



Autor: Anette Klausing

„Worming up“ für Hunde

Sobald das Wetter es zulässt, die Tage länger und wärmer werden, gibt es für uns sportlich aktiven Hundebesitzer m/w kein Halten mehr. Wir wollen mit unseren vierbeinigen Freunden, endlich nach der Winterpause, wieder unseren Hobbys im Freien frönen. Ob die Fahrradtour mit unserem Hund nebenher, Agility und dergleichen als Freizeitsport oder gar Hundewettkämpfe- und Schauen im Profi-Bereich, spätestens dann stehen wir vor großen Fragen wie: „Ist ein Aufwärmen des Hundes vor dem sportlichen Einsatz überhaupt notwendig? Diese Frage müssen wir ganz klar mit „JA“ beantworten. Jeder Hund der über einige Monate hinweg sportlich reduziert bewegt wurde, sollte die gleiche Möglichkeit einer Aufwärmzeit erhalten wie wir es auch bei uns vor sportlicher Aktivität kennen. Abgesehen von körperlichen Funktionen welche ohne Aufwärmphase in Mitleidenschaft gezogen werden können, steigt die Verletzungsgefahr Ihres Hundes ohne diese um ein Vielfaches an.

Die Frage nach der Dauer des Aufwärmens richtet sich nach dem Trainingsstand in welchem der Hund in der nass-kalten Jahreszeit über gehalten wurde.

Zu Ihrem schnellen Überblick habe ich Ihnen eine Tabelle der Aufwärmzeiten erstellt:

Auslaufzeiten Ihres Hundes pro Tag (mit Gelände spezifischen Eigenschaften)	Empfehlung Aufwärmzeit vor jeder erhöhten körperlichen Belastung
90 Minuten Spaziergänge mit wenig Steigungen	35 Minuten zügiges Gehen oder Freilauf
90 Minuten Berg- und Tal Spaziergänge	30 Minuten zügiges Gehen oder Freilauf
120 Minuten Spaziergänge mit wenig Steigungen	25 Minuten zugiges Gehen oder Freilauf
120 Minuten Berg- und Tal Spaziergänge	20 Minuten zügiges Gehen oder Freilauf
Über 120 Minuten in unterschiedlichem Gelände	15 Minuten zügiges Gehen oder Freilauf

Ich denke, es sollte sich an dieser Stelle erübrigen zu erwähnen, dass Sie als Tierhalter m/w verantwortungsvoll genug sind, zu prüfen ob Ihr Hund im Hinblick auf Alter und grundsätzlich körperlicher Leistungsfähigkeit, überhaupt in der Lage ist Sie bspw. am Fahrrad zu begleiten!

Die Frage nach der Art des optimalen Aufwärmens habe ich bereits in der oben beschriebenen Tabelle integriert, möchte an dieser Stelle jedoch kurz noch einmal darauf eingehen. Beim Aufwärmen des Hundes ist es wichtig, dass alle körperlichen Bewegungen und Funktionen aktiviert werden und in „Fluss“ kommen.

Es geht nicht darum schon während des Aufwärmens Steigungen und/oder Berge zu erklimmen, sondern nur darum die Muskulatur aufzuwärmen, den Bewegungsapparat zu lockern und den Organismus, die Herzfrequenz in einen leicht höheren Modus als den Ruhemodus zu bringen. Bei uns gibt es für die Aufwärmphase die Empfehlung: „Du musst Dich in der Aufwärmphase noch unterhalten können ohne dabei aus der Puste zu geraten!“ Für das Aufwärmen Ihres Hundes gilt dies in ähnlicher Form. Es bedeutet im Umkehrschluss, dass unkontrolliertes Toben mit dem Spielkameraden vor einer sportlichen Betätigung absolut kontraproduktiv und nicht zu empfehlen ist!

Wie lange aber darf, nach entsprechender Aufwärmzeit die sportliche Aktivität dauern?

Hier gilt folgende „Faustregel“: Trainingsstand minus Aufwärmzeit = sportliche Aktivität

Beispiel:

90 Minuten Spaziergänge mit wenig Steigungen/Tag – 35 Minuten Aufwärmzeit =
55 Minuten sportliche Aktivität/Tag

Welche Ruhe- und Pausenzeiten sind zu berücksichtigen?

Woran erkenne ich wann es Zeit wird die Aktivität zu beenden?

In oben genanntes Beispiel sollten 3 - 4 Pausen integriert werden, welche mindestens jeweils 5 Minuten andauern. Während der Pausen gilt es sein Verhalten zu beobachten. Stellen Sie fest, dass er sich „platt wie eine Flunder“ auf den Boden legt, dabei alle Viere von sich streckt, ist dies ein untrügliches Signal entweder die Pause auszudehnen und hierbei so lange zu warten bis er sich von selbst wieder hinstellt, oder gar den Heimweg anzutreten, es für heute genug sein zu lassen. Vier weitere Zeichen für Überforderung können sein: a) weit nach hinten gezogenen Lefzen und hektisches, sich fast überschlagendes Hecheln b) das sofortige auf die Seite legen c) das nur mühsame, demotivierte Aufstehen d) leichtes, fast unsicher wirkendes Wedeln mit dem Schwanz

Da nach dem Sport – vor dem Sport ist, möchte ich Ihnen diesen letzten Richtwert mitgeben: 1 Tag Sport - 24 Stunden! Pause – Ihr Hund wird es Ihnen danken!

