



Die engen Wendungen können wir um uns oder um Stangen/Bäume ausführen

»Warm-up und Cool-down im Hundesport sollten eine Selbstverständlichkeit sein.«

Sonja Voelcker

Durch ein gezieltes Aufwärmen können wir vielen Folgeschäden im Hundesport vorbeugen – und den Organismus des Hundes optimal auf die zu erbringende Leistung vorbereiten

# Warm-up für den Hund – denn auch Wölfe gehen nicht kalt auf die Jagd

**S**o mancher mag übers Warm-up noch schmunzeln. Obwohl im Pferdesport seit Jahren üblich, halten es viele bei unseren Hunden doch für überflüssig – denn: Welcher Wolf wärmt sich vor der Jagd oder anderen Aktivitäten auf? Antwort: jeder!

Nicht im Sinne, eines gezielten Warm-ups, aber bevor sie loslaufen, wird sich erst einmal gereckt und gestreckt (gedehnt), dann gehen sie langsam los, setzen Urin und Kot ab, erhöhen langsam das Tempo. Und da die Beute meist nicht gerade ums Eck sitzt, wärmt sich der Körper bei einem längeren Marsch langsam auf. Sie sichten die Beute, schleichen sich an und dann erst kommt der volle Körpereinsatz.

## Erhöhte Beanspruchung

Im Gegensatz zum einfachen Familienhund sind Muskulatur und Skelettsystem des sportlich geführten Hundes aufgrund der höheren Beanspruchung besonders von Überlastungen und Verletzungen betroffen. Daher sollte man die Muskulatur, den Bandapparat und die Gelenke vor einer sportlichen Betätigung (auch Ballwerfen und Frisbee zählen dazu) ge-

zielt auf die verstärkte Belastung vorbereiten. Durch das Warm-up erhöht sich die Körpertemperatur, die Blutgefäße weiten sich und dadurch verbessert sich die Versorgung der Muskeln und Nerven mit Sauerstoff- und Nährstoffen.

Muskeln, Sehnen und Bänder werden gedehnt, die Knochen richten sich neu aus, und in den Gelenken und Sehnenscheiden wird vermehrt Gelenkflüssigkeit (Synovia) produziert und gleichmäßig über die Gelenksenden und in den Sehnenscheiden verteilt. Dadurch nimmt die Beweglichkeit der Gelenke zu.

Durch die Erhöhung der Körpertemperatur wird der Stoffwechsel des Gelenkes verbessert, Belastbarkeit und Elastizität des Knorpels nehmen zu, und somit wird späteren Gelenkschäden (z. B. Arthrosen) vorgebeugt.

Die Reibung der Muskeln und Sehnen aneinander nimmt ab, die Geschmeidigkeit von Muskeln und Sehnen nimmt statt dessen zu, dadurch reduziert sich die Verletzungsgefahr durch Überdehnen und Zeren von Muskeln und Bändern.

Durch die Aktivierung der Rumpfmuskulatur wird die Wirbelsäule stabilisiert und gestützt, so dass auch die Gefahr von Wirbelblockaden bzw. -verschiebungen und damit von Rückenschmerzen abnimmt.

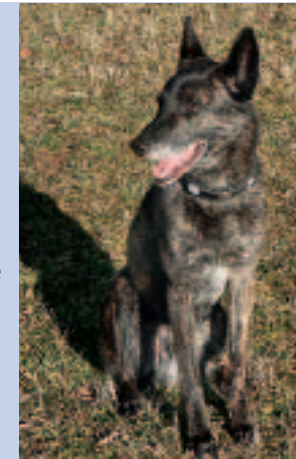
Die Herzleistung nimmt langsam zu, Schlagfrequenz und Auswurfvolumen erhöhen sich, die Atmungsfrequenz steigt, dadurch verbessert sich die Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff. Einer frühzeitigen Übersäuerung wird also vorgebeugt.

Das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem wird optimal auf die kommende Belastung vorbereitet.

Die verbesserte Versorgung der Nervenbahnen verbessert die koordinativen Fähigkeiten, da die Nervenimpulse schnell-



Die erste Phase des Aufwärmens schließen wir mit Transfers Sitz-Platz-Steh in beliebiger Reihenfolge ab, um alle Gelenke und Muskeln einmal kurz anzusprechen



ler weitergeleitet werden. Zusätzlich wird die Leistungsbereitschaft und Lernfähigkeit verbessert, Bewegungsmuster lassen sich besser abrufen, der Hund ist konzentrierter, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit werden verbessert.

Durch richtiges Aufwärmen wird der Hund physisch und psychisch optimal auf die in Kürze zu erbringende Leistung, also das Training oder den Wettkampf, vorbereitet.

## Was bedeutet nun richtiges Aufwärmen?

Wir können das Aufwärmen in drei Arten unterteilen: das mentale, das allgemeine und das sportart-spezifische Aufwärmen (Tipps zum Aufwärmen für den Hundeführer findet ihr auf Seite 18/19).

Das mentale Aufwärmen, das menschliche Hochleistungssportler z. B. durch das Vollziehen bestimmter Rituale (Hören einer bestimmten Musik etc.) vornehmen, erledigt sich beim Hund wie von selbst.

Durch das Anlegen der Trainingskleidung, Packen der Utensilien, Ankommen auf dem Platz, weiß unser Hund bereits, was wir von ihm erwarten werden und kommt schon in die entsprechende Stimmung. Wir alle kennen Hunde, die schon fünf

Minuten vor Erreichen des Trainingsgeländes in freudiges und erwartungsvolles Gefiepe oder sogar Gebell verfallen.

Unter allgemeinem Aufwärmen verstehen wir Warmlaufen, aktives kurzes Stretching, gleichmäßiges Vorbereiten des gesamten Körpers, sowie Steigerungsläufe, während sich das sportart-spezifische Aufwärmen speziell an der im Anschluss daran zu erbringenden Leistung orientiert.

Zeitlich optimal sind ca. 10 – 15 Minuten allgemeines und im Anschluss daran ca. 5 – 10 Minuten sportartspezifisches Warm-up. Idealerweise liegen zwischen dem Abschluss des Aufwärmens und dem Beginn von Training oder Wettkampf nicht mehr als 5 – 10 Minuten. Die Wirkung eines guten Warm-ups hält jedoch noch 20 – 30 Minuten vor und innerhalb dieser Zeitspanne reicht ein kurzes Ansprechen der Belastungszonen und einige kleine Sprints. Bei sehr kalten Temperaturen ist es sinnvoll, die Muskulatur in der Wartezeit zusätzlich mit einem Mantel zu schützen.

## Allgemeines Warm-up

Wir beginnen damit, unseren Hund sich ohne Stress lösen zu lassen, gehen



Wir beginnen unseren Warm-up in langsamem Schritttempo, das wir dann kontinuierlich immer weiter steigern

Fotos: Sonja Voelcker

## Die Autorin

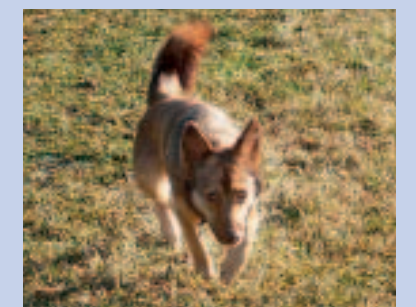
Sonja Voelcker (45)



ist Hunde-Physiotherapeutin und Osteotherapeutin mit eigener Praxis. Sie gibt seit vielen Jahren Agility-Seminare sowie Workshops zu Themen wie Hundemassage, Warm-up/Cool down, Muskelaufbau- und Koordinationstraining. [www.hundephysiotherapie-praxis.de](http://www.hundephysiotherapie-praxis.de)

langsam Schritt und steigern das Tempo allmählich bis die Hunde in einen leichten Trab übergehen. Wir bauen nach und nach einige Tempowechsel, sowie weite langsame Wendungen ein. Im Anschluss an einige kurze Sprints, folgen ein paar enge, schnelle Wendungen. Schließlich bauen wir noch Transfers von Sitz-Platz-Steh in beliebiger Reihenfolge ein, bevor wir dann zu den aktiven Stretchingübungen für die einzelnen Muskelgruppen übergehen.

Sonja Voelcker



Auch kurze Sprints, an der Leine oder frei, sind Bestandteil der ersten Aufwärmphase