

# Sport und Spaß mit Hund und Halter

Sport macht Spaß und ist gesund. Das gilt für Mensch und Hund. Das HundeBBP® (Hunde-Bauch-Beine-Po) ist ein Sport- und Spaßprogramm zum Muskelaufbau und fördert Koordination, Körperbewusstsein und Gleichgewicht sowie die Bindung zum Hundehalter. Es ist präventiv (vorbeugend) als auch rehabilitativ ein gutes Training für Hunde in jedem Alter. Tanja Petrick von „Fit mit Hund®“ erklärt in den nächsten **BELLO**-Ausgaben, wie jeder zu Hause mit seinem Hund das Fitnessprogramm umsetzen kann.

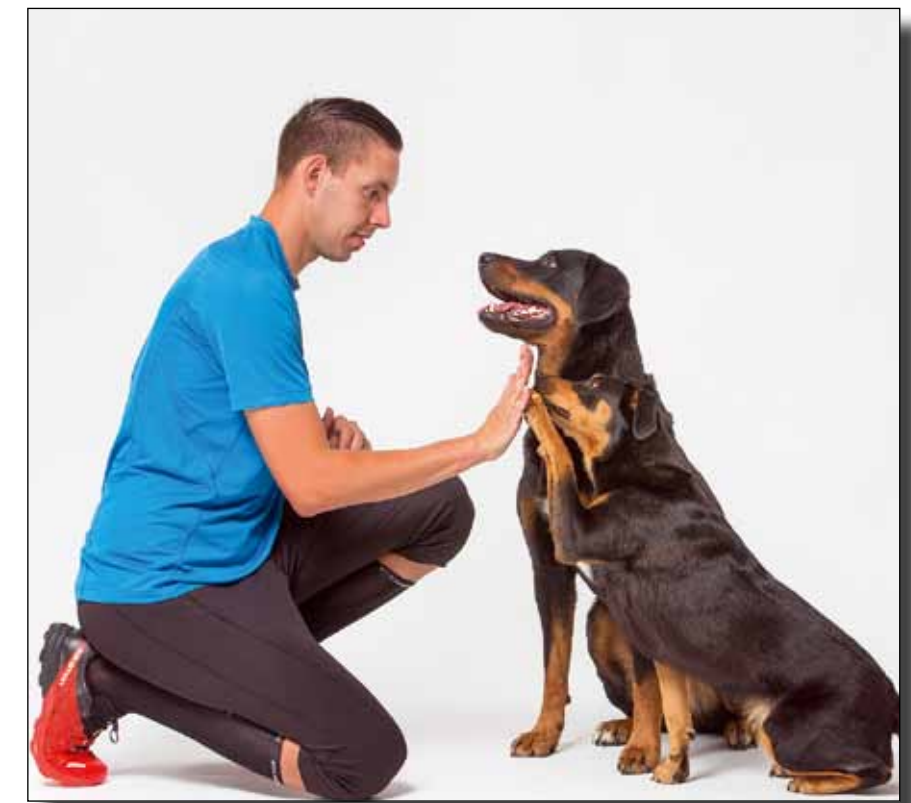
Egal ob Familien-, Sport- oder Diensthund, ein gezieltes Muskelaufbautraining dient der Gesunderhaltung und Leistungssteigerung. Muskeln schützen Gelenke, und gut trainierte Muskelgruppen erhöhen die Stabilität der Gelenke beim Hund bis ins hohe Alter. Das Verletzungsrisiko sinkt.

Wir zeigen im Folgenden eine Auswahl an Übungen für die einzelnen Körperregionen des Hundes. Die primäre Aktion, also die Bereiche, die in erster Linie angesprochen werden, ist angegeben.



## Teil 1 Der Rumpf

- Rücken
- Bauch
- Nacken



Der Begriff der Rumpfmuskulatur ist eine Sammelbezeichnung für die Muskelgruppen von Rücken, Bauch und Nacken. Ein kräftiger Rumpf verbessert die gesamte Körperhaltung des Hundes.

## Rückenmuskulatur

### Roboter PS

Der Hund soll statisch – ähnlich eines „Roboters“ – vom Platz ins Steh wechseln und auch wieder vom Steh ins Platz.

#### Primäre Aktion:

- Vorder- und Hinterhandmuskulatur
- Rückenmuskulatur



### Kreisel

Der Hund bleibt mit den Vorderbeinen an einem Punkt und lernt, die Hinterbeine um diesen fixen Punkt wie eine Art „Kreisel“ seitlich zu setzen. Die Vorderbeine sind dabei höher als die Hinterbeine.

#### Primäre Aktion:

- Rückenmuskulatur
- Lendenwirbelsäule
- Hinterhandmuskulatur



Zertifizierte Tierpsychologin - Zertifizierte Problemhundebereiterin  
Tierkommunikatorin - Schamanin & Heilerin für Mensch & Tier



Mit fast 20 Jahren Erfahrung in der Tiererziehung helfe ich Ihnen effektiv, Ihren vierbeinigen Partner richtig zu verstehen!  
**Rufen Sie mich an, ich berate Sie gerne!**

- Tierkommunikation
- Hausbesuche
- Gewaltfreie Hundeeziehung
- Wochenendseminare

### Hundeschule Bonita

**Renate Dimter**  
D-58540 Meinerzhagen  
Tel.: +49 173- 66 91 283  
info@hundeschule-bonita.de  
www.hundeschule-bonita.de



*Suis moi –  
folge mir...*

**Magazine Zeitschriften**  
**Prospekte**  
**Broschüren Kataloge**  
**Hefte** Gestaltung und Druck zum  
**Bestpreis!**  
z.B. 100 A5-Magazine, 16 Seiten  
Druck & Versand: **99,- €**  
**www.prints-verlag.de**

## Nackenmuskulatur

### Linksfuß – Rechtsfuß

Bei dieser Übung geht es darum, dass der Hund jeweils links und rechts das Fußgehen ausführt. Eine ideale Möglichkeit, den Hund, der viel im „einseitigen“ Fuß geht, auch auf der anderen Seite muskulär zu trainieren.

#### Primäre Aktion:

- Nackenmuskulatur
- Rückenmuskulatur



### Rundrücken

Beim „Rundrücken“ wird der Kopf des Hundes zwischen die Vorderpfoten „gelockt“. Von Hals bis Rücken entsteht ein Rundbogen – Rundrücken. Eine noch intensivere Übung zum Ausgleich für Hunde, die viel im Fuß laufen.

#### Primäre Aktion:

- Nackenmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- Dehnung: Rücken- und Nackenmuskulatur



### Hut auf

Ein leichter Gegenstand wie z.B. ein Bierdeckel wird auf den Kopf vom Hund gelegt und der Hund soll eigenständig die Balance halten, ohne dass der Gegenstand herunterfällt. Das Ausbalancieren soll für Fortgeschrittene dann auch in der Vorwärtsbewegung erfolgen.

#### Primäre Aktion:

- Nackenmuskulatur
- Ganzkörpertraining





## Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskulatur wird als Gegenspieler zur Rückenmuskulatur in vielen Übungen mit angesprochen. Gezieltes Bauchmuskeltraining für Hunde wäre der „Rüden-Sixpack“:

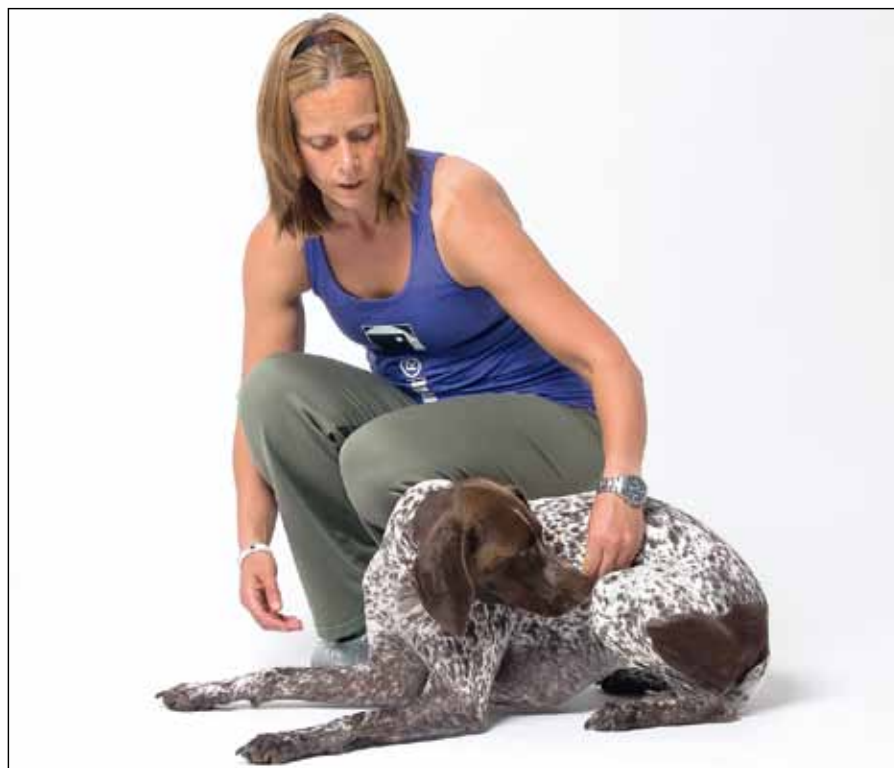
### Rüden-Sixpack

Ähnlich den Fitness-Seit-Chrunches führt der Hund bei dem „Rüden-Sixpack“ seine Nase Richtung linker und rechter Flankenseite. Eine Übung nicht nur für die „Männer“ unter den Hunden.

### Primäre Aktion:

- Bauchmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Rückenmuskulatur

In der nächsten Ausgabe geht es um das Training der Vorder- und Hinterbeine vom Hund. Und bitte trainieren Sie nicht einfach los. Fragen



Sie Ihren Fit mit Hund® Trainer um Rat oder geeignete Trainingsmöglichkeiten. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Tanja Petrick, Dipl. Kauffrau und  
Inhaberin von „Fit mit Hund®“  
[www.fit-mit-hund.com](http://www.fit-mit-hund.com)

**Dieses Angebot wird Sie begeistern**

# Wanderschuhe !!

**Größen: von 27 bis 51**

**Marken:** MEINDL Shoes For Actives, LOWA Outdoor & Ski Boots, han wag

**Ausführung:** SYMPATEx technology, vibram!, GORE-TEX

**Preise: bekannt günstig !!!**



  
**Schuhmode GELLER**

Oststraße 40, 58540 Meinerzhagen (neben McDonald's) ☎ 02354/701535