



Foto: fotolia.de

WARM-UP UND COOL-DOWN FÜR JEDERHUND –

Warum Auf- und Abwärmen auch für Familienhunde essenziell ist

In Hundesportlerkreisen hat es sich längst herumgesprochen: Das richtige Auf- und Abwärmen eines Hundes vor dem Sport gehört einfach dazu, verbessert die Leistung des hündischen Sportpartners und mindert dessen Verletzungsrisiko. Doch nicht nur für Sporthunde ist ein Warm-up und Cool-down immens wichtig. Auch ein ganz normaler Familienhund sollte in den Genuss eines solchen Rituals kommen. Mit dem Warum und Wieso beschäftigt sich dieser Artikel.

Doch zunächst einmal muss geklärt werden, was mit Warm-up und Cool-down gemeint ist und was im Hundekörper hierbei passiert.

Was ist ein Warm-up?

Ein Warm-up ist im Prinzip Aufwärmen des Körpers vor sportlicher Belastung, zumeist durch aktive Übungen. Damit gemeint ist landläufig meist das physische Aufwärmen, das heisst die Körpertemperatur des Individuums erhöht sich um circa 1 bis 1,5 Grad Celsius. Das Herz-Kreislauf-System wird auf Arbeitsniveau ge-

bracht, damit es für die zu erfüllende Leistung sofort einsatzfähig ist. Am bekanntesten ist das Aufwärmen den meisten wahrscheinlich aus dem Fussballsport, hier sieht man die Kicker vor dem Spiel oft seltsam anmutende aktive Übungen vollführen. Auch im Reitsport gehört das sogenannte Abreiten immer mit dazu und Profisportler haben dafür sogar extra engagierte Abreiter, die ihnen diesen Job abnehmen.

Gerade für menschliche Sportler findet ein grosser Teil des Warm-up auch auf mentaler Ebene statt. Dies kann im Hundesport für Mensch und Hund auch immens wichtig sein, besonders im Sinne eines gegenseitigen

«Aufeinandereinstimmens». Hier sei als Stichwort die *Formatio reticularis* erwähnt, ein Netz von Nervenzellen, das Atmung, Schluckreflex, Kreislauf und so weiter koordiniert und ein sogenanntes Weckzentrum, das eben diese Funktionen aktivieren kann.

Was geschieht bei einem Warm-up?

Im Hundekörper wird durch die Aktivierung des Weckzentrums Folgendes veranlasst:

Durchblutung → Steigerung der Körperkerntemperatur und Muskeltemperatur.

Herz-Kreislauf-System → Das Herz schlägt schneller und pumpt vermehrt Blut durch den Körper, dadurch wird die Muskulatur mit mehr Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.

Atmung → Die Atmung wird intensiviert und sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung.

Nervensystem → Das zentrale Nervensystem wird vermehrt erregt und sorgt somit für eine schnellere Reaktion, hierdurch wird die Reaktionsgeschwindigkeit verbessert und somit auch die Verletzungsgefahr reduziert.

Gelenke und Bänder → Eine vermehrte Produktion von Gelenkflüssigkeit verbessert die Elastizität des Knorpels, der dadurch den Belastungen besser standhält. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur werden Bänder und Sehnen auch elastischer (Viskosität).

Muskeln → Diese werden besser durchblutet, dadurch leistungsfähiger und weniger anfällig für Verletzungen.

Gehirn → Die Aufwärmphase verbessert auch die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit, was wiederum die Reaktionsfähigkeit deutlich steigert.



Kein Sport – nicht wichtig?

Auch Hunde, die nicht im Sport geführt werden, vollbringen Höchstleistungen. Nur meistens ist uns Menschen das nicht unbedingt bewusst. Auf einige dieser Höchstleistungen möchte ich kurz eingehen:

Bällchenwerfen

Wer mit Bällchen oder Stöckchen spielt, hat eigentlich nur die Auslastung seines Hundes im Sinn. Dieser strahlt bis über beide Ohren, wenn er lospreschen darf und das Objekt der Begierde zurückbringt. Teilweise werden sogar extra Schleuderarme oder ähnliche Hilfsmittel angeschafft, damit Herrchen oder Frauchen weiter werfen kann. Dieses Spiel wird zudem oft genutzt, wenn für einen Spaziergang zu wenig Zeit ist, zum Beispiel in der kurzen Mittagspause oder weil man morgens wieder zu spät dran ist. (Anmerkung der Redaktion: Richtig gespielte Ballspiele können eine gute Beschäftigung sein, besitzen aber auch ein hohes Suchtpotenzial. Beachten Sie dazu den Beitrag «Die Welt ist Ball!» von Ute Berthold-Blaschke auf www.hundemagazin.ch.)

Rennspiele unter Hunden

Es gibt doch nichts Schöneres für Hunde als mit ihren Kumpels zu toben. Da wird gerempelt, gekullert, gerast und gehetzt ... Eigentlich herrlich, oder?

Hobbysport

«Ich mach das nur freizeitmässig», «Richtiger Hundesport ist uns zu wettkampforientiert» – solche und ähnliche Aussagen hört man häufig. Doch auch der Sport im eigenen Garten oder als Plausch auf dem Hundepplatz ist Sport.

Klein- und Kleinsthunde

Was für uns ein normaler Spaziergang ist, ist für einen Chihuahua nahezu ein Marathon. Pro menschlichen Schritt muss ein Kleinsthund mindestens fünf



Links
Fast jeder Hund ist ein Sportler.

Foto: Carmen Heritier

Je höher die Belastung, desto schlimmere Folgen können «Kaltstarts» für den Hund haben.

Foto: fotolia.de

Rechts
Erster Schritt beim
Aufwärmen: Der Hund
läuft im lockeren Trab
an der Leine.

Foto: fotolia.de

Schritte machen. Zusätzlich ist er immer dazu geneigt, seinen Nacken überzustrapazieren, denn er möchte uns ja angucken. Dazu muss er aber in geradezu schwindelerregende Höhen starren.

Sie sehen, fast jeder Hund ist ein «Sportler». Und genau deswegen sollten Sie darüber nachdenken, wie Sie Ihren Vierbeiner auf diese Leistung vorbereiten können. Keine Angst, das ist nicht so kompliziert, wie es vielleicht klingen mag, aber ein wenig Hintergrundinfo benötigen Sie noch, bevor Sie loslegen können.

Wie aufwärmen?

Ein Aufwärmritual ist etwas sehr Individuelles und kein professioneller Sportler wird das gleiche Ritual haben wie ein anderer, schon gar nicht sportartenübergreifend. Das heisst es sollte immer ein allgemeines Warm-up stattfinden und daran anschliessend ein (sportart-)spezifisches. Beim allgemeinen Warm-up wird der Körper auf Betriebstemperatur gebracht und einfach grundsätzlich «warm gemacht». Das bekannte Warmlaufen ist zumeist ein Teil hiervon. Beim spezifischen Warm-up werden genau die Muskelgruppen nochmals gesondert angesprochen, die für die Belastung, die auf Ihren Hund zukommt, gebraucht werden. Dauer und Intensität des Warm-up sollten dabei auf den Hund zugeschnitten sein. Hierbei spielen unterschiedliche Faktoren eine Rolle:

Faktoren, die Dauer und Intensität des Warm-up beeinflussen	
Charakter	phlegmatische Hunde → längeres Warm-up bis Muskulatur warm ist, aber mental schnell erschöpft sehr aktive Hunde → kürzeres Warm-up, Vorsicht vor Überdrehen
Muskeltonus	trockene Muskulatur, immer unter Strom (z. B. Terrier) → kürzeres Warm-up lockere, weiche Muskulatur → längeres Warm-up
Wetter	Aussentemperatur warm → kürzeres Warm-up Aussentemperatur kalt → längeres Warm-up, eventuell Hundemantel verwenden
Alter	junger Hund → kürzeres Warm-up, Konzentrationsspanne sehr gering, Körper schnell warm Älterer Hund → längeres Warm-up

Wichtig ist hierbei: Ein Warm-up soll aufwärmen und nicht erschöpfen! Ist der Hund schon ausgepowert, bevor die eigentliche Leistung beginnt, hat der Hun-



dehalter es übertrieben. Als allgemeines Warm-up hat sich folgender Dreischritt bewährt:

1. Laufen
2. Anmassieren der grossen Muskelgruppen
3. Aktivierung der Wirbelsäule

Im Alltag sind dabei besonders die Punkte 1 und 3 einfach umzusetzen. Mit Laufen ist gemeint, dass Ihr Hund vor körperlicher Anstrengung jedweder Art die Möglichkeit bekommen sollte, sich etwas warm zu laufen. Das heisst konkret: Bevor Sie ihn frei aus dem Kofferraum springen lassen und er zu seinen Hundekumpels flitzen darf, leinen Sie ihn direkt im Kofferraum erst einmal an. Nach ein paar Minuten Schnüffeln laufen Sie gemeinsam ein paar Meter und zwar so, dass Ihr Hund entspannt dabei traben kann.



Rechts
Dritter Schritt beim
Aufwärmen: Mit
Slalom laufen um die
Beine des Halters
wird die Wirbelsäule
des Hundes aktiviert.

Foto: Carmen Heritier

Insgesamt verwenden Sie auf das Zeitunglesen und Traben circa fünf Minuten. Dann folgt die Aktivierung der Wirbelsäule. Diese können Sie zum Beispiel durch einen Slalom um Ihre Beine oder ein paar Drehungen um die eigene Achse des Hundes (beidseitig!) gewährleisten. Hier reichen ein paar Wiederholungen, also vielleicht ein bis zwei Minuten. Nun haben Sie mit einem siebenminütigen Aufwand den Effekt, dass Ihr Hund nicht nur körperlich schon vorgewärmt ist, sondern auch mental bei Ihnen ist.

4. Belastungsspezifisches Warm-up

Im Idealfall sollte nun das belastungsspezifische Warm-up erfolgen. Dies ist besonders für tatsächliche Sporthunde interessant, denn ein Agility-Hund sollte anders aufgewärmt werden als ein Obedience-Crack. Zurück zu den alltäglichen Belastungen eines Familienhundes:

Bällchenwerfen und Rennspiele unter Hunden

Beide Belastungsarten haben viel mit Stop and Go zu tun. Hierfür sollten Sie hauptsächlich die Vorderhand aktivieren, die die Belastung abfedern muss. Also zum Beispiel Pfötchengeben oder Buddeln lassen in zügiger Abfolge.

Hobbysport

Hier kommt es auf den Sport und die Belastungsart an. Filmen Sie Ihren Hund doch einmal während einer Trainingssequenz mit der Slow-Motion-Funktion Ihres Handys. Danach schauen Sie sich diesen Film bewusst an und versuchen herauszufinden, welche Muskelgruppen am meisten beansprucht werden. Genau diese sollten Sie besonders aufwärmen.

Klein- und Kleinsthunde

Kleinhunde müssen ihren Kopf enorm in den Nacken werfen, um uns anzusehen. Daraus resultieren oft Nacken- und Rückenverspannungen. Massieren Sie diese Bereiche etwas an und zwar nicht sanft und entspannend, sondern aktivierend und durchblutungsfördernd.

Für ein belastungsspezifisches Warm-up ist es auch sinnvoll, die Stärken und Schwächen des eigenen Hundes zu kennen. Wenn Ihr Hund beispielsweise schon einmal eine Verletzung an einer Vorderpfote hatte, sollten Sie auf genau diesen Bereich besonders achten. Genauso verhält es sich mit anatomischen Gegebenheiten wie beispielsweise einem langen Rücken oder steilen Winkelungen. Für eine solche spezielle Einschätzung sollten Sie sich an einen Fachmann



Klein- und Kleinsthunde müssen oft ihren Kopf extrem in den Nacken werfen, so können Verspannungen entstehen.

Foto: Sandra Boucek

oder eine Fachfrau, zum Beispiel einen Hundephysiotherapeuten oder Gymnastricktrainer wenden. Zusammengefasst könnte ein Warm-up für Ihren Familienhund so aussehen:

Warm-up für den Familienhund

1. Laufen	Schnüffeln, dann Traben an der Leine, circa fünf Minuten.
2. Wirbelsäule aktivieren	Slalom oder Drehungen, ein bis zwei Minuten.
3. Belastungsspezifisch	zum Beispiel abwechselnd zügig Pfote geben.

Das Ganze eben wiederum abhängig von den genannten Faktoren wie beispielsweise Charakter und Aussentemperatur. Mit ungefähr acht bis neun Minuten Warm-up tun Sie Ihrem Hund längerfristig etwas Gutes. Zudem wird er unterwegs mehr auf Sie fokussiert sein, denn Sie haben den gemeinsamen Spaziergang mit einer gegenseitigen Interaktion begonnen.

Cool-down

Entsprechend sollte man den Hund natürlich auch wieder «abkühlen», das heisst dem Körper signalisieren, dass er jetzt keine gesonderte Leistung mehr zu vollbringen hat. Dies hat folgende Vorteile:

Abbau von Stress → Der Körper kann langsam wieder in den Ruhemodus und wird nicht von 100 auf 0 «gebremst».

Unterstützung der Regeneration → Durch das langsame Rückführen in den Ruhemodus hat der Körper Zeit, sich auf die kommende Regeneration einzustellen.

Vermeidung von Kreislaufproblemen → Der Hund darf sich auslaufen und ausschlaufen. >

Durch den Cool-down kann der Hund physisch und psychisch runter fahren.

Foto: trio-bildarchiv.de



Vermeidung von Überbelastung → Beim Auslaufen fallen gegebenenfalls auftretende Lahmheiten auf, sodass der Hund geschont werden kann.

Vermeidung von Muskelkater → Lockeres Auslaufen hält die Muskulatur glatt und geschmeidig.

Auch hier kann man zweistufig vorgehen, vom allgemeinen Cool-down zum spezifischen. Allgemein sollte man den Hund sich auslaufen lassen, das heisst ihn an der Leine zunächst noch etwas traben lassen und dann in den Schritt übergehen.

Daraufhin kann man die besonders beanspruchten Muskelpartien ausstreichen beziehungsweise massieren. Dies geht beispielsweise auch ideal kurz vor dem Einsteigen ins Auto oder beim Abtrocknen oder Zeckenabsuchen vor der Haustüre, sodass kein grosser Mehraufwand entsteht. Und so haben Sie wiederum mit circa fünf Minuten Einsatz etwas für die Gesundheit Ihres Hundes getan.

Cool-down für den Familienhund

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Laufen | Traben, danach Schritt an der Leine. |
| 2. Muskulatur ausstreichen | Leicht massieren. |

Abschliessende Gedanken

Vielleicht mögen Sie dies alles für etwas übertrieben halten, aber wenn Sie ein paar Tage testen, ob das neue

Ritual zu Ihnen und Ihrem Hund passt, werden Sie sicherlich von dessen Wirkung überzeugt sein.

No-Gos

- Den Hund aus Kofferraum heraus sofort losflitzen lassen.
- Den Hund nass ins Auto packen und die Klimaanlage anmachen.
- Den Hund im kalten Auto nach dem Spaziergang warten lassen.
- Bällchen/Rennspiele ohne aufgewärmten Hund.

Wichtig ist auch, dass Sie sich einfach Gedanken darüber machen, inwieweit Sie Ihren Hund unterstützen können. Nun ist beispielsweise wieder Badesaison. Es ist absolut kontraproduktiv für den Kreislauf Ihres Hundes, aus einem – womöglich noch klimatisiertem – Kofferraum geholt, mit der heissen Aussenluft konfrontiert zu werden, danach in den noch eher kalten Badesee zu springen, dort wild Bällchen zu apportieren und daraufhin tiefend nass wieder ins Auto gepackt zu werden, in dem wieder die Klimaanlage läuft. Im Winter verhält es sich entsprechend, weswegen ich für im kalten Auto wartende beziehungsweise aus dem warmen Auto kommende Hunde einen Mantel empfehle, bis sie auf «Betriebstemperatur» sind.

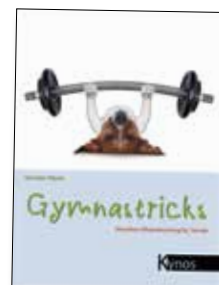
In diesem Sinne: Achten Sie auf Ihre Hunde – sie werden es Ihnen danken! 🐾

Text: Carmen Heritier

BUCHTIPPS



Praxisbuch Hundefitness
Grundlagen, zielgerichtetes Training und individuelle Übungskombinationen
ISBN 978-3954641628
58 Franken (UVP)



Gymnasticks – Gezieltes Muskeltraining für Hunde
ISBN 978-3954640065
30 Franken (UVP)