

# FITNESS MIT HUND

## Dein exklusiver Einblick in unser Training

Hey!

Schön, dass du dich für das gemeinsame Fitnesstraining mit deinem Hund interessierst. Hier findest du eure erste Trainingseinheit mit allen wichtigen Infos zum Ablauf und den passenden Übungen.

Wichtig für den Einstieg in ein tolles gemeinsames Training ist,

- dass du und dein Hund gesund seid
- du die passende Kleidung inkl. fester Sportschuhe für einen sicheren Lauf hast
- dein Hund beim Laufen nicht an der Leine zieht oder ein Zuggeschirr trägt
- ihr das Warm-Up nicht überspringt

Solltest du dir nicht sicher sein, ob dein Hund fit genug für den Sport mit dir ist, dann lass' ihn am besten einmal beim Tierarzt durchchecken. So bist du auf der sicheren Seite.

Falls du über 35 Jahre alt bist, länger keinen Sport gemacht hast oder Vorerkrankungen hast, rate ich dir ebenfalls vorab zu einem Sport-Check bei deinem Hausarzt.

Geh' bei allen Übungen in dieser Trainingseinheit sorgsam und umsichtig mit dir und deinem Hund um.

Sollte dir bei einer der Übungen etwas weh tun oder du Schwindel, Übelkeit oder andere gesundheitliche Probleme verspüren, brich das Training bitte ab. Das gleiche gilt natürlich auch für deine Hund, wenn du bei ihm Probleme bemerken solltest. Wende dich danach, falls die Beschwerden bestehen bleiben, bitte an deinen Arzt bzw. Tierarzt.

Ich habe die Trainingseinheit mit hoher Sorgfalt zusammengestellt. Nichts desto trotz bin ich bei deinem Training leider nicht persönlich anwesend. Du nutzt die Anleitung für diese Trainingseinheit also auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Ich wünsche dir und deinem Hund viel Spaß beim Training und würde mich natürlich freuen dich auch in unseren Live-Trainings kennen zu lernen.

Alle Infos dazu findest du auf unserer Website [www.nina-hammig.de/fitnesstraining-mit-hund](http://www.nina-hammig.de/fitnesstraining-mit-hund)

# NINA

# FITNESS MIT HUND

## Das Training

Für das Training benötigst du nur wetterfeste Sportkleidung, feste Turnschuhe und ggf. ein Zuggeschirr & Zuggurt für dich und deinen Hund, falls dieser beim Laufen an der Leine zieht. Eine Timer-App auf dem Handy oder ein Timer an der Armbanduhr macht dir das Training noch ein wenig komfortabler. Aber du kannst dich auch auf dein Zeitgefühl verlassen und das Training ganz ohne Technikhilfe durchziehen. Die Details zu den Übungen findest du im Anschluss an den Trainingsplan auf den folgenden Seiten.

### Warm-Up

- Walken: 5 Minuten; Beginne gerne langsam und steigere dein Tempo von Minute zu Minute
- Arme kreisen: 10x vorwärts, danach 10x rückwärts
- Hampelmänner: 15x
- Einbein-Stand: Je Bein 20 – 30 Sekunden

### Training

- Walken oder Joggen: 5 Minuten
- Kniebeugen: 3 x 15 Wiederholungen
- Jab & Cross: 3 x 15 Wiederholungen
- Walken oder Joggen: 5 Minuten
- Planke: 3 x 15 Sekunden halten
- Ausfallschritt: 3 x 15 Wiederholungen
- Walken oder Joggen: 5 Minuten
- Crunch (auf dem Boden oder auf einer Bank): 3 x 15 Wiederholungen
- Good Morning: 3 x 15 Wiederholungen

### Cool-Down

- Walken: 5 Minuten; Werde zum Ende der Zeit gerne immer langsamer, bis du ganz normal gehst
- Wadendehnung: 20 Sekunden je Seite
- Oberschenkeldehnung: 20 Sekunden je Seite
- Rückendehnung: 20 Sekunden
- Hüftdehnung: 20 Sekunden je Seite

# FITNESS MIT HUND

## Die Übungen

### KNIEBEUGEN



Achte auf einen hüftbreiten, aufrechten Stand. Deine Knie sind leicht gebeugt, deine Zehen zeigen nach vorn. Als Gegengewicht kannst du deine Arme gerade nach vorn ausstrecken.

Bewege deinen Po nun nach unten und hinten, ganz so als ob du dich hinsetzen möchtest. In der Endposition sollten deine Oberschenkel parallel zum Boden sein. Für den Anfang musst du noch nicht so weit runter.

Im Anschluss stehst du wieder auf, achte hier besonders darauf auch deine Gesäßmuskulatur anzuspannen.

Während dieser Übung kannst du deinen Hund bei jedem runtergehen Platz machen lassen und wenn du wieder aufstehst gibst du ihm ein Sitz, sodass auch er seine Position wechselt.

### JAB & CROSS



Achte auf einen hüftbreiten, aufrechten Stand. Deine Knie sind leicht gebeugt, deine Zehen zeigen nach vorn. Winkel deine Arme an, sodass deine Hände etwa auf Höhe deines Kinns sind.

Nun schlägst du mit gerade Schlägen abwechselnd mit links und rechts nach vorne.

Dein Hund hat während dieser Übung Pause und darf schnüffeln.

### AUSFALLSCHRITT



Achte auf einen hüftbreiten, aufrechten Stand. Deine Knie sind leicht gebeugt, deine Zehen zeigen nach vorn. Mach nun einen weiten Schritt nach vorn.

Beuge beide Knie und bewege deinen aufrechten Oberkörper nach unten, möglichst bis dein vorderer Oberschenkel parallel zum Boden ist.

Stehe senkrecht wieder auf und mache mit dem anderen Bein einen Schritt nach vorne und wiederhole die Übung.

Bei dieser Übung kannst du deinen Hund anleiten unter deinem angewinkelten Bein hindurch zu gehen.

# FITNESS MIT HUND

## Die Übungen

### PLANK



Stütze dich mit ausgestreckten Armen und auf den Zehen gestreckt auf dem Boden ab.

Für den Anfang kannst du auch einen Baum oder eine Bank als Erhöhung für deine Arme nutzen, dann wird diese Übung etwas leichter.

Achte darauf, dass du von Kopf bis Zehenspitzen eine gerade Linie bildest. Halte diese Position für die angegebene Zeitspanne.

Während dieser Übung kannst du deinen Hund anleiten unter dir durch zu kriechen.

### CRUNCH



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden oder eine Bank, die Beine werden angewinkelt. Leg deine Hände seitlich an deinen Nacken.

Nun hebst du mit dem Ausatmen deine Schultern vom Boden ab, soweit du kannst. Richte den Blick dabei nach oben und achte darauf nicht mit deinen Händen an deinem Nacken zu ziehen. Zwischen Kinn und Brust ist eine Faust breit Platz. Lege deinen Oberkörper wieder ab.

Dein Hund gibt dir in der oberen Position ein High Five oder wartet neben dir sitzend einfach ab.

### GOOD MORNING



Nimm einen schulterbreiten, aufrechten Stand ein und lege deine Hände seitlich an deinen Kopf oder strecke sie gerade nach oben aus.

Beuge dich nun in der Hüfte nach vorn, die Knie sind leicht gebeugt.

Im Idealfall kannst du deinen Oberkörper so weit nach vorne beugen, dass dieser parallel zum Boden ist. Falls du noch nicht so flexibel bist und schon vorher eine Dehnung in den Oberschenkeln spürst, stoppst du an dieser Stelle.

Richte dich nun langsam wieder auf, spanne dabei deine Gesäßmuskulatur an.

Dein Hund darf während dieser Übung einige Leckerlie suchen, die du ihm vorab auf den Boden gelegt hast.