FIT MIT HUND

MY BEST HEALTH

Sarah Stöck
&
Yannick Ruschmeier

Vorwort

Was ist dieses Buch?

Eine sinnvolle Anleitung für dich, wie du trotz und auch MIT deinem Hund gemeinsam einen fitten und gesunden Alltag leben kannst.

Für wen ist dieses Buch geeignet?

Für jeden, der einen Hund hat und diesen nicht über längere Zeit alleine lassen kann oder will.

Warum haben wir dieses Buch geschrieben?

Wir haben festgestellt, dass viele Hundebesitzer neben ihren liebsten Vierbeinern keine Zeit für Sport haben oder davon ausgehen, dass durch den täglichen Auslauf schon genug Sport gemacht wurde. Das ist leider in den wenigsten Fällen richtig.

Bei was kann dir dieses Buch helfen?

Die Übungen helfen dir bei Rücken- und Nackenschmerzen, beim Abnehmen, bei der Integration von Sport und Gesundheit in deinen Alltag und bei der Antwort auf die Frage was du für dich machen kannst während du dich gleichzeitig um deinen treuen Begleiter kümmerst.

Was ist dieses Buch NICHT?

Ein Ersatz für das wirkliche Umsetzen der Tipps und Übungen.

Warum sind alle Übungen Outdoor?

Du kannst jede Übung Indoor und Outdoor machen, wir empfehlen lediglich den Ort, wo die Durchführung für dich einfacher ist. Wenn die Umstände in deiner Gegend passen, dann kannst du deine Übungen immer und überall ausführen.

Fitnesstraining mit Hund: Indoor

Ausfallschritt

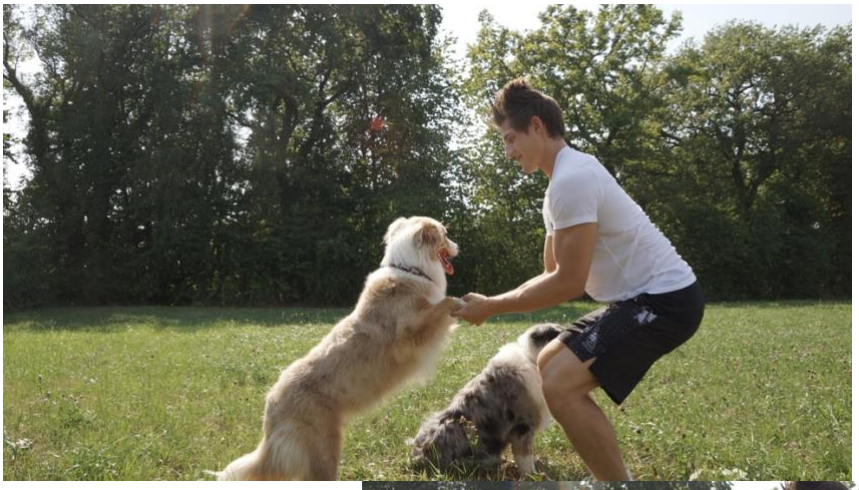
1. Voraussetzung/Kommando: keine / Hund läuft zwischen deinen Beinen durch
2. Vorteile Mensch: Stramme Schenkel und Po
3. Vorteile Hund: Wirbelsäulenmobilisation

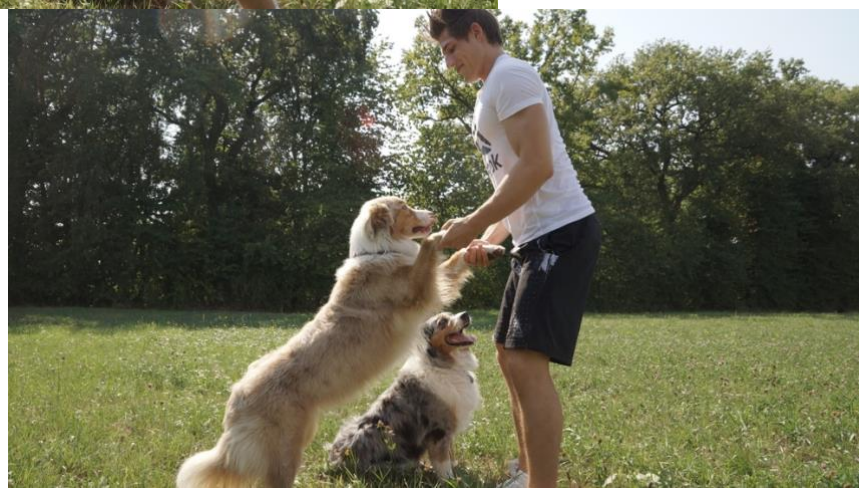
Mache aus dem Stand einen großen Ausfallschritt nach vorne und gehe in die Knie bis dein Oberschenkel parallel zum Boden steht. Der untere Rücken bleibt dabei gerade, der Oberkörper so aufrecht wie möglich. Das hintere Knie berührt fast den Boden. Kurz halten, während dein Hund beim Ausfallschritt durch die Lücke zwischen deinen Beinen läuft. Danach wieder mit der Kraft der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur in den Stand drücken. Anschließend folgt der Beinwechsel.

Kniebeuge

1. Voraussetzung/Kommando: keine / Hund stellt sich auf und gibt dir seine Pfoten
2. Vorteile Mensch: Beine, Po, unterer Rücken und Bauchmuskel
3. Vorteile Hund: Kräftigung Bein-, Arm- und Rückenmuskulatur

Aufrechter Stand mit nach vorne geschobener Brust und leichtem Hohlkreuz. Positioniere deine Füße etwa schulterbreit auseinander und spanne die Bauchmuskeln an. Dein Hund springt je nach Größe mit den Vorderpfoten in Deine Hände oder auf deine Schultern. Deinen Hund haltend, beugst du langsam und kontrolliert die Beine. Der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und dein Gesäß nach hinten geschoben. So weit beugen bis die Oberschenkel waagerecht sind. Halten und das Gewicht des Hundes ausbalancieren. Anschließend wieder aufrichten.





Kniebeuge (Fortgeschrittene)

Wenn du es dir und deinem Hund zutraust, dann kannst du versuchen ihn auf den Arm zu nehmen oder in den Nacken zu legen und mit dem Extra-Gewicht Kniebeugen auszuführen. Achte bitte darauf, dass du eine Position wählst, die für deinen Hund angenehm ist und probiere aus, ob er für eine solche Aktion offen ist.

Unterarmstütz

1. Voraussetzung/Kommando: keine / Hund gibt dir die Pfote
2. Vorteile Mensch: Ganzkörperstabilisation
3. Vorteile Hund: Ganzkörperstabilisation

Der Unterarmstütz ist besser bekannt unter dem Namen „Planken“. In liegender Position auf die Unterarme aufstützen oder in Liegestützposition begeben. Nacheinander die Beine nach hinten strecken, so dass Beine, Becken und Oberkörper eine Linie bilden. Die Rumpfmuskeln spannen und den Körper der Länge nach aufrichten. Der Hund kriecht in dieser Position unter dir durch oder setzt sich vor dich und gibt dir im Wechsel die rechte und die linke Pfote. Danach wieder langsam ablassen. Je nach Trainingszustand kannst du es auf unbestimmte Zeit länger halten – Wie lange schaffst du es?

Achte darauf, dass deine Hüfte immer stabil bleibt!

Unterarmstütz (Fortgeschrittene)

1. Voraussetzung/Kommando: keine / Hund liegt als Gewicht mit Vorderbeinen oder ganz auf deinem Rücken
2. Vorteile Mensch: Ganzkörperstabilisation, Schulterkräftigung
3. Vorteile Hund: Spaß und Spiel, Ganzkörperstabilisation

Alternativ kannst du deinen Hund auch auf deinem Rücken Platz machen lassen. Je nach Gewicht des Hundes steigerst du somit den Schwierigkeitsgrad für dich, allerdings ohne Trainingseffekt für deinen Hund.

Vorgebeugtes Rudern (Einarmig)

1. Voraussetzung/Kommando: Gewicht / Hund mit gesunder Hüfte
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Bizeps, Kräftigung Rücken
3. Vorteile Hund: Mobilisation

Such dir etwas wo du dich anlehnen kannst, wenn dein Oberkörper ausreichend nach vorne gelehnt ist. Du stehst im Ausfallschritt. Halte dich mit einem Arm am Küchenthresen / Wand / Sofa fest. Der andere Arm bewegt das Gewicht auf und ab. Der Ellenbogen geht bei der Bewegung nah am Körper entlang bis dein Schulterblatt komplett angezogen ist.

Fitnesstraining mit Hund: Outdoor

Dips (Rückhand)

1. Voraussetzung/Kommando: Baumstamm liegend oder Parkbank / Hund stellt seine Vorderbeine auf einen Baumstamm
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Oberarmrückseite (Trizeps) und großer Brustmuskel
3. Vorteile Hund: Kräftigung Schultermuskulatur und Stabilisation Rumpf

Hier benötigst du entweder einen umgefallenen Baumstamm oder eine Bank. Setz dich mit dem Rücken vor den Stamm und greife diesen mit den Händen an deinem Gesäß vorbei. Arme leicht beugen und Rücken gerade lassen. Strecke deine Beine gerade aus und platziere deine Fersen weiter vorne. Nun drückst du dich mit den Armen vom Stamm hoch, die Beine bleiben ausgesteckt.

Dein Hund steigt jetzt mit den Vorderpfoten auf den Stamm oder die Bank. Diese Position halten, wieder herunter lassen und dem Hund das Kommando zum herunter steigen geben.
Alternativ kannst du deinen Hund auch auf deinen Beinen Sitz machen lassen. Je nach Gewicht des Hundes steigerst du somit den Schwierigkeitsgrad für dich, allerdings ohne Trainingseffekt für deinen Hund.

Liegestütz

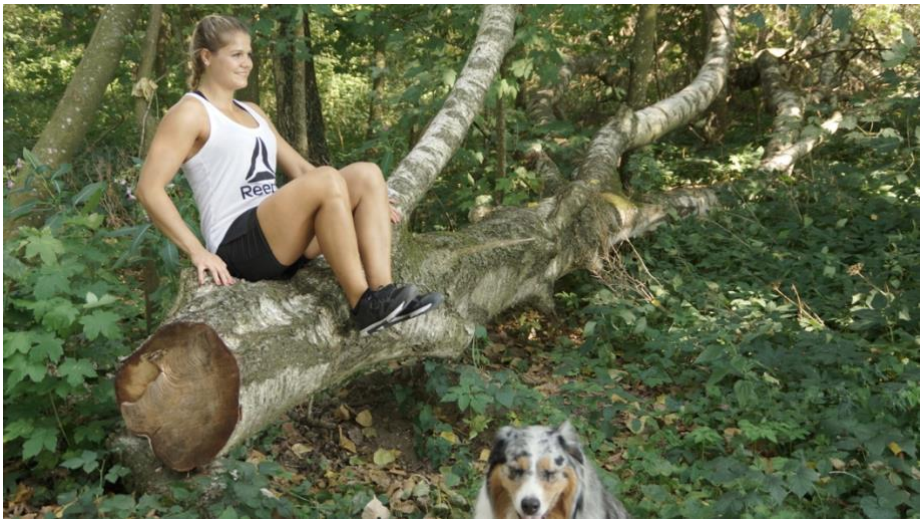
1. Voraussetzung/Kommando: Baumstamm liegend / Bank / Hund stellt seine Vorderbeine auf einen Baumstamm oder legt sich darauf ab
2. Vorteile Mensch: Brust-, Bauch- und Armmuskulatur
3. Vorteile Hund: Bein-, Brust- und Rumpfmuskulatur

Hier benötigst du wieder einen Baumstamm. Gehe in die Liegestützposition mit den Händen auf dem Baum. Gib deinem Hund das Kommando sich ebenfalls mit seinen Vorderpfoten am Baum abzustützen. Nun beugst du deine Arme, wobei dein Körper angespannt bleibt damit du kein Hohlkreuz bildest. Wieder aufrichten und dem Hund das Kommando geben sich vom Baumstamm herunter zu drücken.

Beine anziehen

1. Voraussetzung/Kommando: Baum liegend / Gerade Fläche
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Bauch
3. Vorteile Hund: Spaß und Spiel

Suche dir einen Baumstamm der groß genug ist, damit ihr euch beide dort drauf setzen könnt. Spanne deine Bauchmuskeln an, halte dich neben der Hüfte und strecke die Beine nach vorne aus. Aus dieser Position kannst du jetzt im Wechsel die Beine strecken und anziehen. Variiere die Höhe der Beine für verschiedene Schwierigkeitsgrade.



Kniebeuge angelehnt

1. Voraussetzung/Kommando: Baum / Wand, Hund hüpft auf Schoß
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Oberschenkel und Gesäß
3. Vorteile Hund: Kräftigung Bein-, Bauch- und Schultermuskulatur

Suche dir einen geraden, stabilen Baum oder eine Wand an die du dich anlehnen kannst. Gehe tief bis deine Beine im rechten Winkel sind und du die Last aus deinen Oberschenkeln trägst. Halte diese Position so lange du kannst, während dein Hund mit den Vorderbeinen auf deinen Beinen positioniert ist.

Butterfly

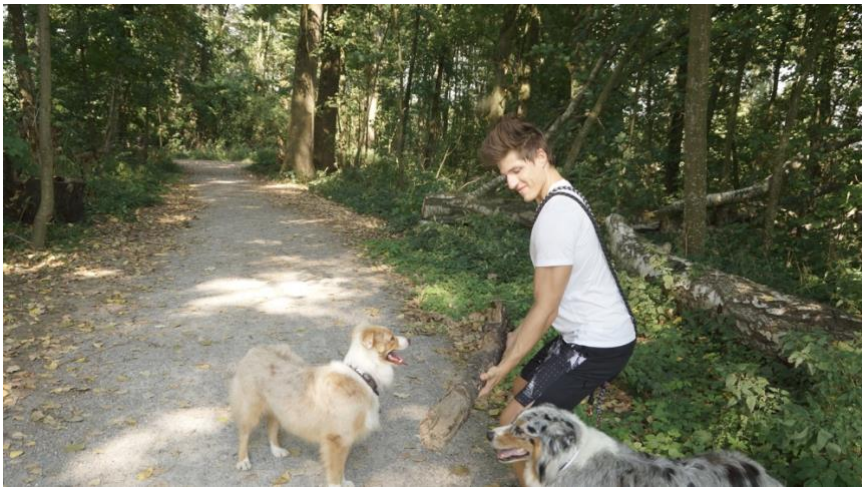
1. Voraussetzung/Kommando: Bank, Beine im rechten Winkel / Hund mit Vorderbeinen auf Bank
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Brust, unterer Rücken, Po
3. Vorteile Hund: Kräftigung Bauch- und Schultermuskulatur

Such dir eine Bank oder einen anderen Stabilen Gegenstand, der in etwa so hoch ist wie dein Knie. Lege deinen oberen Rücken auf der Bank ab und spanne deinen unteren Rücken und Pro gezielt an. Zieh die Schultern nach hinten unten und bewege die gestreckten Arme mit oder ohne Gewicht über deiner Brust zusammen. Der Hund kann wahlweise mit den Vorderbeinen auf der Bank stehen oder sich auf deiner Hüfte abstützen. Beim Abstützen auf deiner Hüfte trainierst du deine Beine und dein Gesäß nochmal extra.

Bizeps Curls

1. Voraussetzung/Kommando: Suche dir einen Gegenstand mit ausreichend Gewicht – Hund kann in dieser Zeit spielen oder zwischen deinen Beinen sitzen
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Oberarme, Stabilität Rücken
3. Vorteile Hund: Spaß, Bindung zu Menschen

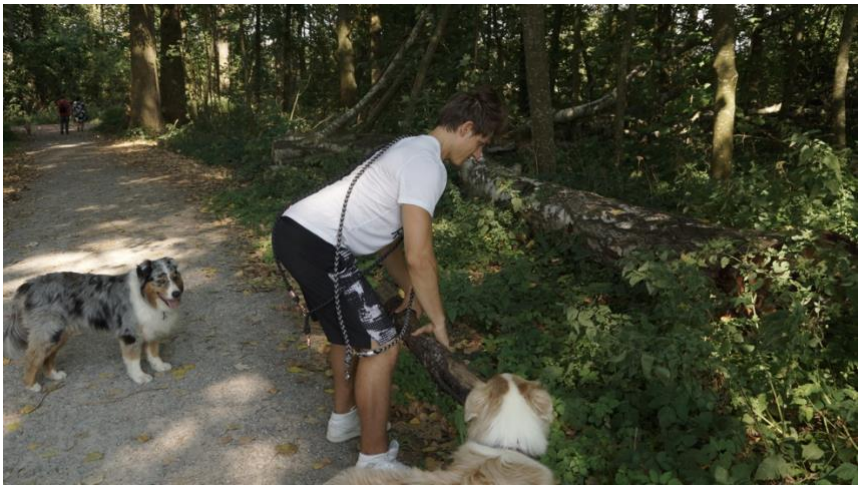
Wähle zunächst den passenden Gegenstand mit ausreichend Gewicht. Stelle dich stabil und aufrecht hin. Die Beinstellung ist etwa hüftbreit, so dass der Hund dazwischen Platz hat. Bewege jetzt den Gegenstand auf und ab und achte darauf, dass deine Ellenbogen stabil an deinem Körper anliegen. Die Bewegung findet in den Unterarmen statt. Um die Tiefenmuskulatur mit zu trainieren kannst du leicht in die Knie gehen.

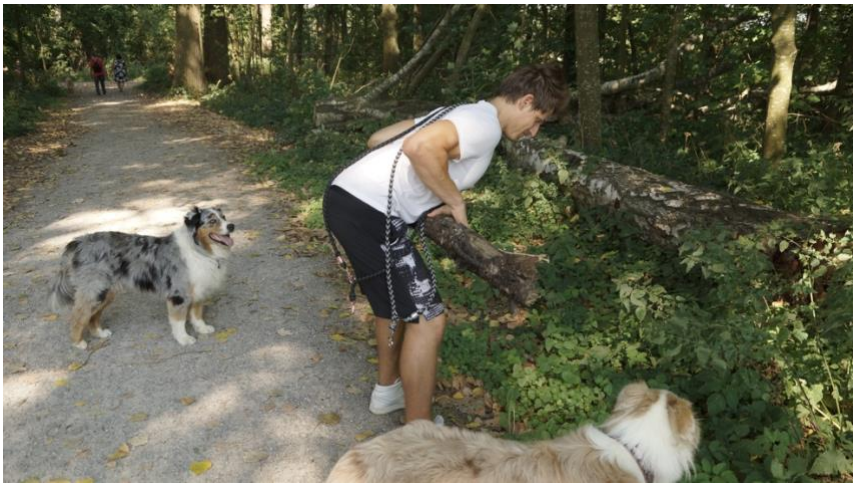


Rudern Vorgebeugt (Beidarmig)

1. Voraussetzung/Kommando: Suche dir einen Gegenstand mit ausreichend Gewicht und passender, länglicher Form / Hund kann „Männchen“
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Rücken, Oberarme, hintere Schultern, unterer Rücken
3. Vorteile Hund: Stabilisation ganzer Körper

Hund wird das Kommando „Männchen“ und „Halten“ gegeben. Halte den Gegenstand deiner Wahl so, dass bei ausgestreckten Daumen die Daumen deine Hüfte berühren. Mensch beginnt vorgebeugt und rudert mit Ellenbogen am Körper entlang. Achte darauf, dass dein Oberkörper gerade gehalten wird und nicht „einbricht“. Ziehe hinten deine Schulterblätter zusammen.





Walking mit Gewicht in den Händen

1. Voraussetzung/Kommando: Gewichte, Hund läuft frei
2. Vorteile Mensch: Training Arme, zusätzlicher Kalorienverbrauch und Kräftigung
3. Vorteile Hund: Spazieren gehen / Spaß und Spiel

Wenn du mit deinem Hund spazieren gehst bietet es sich an ein paar zusätzliche Gewichte für Streckenabschnitte mitzunehmen, in denen dein Hund freilaufen kann. Diese Bewegst du aus deinen Oberarmen auf und ab. Halte den Ellenbogen stabil am Körper. Durch den fehlenden Schwung werden auch die Beine zusätzlich beansprucht

Dein Hund wird sich fragen, was du da tust – zeig ihm, dass alles in Ordnung ist.

Leg Raises (Beinheben normale Schwierigkeit)

1. Voraussetzung/Kommando: Ast / Stange in geeigneter Höhe
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Bauchmuskulatur & vorderer Oberschenkel
3. Vorteile Hund: Neugier & Spieltrieb, Kommando

Suche dir einen Ast oder eine Stange in einer für dich passenden Höhe. Wenn du deinen Körper hängen lässt sollten komplett gestreckt maximal deine Zehenspitzen den Boden berühren können. Hebe jetzt deine Beine angewinkelt an und lasse sie langsam und kontrolliert wieder ab. Dein Hund kann in dieser Zeit spielen oder bei jedem Beinheben dazu angeleitet werden unter dem entstehenden Tunnel durch zu laufen.

Leg Raises (Beinheben für Fortgeschrittene)

1. Voraussetzung/Kommando: Ast / Stange in geeigneter Höhe
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Bauchmuskulatur & vorderer Oberschenkel
3. Vorteile Hund: Neugier & Spieltrieb, Kommando

Suche dir einen Ast oder eine Stange in einer für dich passenden Höhe. Wenn du deinen Körper hängen lässt sollten komplett gestreckt maximal deine Zehenspitzen den Boden berühren können. Hebe jetzt deine Beine AUSGESTRECKT an und lasse sie langsam und kontrolliert wieder ab. Dein Hund kann in dieser Zeit spielen oder bei jedem Beinheben dazu angeleitet werden unter dem entstehenden Tunnel durch zu laufen. Achte darauf, dass dein unterer Rücken stabil bleibt.

Diese fortgeschrittene Variante erfordert eine höhere Spannung im Bauch und ist auch in den vorderen Oberschenkeln anstrengender. Wenn du es nicht von Anfang an schaffst, dann beginne mit der einfacheren Variante und arbeite dich langsam hoch.

Klimmzüge

1. Voraussetzung/Kommando: Ast / Stange in geeigneter Höhe
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Rückenmuskulatur und Bizeps
3. Vorteile Hund: Neugier & Spieltrieb, Kommando

Halte dich an der Stange oder dem Ast deiner Wahl und lass zunächst deinen Körper komplett aushängen. Du kannst deine Hände zu dir (enger Griff) oder weg von dir (breiter Griff) ausrichten. Jetzt bringst du Spannung in deinen Rücken (Ansage: Schultern nach hinten unten, Schulterblätter in die Hosentaschen). Ziehe dich aus der Kraft deines Rückens und deiner Arme nach oben und wiederhole das bis du nicht mehr kannst. Hole keinen Schwung aus den Beinen, da dadurch die Spannung verloren geht und eine Gefahr für deine Schultern und deine Gelenke entstehen kann.

So hoch sollten der Ast oder die Stange mindestens sein, damit du die Übung ausführen kannst.

Wenn du keinen einzigen Klimmzug schaffst, dann kannst du ein Widerstandsband nutzen. Dieses legst du mit einer Schlaufe um den Ast, stellst deinen Fuß hinein und nutzt die Wirkung, dass es nun leichter ist dich hoch zu ziehen.

Reverse Butterfly

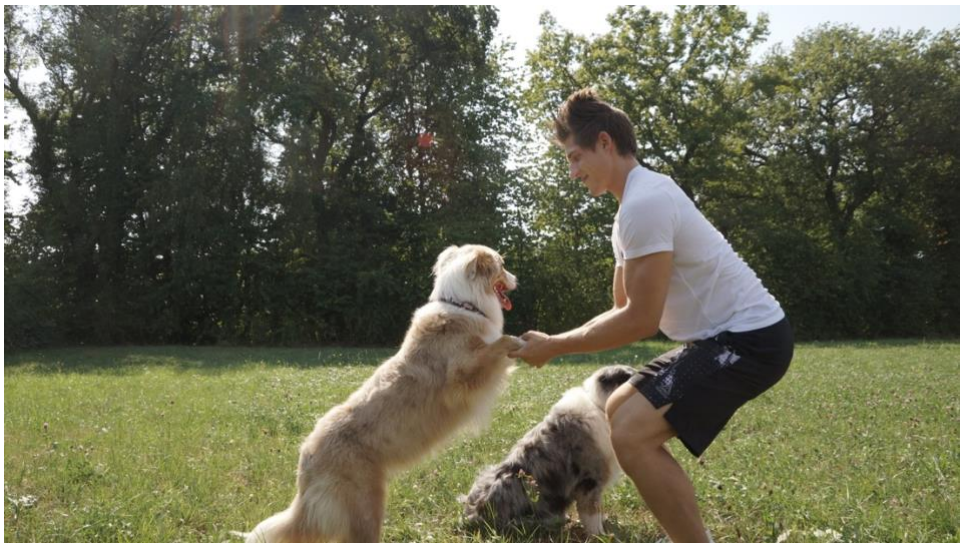
1. Voraussetzung/Kommando: Gewichte / Hunde sitzen
2. Vorteile Mensch: Kräftigung hintere Schulter und Schulterblätter
3. Vorteile Hund: Trainiert Gehorsam

Lass deine Hunde / deinen Hund sitzen und lehn dich nach vorne. Du beginnst mit den Armen in Richtung Boden und hältst Blickkontakt mit deinem Hund / deinen Hunden. Jetzt bewegst du die Arme gestreckt nach außen und ziehst aus den hinteren Schultern das Gewicht bis in die Waagerechte. Achte darauf, dass du die Schulterblätter hinten feste zusammenziehst – Das sorgt für einen aufrechten Gang!

Kniebeuge auf halber Höhe halten

1. Voraussetzung/Kommando: Halte die Vorderpfoten deines Hundes
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Po, vorderer Oberschenkel
3. Vorteile Hund: Kräftigung Rumpf und Spaß

Lass deinen Hund mit den Vorderpfoten von der Erde abheben und halte diese fest. Dann gehst du auf halbe Höhe in die Kniebeuge und hältst die Pfoten deines Hundes weiter fest. Halte diese Position so lange du kannst. Wenn dein Hund nicht mehr möchte oder es ihm nicht gut tut lass die Pfoten los und halte aber weiter deine Position. Schau wie tief du kommst und versuche jedes Mal tiefer zu gehen.



Running Man

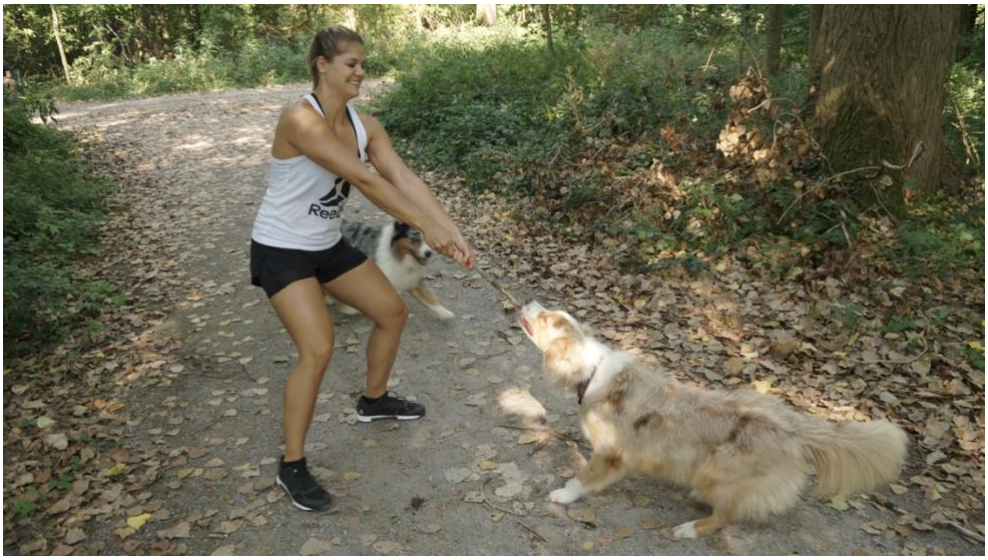
1. Voraussetzung/Kommando: Bank oder Baumstamm
2. Vorteile Mensch: Kräftigung Bauchmuskeln und Ausdauer
3. Vorteile Hund: Spiel und Spaß

Stelle deine Arme auf der Bank oder dem Baumstamm ab. Fortgeschrittene können die Übung auch mit den Händen auf dem Boden ausführen. Spanne deinen Bauch aktiv an, bring die Hände unter deine Schultern und zieh im Wechsel die Knie an so schnell wie du es kontrollieren kannst.

AKTIVES SPIELEN!

1. Voraussetzung/Kommando: Keine
2. Vorteile Mensch: Fitness und Spaß
3. Vorteile Hund: Spiel und Spaß

Die #1 Übung für jeden Hundebesitzer sollte es sein aktiv mit dem Hund zu spielen. Zerrspiele (Achte auf geraden Rücken) oder Spiele bei denen der Hund und du euch gegenseitig jagt versprechen nicht nur eine Menge Spaß für beide, sondern verbrennen auch Kalorien und sorgen für ein gesundes Herz-Kreislauf System!



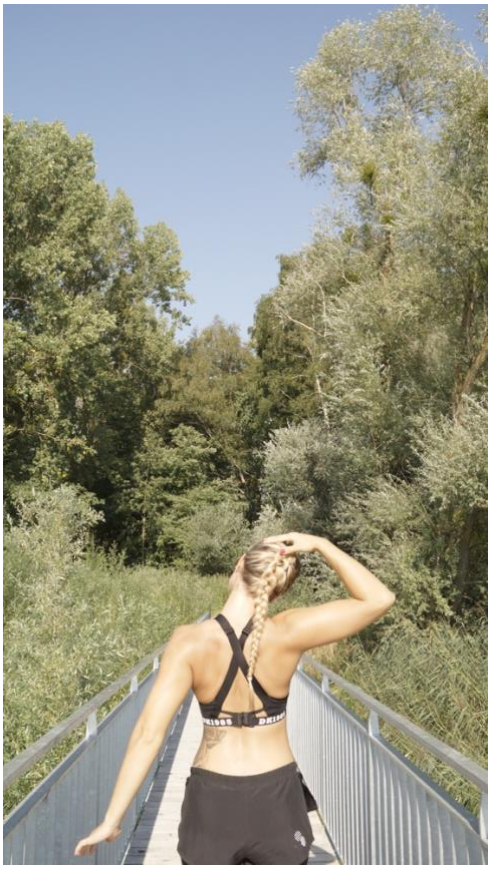
Tipp #1: Immer genug trinken als Mensch und Hund!

Tipp #2: Nach dem Sport dehnen – das geht auch draußen und unterwegs!

(Schulter und Nacken)

(Brust und Schulter)

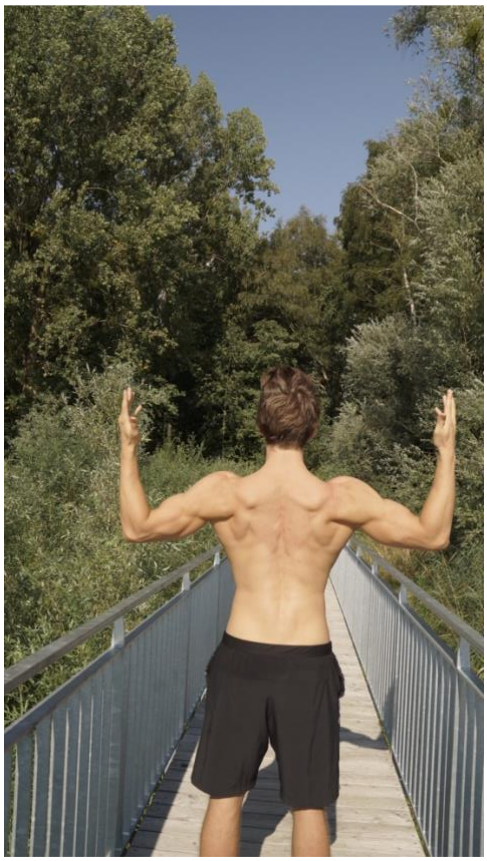
(Beinrückseite, Wirbelsäule, Gesäß, hintere Kette)



(Nacken)

(Wade & hintere Kette)

(Schultern & Bizeps)



(Öffnung Brust)

Viel Spaß beim Ausprobieren!

High Five und sportliche Grüße,

Yannick und Sarah von MY BEST HEALTH