im ersten Moment ist Spezifität ein ziemlich offensichtliches Trainingsprinzip. Im Bereich des Fitnesstrainings ist die Spezifität aber hochkomplex, denn selbst wenn wir bestimmte Muskeln oder Körperregionen gezielt ansprechen möchten, trainieren wir immer andere Bereiche mit. Man kann



nicht isoliert die Nackenmuskulatur trainieren – man kann zwar den Fokus hierauf setzen, aber je nach Übung wird immer auch beispielsweise die Schultermuskulatur angesprochen. Deshalb sollte man sich immer wieder hinterfragen, ob die jeweilige

Übung die am besten geeignete ist. Weiterhin stellt sich die Frage, ob man Kraft, Flexibilität, Koordination oder eine Kombination aus diesen erreichen möchte.

## Nicht beeinflussbare Trainingsprinzipien

### **Rasseunterschiede – genetisch verankerte Muskelfasertypen**

Zu den nicht beeinflussbaren Trainingsprinzipien gehört auch die Anatomie Ihres Hundes. Zum einen kann diese zwischen Rassen/Mischlingen extrem variieren, zum anderen gibt es innerhalb dieser immer auch noch individuelle Unterschiede.

Abgesehen davon, dass schon optisch auffällt, dass zum Beispiel ein American Staffordshire Terrier anders bemuskelt ist als ein Italienisches Windspiel, gibt es tatsächlich auch Unterschiede in deren Muskelfasern.

Es gibt drei Muskeltypen für unterschiedliche Anforderungen in unserem Körper: glatte Muskeln, Herzmuskulatur und quergestreifte Muskulatur. Während die glatte Muskulatur die Muskeln der Eingeweide, zum Beispiel des Darms sind und die Herzmuskulatur komplett separat gesteuert wird, ist die quergestreifte Muskulatur diejenige, die bewusst angespannt oder entspannt werden kann. Da sie mit unseren Knochen verbunden ist, trägt sie alternativ auch den Namen Skelettmuskulatur.

Die Zusammensetzung dieser Skelettmuskulatur entscheidet darüber, ob ein Individuum eher dem Krafttyp oder dem Ausdauertyp zuzuordnen ist. Dabei bestehen die Muskelfasern, aus denen Muskelstränge zusammengesetzt sind, aus unterschiedlichen Faserarten. Hierbei gibt es drei verschiedene Arten von Muskelfasern, die sich in Farbe, Kontraktionsgeschwindigkeit, Kontraktionsdicke und Anzahl von Mitochondrien unterscheiden.

### **Muskelfasertyp 1 – Der Marathonläufer (>30 Min. Belastung)**

- **Farbe:** rot
- **Ermüdung:** sehr langsam
- **Mitochondrien:** sehr viele
- **Kontraktion:** langsam
- **Kraft:** gering
- **Volumen:** dünner
- **Sportart:** Langstreckenlauf, Radrennen, Triathlon, Marathon, Ironman (andauernde Belastung über 30 Minuten)

Dieser Muskelfasertyp wird auch »slow twitch« langsam kontrahierend – genannt.

**Muskelfasertyp 2a –  
Der Mittelstrecken-Läufer  
(1-30 Min. Belastung)**

- Farbe: rot
- Ermüdung: langsam
- Mitochondrien: viele
- Kontraktion: relativ schnell
- Kraft: mittel
- Volumen: dicker
- Sportart: Mittelstreckenlauf, Schwimmen, Klettern (andauernde Belastung unter 30 Min.)

**Muskelfasertyp 2b –  
Der Gewichtheber  
(< 60 Sekunden Belastung)**

- Farbe: weiß
- Ermüdung: schnell
- Mitochondrien: wenige
- Kontraktion: sehr schnell
- Kraft: hoch
- Volumen: dicker
- Sportart: Sprinten, Gewichtheben, Turnen (andauernde Belastung unter 60 Sek.)

*Der Muskelfasertyp 2 wird auch »fast twitch« – schnell kontrahierend – genannt.*

Dabei besitzt jeder Muskel alle drei Muskelfasertypen, allerdings in veränderlichen Anteilen. Durch züchterische Selektion entsprechend der Aufgaben eines jeweiligen Hundetypus wurden diese Anteile natürlich ideal auf die Anforderungen abgestimmt. Das bedeutet, dass ein Saluki mehr Fasern vom Muskelfasertyp 2b – also fast twitch – besitzt, als ein Dalmatiner. Ersterer wurde für kurze, schnelle Sprints gezüchtet, letzterer für die Begleitung von Reisekutschen. Somit wird deutlich, dass im Fitnesstraining gewisse Dispositionen nicht außer Acht zu lassen sind.

Die Forschung ist sich uneins, ob die unterschiedlichen Muskelfasertypen in ihrem Anteil durch Training verändert werden können, also slow twitch zu fast twitch werden kann. Was allerdings sicher möglich ist, ist die Leistungsfähigkeit der einzelnen Fasertypen zu verbessern. So wird aus einem Husky bezüglich der Muskelfasern zwar nie

ein Staffie, eine Ausrede für mangelnde Fitness bietet dies jedoch nicht.

**Zelluläre Adaption – Physiologische Faktoren beim Training**

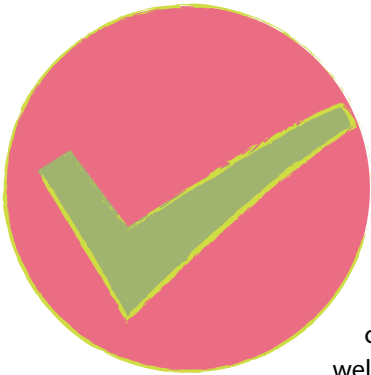
Wenn Umwelteinflüsse auf einen Körper einwirken, reagiert dieser, beziehungsweise passt sich an. Dabei sind zunächst ganz normale körperliche Reaktionen gemeint, so wie Gänsehaut, die entsteht, wenn kalte Luft mit der Haut in Berührung kommt oder ähnliche Reaktionen. Durch Training möchten wir genau solch eine Anpassungsreaktion im Körper erzeugen. Auf dem Niveau von Körperzellen bedeutet dies, dass eine zelluläre Adaption abläuft, das heißt innerhalb einer Zelle laufen sogenannte physiologische Prozesse ab, die die Zelle auf neue Aufgaben vorbereiten, sich also an veränderte Bedingungen anpassen. Gewisse Strukturen der Zelle werden dabei nahezu »umprogrammiert«. Dieser Prozess braucht Zeit. Denken Sie nur mal an Lang-

streckenläufer. Als durchschnittlich sportlicher Mensch würden Sie nie auf die Idee kommen, nächste Woche einfach einmal an einem Marathon teilzunehmen. Ihr Körper benötigt Zeit, sich auf die veränderten Anforderungen einzustellen, genauso auch der Ihres Hundes.

Im Bereich des Krafttrainings geht man davon aus, dass mindestens 48 Stunden zwischen zwei Einheiten liegen sollten. Das ist die Zeit, die die Zellen brauchen, um sich auf die kleinschrittig veränderte Beanspruchung einzustellen. Als ideal hat sich Krafttraining zwei Mal pro Woche mit 48 Stunden

Pause erwiesen. Dabei sprechen wir dann über einen Zeitraum von 12 Wochen. Erst dann hat sich der Körper komplett auf die neue Aufgabe eingestellt.

Hier wird auch klar, dass wir diese Zeit nicht beeinflussen können, da wir die 48 Stunden nicht verkürzen können. Im Gegenteil: trainieren Sie zu häufig, kann es sein, dass Sie unbewusst Ihren Hund abtrainieren. Das hängt mit Leistungsplateaus und kurzzeitigen Leistungsabfällen innerhalb der Adaptionsphase zusammen. Eine Spanne von 48 Stunden sollte also mindestens eingehalten werden.



## Fitnesstests

Um beurteilen zu können, welche Übungen für welchen Hund sinnvoll sind, kommt man nicht umhin, Fitnesstests durchzuführen. Diese Tests sind auch hilfreich, um Schwachstellen aufzudecken, gerade wenn die Hunde im Leistungssport geführt werden. Diese helfen uns auch, das Training gezielt durchzuführen, wenn wir beispielsweise eine weniger gute Bemuskelung auf einer Körperseite haben. Bei Sporthunden ist es durchaus sinnvoll, gegensätzliche Bewegungen ausführen zu lassen. Beispielswei-

se können Sie einen Fährtenhund mit dem Kopf mehr in die Höhe arbeiten oder einen Obedience Hund, der viel Fußarbeit macht, eine gegensätzliche Bewegung ausführen lassen.

Bei den Fitnesstests kann zwischen aktiven und passiven Tests unterschieden werden. Beim passiven Test wird der Hund physiotherapeutisch durchgecheckt, etwaige Muskelverspannungen und Dysfunktionen werden festgestellt und gelöst. Sie können einen Teil über die passiven Fitnesstests abdecken, falls hierbei aber Auffälligkeiten auftauchen, ist der Weg zum Fachmann

oder zur Fachfrau auf jeden Fall anzuraten, erst danach sind der aktive Fitnessstest und ein Training sinnvoll. Natürlich werden Hunde zu den unterschiedlichsten Aufgaben gezüchtet und in den verschiedensten Sparten beschäftigt, daher wird ein Schlittenhund über eine gute Ausdauer im Rennen verfügen, aber vielleicht weniger im koordinativen Bereich, da dieser Part wenig angesprochen wird. Ein Dogdance-Hund

hingegen hat seine Stärken in der Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung.

Die nachfolgenden Tests erheben deswegen nicht den Anspruch, den Fitnessgrad eines Hundes für den von ihm geforderten Bereich direkt wiederzugeben, sondern möchten sich als Anhaltspunkt für die allgemeine Fitness Ihres Hundes verstanden wissen.

## Passive Tests – Muskelstatus

*Merke: bei den passiven Tests muss der Hund gerade, parallel und mit Blickrichtung nach vorne stehen, daher bitte mit einer Hilfsperson durchführen!*

*Ihr Hund sollte gerade und parallel stehen, während Sie hinten den Oberschenkel abstreichen.*

### **a) Muskeltest Oberschenkel**

Hierbei wird die Oberschenkelmuskulatur von hinten betrachtet (Asymmetrien), gleichzeitig von hinten mit beiden Händen abgestrichen, dann mit beiden Händen ein Oberschenkel nach dem anderen umfasst, um etwaige Unterschiede der Bemuskelung festzustellen.



Es hat sich gezeigt, dass Messungen am Oberschenkel sehr unzuverlässig und Atrophien auch sehr spät messbar sind, wobei man immer noch nicht weiß, welche Muskulatur betroffen ist. Viel früher kann man diese ertasten. Der Oberschenkel fühlt sich beispielsweise auf einer Seite flacher und auf der anderen Seite »bauchiger« an.



*Die Position Ihres Hundes bleibt die gleiche, Sie umfassen jetzt mit beiden Händen jeweils einen Oberschenkel im Wechsel und achten auf Muskeldifferenzen.*

**b) Muskeltest Hüftstrecker**

Hierbei werden beide Hände (Finger geschlossen) auf das Gesäß des Hundes gelegt. Es sollte an dieser Stelle keine Delle zu spüren sein, sondern eine gleichmäßige Erhebung. Oftmals deckt sich dieser Befund mit dem Muskelstatus des Oberschenkels, wenn also die komplette Gliedmaße über eine längere Zeit unbewusst oder bewusst geschont wird.



*Die Position Ihres Hundes bleibt unverändert, nun werden beide Hände auf die Kruppe Ihres Hundes gelegt. Achten Sie auch hier auf Muskeldifferenzen im Seitenvergleich.*

**c) Muskeltest Oberarm**

Dabei umgreifen beide Hände von hinten jeweils einen Oberarm (Musculus triceps brachii) und tasten die Muskulatur am vorderen Oberarmbereich (Musculus biceps brachii) ab. Achten Sie auf Asymmetrien,

aber auch erhöhte Muskelspannung. Asymmetrien an den Vordergliedmaßen tauchen gerne diagonal zu Asymmetrien der Hintergliedmaßen auf (z.B. hinten rechts wird entlastet, vorne links überbelastet).





*Eine Hilfsperson stellt sicher, dass Ihr Hund mit den Vordergliedmaßen parallel steht. Daraufhin wird jeweils mit einer Hand der vordere Teil des Oberarmes umfasst und auf Muskeldifferenzen geachtet.*

*Nun umfassen Sie den hinteren Teil des Oberarmes.*



#### **d) Muskeltest Wirbelsäule**

Hierbei legen Sie beide Hände (Finger geschlossen) parallel seitlich der Wirbelsäule und fühlen, hinter den Schulterblättern beginnend, die Muskulatur seitlich der Dornfortsätze ab. Wenn eine Seite, vielleicht auch nur abschnittsweise, erhabener wirkt, gibt

es die Möglichkeit, dass diese Seite besser bemuskelt ist und die andere Seite zu wenig, oder Sie haben es mit einem Hartspann zu tun. In diesem Fall würde der Hund auf punktuellen Druck ausweichen.



*Die Hände werden parallel seitlich der Wirbelsäule aufgelegt. Nun überprüfen Sie etappenweise die Muskulatur seitlich der Wirbelsäule auf Unterschiede.*

## Überlastungstest Vorderhand

Viele Hunde packen mit den Jahren zu viel Gewicht auf die Vorhand. Entweder es besteht ein orthopädisches / neurologisches Problem im hinteren Bereich des Hundes, es handelt sich um einen Hund, der hinten sehr steil gebaut ist, er wird zu viel ungeeignet beschäftigt (Ballspiel o.Ä.) oder es

besteht ein anderes Problem, das zu einer Überlastung vorne führt. Überlastungen der Vorderhand sieht man häufig bei alten Hunden, diese laufen mit tief gehaltenem Kopf, breiter Front, überbautem Oberkörper und durchtrittigen Pfoten.



Sie üben zeitgleich mit beiden Zeigefingern in Richtung Körpermitte Ihres Hundes einen stufenden Druck auf den breiten Rückenmuskel aus. Die beste Stelle hierfür ist direkt hinter dem Schulterblatt. Wenn eine Überlastung vorliegt, weichen die Hunde sofort aus oder die Muskulatur reagiert mit einem

Zucken. Dann sollten Sie Ihren Hund unbedingt durchchecken lassen und daraufhin Übungen auswählen, die Ihren Hund dazu bringen, wieder mehr Gewicht auf die Hinterhand aufzunehmen. Fündig werden Sie hierzu unter den Übungen »Koordination Hintergliedmaße« ab Seite 224.



*Beim Überlastungstest Vorderhand stufen Sie auf beiden Seiten gleichzeitig mit dem Zeigefinger hinter dem hinteren Schulterblatttrand von oben nach unten. Bei einer Überlastung würde sich ein Muskelzucken bemerkbar machen.*

## Aktiver Test – Beweglichkeit Wirbelsäule

### a) *Bewegung Halswirbelsäule*

Hierbei wird die Beweglichkeit senkrecht nach oben, nach unten zum Brustbein und seitlich zum Schulterblatt getestet. Sie können dazu gerne ein Leckerchen benutzen. Der Hund kann dabei stehen oder sitzen.

Wenn eine Seite nicht gerne gebeugt wird oder nach oben/unten die Bewegung abgekürzt wird, wird später genau diese Richtung beübt.

*Für den Beweglichkeitstest der Halswirbelsäule wird der Hals Ihres Hundes maximal nach oben geführt. Hierbei können Sie sich mit einer Leberwursttube behelfen.*



*Führen Sie den Kopf Ihres Hundes in Richtung Flanke. Auf dem Bild haben wir zur Stationierung den Dog-Stepper verwendet.*



*Nun wird der Kopf in Richtung Brustbein geführt.*



*Für die obere Halswirbelsäule führen Sie den Kopf Ihres Hundes an das Schulterblatt.*

***b) Bewegung gesamte  
Wirbelsäule zu beiden Seiten  
und in Beugung***

Der Hund wird im Stand mit Leckerchen seitlich Richtung Hüftgelenk geführt, die Bewegung sollte in beide Richtungen gleich gut funktionieren. Anschließend lassen wir den Hund im Stand unter den Bauch schauen. Die Übung bitte langsam durchführen, die Hunde müssen sich bei dieser Übung gut ausbalancieren.

*Der Kopf Ihres Hundes wird  
zum Knie geführt.*



*Führen Sie den Kopf Ihres Hundes  
zwischen den Vorderbeinen Richtung  
Bauchnabel. Für eine ruhigere  
Durchführung wurde hier mit einem  
Post-It als Target gearbeitet und  
der Hund auf dem Dog-Stepper  
stationiert.*

## Aktiver Test – Position halten

### a) Rumpf-Vorderhand-Stabilität

Der Hund wird hinten auf eine ellbogenhohe Plattform gebracht (Hocker) und mit gerader Rückenlinie schräg bodenwärts gefüttert. Die Ellbogen dürfen leicht gebeugt sein. Der Hund soll die Position fünf mal 15 Sekunden halten. Dazwischen wird kurz aufgelöst, dann den Hund wieder neu positionieren. Bei dieser Übung sollten keine Ausweichbewegungen, Muskelzittern, Hecheln oder Unruhe entstehen.

### b) Dreibein-Stand

Um nun auch die Stabilität der Hinterhand zu testen, stellen Sie den Hund vorne erhöht auf eine ellbogenhohe Plattform (Hocker). Es wird im Wechsel ein Vorderbein angehoben und die Position jeweils drei Mal 15 Sekunden gehalten. Falls der Hund das Vorderbein wegziehen möchte, bitte nicht gegenhalten! Es sollte hinten zu keinerlei Ausgleichbewegungen kommen, Ihr Hund darf sich aber ausbalancieren, ehe er die Position hält.



*Ihr Hund wird mit den Hintergliedmaßen auf eine Plattform gestellt und soll diese Position halten. Er sollte dabei sowohl vorne als auch hinten parallel stehen. Wir haben dazu einen Kinderhocker von Ikea verwendet.*



*Ihr Hund steht vorne erhöht und im Wechsel wird eine Vordergliedmaße gehalten, um das Gewicht auf die Hintergliedmaßen zu bringen (Fokus: diagonale Hintergliedmaße). Hilfsmittel: Kinderhocker von Ikea.*

## Aktiver Test – Kraftschub Hinterhand

Ihr Hund steht vorne leicht erhöht (maximal auf Höhe seines Sprunggelenkes) und wird vom Sitz ins Steh gebracht. Die Übung sollte drei Mal problemlos wiederholt werden können. Vielfach haben die Hunde gelernt, dass ein Sitz bedeutet, alle vier Pfoten auf der Erde zu haben, daher darf man ein Verweigern nicht mit einem gesundheitlichen Problem verwechseln. Hat der Hund die Übung auf einer sehr niedrigen Erhöhung verstanden, kann man es nochmal etwas höher versuchen. Wenn der Hund die Übung verstanden hat, sollten keine Ausgleichsbewegungen der Hinterhand auftreten. Im Zweifel wiederholen Sie die Übung drei bis vier Mal,

um auszuschließen, dass es ein zufälliges Verhalten war und es sich tatsächlich um eine Bewegung handelt, die auf ein Thema hinweist, das der Hund kompensieren möchte.

Diese Übung ist sehr anstrengend, also Vorsicht bei älteren Hunden. Hunde mit Cauda Equina Problemen werden diesen Test NICHT gut finden – daher bei diesen Hunden bitte auslassen.



*Ihr Hund wird aus dem Sitz ins Steh gebracht. Auf dem Bild sieht man eine Ausgleichsbewegung hinten links, gewünscht wäre eine parallele Ausführung. Für diese Übung haben wir den Aero Step One von TOGU verwendet.*





# Trainingsplan

Um einen guten Trainingserfolg zu erzielen, sollten Sie zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche mit einer Pause von 24–48 Stunden einplanen, abhängig davon, welche Aktivitäten Ihr Hund zusätzlich ausführt. Der Grundaufbau eines Fitnesstrainings erstreckt sich über 6–8 Wochen, bis man erste Erfolge sieht. In diesem Zeitraum erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, die Wiederholungsanzahl pro Übung und die zeitliche Ausdehnung des Trainings. Abgeschlossen ist ein Fitnesstraining erst nach circa zwölf Wochen.

Sie gehen immer »frisch« und ausgeruht zum Training, ein kurzes Lösen vorher genügt und die Muskulatur ist nicht ermüdet.

Eine Trainingseinheit ersetzt einen Spaziergang.

## Regeneration

Der Körper sollte zwischen den Trainingstagen die Möglichkeit haben, seine Energiedepots aufzufüllen, Stoffwechselnebenprodukte abzubauen und neue Strukturen aufzubauen. Je länger trainiert wird, desto länger muss sich der Körper erholen. Wenn allerdings täglich trainiert wird (womöglich immer dieselbe Muskelgruppe), hat der Körper keine Zeit, sich zu regenerieren und ein Trainingserfolg bleibt aus.

*Merke: Das Training setzt nur einen Reiz, die Anpassung durch den Körper (Superkompensation) findet in der Ruhephase statt!*

|            |                                                  |
|------------|--------------------------------------------------|
| Montag     | Ruhetag / nur lockere Spaziergänge ohne Programm |
| Dienstag   | Fitnesstraining                                  |
| Mittwoch   | Ruhetag / nur lockere Spaziergänge ohne Programm |
| Donnerstag | Ausdauertraining: Joggen, Radfahren, Schwimmen   |
| Freitag    | Training auf dem Hundeplatz etc.                 |
| Samstag    | Fitnesstraining                                  |
| Sonntag    | Wanderung, Ausflüge                              |