

Fitness voor de Hond

Net zoiets als Balans & Coördinatie toch?

Ja en nee.

Wat zijn de overeenkomsten?

Zowel met Fitness als met Balans & Coördinatie werk je aan het lichaamsbewustzijn van de hond, spieropbouw, het zelfvertrouwen en ben je gewoon op een leuke manier samen met je hond bezig.

Allemaal positieve dingen waarbij het welzijn van de hond voorop staat.

Wat is dan het verschil tussen beiden?

Waar Balans & Coördinatie zich focust op het lichaamsbewustzijn en spiergebruik is dat lichaamsbewustzijn en spiergebruik wel vaak vanuit onbewust bekwame vaardigheden.

Fitness voor de hond werkt ook aan lichaamsbewustzijn en spiergebruik maar vanuit bewust bekwame vaardigheden.

In plaats van dat de hond vanuit enkel zelfvertrouwen en op spiergeheugen over bijvoorbeeld instabiele oppervlakten loopt werken we er met de fitness aan dat de bewegingen juist ook bewust gemaakt worden. Hierdoor wordt de hond bewust bekwaam over de mogelijkheden met zijn lichaam zowel in bekende en aangeboden situaties als in onverwachte situaties.

Deze bewuste bekwaamheid van het lichaam en het opgebouwde spiergeheugen daarmee zorgt er voor dat niet alleen in de aangeboden situaties maar dat ook in onverwachte situaties zoals misstappen, botsingen, onverwachte wendingen en meer van dat alles, het lichaam in staat is om zichzelf bijeen te houden en zoveel mogelijk blessures te voorkomen.

Wat is Fitness voor de Hond

Bij Fitness voor de Hond bieden we eigenaar en hond oefeningen aan die in een klein tijdsbestek en in een beperkte ruimte zelfstandig uitgevoerd kunnen worden.

Voor de basis van deze oefeningen is ook geen specifiek materiaal benodigd, dit omdat voordat een instabiele ondergrond toegevoegd wordt de oefeningen zelf eerst correct uitgevoerd moeten worden. Dit heeft tot gevolg namelijk dat als je een instabiele ondergrond later toevoegt je met de oefeningen ook daadwerkelijk de spieren en spiergroepen traint die je voor ogen hebt en niet net andere spieren omdat de oefening nog niet correct uitgevoerd wordt.

Benodigde ruimte

Met uitzondering van de cardio oefeningen om de conditie op te bouwen kunnen de fitness oefeningen in een zeer beperkte ruimte uitgevoerd worden.

Mensen hoeven er dan ook niet voor naar een hondenschool te gaan om de specifieke oefeningen te doen, maar kunnen dit in de eigen woonkamer uitvoeren.

En zelfs voor de cardio (conditie) oefeningen zijn er mogelijkheden waardoor dat in een beperkte ruimte meegenomen kan worden, daar later meer over.

Benodigde materialen

Zoals al eerder benoemd hebben mensen niet direct een grote diversiteit aan materialen nodig omdat we de oefeningen eerst op een stabiele ondergrond goed aan gaan leren.

In een later stadium kan balansmateriaal een mooie aanvulling zijn voor het oefenprogramma, maar ook daar zit geen verplichting in. Niet iedereen heeft de financiële ruimte en/of de opslagruimte voor materiaal. Wees daar creatief in, in meedenken met je cursisten om oplossingen te vinden dat ze thuis door kunnen met hun programma.

Een aantal zaken zijn wel zeer handig.

- een yoga mat voor een niet gladde ondergrond
- een kleine badmat met antislip als target
- een platform waar de hond ruim op kan staan

Waar op te letten

Net als in de humane fitness gaat het om de uitvoering van de oefening.

Dat wil zeggen, leuk als jij 50 kilo van de grond getild krijgt, maar doe je dat volledig verkeerd door bijvoorbeeld uit de rug te tillen inplaats van vanuit je benen dan is dat een recept voor het ontstaan van problemen in de toekomst. Start dan liever met het optillen van 25 kilo die je vanuit je benen en met de juiste techniek optilt en bouw van daaruit op qua gewicht met oog voor het blijven gebruiken van de juiste techniek.

Datzelfde geldt voor de hond. Bijvoorbeeld bij een "eenvoudige" oefening als gaan staan vanuit de zit kan deze oefening uitgevoerd worden op een manier dat de hond enkel de spieren van de voorhand gebruikt, maar ook uitgevoerd worden op een manier waarbij de voorhand spieren stabiliseren en de achterhand en core spieren de kracht leveren om het lichaamsgewicht op te tillen. Vergelijkbaar dus bij het optillen van een gewicht vanuit de benen inplaats van vanuit de rug. Alleen ligt bij de hond de focus wat anders omdat de hond een vierpoter is en wij op 2 benen staan.

In het volgende hoofdstuk, de anatomie, ga ik verder in op de bouw, spieren, spiergebruik, bewegingen en bewegingsrichtingen.

SPORTHOND IN CONDITIE