

Agility er supersjovt – hvad enten man træner til en konkurrence eller bare hyggetræner sammen med sin hund for sjov.

Men: Ligegyldig hvilken sportsgren, man dyrker sammen, så må man aldrig glemme opvarmningen. Det er ikke kun mennesker, der har brug for en passende opvarmning, før der skal motioneres. Risikoen for skader stiger markant, hvis man ikke varmer op – og det gælder også for hunde, der ikke er de store motionister.

Derfor er det vigtigt med grundig opvarmning til hunde, som deltager i træning og konkurrencer. Mange hundeejere laver den fejl, at de kaster hunden ud i krævende udfoldelser uden opvarmning eller kun med en lille joggerunde før start. Muskulaturen er derfor helt kold og uelastisk. Smertende ledbåndsskader eller endda muskelskader kan være resultatet af ingen eller utilstrækkelig opvarmning.

Også for mennesker er det bedst at lave lidt øvelser, før man går i gang. Opvarmning kan menneske og hund gøre sammen – på en sjov måde!

Og sådan gør I:

Lad hunden gå bagved. Gå langsomt og hyggeligt af sted og øg tempoet lidt efter ca. tre minutter. Begynd at gå lidt i kurver og buer, og se det som noget positivt, hvis hunden fx af og til strækker eller ryster sig. Når hunden gør det, så strækker den muskulaturen på en naturlig måde.

Efter fem minutter sætter I tempoet op til let løb. Som motivation kan man tage en godbid med i lommen, som man kan lokke hunden med. Efter lidt vedvarende løb, et par cirkler og vendinger har I nået et godt opvarmningsgrundlag for hundesport. I kan også lege lidt apport med en bold eller prøve med kontrolleret tagfat eller en hvem-er-stærkest-hiveleg.

I fase to gælder det om at få muskulaturen strakt ud. Lad hunden gå slalom mellem dine ben og leg "giv pote" eller "give me five". Gå baglæns, og lad hunden sætte forbenene op på en stol (eller eksempelvis dine skuldre, og sæt dig derefter på hug) – på den måde strækkes muskulaturen optimalt. Det vigtigste her er, at hunden er afslappet og ikke bliver overstrakt. Den skal bevæge sig roligt og ikke springe omkring og lave ukontrollerede bevægelser.

I opvarmningsens sidste fase sprintes der et par gange. Lav tre eller fire sprint, og lad hunden strække helt ud - man kan eventuelt motivere med en bold eller et stykke legetøj.

Men: Pas på, at hunden ikke bliver helt udmattet før sport. Alt med måde!

Som tommelfingerregel gælder: Jo koldere muskulaturen - og vejret - er - jo længere tid skal man bruge på opvarmning.

Desuden skal man under træningen eller konkurrencen også sørge for, at hunden ikke bliver for afkølet. Giv hunden et tæppe at ligge på og læg evt. en trøje/dækken hen over den.

Træning må aldrig afbrydes uden en nedkølingsfase. Sætter man hunden direkte ind i buret i en kold bil, vil musklerne blive stive og ømme pga. ophobede affaldsstoffer efter arbejde. Risikoen for en skade vil være øget og smidigheden i bevægeapparatet nedsat.

Tag en gåtur i afslappet tempo, hvor hunden bevæger sig naturligt (intet træk fra linen) og måske går og snuser lidt. Den skal have fået pulsen ned igen, inden afskridningen er færdig.

Til slut laves nogle strækøvelser. For- og bagben strækkes både frem og bagud i et forsigtigt stræk som holdes i 15-20 sekunder. Slip med det samme, hvis hunden forsøger at trække benet til sig. Det kan være signal om, at

den føler ubehag. Bedst er det, hvis man kan lære hunden at disse strækøvelser foregår liggende fladt på siden, men de kan udføres på en stående hund også.

Med hjælp fra en godbid kan man desuden få hunden til at strække nakke og ryg - fordelene ved metoden er, at hunden selv bestemmer, hvor langt den kan eller vil strække de pågældende muskelgrupper. Hundens hoved dirigeres hhv. om mod låret og om mod forbenet til begge sider. Hunden må ikke flytte sig, så det er nødvendigt at holde den med en arm under bugen eller lignende. På samme måde kan hunden lokkes til at føre hovedet ned mellem forbenene og at pege snuden op mod himlen, mens forbenene stadig bliver på jorden.

Husk også strækøvelser efter træningen for føreren !
God fornøjelse



bagben