

Fitnessstræning for hunde

Fitnessstræning gavner hunde på flere måder. Den forbedrer hundens kropsforståelse, styrker musklerne, øger udholdenheden og forbedrer balancen. Derudover styrker træningen båndet mellem hund og ejer.



Hvad vil jeg opnå med fitnessstræningen?

Inden du går i gang, bør du spørge dig selv:

- Ønsker jeg at opbygge muskelmasse? (forpart, core, bagpart)
- Skal hunden styrkes i balance og kropskontrol?
- Er målet træning og samarbejde?
- Skal hunden i genoptræning efter en skade?

Er du i tvivl om, hvorvidt din hund mangler muskler, så tal med en sportsdyrlæge, fysioterapeut, massør, træner eller kiropraktor.



Online Fitness

Når du logger ind, får du adgang til din egen medlemsside, hvor du kan gå direkte til fitnesssektionen. Her finder du en introduktionsvideo samt lidt læsestof.

Er du ny inden for hundefitness, så fortvivl ikke! Vi starter med at gøre hunden fortrolig med udstyret. Du behøver ikke avanceret udstyr – en Core-pude og et fåt underlag, som en stepbænk eller skumpuder, kan være nok. Mange finder også kreative løsninger, f.eks. træplader som underlag.

De første videoer introducerer øvelser med enkelt udstyr, hvor fokus er at gøre hunden tryk og koncentreret. Øvelse gør mester, og det kræver tålmodighed.

Når du er klar til næste skridt, findes der mange videoer, hvor øvelserne kombineres. Her dykker vi også mere ned i, hvilke muskelgrupper hunden bruger. Nogle har brug for denne viden, mens andre blot søger inspiration til træning – f.eks. på kolde, regnfulde dage eller til udendørs træning.

Det anbefales at melde sig ind i Facebook-gruppen, hvor der løbende deles inspiration.

Der vil løbende blive tilføjet nye videoer. Har du spørgsmål, eller ønsker du at foreslå nyt fitnessudstyr til træningen, så tøv ikke med at skrive!



Har du spørgsmål?

Du kan altid kontakte mig på mail eller direkte inde fra hjemmesiden.

channie@lazi.dk